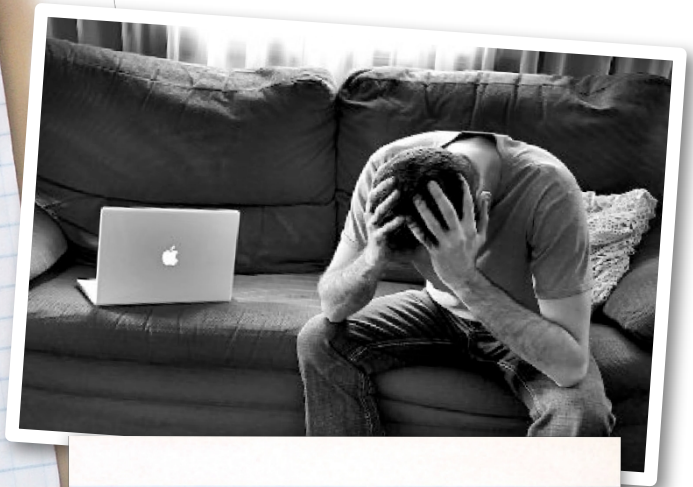


healing
erating

sexua
herzlich

e



Buch 2



Umgang mit sexuellen
Abhängigkeiten

Die folgenden zusammengefassten/gekürzten
Auszüge wurden mit Genehmigung der Autoren
nachgedruckt:

New Hope Fellowship Recovery Ministries

Darrell Brazell

<http://newhopelawrence.com/recovery.html>

Wir empfehlen dir dringend, das vollständige
Handbuch "**Neue Hoffnung für sexuelle
Integrität**" von der oben genannten Website zu
bestellen.

Amanda Buys' Geistliche Bedeckung

Dies ist ein Produkt von *Kanaan Ministries*, einem gemeinnützigen Dienst, der von Roly, Amandas Ehemann, seit mehr als 40 Jahren betreut wird.

*Es besteht kein Urheberrecht auf dieses Material. Kein Teil darf jedoch zum **persönlichen** Vorteil vervielfältigt und/oder präsentiert werden. Alle Rechte an diesem Material sind **NUR dem Königreich unseres Messias Yeshua HaMashiach¹** vorbehalten.*

Für weitere Informationen oder um eine Bestellung aufzugeben, kontaktiere uns bitte:

Tel: +27 (0) 60 825 5780
Fax: +27 (0) 86 681 9458
E-Mail: kanaan@iafrica.com
Website: www.kanaanministries.org

Bürozeiten: Montag bis Freitag, 9 Uhr bis 14 Uhr

Die Niederlande

Priscilla Boiten: Medienmanagerin

Europa E-Mail:

orders@kanaanministries.nl

Kanaan International Website

Website: www.eu.kanaanministries.org

¹ Bedeutung: Der ANOINTIERTE

cont9ntz

Einleitung ...	6
Auf dem Weg zur Genesung, die "fünf Tagebücher" ...	20
Tipps und Vorgehensweisen bei Telefonaten ...	28
Eine Straße, zwei Gräben ...	34
Meine Identität in Christus ...	44
Inventar zur sexuellen Vorgeschichte ...	48
Wie bin ich hierher gekommen?	57
Die Gemeinschaft der Vergebenen ...	68
Motivation, Konsequenzen und Belohnungen ...	77
Persönliche Grenzen ...	85
Arbeitsblätter zu Grenzen ...	90
Beispiel für einen persönlichen Sanierungsplan ...	106
Masturbation ...	112

Wenn du deiner Frau von deinem Kampf erzählst ...	134
Erzähle anderen von deinem Kampf ...	140
Erholung mit deiner Frau, Teil 1 ...	144
Erholung mit deiner Frau, Teil zwei ...	155
Zieh den Stecker bei Pornos ...	165
Petition für diejenigen, die in Cybersex und Pornografie verwickelt sind ...	167
Zusätzliche Informationen ...	174

Introqmction

Der Film "The Shawshank Redemption" hat ein starkes Bild, das dir auf deinem Weg der Genesung helfen kann. Die Hauptfigur Andy Dufresne (der fälschlicherweise wegen Mordes an seiner Frau verurteilt wurde) hat fast zwanzig Jahre damit verbracht, einen Tunnel durch seine Zellenwand in einen Technikraum zu graben. In der Nacht, in der er ausbricht, sprengt er ein lehmiges Abwasserrohr, das ihn schließlich in die Freiheit führt. Red, ein Gefangener von über dreißig Jahren, ist voller Ehrfurcht vor der Leistung seines Freundes und erzählt von seiner Flucht:

Andy kroch durch 500 Meter übel riechenden Gestank in die Freiheit, den ich mir nicht einmal vorstellen kann, oder vielleicht will ich das auch gar nicht. Fünfhundert Meter ... das ist die Länge von fünf Fußballfeldern, also knapp eine halbe Meile.

Die Kraft dieser Szene ergreift mich jedes Mal, wenn ich sie sehe. Andy krabbelt aus dem Rohr, zieht seine abwassergetränkte Gefängniskleidung aus und steht mit ausgestreckten Armen im reinigenden Regen, um zum ersten Mal seit fast zwanzig Jahren den süßen Geschmack der Freiheit zu genießen.



Das Gleiche gilt für den Weg der Genesung. Er beginnt mit einem 500-Meter-Kriechgang durch die ungeklärten Abwässer unseres Lebens. Viele kriechen nach dem ersten Schnuppern zurück in die Vertrautheit ihrer Gefängniszelle, unfähig oder unwillig, sich dem Schmerz zu stellen, auf das zurückzublicken, was sie getan haben und was ihnen angetan wurde. Ein paar mutige Seelen klettern in den Abwasserkanal, unsicher, ob sie es bis zum anderen Ende schaffen, aber fest entschlossen, niemals in die Gefängniszelle ihrer Sucht zurückzukehren. Jeder Zentimeter ist schmerzhaft - und doch setzen sie die Reise fort, weil sie glauben, dass am Ende des Rohrs Reinigung und Freiheit warten.

Die Umarmung der Realität öffnet die Tür zur Hoffnung

Wenn du dieses Handbuch für dich durcharbeitest, hast du zumindest erkannt, dass du ein Problem mit sexuellen Fragen haben könntest. Das ist der wichtigste erste Schritt. Zuzugeben, dass du ein Problem haben könntest, aber nichts dagegen zu tun, ist jedoch genauso schädlich, wie es zu leugnen. Ich habe im Laufe der Jahre viele Männer beraten, die zugeben, dass sie ein Problem haben, und sagen, dass sie unbedingt Hilfe brauchen, aber nichts anders machen wollen (d.h. die Arbeit der Genesung), als sie es in der Vergangenheit getan haben. Ich habe noch keinen einzigen Menschen gesehen, der gesund geworden ist, indem er einfach das getan hat, was er vorher getan hat. Wenn du weiterhin tust, was du in der Vergangenheit getan hast, wirst du auch weiterhin die gleichen Ergebnisse erzielen.

Doch es gibt Hoffnung. Unglaubliche Hoffnung! Dein Leben kann anders werden. Jesus Christus kann dich von der Knechtschaft der sexuellen Sünde befreien. Im Moment stehst du an einem kritischen Punkt der Entscheidung. Du bist der Einzige, der entscheiden kann, ob du dich zur Genesung entschließen willst, egal was es kostet.

- Wirst du dich engagieren oder wirst du wie die Männer sein, die die Reise beginnen, aber aufgeben, wenn der Weg bergauf geht?
- Wirst du Jesus auf dem schmalen Weg zum Kreuz folgen oder wirst du den breiten Weg ins Verderben gehen?

Die Kosten der Sucht

Die Realität der sexuellen Unfreiheit ist, dass sie sogar schlimmer ist als ein körperlicher Krebs, denn Krebs kann nur den Körper, nicht aber die Seele zerstören. Sexuelle Sucht zerstört deine Beziehung zu Gott und verdirbt deine Seele. Nein, Gott wendet sich nicht von irgendjemandem ab. (Denk mal darüber nach: Jesus hat sogar den Kuss von Judas angenommen, anstatt sich abzuwenden.) Aber Menschen, die in sexueller Sucht gefangen sind, verätzen unweigerlich ihr Verlangen und ihre Fähigkeit, von Gott zu hören und sich mit ihm zu verbinden. Sie wird auch deine Ehe zerstören. Deine Frau wird sich vielleicht von dir scheiden lassen, vielleicht aber auch nicht. Sie wird sich vielleicht nicht einmal beschweren, dass etwas nicht stimmt, aber deine Ehe wird weiter sterben.

Viele Paare haben uns erzählt, dass ihre Ehe vor der Genesung nur eine Farce war. Es waren zwei Menschen, die so taten, als ob es ihnen gut ginge, obwohl sie beide einen qualvollen Tod in der Isolation starben.

Wenn du Kinder hast oder eines Tages hoffst, welche zu haben, musst du auch erkennen, dass sexuelle Unfreiheit dich daran hindert, mit ihnen so in Kontakt zu treten, wie sie es dringend brauchen. Wir haben Männer erlebt, die sich darüber streiten, aber wir sehen die Abgestumpftheit in ihren Augen und wissen, dass ihre Kinder sie auch sehen. Vergiss nicht, dass ein Kind die Leblosigkeit seiner Eltern immer so interpretiert: *"Mit mir muss etwas nicht*

stimmen." Diese subjektive Interpretation der Kinder ist einer der Gründe, warum Sexsucht so oft von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Die Besessenheit von Pornografie und Sex treibt die Gefangenen in die Scham und hindert sie daran, mit jemandem in Kontakt zu treten, ganz zu schweigen von einem Sohn, der dringend einen Vater braucht, der seine aufkeimende Männlichkeit bestätigt, oder einer Tochter, die ihn braucht, um sich an ihrer Schönheit zu erfreuen. Wenn es dir schwerfällt, das zu glauben, lies "Beyond The Bedroom" von Dr. Douglas Weiss. Er untersuchte erwachsene Kinder von Sexsüchtigen und stellte fest, dass sie auf bemerkenswert ähnliche Art und Weise Schaden genommen haben. Die aktuelle Forschung zeigt, dass Sexuallsucht, ähnlich wie bei erwachsenen Kindern von Alkoholikern, zu einer ganzen Reihe von Problemen für Kinder führt, wenn sie mit Eltern aufwachsen, die süchtig, co-abhängig und unfähig sind, eine echte Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Du darfst den Schaden nicht unterschätzen, den du anrichtest, wenn du weiterhin ein süchtiges Leben führst.

Ironischerweise wird sogar dein Sexualleben leiden und einen schmerzhaften Tod sterben, wenn du in deiner Sucht bleibst. Du magst zwar unzählige sexuelle Begegnungen mit dir selbst und sogar mit anderen haben, aber jedes Mal, wenn du Solo-Sex oder beziehungslosen Sex hast (auch wenn es mit deinem Ehepartner ist), stirbt ein Teil deines Herzens und der Krebs breitet sich aus. Dieses langsame Absterben des Herzens ist einer der Gründe, warum Süchtige immer stärkere Reize brauchen. Wenn ein Junge zum ersten Mal ein Bild einer nackten Frau sieht, versetzt ihn das in einen Orbit. Zwanzig oder dreißig Jahre später, nachdem er sich an Pornografie, sexueller Promiskuität und anderen ausschweifenden Verhaltensweisen ergötzt hat, sucht er nach unglaublich perversem und manchmal sogar illegalem Material oder Aktivitäten, weil das normale Zeug einfach nicht mehr viel für ihn ist. Wie eine unbehandelte Krebserkrankung ist auch eine sexuelle Sucht ein sicherer Weg zum Tod.

Die Kosten der Erholung

Sich der Realität der Genesung von einer Sucht zu stellen, ist ebenfalls schwierig. Aus der Schlinge der Sexsucht kommst du nicht so leicht heraus. Eine innige Beziehung zu Gott zu entwickeln, muss immer deine erste Priorität sein. Die Genesung ist jedoch ein entscheidender Teil des Heiligungsprozesses und gehört dazu, Gott zur obersten Priorität in deinem Leben zu machen. Sexuelle Fantasie und Befriedigung sind zwei deiner wichtigsten Götzen. Die Genesung von der sexuellen Sünde ist ein Prozess, bei dem du über diese Götzen hinausblickst und dein tieferes Verlangen nach Intimität mit Gott entdeckst. Deshalb musst du Opfer bringen. Gruppentreffen, Beratungstermine, die Arbeit an Materialien und Telefonate müssen für dich so wichtig sein wie Arztbesuche, Chemotherapie und Bestrahlungen für einen Krebspatienten.

Für die Genesung musst du auch Geld für Materialien, Beratung, Reisekosten, Kinderbetreuung ausgeben ... ABER es wird jeden einzelnen Cent wert sein! Es erstaunt mich immer wieder, dass wir als Süchtige immer alles gefunden haben, was wir brauchten, um uns auszutoben, aber in der Genesung lassen wir uns selbst von der kleinsten Hürde aufhalten. In der Genesung müssen wir den gleichen Elan aufbringen wie in unserer Sucht und bereit sein, alles zu

tun, was nötig ist.

Du musst gleich zu Beginn deiner Genesung entscheiden, dass es dein Herz wert ist, die Zeit, die Energie und das Geld zu investieren, die nötig sind, um gesund zu werden. Und das ist es!

Eines der besten Dinge, die du zu Beginn deiner Genesung tun kannst, ist, deinen Kalender für die ersten drei Monate freizumachen: Plane Gruppentreffen, Beratungstermine, Telefonate und eine tägliche Zeit für die Arbeit an den Genesungsmaterialien ein, bevor du andere Termine, Aufgaben oder Aktivitäten hinzufügst. Wenn du versuchst, die Genesung in deinen ohnehin schon vollen Terminkalender zu quetschen, werden andere Aktivitäten deine guten Absichten sabotieren.

Du wirst vielleicht einwenden: *"Aber ich habe einen Job, Verpflichtungen in der Kirche und alle Aktivitäten meiner Kinder!"*

Ja, aber wenn du Krebs hättest, würden dich diese Dinge davon abhalten, alles zu tun, was für deine Heilung notwendig ist? Außerdem, was nützt dir ein Job, wenn du deine Ehe verlierst und dein Leben losgelöst von Gott und anderen lebst? Glaubst du, deine Kirche will, dass du dir unter der Woche Pornos reinziehst, aber am Sonntag ein Gewand trägst und im Chor singst, anstatt dir die Zeit zu nehmen, die du brauchst, um dich von deiner Sünde zu befreien? Was nützt es dir, die Baseballspiele deines Sohnes zu besuchen, wenn du, wenn du mit ihm allein bist, ein emotionaler Zombie bist, weil deine Scham dir nicht erlaubt, ihm in die Augen zu sehen? Und was nützt deine Anwesenheit deinem Sohn, wenn du sein triumphales Double Play verpasst, weil du wie in Trance auf die üppige Frau vor dir auf der Tribüne sitzt? Was nützt es dir, die Ballettaufführungen deiner Tochter zu besuchen, wenn du sie immer nur kritisierst, weil du dich selbst verachtest und das auf sie projizierst?

Du wirst vielleicht einwenden: *"Ich tue so etwas nicht."* Vielleicht ... vielleicht auch nicht.

Wenn du jedoch nichts gegen deine sexuelle Sucht unternimmst, werden deine Kinder wegen deiner Sünde sehr leiden. Der Kollateralschaden einer Sexsucht ist so groß, dass der Preis für deine vorübergehende Abwesenheit von anderen Aktivitäten im Vergleich dazu verblasst. Nein, du willst nicht alle ihre Aktivitäten verpassen und nein, du willst dich nicht völlig von deiner Gemeinde abkoppeln.

Wenn du jedoch einige oder sogar einen großen Teil dieser Aktivitäten für eine gewisse Zeit auslässt und eine Auszeit von deinen kirchlichen Pflichten nimmst, um dich zu erholen, ist das das Beste, was du für dich selbst, deine Familie, deine Kirche und sogar deinen Arbeitgeber tun kannst. Wenn du dir jetzt eine Auszeit nimmst, kann das der Schlüssel sein, damit du später wieder Anschluss findest.

Die Kosten für die Annahme von Hilfe

Du musst nicht nur die Genesung zu deiner obersten Priorität machen, sondern dich auch verpflichten, die Anweisungen zu befolgen. Das ist für alle Männer schwierig, aber besonders für süchtige Männer. In seinem Buch "Don't Call It Love" widmet Patrick Carnes zwei ganze Kapitel dem "Master of the Universe"-Syndrom. Er spricht darüber, dass fast jeder Süchtige glaubt, er sei irgendwie anders und oft besser als alle anderen. Wir haben gesehen, wie sich das auf viele verschiedene, aber greifbare Arten auswirkt.

Am deutlichsten haben wir es jedoch beim Befolgen von Anweisungen gesehen. Viele Männer kommen zu uns und sehen sich die Aufgaben an, die wir ihnen stellen, als wäre es eine Speisekarte in ihrem Lieblingsrestaurant. Sie schauen sich die Liste an und sagen sich im Grunde genommen so etwas wie ...

- Ich mag den Klang des Buches Pure Desire, also werde ich wohl eines davon bestellen und es als Vorspeise verwenden.
- Telefonieren? Nun, ich bin nicht wirklich ein Telefonierer. Außerdem könnte es unangenehm werden und ich möchte niemanden stören. Außerdem könnte es sein, dass mich die Leute zu ungünstigen Zeiten anrufen, wenn ich sie anrufe.
- Gruppentreffen? Nun, ich kann einen gewissen Nutzen darin sehen, aber jede Woche oder mehrmals pro Woche ... Das glaube ich nicht! Das muss für die Leute sein, die wirklich verkorkst sind. Ich bin sicher, dass es mir gut geht, wenn ich zu zwei oder drei Gruppen im Monat komme.

Viele Männer haben sich auf diese Weise der Genesung genähert und bis heute hat keiner von ihnen wirkliche Fortschritte gemacht. "Es gibt einen *Weg, der dem Menschen richtig erscheint, aber am Ende führt er zum Tod*" (**Sprüche 14:12**). Glücklicherweise sind einige von ihnen lange genug dabei geblieben, um zu sehen, wie andere Männer den Anweisungen folgen und große Fortschritte machen; zu sehen, wie sich andere verändern, hat zu der Bereitschaft geführt, das "Programm" durchzuziehen. Erstaunlicherweise machen auch sie Fortschritte, sobald sie anfangen, das zu tun, worum wir sie gebeten haben.

Ich muss allerdings zugeben, dass mir beim Schreiben dieser Zeilen etwas mulmig wird, weil ich weiß, dass es so überkommen könnte, als ob ich denke, dass wir eine magische Formel haben und die Genesung aller Menschen demselben Weg folgt. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein; wir lernen jeden Tag dazu, weil Gott uns immer mehr offenbart. Wir wissen auch, dass es andere Denkansätze gibt. Wir wissen, dass sich unsere Methoden und Werte von denen anderer unterscheiden, die vielen geholfen haben, gesünder zu werden. Wir haben von ihnen gelernt und sogar Dinge übernommen.

Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass ein Teil des Genesungsprozesses darin besteht, dass der Süchtige seinen Stolz ablegt und sich demütig denjenigen unterwirft, die Gott auf seinem Genesungsweg vor ihn gestellt hat.

Wichtige Mahnung

Bevor wir zum ersten Satz der "Anwendungs- und Tagebuchfragen" kommen, möchte ich dich daran erinnern, wie unglaublich wichtig es ist, dass du dir die Zeit nimmst, die Antworten auf jede dieser Fragen aufzuschreiben. Ein Handbuch zu lesen, ohne die Fragen zu beantworten, ist wie das Lesen einer Übung. Durch das Lesen lernst du vielleicht ein paar Dinge über das Joggen, aber du wirst trotzdem fett und außer Form sein, wenn du nicht von der Couch

aufstehst! Also runter von der Couch, nimm deinen Stift zur Hand und schreibe.

Anwendung & Journaling Fragen

1. Bist du zu der Erkenntnis gekommen, dass du ein großes Problem mit sexuellen Fragen hast? Wenn ja, welche Ereignisse, Umstände usw. haben zu dieser Erkenntnis geführt? Bist du bereit, es eine "Sucht" zu nennen? Warum oder warum nicht?
2. Wann hast du in der Vergangenheit dein Problem erkannt, aber nichts dagegen unternommen oder bist bei deinen Versuchen, etwas zu ändern, gescheitert? Welche Fallstricke siehst du bei deinen früheren Versuchen, etwas zu ändern?
3. Wie viel Zeit würdest du pro Woche für die Behandlung aufwenden, wenn du wüsstest, dass du damit dein Leben und deine sexuelle Potenz retten könntest? Wie viel Geld wärest du bereit, dafür auszugeben?
4. Was sagen deine Antworten auf diese Tests über deinen Kampf mit sexuellen Problemen aus?
5. Was sagst du zu der folgenden Aussage: "Deine sexuelle Sünde ist für dein Herz, deine Beziehungen und deine Seele genauso schädlich wie Krebs für deinen physischen Körper"? Glaubst du das? Wenn ja, welche Beweise siehst du dafür? Wenn nein, was muss geschehen, damit du den Kollateralschaden erkennst?
6. Wie viel Zeit hast du im sexuellen Kampf verbracht? Nimm dir ernsthaft die Zeit, es zusammenzuzählen. Wie viel Zeit hast du in einer normalen Woche (oder vielleicht in deiner schlimmsten Woche) mit den folgenden Dingen verbracht?
 - Das Anschauen von Pornografie.
 - Fantasieren über sexuelle Dinge.
 - Die Beweise vernichten? (Löschen der Verlaufsdateien usw.)
 - Ausleben durch Solo-Sex oder mit anderen.
 - Besessen von der Schlacht versucht er, nicht zu handeln, aber er will es.
 - Gesamtstunden pro Woche _____.
 - Stunden pro Woche mal 52 Wochen pro Jahr _____.
 - Stunden pro Jahr mal Anzahl der Jahre im Kampf _____.
7. Was sagt die Zeit, die du mit sexuellen Problemen zu kämpfen hattest, über die Zeit aus, die du für deine Genesung brauchst?
8. Wie viel Geld hast du ausgegeben?¹ Nimm dir die Zeit, für jede der folgenden Kategorien eine grobe Schätzung vorzunehmen (achte darauf, sie nicht zu minimieren) und rechne sie dann zusammen.

¹ Kostenliste angepasst von Doug Weiss *101 Freiheitsübungen #40*

- R___ über Materialien (Zeitschriften, Internet, Videos usw.).
- R___ über professionelle Sexdienstleistungen.
- R___ über medizinische Tests und die Behandlung von Geschlechtskrankheiten.
- R___ für Gerichtskosten (einschließlich Scheidung).
- R___ über Scheidungsverluste.
- R___ über Kindergeld.
- R___ über verpasste Gelegenheiten (Studium, berufliche Beförderung, geschäftliche Unternehmungen).
- R___ einen Job zu machen, der unter deinen Fähigkeiten liegt.
- R___ über den Verlust von Kreativität und Energie.
- R___ für Schuldgefühle ausgeben (damit du oder dein Partner sich besser fühlt).
- R___ auf geografische Bewegungen (vor deiner Sucht weglaufen).
- R___ über emotionale/finanzielle Unreife aufgrund von Sucht.
- R___ auf Verluste durch Vertrauen in nicht vertrauenswürdige Menschen (Betrug/Investitionen).
- R___ auf _____.
- R___ auf _____.
- R___ auf _____.

GESAMT = R _____.

9. Was sagt der Betrag, den du ausgegeben hast, über den Betrag aus, den du für die Genesung aufwenden musst? Was sagt es darüber aus, wie viel du sparen wirst, wenn du frei bist?
10. Wenn du verheiratet bist, welche der folgenden Aussagen entspricht deiner Meinung nach dem tatsächlichen Status deiner Ehe?

- Wir leben glücklich den Traum, den wir uns vorgestellt haben.
- Es gibt einige Schwierigkeiten, aber größtenteils ist es eine gute Ehe.
- Kämpfen und streiten fast ständig.
- Entfremdete Mitbewohner, die im selben Haus leben, im selben Bett schlafen und sich gemeinsam um Kinder und Lebensaufgaben kümmern.
- Gegner, die den Anschein einer Ehe erwecken, in Wirklichkeit aber ständig gegeneinander kämpfen, sich gegenseitig untergraben und bekämpfen.
- Auf dem Weg zum Scheidungsgericht.
- Sonstiges: Bitte erkläre.

11. Wie würde deine Frau eure Ehe beschreiben? (Wenn du den Mut hast, frag sie.) _____.
12. Wenn du Kinder hast, wie gut bist du wirklich mit ihnen verbunden? Erleben sie die Freude, dass du dich über sie freust, oder erleben sie hauptsächlich deine Kritik, deinen Ärger und deine Frustration?
13. Siehst du die Notwendigkeit, deinen Kalender für die nächsten 100 Tage frei zu machen, um dich auf die Erholung zu konzentrieren? Bist du bereit, dich dazu zu verpflichten? Wem wirst du von deiner Verpflichtung erzählen?
14. Wie stehst du generell zu Anweisungen?
- Anleitungen sind etwas für schwache Gemüter; ich kann die Dinge selbst herausfinden.
 - Anleitungen sind nur für mich, wenn ich verzweifelt bin. (Ich versuche, Dinge selbst zu machen, und wenn es nicht klappt, lese ich die Anleitung).
 - Anleitungen sind mein Freund! Ich lese und befolge sie, so gut ich kann.
15. Welche Vorbehalte hast du gegenüber den "Anweisungen", die in diesem Handbuch, von deinen Paten und von deinen Leitern gegeben werden?
16. Was ist deine Überzeugung in Bezug auf das Befolgen von Anweisungen in der Genesung? Mit anderen Worten, nicht was du normalerweise tust, sondern was du glaubst, dass Gott dich auf dieser Reise zu tun beruft?
17. Wie wirkt die Fluchtszene aus "Die Verurteilten" auf dich? Welche Parallelen kannst du zu deiner eigenen Geschichte erkennen? Vor welchen "Abwässern" hast du am meisten Angst? Wie sehr sehnst du dich nach dem reinigenden Regen? (Hinweis: Der Film "Shawshank" könnte für dich sehr wertvoll sein, da er viele wichtige Hinweise für dein Leben und deine Genesung enthält. Er ist vor allem wegen der Vergewaltigungsszenen im Gefängnis als "R" eingestuft. Wenn das ein Auslöser für dich sein könnte, dann ignoriere diesen Vorschlag).

Screening-Test für sexuelle Abhängigkeit

Wurdest du als Kind oder Jugendlicher sexuell missbraucht?	Ja	Nein
Kaufst du regelmäßig Liebesromane oder sexuell explizite Zeitschriften?	Ja	Nein
Bist du in einer romantischen Beziehung geblieben, nachdem sie emotional oder körperlich missbraucht wurde?	Ja	Nein
Beschäftigst du dich oft mit sexuellen Gedanken oder romantischen Tagträumen?	Ja	Nein
Hast du das Gefühl, dass dein Sexualverhalten abnormal ist?	Ja	Nein
Macht sich dein/e Ehepartner/in (oder dein/e Lebensgefährte/in) jemals Sorgen oder beschwert sich über dein Sexualverhalten?	Ja	Nein
Fällt es dir schwer, dein sexuelles Verhalten zu stoppen, wenn du weißt, dass es unangemessen ist?	Ja	Nein
Hast du jemals ein schlechtes Gewissen wegen deines Sexualverhaltens?	Ja	Nein
Hat dein sexuelles Verhalten jemals Probleme für dich und deine Familie verursacht?	Ja	Nein
Hast du jemals Hilfe gesucht, weil dir dein Sexualverhalten nicht gefiel?	Ja	Nein
Hast du dir jemals Sorgen gemacht, dass andere Leute von deinen sexuellen Aktivitäten erfahren könnten?	Ja	Nein
Wurde jemand wegen deines Sexualverhaltens emotional verletzt?	Ja	Nein
Hast du jemals an sexuellen Aktivitäten im Austausch gegen Geld oder Geschenke teilgenommen?	Ja	Nein
Gibt es Zeiten, in denen du dich sexuell auslebst, gefolgt von Phasen der Enthaltbarkeit (überhaupt kein Sex)?	Ja	Nein
Hast du dich bemüht, eine sexuelle Aktivität aufzugeben und bist dabei gescheitert?	Ja	Nein
Versteckst du dein sexuelles Verhalten vor anderen?	Ja	Nein

Ertappst du dich dabei, dass du mehrere romantische Beziehungen gleichzeitig führst?	Ja	Nein
Hast du dich jemals durch dein sexuelles Verhalten erniedrigt gefühlt?	Ja	Nein
War Sex oder romantische Fantasien für dich ein Weg, um deinen Problemen zu entkommen?	Ja	Nein
Wenn du Sex hast, fühlst du dich danach deprimiert?	Ja	Nein
Übst du regelmäßig sadomasochistisches Verhalten aus?	Ja	Nein
Hat sich deine sexuelle Aktivität auf dein Familienleben ausgewirkt?	Ja	Nein
Hattest du Sex mit Minderjährigen?	Ja	Nein
Fühlst du dich von deinem sexuellen Verlangen oder deinen romantischen Fantasien kontrolliert?	Ja	Nein
Denkst du manchmal, dass dein sexuelles Verlangen stärker ist als du selbst?	Ja	Nein
GESAMT:	_____	_____

Die meisten Sexsüchtigen erreichten tendenziell höhere Punktzahlen. Tatsächlich erreichten 96,5 % dreizehn oder mehr Punkte. Wenn du also mehr als dreizehn Punkte erreicht hast, entsprechen deine Antworten denen anderer Süchtiger. Es gibt einige, die zwischen 10 und 13 Punkte erreichen. Das kann bedeuten, dass du einige Dinge getan hast, die du bereust, oder dass du dich in einem frühen Stadium der Sucht befindest.

Internet-Sexualsucht-Screening-Test

Ich habe einige sexuelle Seiten als Lesezeichen gespeichert.	WAHR	FALSC H
Ich verbringe mehr als 5 Stunden pro Woche damit, meinen Computer für sexuelle Aktivitäten zu nutzen.	WAHR	FALSC H
Ich habe mich auf Sexseiten angemeldet, um Zugang zu sexuellem Material im Internet zu erhalten.	WAHR	FALSC H
Ich habe sexuelle Produkte online gekauft.	WAHR	FALSC H
Ich habe mit einer Internet-Suchmaschine nach sexuellem Material gesucht.	WAHR	FALSC H
Ich habe mehr Geld für sexuelles Online-Material ausgegeben, als ich geplant hatte.	WAHR	FALSC H
Internet-Sex hat manchmal bestimmte Aspekte meines Lebens beeinträchtigt.	WAHR	FALSC H
Ich habe an Chats mit sexuellem Bezug teilgenommen.	WAHR	FALSC H
Ich habe einen sexualisierten Benutzernamen oder Spitznamen, den ich im Internet benutze.	WAHR	FALSC H
Ich habe masturbiert, während ich im Internet war.	WAHR	FALSC H
Ich habe auch von anderen Computern aus auf sexuelle Seiten zugegriffen, außer zu Hause.	WAHR	FALSC H
Keiner weiß, dass ich meinen Computer für sexuelle Zwecke benutze.	WAHR	FALSC H

Ich habe versucht, das, was auf meinem Computer oder Bildschirm ist, vor anderen zu verbergen.	WAHR	FALSC H
Ich bin nach Mitternacht aufgeblieben, um online auf sexuelles Material zuzugreifen.	WAHR	FALSC H
Ich nutze das Internet, um mit verschiedenen Aspekten der Sexualität zu experimentieren (z.B. Fesselspiele, Homosexualität, Analsex, etc.)	WAHR	FALSC H
Ich habe eine eigene Website, die einige sexuelle Inhalte enthält.	WAHR	FALSC H
Ich habe mir vorgenommen, das Internet nicht mehr für sexuelle Zwecke zu nutzen.	WAHR	FALSC H
Manchmal nutze ich Cybersex als Belohnung, wenn ich etwas erreicht habe (z.B. ein Projekt abschließen, einen stressigen Tag hinter mich bringen usw.)	WAHR	FALSC H
Wenn ich keinen Zugang zu sexuellem Material im Internet habe, fühle ich mich ängstlich, wütend oder enttäuscht.	WAHR	FALSC H
Ich habe die Risiken, die ich online eingehe, erhöht (Name und Telefonnummer herausgegeben, Leute offline getroffen usw.)	WAHR	FALSC H
Ich habe mich selbst bestraft, wenn ich das Internet für sexuelle Zwecke genutzt habe (z. B. Auszeit vom Computer, Internetabonnement kündigen usw.)	WAHR	FALSC H
Ich habe mich persönlich mit jemandem getroffen, den ich online zu romantischen Zwecken kennengelernt habe.	WAHR	FALSC H
Ich benutze sexuellen Humor und Anspielungen mit anderen, wenn ich online bin.	WAHR	FALSC H
Ich bin im Internet auf illegales sexuelles Material gestoßen.	WAHR	FALSC H
Ich glaube, ich bin ein Internet-Sexsüchtiger.	WAHR	FALSC H

GESAMT:	_____	_____
---------	-------	-------

Experten für Sexuallsucht sagen, dass 19 oder mehr "richtige" Antworten eindeutige Anzeichen für Sexuallsucht sind; 9-18 deuten auf "problematisches Verhalten" hin. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass diese Tests das Problem nur unter dem Gesichtspunkt der "Zwanghaftigkeit" betrachten (d.h. ist es so weit fortgeschritten, dass es nach klinischen Maßstäben als "Sucht" eingestuft werden kann). Jesus hat einen viel höheren Standard:

Ihr habt gehört, dass gesagt wurde: "Du sollst nicht die Ehe brechen." Ich sage euch aber, dass jeder, der eine Frau lüstern ansieht, in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen hat (Matthäus 5:27-28).

Wenn du auch nur einige dieser Fragen mit "Richtig" beantwortest, ist es wahrscheinlich, dass du Hilfe brauchst, um deine Sucht zu überwinden. Du kannst der sexuellen Sucht nicht allein entkommen. Jeder Versuch, sie allein zu bewältigen, wird die Scham, die die Sucht eigentlich antreibt, nur noch vergrößern.

Wichtig!

Es ist wichtig zu wissen, dass viele Männer bei diesen Tests viel besser abschneiden, wenn sie schon eine Weile in der Genesung sind. Nein, sie haben sich nicht zurückentwickelt und haben neue Dinge, die sie besitzen. Sie sind nur genug aufgetaut, um zu erkennen, dass sie die Fragen anders hätten beantworten sollen, als sie den Test ursprünglich gemacht haben. **Glaube also bitte nicht naiv, dass eine "niedrige Punktzahl" in diesen Tests bedeutet, dass der Stoff nicht auf dich zutrifft.**

Auf tk9 ro4q zu r9cou9ry,
tk9 "fiu9 q4i1i9z"

#1 Beten

So naheliegend das Gebet auch sein mag, viele übersehen es oft. Der Versuch, ohne Gebet aus einer sexuellen Sucht herauszukommen, ist wie der Versuch, ein Elektrowerkzeug ohne Stromquelle zu betreiben.

Viele Menschen haben sich jedoch so lange von Gott entfremdet gefühlt, dass das Gebet künstlich oder sogar unmöglich erscheint. Glaube den Lügen Satans nicht. Gott ist immer "froh wie froh", bei dir zu sein.



(Denke daran, dass deine Sünde für Gott kein Problem mehr ist; am Kreuz hat Jesus die

Preis für jede Sünde). Finde eine Erinnerung, die funktioniert für und mache dein Morgengebet zu einem wichtigen Teil deines Tages. Auch hier gilt: Es muss nicht kompliziert sein, sondern kann so einfach sein wie das Folgende:

Lieber Gott, ich danke Dir für diesen Tag. Bitte gib mir heute die Kraft, in allen Dingen nach Deinen Wegen zu leben, aber besonders im Bereich der Sexualität. Ich weiß, dass es ein Kampf sein wird, und ich weiß, dass ich es nicht allein schaffen kann. Bitte gib mir die Kraft, zu kämpfen und nicht in meine alten Verhaltensmuster zurückzukehren. Bitte gib mir die Werkzeuge und Waffen, die ich brauche, und den Mut, sie zu benutzen. Erinnere mich daran, dass du an meiner Seite bist und dass du mächtiger bist als mein Feind.

Wenn du deinen Tag im Gebet beginnst, erkennst du deine völlige Abhängigkeit von Gott an, gibst den Ton für deine Erholung an und setzt deine Füße in die richtige Richtung in Bewegung.

#2 Telefonate führen

Telefonanrufe sind die Rettungsleine für Männer, die im Meer der Sexsucht ertrinken. In *Don't Call It Love* hat Dr. Patrick Carnes über 1500 Menschen befragt, die seit drei oder mehr Jahren in der Genesung sind, und eine der Gemeinsamkeiten derjenigen, die Fortschritte gemacht haben, war, dass sie "gelernt haben, das Telefon zu benutzen"... Jeder scheint intellektuell die Idee

zu verstehen, in "Krisenzeiten" zu telefonieren.

Das Konzept zu verstehen und tatsächlich anzurufen, sind jedoch zwei ganz unterschiedliche Dinge. Außerdem haben wir festgestellt, dass Männer, die warten, bis sie sich in einer "Krise" befinden, aus zwei Hauptgründen nie anrufen:

- Erstens können sie es nicht, denn wenn sie merken, dass sie in einer Krise stecken, sind sie schon zu weit in das Ritual hineingeraten, um es zu beenden, weil die Droge ihrer Wahl ihr Bindungszentrum in Beschlag genommen hat.
- Zweitens können sie nicht anrufen, weil sie keine Beziehungen aufgebaut haben, die sie dazu befähigen würden, jemanden zu erreichen.

Deshalb ermutigen wir Männer, jeden Tag einen Anruf zu tätigen. Ja, wir wissen, dass es am Anfang unangenehm ist. Ja, wir wissen, dass du gar nicht so recht weißt, was du sagen sollst. *"Du hast mir gesagt, dass ich telefonieren soll, also rufe ich dich an. Ich habe keine Ahnung, worüber ich reden soll, also musst du mir dabei helfen."* Es sollte dich nicht überraschen, dass dieser Mann einer ist, der unseren Gruppen beigetreten ist und nie wieder einen größeren Absturz hatte. Wenn du gesund werden willst, solltest du jeden Tag einen Anruf tätigen.

#3 Lesen und Nachdenken

Ein dritter wichtiger Teil deiner Genesung ist, dass du dir die Zeit nimmst, Genesungsmaterialien zu lesen und darüber nachzudenken. Jeden Tag etwas zu lesen, hilft dir, dich auf die Genesung zu konzentrieren und Einblicke in deine wahren Probleme zu bekommen. Viele stellen fest, dass es ihnen hilft, sich auf die Genesung einzustellen, wenn sie dies früh am Tag tun. Einige stellen fest, dass sie sich am Abend besser konzentrieren können, während andere ihre *M i t t a g s p a u s e* nutzen.

Es ist auch hilfreich, sich realistische Ziele für die Zeit zu setzen, die du mit Lesen und Nachdenken verbringen willst. Wenn du dir vornimmst, jeden Morgen eine Stunde zu lesen und jeden Abend eine Stunde Tagebuch zu schreiben, stehen die Chancen gut, dass du dein Ziel nicht erreichst, und Satan wird dieses Versagen gegen dich verwenden. Wenn du dir jedoch keine Ziele setzt, wirst du wahrscheinlich auch nicht viel lesen oder schreiben.

Eine Praxis, zu der ich dich ermutige, ist, jeden Morgen 10 Minuten zu lesen, jeden Abend 10 Minuten Tagebuch zu schreiben und ein- oder zweimal pro Woche mindestens eine Stunde in die Materie einzutauchen. Die kurzen Zeiten helfen dir, dich täglich zu konzentrieren, und die längeren Zeiten helfen dir, große Teile des Materials durchzuarbeiten, um deinen Kampf, deine Identität und vor allem Gottes Herz für dich zu verstehen.

Finde heraus, was für dich in Ordnung ist und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Auch hier gilt: Wenn du wartest, bis du Freizeit hast, wird Satan dafür sorgen, dass du nie einen Moment zum Atmen hast, geschweige denn Zeit zum Lesen oder Nachdenken. Du musst die Erholungsarbeit zu einer Priorität machen, sonst wird sie nicht regelmäßig stattfinden.

Ein zweiter wichtiger Aspekt beim Lesen von Genesungsmaterial ist, dass du dringend neue Perspektiven in deinem Kopf und deinem Herzen brauchst. Ein Mensch, der sich wirklich ändern will, wird nach Materialien suchen, die von

Menschen geschrieben wurden, die sich geändert haben. Du kannst viel von denen lernen, die den Weg der Genesung vor dir zurückgelegt haben.

Wenn du die persönlichen Geschichten von Männern wie dir liest und sowohl die Herrlichkeit als auch die Verderbtheit in ihrem Leben siehst, wird dir das helfen, beides in deinem eigenen Leben zu erkennen. Du kannst von ihren Fehlern und ihren Erfolgen lernen und dich auf deinem Weg ermutigen und herausfordern lassen. Männer, die auf dem Weg der Genesung voranschreiten, werden anfangen, eine Bibliothek von Materialien aufzubauen, die hilfreich waren.

Oft kommen Männer mit dem Lesen gut zurecht, aber sie nehmen sich nicht die Zeit, über das Gelesene nachzudenken und ein Tagebuch darüber zu führen. Das Problem bei diesem Ansatz ist, dass es beim Lesen ohne Nachdenken unglaublich einfach ist, die Prinzipien der Genesung auf einer intellektuellen Ebene zu halten, anstatt sie in dein Herz eindringen zu lassen.

Schreiben, sei es in Form eines Tagebuchs oder auch nur durch das Beantworten von Fragen wie in diesem Handbuch, öffnet einzigartige Wege im Kopf und im Herzen, die oft zu enormen Durchbrüchen führen.

Die rechte und linke Seite des Gehirns

An dieser Stelle ist es vielleicht hilfreich, ein wenig über die rechts/links Teilung unseres Gehirns zu wissen. Die linke Seite unseres Gehirns ist der Aktenschrank, in dem alles gespeichert ist, was wir durch verbale Logik wissen. Die rechte Seite unseres Gehirns ist der Erfahrungsbereich. Eine einfache Analogie dazu ist die Vorstellung eines Hundes.

Die linke Seite unseres Gehirns hat eine Datei, die alles enthält, was wir intellektuell über Hunde wissen. Sie kennt die Namen der verschiedenen Hunderassen, was sie essen, was sie tun usw.

Die rechte Seite unseres Gehirns enthält die Informationen, die wir aus Erfahrung kennen. Die rechte Seite deines Gehirns erinnert sich an das weiche, seidige Gefühl, wenn du den Hund deines Nachbarn streichelst, an die Freude, wenn du mit einem Wurf Beagle-Welpen spielst, und an die Wärme, wenn du neben deinem Collie auf dem Boden kuschelst.

Es erinnert sich vor allem an **ängstliche oder schmerzhaft**e Begegnungen. Wenn dich zum Beispiel ein Pitbull angegriffen hat, als du fünf Jahre alt warst, dann bringt selbst das Geräusch von entferntem Bellen Gefühle und Erinnerungen der rechten Gehirnhälfte an die Oberfläche. Wichtig an dieser Unterscheidung ist, dass das "Wissen" der linken Gehirnhälfte für uns völlig unzugänglich ist, wenn die rechte Gehirnhälfte nicht richtig funktioniert.

Das Gehirn ist ein fünfstufiges hierarchisches System und die linke Seite ist die fünfte Stufe. Wenn also in den Ebenen eins bis vier (die sich alle in der rechten Seite unseres Gehirns befinden) etwas schief läuft, verlieren wir unsere Fähigkeit, auf die Informationen im Aktenschrank zuzugreifen. Das erklärt, warum ein Pastor oder ein anderer engagierter Christ, der unzählige biblische Gründe kennt, sich nicht sexuell zu betätigen, alles zu vergessen scheint, was er weiß, wenn er unter Stress steht, Angst hat oder mit Bindungsschmerzen zu kämpfen hat.

Die Reflexion durch Tagebuchschreiben ist eine der effektivsten Methoden, um die rechte Seite deines Gehirns zu aktivieren. Über dein Denken nachzudenken, vor allem durch die Disziplin des Tagebuchschreibens, öffnet einzigartige Wege.

Durch Lesen werden Informationen nur in der linken Gehirnhälfte gespeichert. Wenn du dir jedoch die Zeit nimmst, Antworten auf Reflexionsfragen aufzuschreiben, ein Tagebuch zu führen und andere Formen der Einstimmung zu praktizieren, bilden sich Bahnen, die Informationen dann verfügbar machen, wenn du sie am meisten brauchst.

Zwinge dich zum Schreiben. Kümmere dich nicht um Rechtschreibung, Grammatik oder Zeichensetzung. Mach dir nicht einmal Gedanken darüber, ob das, was du schreibst, für jemand anderen als dich Sinn ergibt. Schreibe einfach. Probiere verschiedene Methoden aus. Manche finden, dass ihre Gedanken mit Stift und Papier natürlicher fließen können. Andere können viel besser am Computer schreiben. Mach, was immer für dich am besten funktioniert, finde einfach einen Weg, um zu lesen und nachzudenken. Vertraue darauf, dass Gott diesen Prozess nutzen wird, um dich auf deinem Weg voranzubringen.

#4 Teilnahme an Gruppentreffen

Gruppentreffen zu verpassen und in deiner Genesung voranzukommen, ist ein Widerspruch in sich. Du kannst nicht allein aus deiner Sucht herauskommen. Du hast jahrelang versucht, dich zu isolieren - mit wenig bis gar keinem Erfolg. Deshalb musst du dir eingestehen, dass du dringend Kontakt zu anderen brauchst, die deinen Kampf verstehen. Telefonanrufe sind gut, aber persönliche Gespräche sind noch besser. Persönliche Kontakte können dir sogar die "Freudenkraft" geben, die du brauchst, um das Kontrollzentrum deines Gehirns zu vergrößern. Dieses Kontrollzentrum ist der Teil deines Gehirns, der ein Veto über deine Impulse einlegen kann.

Gruppentreffen bieten die Möglichkeit, ehrliche Kontakte von Angesicht zu Angesicht zu knüpfen, die für den Genesungsprozess entscheidend sind. Sie bieten dir auch die Möglichkeit, andere zu treffen, die mit dir auf dem Weg sind. Du brauchst dringend andere, die vor, hinter und neben dir auf dem Weg sind.

Was bedeutet das nun für die Praxis? Es bedeutet, dass du, wenn du gesund werden willst, mindestens eine Gruppe pro Woche besuchen musst. In der frühen Genesungsphase wäre es toll, jeden Tag ein Treffen zu besuchen. Leider ist das an den meisten Orten nicht möglich. Wenn du aber gesund werden willst, musst du den Gruppentreffen Priorität einräumen. Du kannst auch "Minigruppen" gründen. Schließt euch zum Beispiel mit jemandem zusammen und trefft euch einmal in der Woche außerhalb der Gruppe zum Mittagessen, Frühstück oder wann immer ihr könnt, um euch über die Probleme des Lebens auszutauschen und füreinander zu beten. Diese Verbindungen werden deine Treffen nicht ersetzen, aber sie können eine gute Ergänzung zu den Treffen sein und dir die Kraft geben, die du brauchst, um deine Sucht zu überwinden.

#5 Wieder beten

Der letzte der fünf Tagesabläufe besteht darin, den Tag im Gebet zu beenden.

Bevor du abends schlafen gehst, nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Beten. Das erinnert dich daran, dass du diesen Weg nicht ohne göttlichen Beistand gehen kannst. Wenn du den Tag ohne Ausraster überstanden hast, kannst du Gott dafür danken, dass er dir die Kraft gegeben hat, an diesem Tag nüchtern zu bleiben. Wenn du einen Ausrutscher oder einen Unfall hattest, ist das eine Gelegenheit, deine Sünde zu bekennen und Gottes Vergebung zu erfahren. In jedem Fall ist es ein wichtiger Teil deiner Genesung, dir am Ende deines Tages Zeit für ein Gespräch mit Gott zu nehmen.

Mit Fehlern und Misserfolgen ist zu rechnen

Die Realität auf dem Weg zur Genesung ist, dass er in der Regel mit vielen Fehlschlägen verbunden ist. Nein, das bedeutet nicht, dass jeder in der Genesung einen Freifahrtschein für gelegentliche Ausbrüche bekommt. Es bedeutet aber, dass Fehler und Ausraster nicht bedeuten, dass du versagt hast und dazu verdammt bist, den Rest deines Lebens in deiner Sucht zu verbringen. Für Menschen in der Genesung ist das oft eine Offenbarung, denn sie haben in der Regel unter der Unterdrückung der Lüge gelebt, dass jedes Versagen katastrophal ist. Als kleine Kinder haben wir gelernt, dass immer dann, wenn andere (d.h. unsere Eltern und andere Erwachsene in unserer Welt) unser Versagen entdeckten, schnell schwere Konsequenzen und Scham folgten. Ironischerweise ist Gottes Plan genau das Gegenteil. Seine Absicht ist es, dass unsere Eltern uns helfen zu lernen, dass Versagen ein wichtiger Teil des Lebens ist. Jim Wilder beschreibt diesen Prozess in *Living With Men*:

Fehler machen. *In Papas Nähe geht immer etwas schief. Der Junge lernt, dass Papa lächelt, wenn er etwas versucht und es nicht schafft. Gemeinsam lachen sie über Fehler. Gemeinsam testen sie die Grenzen aus, um zu sehen, was heute möglich ist. Gemeinsam lernt der Junge, seine Grenzen zu erweitern, aber auch, wie er Grenzen setzen kann. Er kann den Leistungsunterschied zwischen ihm und seinem Vater deutlich erkennen. Er kann nicht alles tun, was Papa kann - noch nicht.*

Weil sein Vater sich kümmert, kann ein Junge sehen, dass seine Bemühungen etwas bedeuten, auch wenn sie scheitern. Es wird den Leser nicht überraschen, dass Männer bei den meisten ihrer Bemühungen zum Scheitern verurteilt sind. Damit ein kleiner Junge zu einem Mann heranwachsen kann, muss er auch gut im Scheitern werden. Einer der wichtigsten Bestandteile einer guten Kindheit ist die Möglichkeit, zu scheitern, ohne dafür bestraft zu werden. Die Freiheit zu scheitern ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention von sexuellen Abhängigkeiten. Wenn ein Junge mit der Freiheit des Scheiterns aufwächst, wird er es zulassen, dass echte Beziehungen seine Seele nähren, anstatt in der Fantasie oder einer selbst erzeugten Sexualität zu leben.

Oft ist es wichtig, auf den **Unterschied zwischen Genesung und Nüchternheit hinzuweisen**. Oft sind Männer auf dem Weg der Genesung, stolpern aber weiterhin über ihre Nüchternheit. Es ist jedoch wichtig, dass wir erkennen, dass manche Menschen ein hohes Maß an Genesung und Heilung benötigen, bevor sie nüchtern werden. Sei ermutigt: Gott ist am Werk, auch wenn wir fallen.

Beständigkeit ist der Schlüssel

Verpflichte dich, die ersten 90 Tage deiner Genesung die fünf täglichen Aufgaben zu erledigen und sieh, was für einen Unterschied sie in deinem Leben machen. Es kann sein, dass es dir eine Woche oder zehn Tage lang gut geht und du dann anfängst, Telefonanrufe zu verpassen, nicht zu lesen und ehe du dich versiehst, hast du zwei oder drei Tage nichts getan und das nächste, was du weißt, ist, dass du zu deinem alten Verhalten zurückkehrst.

Die fünf täglichen Übungen werden dich nicht auf magische Weise vom Ausagieren abhalten oder dich heilen. Aber wie eine medizinische Behandlung versetzen sie dich in die Lage, die Heilung zu erhalten, die du dringend brauchst.

Anwendung & Journaling Fragen

1. Beschreibe eine Zeit in deinem Leben, in der du zu Gott geschrien hast und ihn gebeten hast, dir die Last deiner sexuellen Probleme abzunehmen. Was war/ist gut an diesem Schrei? Was fehlte bzw. fehlt? Welche der "Fünf täglichen Pflichten" sind für dich am schwierigsten? Und warum?
2. Was hältst du davon, dich jeden Morgen an Gott zu wenden? Klingt das nach einer einfachen Sache? Denkst du: "Ich kann ein Gespräch mit meinem liebenden Vater führen", oder klingt es schwierig: "Wie kann ich mit ihm reden, nach allem, was ich getan habe oder wie ich denke, dass er mich im Stich gelassen hat?"
3. Was ist deine Überzeugung, warum du die Zeit des "Morgengebets" brauchst?
4. In welcher Phase deiner Morgenroutine musst du dich dazu verpflichten, deine Morgengebetszeit einzuhalten?
5. Nenne berechtigte Gründe, warum du morgens nicht betest
6. Zähle deine wahrscheinlichsten "lahmen Ausreden" auf, warum du morgens nicht betest.
7. Wie viele "Check-in"-Telefonate führst du derzeit pro Woche? Wie viele müsstest du deiner Meinung nach noch machen?
8. Wann ist an den meisten Wochentagen die beste Zeit für einen Check-in-Anruf? Am Wochenende?
9. Schreibe alle berechtigten Gründe auf, die du hast, wenn du an einem bestimmten Tag nicht telefonierst.
10. Zähle deine wahrscheinlichsten "lahmen Ausreden" auf, warum du an einem bestimmten Tag nicht anrufst.
11. Wo hast du die Telefonnummern der Männer in deiner Gruppe? Wenn sie nicht in deinem Handy einprogrammiert sind, warum dann nicht?
12. Ist es dir schon einmal passiert, dass du jemanden angerufen hast, als du Probleme hattest und dich nach dem Anruf stärker gefühlt hast? Wenn ja, woran erinnerst du dich, als du dich für den Anruf entschieden hast, an das Gespräch und seine Auswirkungen?
13. Nenne zwei Personen, die in der Genesung vor dir sind und bei denen du dich am wohlsten fühlst, zwei Personen, die an einer ähnlichen Stelle stehen und zwei Personen, die hinter dir sind.
14. Was glaubst du, wie deine Woche aussehen würde, wenn du mit allen sechs Personen einmal pro Woche sprechen würdest?
15. Hast du irgendwelche Anrufe getätigt, bei denen du dich abgewiesen, zurückgewiesen oder geduldet gefühlt hast? (Oder hast du mehrmals angerufen und nur die Mailbox abgehört?) Welche Lügen hat dir Satan bei diesen Anrufen aufgetischt?
16. Wer sind die "Nachtschwärmer" in eurer Gruppe? Wen würdest du am ungernsten um Mitternacht anrufen? Wer sind die "Frühaufsteher"?

Wen würdest du am wenigsten gerne um 6 Uhr morgens anrufen?

17. Musst du Änderungen an deinem Handyvertrag vornehmen? Zu welchen Änderungen wirst du dich verpflichten?

18. Was ist schwieriger für dich: den Anruf eines Gruppenmitglieds auf der Mailbox landen zu lassen, weil es kein guter Zeitpunkt für dich ist, oder einen Anruf anzunehmen, wenn du gerade keine Lust auf ein "Genesungsgespräch" hast? Und warum?
19. Wann ist die beste Zeit an einem normalen Wochentag für dich, um Erholungsmaterial zu lesen? Wann ist die beste Zeit, um durch Schreiben zu reflektieren? Wie sieht es an den Wochenenden aus?
20. Viele Männer haben es als hilfreich empfunden, sich zu verpflichten, etwas, das ihnen Spaß macht, nicht zu tun, wenn sie den Tag/die Woche über nicht in ihrem Genesungsmaterial waren. Beispiele dafür sind: "Ich werde nicht fernsehen, wenn ich meine Genesungsarbeit für den Tag nicht erledigt habe." Oder: "Ich werde am Samstag nicht Golf spielen, wenn ich nicht eine gute Woche in meinen Materialien hatte." Gibt es etwas, zu dem du dich verpflichten willst? Wem wirst du von dieser Verpflichtung erzählen?
21. Schreibe alle berechtigten Gründe auf, die du hast, wenn du an einem bestimmten Tag nicht liest und nachdenkst.
22. Liste deine wahrscheinlichsten "faulen Ausreden" dafür auf, dass du an einem bestimmten Tag nicht gelesen und nachgedacht hast.
23. Warum ist es für dich eine gute Idee, zu einem Gruppentreffen zu gehen, wenn du keine Lust hast?
24. Wie schwierig ist es (oder wäre es) für dich, nach einem Ausrutscher oder einem Unfall zur Gruppe zu gehen? Und warum? An welche Wahrheiten musst du dich erinnern, wenn du in dieser Situation bist?
25. Wie gut hat dein "alter Weg" für dich im Kampf um deine Sexualität funktioniert?

ffkon9 t411 Cipz &
ffroc9qmr9z

Anrufe tätigen

1. **Trage die Telefonnummern der Gruppe immer bei dir.**

2. Frage immer, ob die Person, die dir antwortet, Zeit hat und in der Lage ist, zu reden. Wenn du weißt, dass du mit einem schwierigen Problem zu kämpfen hast, sei von Anfang an ehrlich und lass die Person wissen, dass es eine Weile dauern kann. Wenn du nur "nach dem Rechten sehen" willst, solltest du das mitteilen, damit die Person weiß, dass es nur ein relativ kurzes Telefonat sein wird.



3. **Das Wichtigste ist, dass du aus deiner Isolation ausbrichst.** Manchmal hat dir die Person am anderen Ende des Gesprächs sehr wichtige oder aufschlussreiche Dinge zu sagen, manchmal sagt sie wenig oder gar nichts von Bedeutung. Unabhängig von seiner Antwort wird Gott deine Offenheit als Weg zur Heilung nutzen. Wir entdecken oft Dinge über uns selbst, wenn wir versuchen, jemandem unsere Probleme zu beschreiben. Oft hilft es uns, aus der Isolation auszubrechen und über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen. Wir erfahren auch einen Vorgeschmack auf die Gemeinschaft, wenn wir wissen, dass sich jemand genug kümmert, um zuzuhören.
4. **Ruf an, wann immer dir der Gedanke kommt.** Wenn du denkst, dass du anrufen solltest, rede es dir nicht aus. Beispiel: Jedes Mal, wenn ich mich entschied, nicht anzurufen, endete ich in einem Streit mit meiner Frau oder in einer schlechten Lage. Schließlich verpflichtete ich mich Gott gegenüber, dass ich immer dann anrufen würde, wenn mir der Gedanke kam, jemanden anzurufen. Ich war ehrlich gesagt schockiert, was für einen großen Unterschied das machte.
5. Ignoriere die Eingebungen des Geistes nicht. Er weiß besser als du, wo du wirklich stehst.
6. **Mach dir klar, dass du bei jeder Person, die du anrufst, andere Reaktionen, Antworten und Ergebnisse erhalten wirst.**

Wir ermutigen Männer dazu, drei verschiedene Arten von Menschen anzurufen.

- Jemanden anzurufen, der dir in der Genesung voraus ist, hilft dir oft, einen Blick auf den Weg zu werfen. Er hat auch das größte Potenzial, dir die Erkenntnisse zu vermitteln, die du jetzt brauchst.

- Wenn du jemanden anrufst, der sich in einer ähnlichen Situation befindet wie du, hast du jemanden, mit dem du dich trösten kannst und von dem du weißt, dass er deinen Schmerz versteht.
- Wenn du jemanden anrufst, der hinter dir steht, bekommst du oft einen Eindruck davon, woher du kommst und kannst besser einschätzen, was Gott in deinem Leben tut.

Mach dir auch klar, dass du mit einigen Männern besser "klarkommen" wirst als mit anderen. Wenn du telefonierst und an Gruppenstunden teilnimmst, wirst du Männer finden, die einen ähnlichen Hintergrund und ähnliche Probleme haben wie du, bei denen du dich sicher fühlst und von denen du viel Unterstützung bekommst.

Du wirst auch Männer finden, die nicht in der Lage sind, am Telefon eine Beziehung aufzubauen (manche sind in jeder Situation unfähig, aber besonders am Telefon). Nimm es nicht persönlich - ruf einfach jemand anderen an.

Vielleicht erwischst du sie zu einem schlechten Zeitpunkt oder an einem schlechten Tag, oder es liegt einfach in ihrer Natur. Es kann sogar sein, dass sie nicht wirklich auf dem Weg der Besserung sind, sondern nur so tun, als ob, um ihren Ehepartner oder andere zu beschwichtigen. Wie auch immer, lass dir von Satan nicht einreden, dass ihre Reaktion ein Grund dafür ist, dass du aufhören sollst zu telefonieren.

7. **Hinterlasse diskrete Nachrichten**, es sei denn, du bist dir zu 100 % sicher, dass die Mailbox des Anrufers "sicher" ist. Zum Beispiel: "Hier ist Bob von der Männergruppe. Ich habe heute wirklich zu kämpfen. Bitte ruf mich an"
8. **Nimm unbeantwortete Anrufe nicht persönlich**. Du musst gesunde Grenzen für deine Telefone setzen. Wenn du zu einer Zeit anrufst, zu der sie sprechen können, werden sie abnehmen. Wenn der Zeitpunkt ungünstig ist, lassen sie den Anruf auf die Mailbox sprechen. Wenn du eine Nachricht hinterlässt, werden die meisten zurückrufen, sobald sie können. Wenn du keine Nachricht hinterlässt, gehen sie davon aus, dass es sich um einen täglichen Anruf handelt und dass du jemanden gefunden hast, bei dem du dich "melden" kannst. Wenn es sich bei deinem Anruf um einen Krisenanruf handelt, zögere nicht, bei mehreren Personen Nachrichten zu hinterlassen. Irgendwann wird jemand zurückrufen und das Hinterlassen von Nachrichten kann dir helfen, aus deiner Isolation auszubrechen.
9. **Vereinbare Termine per Telefon**. Eine der häufigsten Ausreden, nicht anzurufen, ist: "Ich will niemanden stören." Ein Großteil dieser Angst lässt sich zerstreuen, wenn du in Gruppentreffen fragst, wer bereit wäre, einen Telefontermin zu einer für dich günstigen Zeit zu vereinbaren. Sag zum Beispiel einfach: "Ich würde gerne montags und donnerstags um 7:15 Uhr einen Telefontermin vereinbaren. Ist das eine gute Zeit für jemanden?", wird dir wahrscheinlich mehrere Möglichkeiten bieten. Es kann sogar sein, dass du dadurch mit jemandem zusammenkommst,

der auch Schwierigkeiten hat, zu telefonieren, und eine Beziehung entsteht, von der beide Seiten profitieren. Männer finden Verabredungen auch deshalb gut, weil sie immer wieder mit denselben Personen sprechen, was die Beziehung stärkt und die Verantwortlichkeit fördert.

10. **Lerne die Zeitpläne der anderen kennen:** Finde heraus, wer die "Nachteulen" und "Frühaufsteher" in deiner Gruppe sind. Für viele Männer sind die späten Abendstunden und die frühen Morgenstunden die schwierigsten Zeiten. Sie sagen mir oft: "Ich wusste, dass ich mit jemandem reden muss, aber ich wollte niemanden wecken. Manchmal muss man das Risiko einfach eingehen."
11. **Besorge dir einen Handytarif mit vielen Minuten.** Du kannst dein Festnetztelefon benutzen und vielleicht auch dein Arbeitstelefon. (Achte darauf, dass es legal ist!)

Entgegennahme von Anrufen

1. **Beurteile die Situation schnell.** Denk daran, dass die Person, die anruft, sich vielleicht nur melden will oder sich in einer Krise befindet. Wenn du den Unterschied schon zu Beginn des Anrufs erkennst, kannst du angemessen reagieren. Scheue dich also nicht, nach dem Grund des Anrufs zu fragen.
2. **Sei ehrlich, wenn es darum geht, ob du Zeit für ein Gespräch hast.** Wenn du nur zehn Minuten Zeit hast, sag das im Voraus. Wenn der Zeitpunkt ungünstig ist, frag sie, ob du sie zurückrufen kannst. Manchmal bist du in einer Situation, in der du zwar zuhören, aber nicht wirklich viel Feedback geben kannst. Sie müssen einfach aus ihrer Isolation ausbrechen, indem sie mitteilen, was in ihnen vorgeht.
3. **Lerne, die Anrufer-ID zu benutzen.** Du musst nicht jeden Anruf annehmen, den du erhältst. Wenn du nicht in der Lage bist, ein Gespräch zu führen, überlasse den Anruf deiner Mailbox. Wenn die Person sprechen muss, ist es ihre Aufgabe, eine Nachricht zu hinterlassen und/oder jemand anderen anzurufen.
4. **Ruf bei der ersten Gelegenheit zurück.** Wenn dir jemand eine Nachricht hinterlässt, verstehe, wie schwierig das für ihn sein kann und rufe ihn so schnell wie möglich zurück. Denke daran, dass du und die Männer in deiner Genesungsgruppe gegen einen schrecklichen Feind kämpfen und dass du unbedingt mit ihnen in Verbindung bleiben musst. Sie brauchen dich und du brauchst sie.
5. **Verwende unverwechselbare Klingeltöne.** Wenn dein Telefon die Möglichkeit hat, gib einen speziellen Klingelton für die Jungs in deiner Gruppe ein, damit du auch ohne auf dein Telefon zu schauen weißt, ob der Anruf von einem deiner Brüder im Kampf kommt. (Es ist auch hilfreich, deiner Frau ihren eigenen Klingelton zu geben).
6. **Schalte das Telefon zu den richtigen Zeiten aus.** Du musst nicht in Abhängigkeit von deinem Handy leben, und es ist rücksichtslos, während Gruppentreffen, Gottesdiensten usw. ans Telefon zu gehen. Du musst nicht immer erreichbar sein.

Wöchentliche Treffen

1. **Aktuelle Kämpfe:** Wo stehst du heute wirklich? Mit welchen Emotionen, Frustrationen und schwierigen Situationen bist du gerade konfrontiert? Zum Beispiel: "Meine Frau und ich haben einen riesigen Streit und ich bin sehr wütend" oder "Die Arbeit war diese Woche unglaublich stressig und mein Chef hat mich total genervt" oder "Ich hatte den besten Tag meines Lebens".

2. Welche Erholungsarbeit hast du in der letzten Woche geleistet? Wie hast du diese Woche bei den "Five Dailies" abgeschnitten? Zum Beispiel: "Ich arbeite mich durch ein Buch über sexuelle Bindungen, habe jeden Tag telefoniert und dies ist mein zweites Gruppentreffen in dieser Woche."
3. **Jede Sünde, die gebeichtet werden muss**, sowohl sexuelle Sünden als auch nicht-sexuelle Sünden, denn alle Sünden haben die Eigenschaft, uns zu "verstricken" und uns in die Isolation von Gott und von anderen zu führen. Du musst sexuelle Ausrutscher oder Abstürze aus der Vorwoche direkt ansprechen. Auch wenn es sicherer scheint, einfach zu sagen: "Ich bin am Dienstagabend abgestürzt", glauben wir, dass konkrete Bekenntnisse ("Ich habe drei Stunden lang im Internet nach Pornos gesurft und viermal masturbiert" oder "Ich bin aus einem sexuell expliziten Traum aufgewacht, habe die Fantasie fortgesetzt und masturbiert") unsere Herzen öffnen, um echte Gemeinschaft und die Heilung zu erfahren, die Gott anbietet.

"Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde. Wenn wir behaupten, ohne Sünde zu sein, betrügen wir uns selbst und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht und wird uns die Sünden vergeben und uns von aller Ungerechtigkeit reinigen" (1. Johannes 1,7-9).

"Darum bekennet euch gegenseitig eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet. Das Gebet eines Gerechten ist mächtig und wirksam" (Jakobus 5,16).

4. Wie hast du die Ziele der letzten Woche erreicht und was sind deine Erholungsziele für die kommende Woche? Zum Beispiel: "Ich hoffe, das Buch über sexuelle Fesseln fertigzustellen, jeden Tag zu telefonieren und am Donnerstag und Sonntag zur Gruppe zu gehen".

Wöchentlicher Check-In:

- Teile mit, wo du jetzt bist.
- Bekenne dich zu allen Ausrutschern oder Abstürzen, die du in der letzten Woche hattest.
- Erzähle von "Beinaheunfällen" und Orten, an denen du den "Sog" spürst, zu deinem Suchtverhalten zurückzukehren.
- Teile mit, was du in der vergangenen Woche gelesen, durchgearbeitet usw. hast.
- Teile deine Ziele für die kommende Woche mit.
- Teile mit, wie du deine Ziele aus der letzten Woche erreicht hast.
- Sprich über alle Fallstricke, die du vor dir siehst. Zum Beispiel: "Meine Frau fährt übers Wochenende weg und ich werde von Freitag bis Montag allein zu Hause sein."

- Teile uns mit, was du im Gebet brauchst.
- Frag deinen Berater/deine Beraterin, was du für ihn/sie beten kannst. (Denk daran, dass auch Berater/innen Bedürfnisse haben und das Gebet für ihn/sie dich aus deiner Isolation holt).

In der Genesung wirst du alles lesen wollen, was du kannst, um deine Sucht zu verstehen und um zu begreifen, was du tun musst, um clean zu bleiben und weiter zu heilen und zu dem Menschen zu werden, den Gott vorgesehen hat, als er dich schuf.

On9 ro4q ... CWO qitck9z

1. DER GRABEN DER VERWEIGERUNG

Immer dann, wenn wir uns weigern, die schreckliche Natur unserer Sünde oder die katastrophalen Auswirkungen auf uns selbst und unsere Mitmenschen zu sehen, rutschen wir in den Graben der Verleugnung. Der Schaden ist unübersehbar, aber wir finden unzählige Wege, unsere Augen zu verschließen und die Beweise zu ignorieren. Der erste Teil dieses Kapitels befasst sich mit verschiedenen Arten, wie wir unsere Sünde verleugnen.



Offenes Leugnen

Es gibt Zeiten, in denen wir nach dem Prinzip handeln: *"Verwirre mich nicht mit den Fakten; ich habe mich bereits entschieden."*

Manchmal, selbst wenn die Auswirkungen unserer Sünde so offensichtlich sind, dass sie uns ins Gesicht blicken, leugnen wir sie einfach und hoffen, dass alle anderen sich unserer Leugnung anschließen werden.

Irgendwann hat fast jeder Mann, den ich beraten habe, zugegeben, dass er seine Frau über sein Verhalten belogen hat. *"Nein, ich habe mir keine Pornos angeschaut. Ich war die halbe Nacht wach und habe Sportberichte gelesen oder an unseren Finanzen gearbeitet."* Das Erstaunliche ist, dass wir manchmal so geschickt darin sind, andere zu belügen, dass wir anfangen, unsere eigenen Lügen zu glauben (auf einer gewissen Ebene). Es ist bekannt, dass die erste Person, die ein Süchtiger betrügt, er selbst ist.

Vergleich Verweigerung

"Ich weiß, dass mein Herz nicht ganz in Ordnung war, aber es ist nicht so schlimm wie ..." Wir schauen auf andere um uns herum und anstatt über unsere Sünde oder die Härte unseres Herzens zu zerbrechen, rechtfertigen wir sie, indem wir auf die scheinbar schlimmeren Sünden anderer schauen. Männer, die sich nur "Softcore-Pornos" oder "Badeanzüge" ansehen, rechtfertigen sich, indem sie sagen oder denken: *"Wenigstens schaue ich mir nicht das harte Zeug an wie die meisten Männer."* Andere, die unzählige Stunden damit verbringen, Pornos anzuschauen, vergleichen sich mit Männern, die Affären haben oder Prostituierte anheuern und sagen:

"Wenigstens *habe ich meine Frau nie wirklich betrogen.*" Um ihre Argumente zu untermauern, zählen sie oft all die guten Dinge auf, die sie tun, wie z. B. ihre Kinder in den Park zu bringen, zu Aufführungen oder Schulaufführungen zu gehen, und sagen: "*Ich tue so viel mehr als mein Vater*", und benutzen diese Vergleiche als Rechtfertigung dafür, dass sie sich nicht mit den Kernfragen ihres Herzens befassen.

Minimierung Verweigerung

Eine der häufigsten Formen der Verleugnung ist es, nur einen kleinen Teil des Problems zugeben. Fast jeder Mann, mit dem ich gearbeitet habe, auch ich, hat anfangs nur die "Spitze des Eisbergs" zugegeben. Ich kann dir gar nicht sagen, wie viele Männer zugegeben haben, dass sie sich "gelegentlich" Pornos ansehen, aber auf Nachfrage oder manchmal auch später, wenn sie in ihrer Genesung fortgeschritten sind (oder mit einem bevorstehenden Lügendetektortest konfrontiert werden), haben sie zugegeben, dass sie sich mehrere Stunden am Tag und mehrere Tage in der Woche Pornos ansehen. Andere geben zwar zu, dass sie sich Pornos ansehen, aber sie spielen die Tatsache herunter, dass sie in Chatrooms, beim Telefonsex, in Stripclubs und bei anderen Verhaltensweisen, bei denen sie tatsächlichen Kontakt (per Telefon, Chat, E-Mail oder sogar persönlich) mit "echten Frauen" haben, so weit gekommen sind.

Wenn wir jedoch unsere Bekenntnisse auf ein Minimum reduzieren, machen wir die Schande nicht nur nicht kleiner, sondern vergrößern sie sogar noch. **Satan weiß, wenn er einen Menschen dazu bringen kann, zu beichten, aber das Ausmaß seiner Sünde zu verbergen, hat er immer noch eine große Keule, mit der er den Menschen nach Belieben schlagen kann.** Er flüstert Lügen wie: *"Sicher, sie haben dir Gottes Vergebung angeboten, aber glaubst du, sie hätten es getan, wenn sie gewusst hätten, wie schlimm es wirklich war? Was wäre, wenn sie wüssten, dass du sie immer noch anlügst, selbst wenn du beichtest?"* Du musst also die Verleugnung mit der Wahrheit durchbrechen. Ja, das ist oft hässlich und peinlich. Ja, es ist schmerzhaft. Aber nur die Wahrheit kann dich befreien.

Rechtfertigung Verweigerung

Das ist der Punkt, an dem wir Dinge sagen wie: *"Ich weiß, dass mein Herz nicht richtig war, aber unter diesen Umständen ..."* *"Wenn du an meiner Stelle gewesen wärst, hättest du genau das Gleiche getan."* Oder: *"Wenn du so verletzt worden wärst, wie ich verletzt worden bin, hättest du auch Medikamente genommen."*

Unser Fleisch argumentiert: *"Was auch immer ich falsch mache, ich kann dafür bezahlen, indem ich etwas Gutes tue."*

"Ich weiß, dass dieses Geschäft ein bisschen zwielichtig ist, aber es ist zu gut, um es abzulehnen, und ich werde eine Menge Geld verdienen. Ich weiß, was ich tun kann: Ich kann zwanzig Prozent geben, statt nur den Zehnten. Das macht doch einiges wieder wett, oder?"

Du bist so tief in der Verweigerung der Rechtfertigung, dass für dich alles einen perfekten Sinn ergibt. Du bist der König und als König erwartest du, dass alle deine Rechtfertigungen akzeptieren. Du bist der "Herr des Universums".

Die schmerzhafteste Frage: Wie oft macht meine Sünde "Sinn"? Wie oft ist mein Herz an einem hässlichen Ort, aber ich nehme es einfach hin. *"Schließlich*

würde jeder in meiner Lage wahrscheinlich dasselbe tun. Jeder, der so sehr leidet wie ich, würde sicherlich nach etwas greifen, um den Schmerz zu betäuben!"

Schon oft hat ein Mann in meinem Büro gesessen und das Anschauen von Pornografie "gerechtfertigt", indem er seiner Frau die Schuld gab. *"Sie lehnt mich immer ab." "Sie ist nie in der Stimmung." "Ein Mann hat Bedürfnisse, weißt du."*

Alleinstehende Männer haben ihre Begierden oft damit gerechtfertigt, dass sie Gott die Schuld geben. *"Wenn Er mir nur eine Frau geben würde, dann müsste ich das nicht mehr tun."* Wir rechtfertigen die Härte unseres Herzens, indem wir die Schuld auf die Umstände schieben, anstatt in die Zerrissenheit zu gehen und uns ehrlich damit auseinanderzusetzen, wie erbärmlich und hässlich ein Herz ist, das sich hartnäckig weigert, sich dem Gott zuzuwenden, der uns an diesen schmerzhaften Stellen leidenschaftlich begegnen will.

Verleugnung der momentanen Realität

Eine andere Form der Verleugnung, die wir oft übersehen, ist, wenn wir einen momentanen Zeitabschnitt nehmen und sagen oder so tun, als sei dieser Moment die Realität des gesamten Lebens. Ich bin so vielen anderen Männern begegnet, dass ich gelernt habe, wenn ein Mann sagt, dass er in der Vergangenheit Probleme hatte, frage ich ihn immer, was er mit der Vergangenheit genau meint. Ich kann dir gar nicht sagen, wie viele Männer zugegeben haben, dass sie erst seit einem Monat oder einer Woche clean sind, oder ein Mann, der zugab, dass er seit gestern Abend keine Pornos mehr angeschaut hat und deshalb dachte, dass er heute gut sei.

Männer in der Genesung ringen oft mit der Frage, was es bedeutet, ehrlich über ihre Vergangenheit zu sprechen, wenn sie sich in einer viel gesünderen Situation befinden.

Ja, es ist beängstigend, sich in solchen Situationen seine Probleme einzugestehen. Aber du kannst dich nicht gleichzeitig verstecken und im Licht wandeln. Du musst bereit sein, den Teil deiner Verleugnung zu durchbrechen, der die Realität des Augenblicks auf dein ganzes Leben übertragen will. So zu sprechen und zu handeln, als ob du *"so etwas nie tun würdest"*, ist eine Form der Verstellung, die dein Bedürfnis, dich zu verstecken, vorantreibt, und dieses Bedürfnis, dich zu verstecken, wird dich schließlich zurück in die dunklen Orte deiner Vergangenheit ziehen.

Die Gefahr der Verleugnung

Die Gefahr der Verleugnung (in all ihren Formen) besteht darin, dass sie uns daran hindert zu erkennen, wie dringend wir einen Erlöser brauchen. Wie oft wirst du mit deiner Sünde konfrontiert und anstatt dich zu zerbrechen und zu beichten, suchst du nach Ausreden und Rechtfertigungen? Wir suchen nach jeder Ablenkung, die uns (und andere) davon abhält, das ganze Ausmaß unseres Schlamassels zu sehen.

2 DER GRABEN DER VERZWEIFLUNG

Auf der anderen Seite der Verleugnung gibt es einen ebenso gefährlichen Graben, den Graben der Verzweiflung. Satan ist es egal, in welchem Graben du bist, solange du nicht auf der Straße bist. Oft schickt Satan dich in die Verzweiflung, wenn etwas deine Verleugnung endlich durchbricht. Wenn jemand anfängt, Dinge zu sagen wie *"Was für ein elender Mensch ich bin"*, hört sich das manchmal so an, als wäre er kurz davor, Buße zu tun. Das kann

tatsächlich der Fall sein, wenn sie den Satz so beenden können, wie Paulus es in **Römer 7,24-25** getan hat: "*Was bin ich doch für ein elender Mensch! Wer wird mich aus diesem Leib des Todes erlösen? Gott sei Dank - durch Jesus Christus, unseren Herrn!*"

Der Unterschied zwischen Schuld und Scham

Wenn wir sagen: "Ich bin ein Jammerlappen", dann ist das leider oft nicht aus Verzweiflung, sondern aus Verweigerung. Es geht nicht darum, dass wir uns unserer Schuld ehrlich stellen, sondern darum, dass wir unsere Scham herunterschlucken. Wir müssen uns immer den Unterschied zwischen Schuld und Scham vor Augen halten. Schuld sagt, dass ich eine Sünde habe, mit der ich mich auseinandersetzen muss, z. B. "Ich habe mich gestern Abend meiner Frau gegenüber wie ein Idiot verhalten." Scham sagt: "Ich bin ein Idiot und mein Verhalten gestern Abend beweist es." Ich weiß, dass diese Botschaften sehr ähnlich klingen, aber sie sind so unterschiedlich wie Tag und Nacht. Bei der Schuld geht es darum, was ich getan habe, bei der Scham geht es darum, wer ich bin. Für Schuld gibt es immer eine Lösung: die Beichte und das Kreuz Christi. Scham ist eine Lüge, die Satan zu mir spricht. Es ist eine Lüge, die er über meine Identität erzählt. Schuld hat eine Lösung. Das Blut Jesu wäscht jede Sünde weg, die ans Kreuz gebracht wird. Ich kann zu Gott gehen und ich kann zu meiner Frau gehen und ihr meine Sünde bekennen. Selbst wenn meine Frau nicht in der Lage ist, mir zu vergeben, hat Gott seine Vergebung versprochen. Satan weiß jedoch, wenn er mich dazu bringt, mich auf meine Schande zu konzentrieren, wenn er mich dazu bringen kann, ihm zuzustimmen: "Ich bin so ein Idiot", dann kann er mich dazu bringen, mich wie der Idiot zu verhalten, der ich glaube, dass ich bin. Schließlich muss ich meinem Ruf gerecht werden. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, dass Scham und Verweigerung letztlich Handlungen sind, bei denen wir uns weigern, Gott beim Wort zu nehmen. Scham und Verweigerung sind keine Probleme des Selbstbildes, sondern ein Mangel an Vertrauen in Gott, dass er tut, was er gesagt hat. Scham ist die Weigerung zu glauben, was Gott über meine Identität in Christus gesagt hat.

Unsere Identität in Christus

Denk mal darüber nach: Was sagt die Schrift über unsere Identität? Was sagt die Heilige Schrift darüber, wer ich in Christus bin?

- *"Ich bin eine neue Schöpfung" (II. Kor. 5,17)*
- *"Ich bin ein Tempel für den Heiligen Geist" (1. Kor. 6,19)*
- *"Ich bin erlöst von dem Fluch des Gesetzes" (I. Petrus 1: 18)*
- *"Ich bin ein Heiliger" (Röm. 1:7; I Kor. 1:2; Phil. 1:1)*
- *"Ich bin heilig und ohne Tadel vor ihm in Liebe." (Eph. 1:4)*
- *"Ich bin siegreich" (Offb. 21:7)*
- *"Ich bin vollkommen in ihm" (Kol 2,10)*
- *"Ich bin frei von Verdammnis" (Röm. 8:1)*

Wenn du anfängst, Gott beim Wort zu nehmen, wenn du anfängst zu glauben, dass du der bist, den er verkündet, anstatt der, den Satan dir einflüstert, dann beginnst du in Stärke und Sieg zu leben. Wenn du im Graben der Verweigerung steckst, ist das Letzte, was Satan von dir will, dass du dir von der Schrift sagen lässt, wer du bist. Er weiß, dass du nicht mehr in der Gosse leben wirst, wenn

du jemals ein klares Bild von deiner wahren Identität bekommst.

Wir müssen erkennen, dass ich in Christus nicht mehr durch meine Sünde definiert bin, sondern durch meinen Erlöser. Meine Identität ist nicht das, was ich getan habe. Meine Identität ist nicht meine gefallene, gebrochene Natur. Meine Identität ist Christus. Ich bin der, von dem er sagt, dass ich es bin. Das ist es, was es bedeutet, Christ zu sein. Deshalb zögere ich so sehr, Männer, mit denen ich arbeite, als "Sexsüchtige" zu bezeichnen. Das ist nicht ihre Identität. Du bist kein Sexsüchtiger. Du bist ein Königskind, das mit seiner Sexsucht kämpft. Du bist nicht deine Sünde. Du bist ein erlöster Sohn des Königs. Macht das den Kampf weniger schlimm? Nein! Es macht die erlösende Kraft des Blutes Jesu Christi geltend und stellt Jesus wieder an seinen Platz als Herr über alle unsere Kämpfe, egal wie tief sie verwurzelt sind.

Der Verleugnungsgraben sagt: *"Es ist nicht wirklich so schlimm.* Der Verzweiflungsgraben sagt: *"Es ist so schlimm, dass nichts, nicht einmal Jesus, das Problem lösen kann."* Die Wahrheit hingegen sagt: ***"Ja, es ist so schlimm - sogar noch schlimmer, als mir bewusst ist. Die gute Nachricht ist jedoch, dass das Opfer Jesu eine Überzahlung ist, egal wie schlimm meine Sünde auch sein mag."*** In Verzweiflung zu leben, indem man die Schande akzeptiert, ist eine Verleugnung des Erlösungswerks von Jesus Christus. Es bedeutet, zu Gott zu sagen: *"Das Kreuz ist nicht genug. Meine Sünde, meine Schande ist zu groß, um sie zu vergeben, zu groß, um sie zu ändern."* Paulus sagt in **Römer 8: 1** *"Deshalb gibt es jetzt keine Verurteilung mehr für die, die in Christus Jesus sind."* Scham zu akzeptieren bedeutet also, Gott nicht beim Wort zu nehmen. Scham, eine Lüge über deine Identität zu glauben, ist eine Beleidigung für Gott und führt unweigerlich zu größerer Sünde und der Abwärtsspirale der Verzweiflung.

Die Gefahr der Verzweiflung

Während die Gefahr der Verleugnung darin besteht, zu glauben, dass ich keinen Retter brauche, besteht die Gefahr der Verzweiflung darin, zu glauben, dass es keinen Retter gibt. Ich kann dir gar nicht sagen, mit wie vielen Männern ich zusammengearbeitet habe, die glaubten, sie seien Abschaum und sich deshalb wie Abschaum verhielten.

3 DIE STRASSE DER VERZWEIFLUNG FINDEN UND AUF IHR BLEIBEN

Verzweiflung ist etwas anderes als Verleugnung, denn in der Verzweiflung stellen wir uns ehrlich dem Schrecken unserer Sünde und wissen, dass wir nichts dagegen tun können.

- Wir wissen, dass wir das Problem nicht lösen können, indem wir härter arbeiten.
- Wir können das Problem nicht lösen, indem wir mehr Bibelstellen lesen.
- Wir können das Problem nicht lösen, indem wir in die Kirche gehen.
- Wir können das Problem nicht lösen, indem wir unser Verhalten in

Ordnung bringen,

- Wir können das Problem nicht lösen, indem wir die zwanghaften Orte aufsuchen, die wir in der Vergangenheit aufgesucht haben.

Das Einzige, was wir gegen das Problem tun können, ist zu bekennen, wie hässlich es wirklich ist, und zuzugeben, dass nur Gott das Chaos beseitigen kann. Das neutestamentliche Wort für "bekennen" bedeutet wörtlich "zustimmen" und meint damit, dass wir mit Gott darin übereinstimmen, dass unsere Sünde erbärmlich und hässlich ist. Wenn wir unsere Sünde vor ihm und anderen bekennen, sagen wir: ***"Gott, ich sehe die Hässlichkeit meiner Sünde. Ich stimme dir zu, dass sie gegen deine Natur und deine Herrlichkeit verstößt, und ich lege sie vor dich, weil sie falsch ist und ich nicht mehr da sein will."***

Zweitens müssen wir erkennen, dass Verzweiflung etwas anderes ist als Verzweiflung, denn selbst wenn wir mit dem Schrecken unserer Sünde konfrontiert sind, vertrauen wir darauf, dass unser Erlöser uns erlösen kann. In der Verzweiflung sehen wir den blanken Horror unserer Sünde, erkennen, dass sie für uns unüberwindbar ist, aber im Glauben rufen wir: "Oh Gott, bitte erbarme dich." Im Glauben schreien wir: "Gott, ich weiß, dass es hässlich ist, ich weiß, dass es erbärmlich ist, ich weiß, dass es schrecklich ist, aber ich weiß auch, dass dein Sohn sein Leben und sein Blut für mich gegeben hat und dass das Blut deines Sohnes mich so reinigt wie kein Bleichmittel, das der Mensch kennt. Es wäscht mich weißer als Wolle; es reinigt mich wie Ysop." An diesem Punkt nimmt Gott mich und reinigt mich mitten in meinem Chaos. Es gibt nichts auf der Welt, was in die Tiefe meiner Seele vordringen, mich reinigen und mich ergreifen könnte, nichts außer der Liebe Jesu Christi, der Kraft des Geistes und der Umarmung des Vaters.

In unserer Verzweiflung erkennen wir, dass Gott die einzige Lösung ist. All meine Kraft, all meine Weisheit, all meine Bemühungen sind vergeblich, aber Gottes Eingreifen ist erstaunlich. In der Verzweiflung kann ich auf die erbärmlichsten Dinge in meinem Herzen schauen, unglaublichen Schmerz und Reue für meine Sünde empfinden und mich dennoch Gott als einzige Hoffnung auf Überleben, geschweige denn auf Erlösung, überlassen. Solange du und ich unsere Hoffnung auf etwas anderes als Christus setzen, sind wir nicht wirklich verzweifelt und haben uns nicht mit den wahren Problemen in unserem Leben auseinandergesetzt. Solange ich glaube, dass die Antwort auf mein Problem darin besteht, dass meine Frau mich besser liebt, meine Kinder nicht rebellieren, mein Einkommen steigt oder sich andere Umstände in meinem Leben ändern, bin ich nicht wirklich verzweifelt und werde mich nicht an Gott wenden und seine Befreiung erfahren.

Verzweiflung ist eine unglaubliche Gelegenheit, Gott zu begegnen. Zu unserem Glück entdecken wir gerade in Zeiten der Verzweiflung, wie groß, wie allmächtig und wie persönlich Gott in unserem Leben wirklich ist. Aber diese Entdeckung erfordert die Bereitschaft, zerbrochen zu werden, die Bereitschaft, Ihn zu bitten, unsere Finger von den Dingen und Menschen zu lösen, an denen wir festhalten, um unser Leben zu meistern. Ich bete, dass du den Weg der Verzweiflung findest.

Anwendung & Journaling Fragen

1. Welche Beweise hast du ignoriert, geleugnet, so getan, als gäbe es sie nicht usw., die dich darauf hinweisen sollten, dass du dich mit deinen Problemen auseinandersetzen musst?
2. Welche offensichtlichen Lügen hast du deinem Ehepartner, deinen Freunden usw. erzählt, um dein Problem zu leugnen oder das Ausmaß des Problems zu verbergen? Nenne und beschreibe die Ereignisse um mindestens drei.
3. Welche Lügen hast du schon so oft oder so gut erzählt, dass sogar du angefangen hast, sie zu glauben?
4. Wie hast du deine Handlungen und Motive mit denen anderer verglichen, um zu vermeiden, dass du dich dem wahren Verderben deiner Sünde stellen musst, wie es in der Beschreibung "Vergleichsverweigerung" steht?
5. Wie würde der Süchtige deines falschen Ichs das Folgende beenden: "Na ja, wenigstens habe ich nicht ... "
6. Wie hast du deine Sünde oder die Folgen deiner Sünde vor anderen verharmlost, wenn du die Beschreibung "Verharmlosung - Verleugnung" liest? Dir selbst gegenüber?
7. Welche Gefühle löst der Gedanke an ein umfassendes Geständnis in dir aus? Angst, Erleichterung, Beklemmung? Erkläre und erläutere das.
8. Beschreibe anhand der Beschreibung der "Rechtfertigungsverweigerung" einige Möglichkeiten, wie du dein sm gerechtfertigt hast.
9. Lies I Samuel 13: 1-15 und 15: 1- 31. Welche Parallelen kannst du zwischen deiner Suchtgeschichte und Sauls Handlungen, Leugnungen und Rechtfertigungen erkennen?
10. Wie würde der Süchtige deines falschen Ichs das Folgende beenden: "Ich weiß, dass das, was ich getan habe, nicht richtig war, aber jeder, der das durchmacht, hätte etwas Ähnliches getan.
11. Wann und wie hast du deine Frau (oder das Fehlen einer Frau) für deine Sucht verantwortlich gemacht?
12. Was musst du deiner Frau beichten und dich bei ihr dafür entschuldigen, dass du ihr bewusst und unbewusst Vorwürfe gemacht hast?
13. Wie und wann hast du die "Verleugnung der momentanen Realität" benutzt, um deine Probleme zu minimieren?
14. Inwiefern hat die Verleugnung (in all ihren Formen) dazu gedient, dich davor zu schützen, dein verzweifelttes Bedürfnis nach einem Retter zu erkennen?
15. Wann hast du versucht, Geschäftigkeit, Gemeindefarbeit, Bibelstudium oder sogar "geistliche Disziplinen" als Lösung für deinen Kampf zu nutzen? Wie lange hat das bei dir funktioniert? Was ist das Problem, wenn du versuchst, dich aus deiner Sünde "herauszuarbeiten"?

16. Eines der Hauptziele des "Sexual History Inventory" ist es, dir dabei zu helfen, das Ausmaß deines Kampfes und den Schaden, den er in deinem Leben angerichtet hat und weiterhin anrichtet, zu verleugnen. Was hast du durch das Ausfüllen des Inventars zur sexuellen Vorgeschichte über deinen Kampf gelernt?
17. Ein weiterer Zweck der Inventur ist es, dir die Möglichkeit zu geben, einem Berater, Freund oder Gruppenleiter "alles" zu beichten und der Knechtschaft der Geheimnisse zu entkommen. Angenommen, du hast das getan: Was sagen Jakobus 5:16 und Johannes 1:7-9 über die Verurteilung, die Satan dir in Bezug auf deine Vergangenheit auferlegt?
18. *Herr Jesus, du hast mich als sexuelles Wesen erschaffen und die Sexualität als etwas Gutes und Heiliges geschaffen. Vergib mir, dass ich deine Schöpfung missbraucht habe, für alle meine sexuellen Sünden mit [ihr Name]. Ich habe etwas genommen, das mir nicht zustand, und ich habe etwas weggegeben, das ihr nicht zustand. Vergib mir, Herr. Ich bringe all diese Sünden unter Dein Kreuz und Deine Versöhnung. Wasche uns beide mit deinem Blut. Und durch Dein Kreuz breche ich alle geistigen und seelischen Bande und alle Bindungen mit [Name], die durch diese sexuellen Handlungen entstanden sind. Denn durch dein Kreuz bin ich jetzt mit [Name] gekreuzigt, und sie ist mir gekreuzigt (Gal 6,14). Ich übergebe sie ganz an dich und bitte dich, sie dir zurückzugeben. Ich bringe dir meinen Körper und meine Sexualität erneut als lebendiges Opfer dar (Römer 12,1), um dein heiliger Tempel zu sein. Durch das Kreuz und das Blut Jesu hebe ich alle Ansprüche auf, die Satan durch meine Sünden auf mich hat (Kol. 2,13-15). Jesus, stell meine Kraft wieder her, stell mein Herz wieder her, stell meine Sexualität wieder her in einer heiligen Verbindung mit dir, und nur mit dir. Ich bete dies im Namen des allmächtigen Jesus.*
19. Wie schwer fällt es dir, an der Realität deiner Vergebung und der Wahrheit festzuhalten, dass Gott dein Bekenntnis zur Heilung und Veränderung nutzen wird?
20. Wann hast du den Graben der "Verzweiflung" erlebt?
21. Nimm einen Kampf aus den letzten Tagen, um den Unterschied zwischen Schuld und Scham zu verdeutlichen.
22. Bearbeite die Übung "Meine Identität in Christus" am Ende dieses Kapitels. Wie hast du dich gefühlt, als du diese Dinge zu dir selbst gesagt hast? Welche dieser Aussagen sind für dich am schwierigsten zu glauben? Warum? (Bitte überspringe diese Aufgabe nicht, denn viele haben sie als eine der wichtigsten Aufgaben auf ihrem Genesungsweg empfunden).
23. Verpflichte dich, diese Übung in den nächsten zwei Monaten mindestens einmal pro Woche zu machen und beobachte, welchen Unterschied sie in deiner Genesung macht.
24. Siehst du dich selbst als "sexsüchtig" oder als Christ, der mit "Sexsucht" kämpft?
25. Welche Bedeutung hat diese Unterscheidung für dein eigenes Leben?
26. Beschreibe eine Zeit in deinem Leben, in der das Akzeptieren deiner

Scham, d.h. der Glaube an eine Lüge über deine Identität, zu einer Spirale aus Sünde und Verzweiflung geführt hat.

27. Wie würde es in deinem Leben aussehen, wenn du dich dem Schrecken deiner Sünde ehrlich stellen und gleichzeitig an der Genügsamkeit von Christi Bezahlung für deine Sünde festhalten würdest?
28. Wann hast du Gottes Eingreifen in einer Zeit der Verzweiflung erlebt? Beschreibe, was du in dieser Zeit gefühlt, gedacht und gelernt hast.
29. Nimm dir die nächsten 15 Minuten Zeit und schreibe ein Gebet, das wie folgt beginnt: "Lieber Gott, ich sehne mich so sehr nach dir und deinem Eingreifen in meinem Leben".

My Identity In tkrizt

Lies dir diese Aussagen laut vor und sprich dabei deinen Namen. Drücke dich mit Nachdruck aus, um genau zu unterstreichen, wer du in Christus bist. Vielleicht kannst du das sogar vor einem Spiegel tun.

- ❖ Ich bin Gottes Kind, denn ich bin wiedergeboren aus dem unvergänglichen Samen des Wortes Gottes, das in mir lebt und ewig bleibt (1. Petr. 1,23)
- ❖ Mir sind alle meine Sünden vergeben und ich bin gewaschen im Blut Jesu Christi (Eph 1,7; Hebr 9,14; Kol 1,14; I Joh 2,12; I Joh 1,9).
- ❖ Ich bin eine neue Schöpfung (II Kor. 5:17).
- ❖ Ich bin ein Tempel, in dem der Heilige Geist wohnt (1. Kor. 6,19)
- ❖ Ich bin von der Macht der Finsternis befreit und Christus bringt mich in Gottes Reich des Lichts (Kol. 1: 13)
- ❖ Ich bin vom Fluch des Gesetzes erlöst (Gal. 3:13)
- ❖ Ich bin gesegnet (Dtn 28,1-14; Gal 3,9)
- ❖ Ich bin ein Heiliger (Röm. 1:7; I Ko. I:2; Phil. 1:1)
- ❖ Ich bin heilig und ohne Tadel vor ihm in Liebe (Eph. 1,4)
- ❖ Ich bin gefestigt bis ans Ende (I. Kor. 1 :8)
- ❖ Ich wurde durch das Blut Christi näher zu Gott gebracht (Eph. 2,13)
- ❖ Ich bin siegreich (Offb. 21:7)
- ❖ Ich bin befreit (Johannes 8:31-33)
- ❖ Ich bin stark in dem Herrn (Eph. 6,10)
- ❖ Ich bin der Sünde tot (Röm. 6:2,11; I Petr. 2:24)
- ❖ Ich bin mehr als ein Überwinder (Röm. 8:37)
- ❖ Ich bin ein Miterbe Christi (Röm. 8:17)
- ❖ Ich bin versiegelt mit dem Heiligen Geist der Verheißung (Eph. 1,13)
- ❖ Ich bin in Christus Jesus durch sein Tun (1. Korinther 1:30)
- ❖ Ich bin angenommen in Jesus Christus (Röm. 15:7)
- ❖ Ich bin vollkommen in ihm (Kol. 2:10)
- ❖ Ich bin mit Christus gekreuzigt (Gal. 2:20)
- ❖ Ich bin lebendig mit Christus (Eph. 2,5)
- ❖ Ich bin frei von Verdammnis (Röm. 8: 1)
- ❖ Ich bin mit Gott versöhnt (II. Kor. 5: 18)
- ❖ Ich bin qualifiziert, an seinem Erbe teilzuhaben (Kol. 1: 12)
- ❖ Ich bin fest verwurzelt, gefestigt im Glauben und überfließend vor Dankbarkeit (Kol. 2:7)
- ❖ Ich bin ein Mitbürger der Heiligen und des Hauses Gottes (Eph 2,19)

- ❖ Ich bin auf das Fundament der Apostel und Propheten gebaut, wobei Jesus Christus selbst der wichtigste Eckstein ist (Eph. 2,20).
- ❖ Ich bin in der Welt, wie Er im Himmel ist (1. Johannes 4,17)
- ❖ Ich bin aus Gott geboren und der Böse rührt mich nicht an (I. Johannes 5:18)
- ❖ Ich bin sein treuer Nachfolger (Offb. 17:14)
- ❖ Ich bin mit Segnungen überhäuft (5. Mose 28,2; Eph. 1,3)
- ❖ Ich bin sein Jünger, weil ich Liebe für andere habe (Johannes 13:34-35)
- ❖ Ich bin das Licht der Welt (Matt. 5:14)
- ❖ Ich bin das Salz der Erde (Mt 5,13)
- ❖ Ich bin die Gerechtigkeit Gottes (II. Kor 5,21; I. Petr 2,24)
- ❖ Ich bin seiner göttlichen Natur teilhaftig (II. Petr. 1:4)
- ❖ Ich bin von Gott berufen (II. Tim. 1:9)
- ❖ Ich bin auserwählt (1. Thess. 1,4; Eph. 1,4; 1. Petr. 2,9)
- ❖ Ich bin ein Botschafter Christi (II. Kor. 5:20)
- ❖ Ich bin Gottes Werk, geschaffen in Christus Jesus zu guten Werken (Eph. 2:10)
- ❖ Ich bin der Augapfel meines Vaters (5. Mose 32,10; Ps. 17,8)
- ❖ Ich bin geheilt durch die Wunden Jesu (1. Petr. 2,24; Jes. 53,5)
- ❖ Ich werde in sein Ebenbild verwandelt (II. Kor. 3,18; Phil. 1,6)
- ❖ Ich bin mit Christus auferweckt und sitze in himmlischen Örtern (Kol. 2,12; Eph. 2,6)
- ❖ Ich bin von Gott geliebt (Kol. 3:12; Röm. 1:7; I Thess. 1:4)
- ❖ Ich bin eins in Christus! Halleluja! (Johannes 17:21-23)
- ❖ Ich habe die Gesinnung Christi (Phil. 2,5; 1. Kor. 2,16)
- ❖ Ich habe ein Erbe erhalten (Eph 1,11)
- ❖ Ich habe durch den einen Geist Zugang zum Vater (Eph. 2,18)
- ❖ Ich habe die Welt überwunden (I. Johannes 5,4)
- ❖ Ich habe ewiges Leben und werde nicht verurteilt (Johannes 5:24; 6:47)
- ❖ Ich habe den Frieden Gottes, der alles Verständnis übersteigt (Phil. 4:7)
- ❖ Ich habe Kraft empfangen, die Kraft des Heiligen Geistes (Apostelgeschichte 2,38)
- ❖ Ich lebe durch und in dem Gesetz des Geistes des Lebens in Christus Jesus (Röm. 8,2)
- ❖ Ich wandle in Christus Jesus (Kol. 2:6)
- ❖ Ich kann alle Dinge in und durch Christus Jesus tun (Phil 4,13)
- ❖ Ich werde sogar noch größere Dinge tun, als Jesus getan hat (Johannes 14:12)
- ❖ Ich besitze den Größeren in mir, denn größer ist der, der in mir ist, als

der, der in der Welt ist (1. Johannes 4,4)

- ❖ Ich dränge nach dem Ziel, um den Preis der hohen Berufung Gottes zu erlangen (Phil 3,14)

- ❖ Ich triumphiere immer in Christus (II. Kor. 2:14)
- ❖ Ich habe mein Leben mit Christus in Gott verborgen (Kol. 3:3)
- ❖ Ich spiele mit einem gestapelten Blatt zu meinen Gunsten. (Röm. 8:28)
(Selbst Dinge, die als Fluch erscheinen, verwandelt Gott in Segen für mich.)
- ❖ Ich habe die ursprüngliche Herrlichkeit, als Ebenbildträger, geschaffen nach dem Bilde Gottes (Gen. 1 :27)
- ❖ Ich habe ein neues Herz bekommen, das gut ist, das rein sein und auf Gottes Wegen wandeln will (Hes. 36:25-27; Jer. 31:31-34)
- ❖ Ich bin Gottes Kind. Meine Sünde wurde durch das Blut von Jesus bezahlt.

S9ηm41 Hiztory Inu9ntory

Inventar zur sexuellen Vorgeschichte

Warnung: Wir raten dir dringend davon ab, dies mit deiner Frau zu besprechen, bevor du dich mit deinem Berater/ Gruppenkoordinator getroffen hast und dir darüber im Klaren bist, was du mitteilen musst und was nicht. Wir glauben an eine vollständige Offenlegung. Das heißt, wir glauben, dass sie das "Ausmaß und die Tiefe" deiner sexuellen Sünden ihr gegenüber kennen muss. Einige der Details in dieser Bestandsaufnahme könnten jedoch mehr sein, als sie zu diesem Zeitpunkt braucht. (Im Kapitel "Erzähle deiner Frau von deinem Kampf" erfährst du, was du ihr mitteilen solltest). Es kann hilfreich sein, diese Seiten zu fotokopieren, damit sie geschreddert oder vernichtet werden können, wenn du den Prozess abgeschlossen hast.

Oft sind sich Männer der historischen Faktoren nicht bewusst, die sie in ihrer Genesung behindern. Deine persönliche sexuelle Geschichte spielt eine wichtige Rolle in deinem aktuellen Kampf und die ehrliche Auseinandersetzung mit deiner Geschichte ist ein großer Schritt in deinem Kampf um Freiheit. Mit diesem Fragebogen werden drei Ziele verfolgt:

1. Um dir zu helfen, die ganze Bandbreite deiner sexuellen Kämpfe zu erkennen;
2. Damit sich deine Helfer ein klares Bild machen können;
3. Und um die Scham über verborgene Geheimnisse zu brechen.

Wenn du den Mut findest, deine Antworten auf diese Fragen mit einem Berater oder einer anderen Person zu teilen, hast du die meisten der dunkelsten Bereiche deines Lebens ans Licht gebracht. Bitte widerstehe der Versuchung zu lügen oder zu verharmlosen, denn je ehrlicher du deine Antworten gibst, desto hilfreicher wird das für dich sein.

- In welchem Jahr wurdest du geboren?
- Wann und wie hast du "die Fakten des Lebens" gelernt?
- Was haben dir deine Eltern über Sex beigebracht?
- In welchem Alter hast du begonnen, deine Sexualität zu entdecken, z. B. durch körperliche Veränderungen, erste Erektionen usw.?
- Hattest du jemanden, mit dem du über deine Entdeckungen sprechen konntest?
- Hat schon mal jemand deinen Penis oder deinen Hintern auf eine Art und Weise berührt, die dir jetzt "seltsam" vorkommt?
- Hast du als Kind irgendwelche Frauen nackt oder oben ohne gesehen? Wenn ja, wie oft und unter welchen Umständen? (z. B. "Bis ich neun Jahre alt war, ließ mich meine Mutter ins Zimmer, während sie duschte, sich anzog usw.")
- Hast du Kindheitserinnerungen daran, die Brust, die Vagina oder den Po einer Frau zu berühren?
- Hast du Kindheitserinnerungen daran, wie du aufgefordert wurdest, die

Brust, die Vagina oder den Po einer Frau zu berühren?

- Hast du Kindheitserinnerungen daran, den Penis oder den Hintern eines Mannes zu berühren?

- Kannst du dich daran erinnern, wie du gebeten wurdest, den Penis oder den Hintern eines Mannes anzufassen?
- In welchem Alter wurdest du zum ersten Mal mit Pornografie konfrontiert?
- Wann und wie wurdest du an die Masturbation herangeführt?
- Wie oft pro Woche hast du masturbiert?

- Im Alter von 8 Jahren ____
- Mit 12 Jahren _
- Mit 14 Jahren _
- Mit 16 Jahren _
- Mit 18 Jahren _

- Hast du als Junge jemals sexuelle Experimente mit anderen Kindern gemacht?
- Wenn ja, an welchen Aktivitäten hast du teilgenommen?

- Gruppenmasturbation (nur auf sich selbst).
- Gegenseitige Masturbation (gegenseitige Stimulation). Simulierter Geschlechtsverkehr mit angezogener Kleidung.
- Simulierter Geschlechtsverkehr ohne Kleidung. Oralsex.
- Analsex.
- Sonstiges: Bitte erläutern _____.

- Wie alt warst du, als du dich zum ersten Mal an diese Aktivitäten erinnert hast?
- Wie oft ist das passiert?
- Wie alt waren die anderen Kinder?
- Welches Geschlecht hatten sie?
- Hast du als Kind jemals Gegenstände (Kissen, Plüschtiere usw.) für simulierten Sex benutzt?
- Hattest du als Kind jemals Sex mit Tieren oder hast du versucht, Sex mit Tieren zu haben?
- Wie alt warst du, als du angefangen hast, dich zu verabreden?
- Wie alt warst du, als du das erste Mal die Brüste, die Vagina oder den Po einer Frau unter ihrer Kleidung berührt hast?
- Wie alt war sie?
- Wie alt warst du, als eine Frau zum ersten Mal deinen Penis berührt hat? Wie alt war sie?
- Wie alt warst du, als du das erste Mal beim Sex mit e i n e r anderen

Person ejakuliert hast?

- Wie oft kam es bei Aktivitäten außerhalb des Geschlechtsverkehrs zur Ejakulation?
- Wie alt warst du, als du das erste Mal Geschlechtsverkehr hattest?
- Wie alt war dein Partner?
- Wie lange dauerte die Beziehung?
- Wie oft hattest du Sex mit deinem ersten Partner?
- Wie ist die Beziehung zu Ende gegangen?
- Mit wie vielen Personen hattest du vor deiner Ehe Sex? (Sex im weitesten Sinne, einschließlich Masturbation, Oralsex, analsex usw.)
- Wie oft warst du schon verheiratet?

Beantworte jede der folgenden Fragen, für jede deiner Ehen:

(Wenn du mehrere Ehen hast, verwende bitte nur Zahlen für jede einzelne, z.B. 1. Ich war 18. 2. Ich war 24, 3. Ich war 31 und mach das für alle Fragen, die sich auf deine Ehen beziehen).

- Wie alt warst du, als du geheiratet hast?
- Wie war dein sexuelles Engagement vor der Ehe? (z.B. regelmäßiges Petting, gegenseitige Selbstbefriedigung, Geschlechtsverkehr, Oralsex, Sonstiges:)
- Wie lange nach der Heirat kam die Selbstbefriedigung wieder auf?
- Wann hast du in der Ehe angefangen, dir Pornografie anzusehen?
- Welcher Art war deine Pornografie? (Schreibe die Zahl 1 für Dinge, die du ein- oder zweimal benutzt hast, 2 für Dinge, die du gelegentlich benutzt hast, und 3 für Dinge, die ein regelmäßiger Teil deines Verhaltens sind oder waren).

- Badeanzüge.
- Soft-core (Nacktheit).
- Hardcore (Durchdringung zeigen).
- Magazine.
- Videos/DVDs.
- Der Besuch von Pornoläden/-theatern. Bilder im Internet.
- Internet-Filme.
- Bilder/Videodateien mit anderen tauschen oder tauschen lassen. Bilder von sich selbst auf Dating- oder anderen Websites posten.
- Provokative, nackte oder sexuelle Bilder von sich selbst auf Websites posten. Männliche homosexuelle Pornografie.
- Lesbische Pornografie.

Cross-Dressing- oder Transvestiten-Bilder, -Videos usw.

- Sexuell orientierte Chaträume, Diskussionsforen usw.
- Live-Webcams (nur zum Anschauen).
- Live-Webcams (sich selbst anschauen und zeigen). Cybersex mit anderen online.
- Pornografie, die Vergewaltigung und/oder Gewalttaten darstellt.
- "Snuff"-Porno (Porno, der Mord und Sex kombiniert).
- Legale "kaum 18"-Pornos, die wie Kinderpornografie aussehen sollen. Kinderpornografie.

- Wie hat sich dein Pornokonsum im Laufe der Zeit entwickelt?
- Wie viel Zeit pro Woche hast du an deinem schlimmsten Ort damit verbracht, nach Pornografie zu suchen oder sie anzusehen?
- Wie oft hast du an deinem schlimmsten Ort pro Woche masturbiert?
- Hat dich irgendetwas bei deinem Pornokonsum schockiert oder erschreckt? Wenn ja, was?
- Hast du derzeit irgendwelche pornografischen Dateien auf einem deiner Computer?
- Bist du bereit, jemandem Zugang und die Erlaubnis zu geben, deinen Computer nach Dateien zu durchsuchen? Wenn ja, wer und wann?
- Hast du derzeit irgendwelche pornografischen Zeitschriften, DVDs oder Videos? Wenn ja, wo befinden sie sich?
- Wenn du pornografisches Material hattest, wo hast du es versteckt oder aufbewahrt? Hast du dieses Versteck deinem/r Ehepartner/in verraten?
- Warst du schon einmal in einem Strip-, Nackt- oder Oben-ohne-Lokal?

Wenn ja, beantworte die folgenden Fragen:

- Wann warst du das letzte Mal in einem Strip-, Nackt- oder Oben-ohne-Lokal?
- (Monat) ____.
- (Jahr) ____.
- Wie viel hast du normalerweise ausgegeben, wenn du ein Strip-, Nackt- oder Oben-ohne-Lokal besucht hast?
- Was ist das meiste, was du aus gibst?
- Wie viel, schätzt du, hast du in deinem Erwachsenenleben in diesen Clubs ausgegeben?

Während du in einem Strip-, Nackt- oder Oben-

- ohne-Lokal bist:** Hast du masturbiert?
- Hat jemand deinen Penis angefasst?
- Wurdest du schon einmal von jemand anderem masturbiert?

- Hast du schon mal die Brüste einer Frau angefasst? Hast du schon mal den Po einer Frau angefasst? Hast du schon einmal die Vagina einer Frau angefasst? Hast du dich schon einmal entblößt?
- Hattest du schon einmal Oralsex?
- Hattest du schon einmal Geschlechtsverkehr? Hast du schon einmal auf dich selbst ejakuliert?
- Hast du jemals auf jemand anderen ejakuliert?
- Hattest du jemals Kontakt mit einem Stripper oder einem anderen Mitarbeiter außerhalb des Clubs? Wenn ja, beschreibe die Art des Kontakts?
- Vervollständige das Folgende: In meinem Leben habe ich höchstens einmal ein Strip-, Nackt- oder Oben-ohne-Lokal besucht __.
- Hast du schon mal versucht, "aus dem Fenster zu gucken"?
- Wenn ja, wann, wo, wie oft und wann war das letzte Mal?
- Hast du schon einmal jemandem beim Sex zugesehen?
- Hast du schon mal an dir selbst gespielt oder beim Peeken masturbiert?

Beantworte die folgenden Fragen für jede deiner Ehen: (Verwende wieder Zahlen, um zwischen deinen Ehen zu unterscheiden).

- Während der Ehe ...
- Hast du wiederholt davon geträumt, mit einer anderen Person Sex zu haben? Hast du jemand anderem einen Antrag gemacht?
- Hast du dich auf Singlebörsen oder Partnervermittlungsseiten im Internet oder anderswo angemeldet oder umgesehen?
- Wurde dir ein Antrag gemacht?
- Hast du jemand anderen geküsst?
- Hast du schon einmal die Brüste einer anderen Frau angefasst? Hast du die Vagina einer anderen Frau angefasst? Hat jemand anderes deinen Penis angefasst?
- Hast du den Penis von jemandem angefasst?
- Wurdest du schon einmal von jemand anderem masturbiert? Hast du schon mal mit jemand anderem masturbiert?

- Hattest du Oralsex mit einer anderen Person?
- Hattest du schon einmal Geschlechtsverkehr mit einer anderen Person?

(Wenn du eine der obigen Fragen mit "Ja" beantwortet hast, gib bitte die ungefähren Daten und Details an, z.B. wie oft, wie viele verschiedene Personen usw.)

- Wie oft masturbierst du zurzeit?
- Wie oft in den letzten 24 Stunden? Wie oft in der letzten Woche? Wie oft im letzten Monat? Wie oft in den letzten 6 Monaten?
- Hast du jemals in einer öffentlichen Toilette masturbiert, z. B. auf der Arbeit, im Einkaufszentrum, im Theater usw.? Wenn ja, wo und wann?
- Hast du jemals an einem öffentlichen Ort masturbiert? Wenn ja, wo und wann?
- Hast du schon einmal an einem Ort masturbiert, an dem die Möglichkeit, dass dich jemand sieht, den "Nervenkitzel" noch verstärkt hat? Wenn ja, wo und wann?
- Hast du jemals an einem Ort masturbiert, an dem du wusstest, dass dich jemand sehen kann? Wenn ja, wer, wo und wann?
- Hast du jemals versucht, deine Atmung beim Masturbieren einzuschränken?
- Hast du schon einmal eine Telefonsexnummer angerufen? Wenn ja, wie oft? Wann war das letzte Mal, und wie viel Geld hast du für Telefonsex ausgegeben?
- Hast du schon mal nackt vor einer Tür oder einem Fenster gestanden, wo dich jemand sehen konnte?
- Warst du jemals an einer sexuellen Handlung an einem öffentlichen Ort beteiligt (einschließlich öffentlicher Toiletten)?
- Hast du dich jemals vor jemandem entblößt, mit dem du nicht zusammen warst?
Wenn ja, wie oft?
- Fühlst du dich zu Mitgliedern deines eigenen Geschlechts sexuell hingezogen?
- Hattest du schon einmal sexuelle Erfahrungen mit einem Mitglied deines eigenen Geschlechts?
Wenn ja, erläutere das bitte.
- Hattest du jemals eine dauerhafte sexuelle Beziehung mit einem Mitglied deines eigenen Geschlechts?
- Hast du schon mal einen Penis geleck
oder gelutscht? Hattest du schon einmal
Analsex?
- Hast du jemals versucht, deine Frau oder andere Partner zu Analsex oder anderen sexuellen Handlungen zu drängen, die ihnen unangenehm waren?
- Haben sich deine Frau oder andere Sexualpartner beschwert, dass du in sexuellen Fragen zu "aufdringlich" bist?

- Hat schon mal jemand Nacktfotos von dir gemacht?
- Hast du jemals ein Video von dir beim Sex gemacht?
- Hast du jemals ein Video von jemandem beim Sex gemacht?
- Hast du jemals Nackt- oder Sexfotos oder -videos von jemandem gemacht?
- Hast du jemals heimlich jemanden beim Umziehen, auf der Toilette, beim Sex usw. fotografiert oder gefilmt?

- Hast du jemals einen Sexualpartner beim Sex mit jemand anderem beobachtet? Hat dich schon mal jemand dabei beobachtet, wie du mit jemandem Sex hast?
- Warst du jemals an einem Dreier oder Gruppensex beteiligt?
- Hast du schon einmal deine Frau oder deinen Sexualpartner getauscht?
- Hast du schon einmal heimlich, aber absichtlich gegen die Brüste einer Frau gestoßen?
- Bist du jemals an einen öffentlichen Ort gegangen und hast absichtlich die Brüste, den Hintern usw. einer Frau berührt?
- Hast du jemals verbale oder körperliche Drohungen eingesetzt, um Sex zu bekommen?
- Gibt es etwas in deiner sexuellen Geschichte, das du dich nicht traust, mit deinem Sponsor, Berater usw. zu besprechen?
- Gibt es in deiner sexuellen Vergangenheit etwas, von dem du denkst, dass es illegal sein könnte? Wenn ja, beschreibe es bitte.
- Hast du deinen Sexualpartner beim Sex schon einmal gewürgt? Hat dich ein Sexualpartner schon einmal beim Sex gewürgt?
- Hast du jemals eine Vergewaltigung begangen? (Erzwungene sexuelle Handlungen, Vergewaltigung bei einem Rendezvous usw.) Bist du jemals der Vergewaltigung beschuldigt worden?
- Warst du jemals körperlich missbräuchlich gegenüber einem Mitglied des anderen Geschlechts?
- Wurdest du schon einmal beschuldigt, jemanden sexuell berührt zu haben, den du nicht berühren solltest?
- Wurdest du jemals von einem Familienmitglied beschuldigt, es sexuell berührt zu haben? Wenn ja, erkläre das bitte.
- Hast du jemals ein Familienmitglied (einschließlich Brüder, Schwestern, Cousins usw.) sexuell berührt?
- Hat dich ein Familienmitglied jemals sexuell berührt (einschließlich Brüder, Schwestern, Cousins usw.)?
- Hattest du jemals sexuellen Kontakt mit einem Familienmitglied (Schwester, Stiefschwester, Bruder, Cousin, etc.)?
- Hattest du jemals Sex mit einer Prostituierten?

Wenn ja, welche sexuellen Handlungen hast du mit

einer Prostituierten vorgenommen? Oralsex

Analsex

Geschlechtsve

rkehr

Masturbation

Fesselung

Beherrschung

Hast du, seit du erwachsen bist (in Bezug auf Personen, die unter 18 Jahre alt und drei oder mehr Jahre jünger als du sind), jemals einen der folgenden Punkte getan? Wenn ja, gib bitte Monat und Jahr des Ereignisses und das Alter des Minderjährigen an.

- Die Vagina einer Minderjährigen angefasst.
- Den Penis eines Minderjährigen angefasst.
- Versucht hast, einen Minderjährigen zu masturbieren.
- Deinen Penis vor einem Minderjährigen entblößt hast.
- Ein Minderjähriger hat deinen Penis angefasst.
- Versucht hast, einen Minderjährigen zu masturbieren. Einen Minderjährigen masturbiert.
- Ein Minderjähriger hat dich masturbiert.
- Oralverkehr mit einer Minderjährigen gehabt. Hatte Geschlechtsverkehr mit einer Minderjährigen.

Vervollständige die folgenden Aussagen:

- Während meines Lebens hatte ich nicht mehr als erwachsene (über 16 Jahre alte) Sexualpartner.
- In meinem Leben hatte ich nur Sexualpartner, die unter 16 Jahre alt waren.
- Im Laufe meines Lebens hatte ich sexuellen Kontakt mit nicht mehr als Prostituierten.
- Hast du jemals illegale Drogen oder verschreibungspflichtige Medikamente missbraucht oder warst du davon abhängig? Wenn ja, was, wie lange und wann hast du das letzte Mal Drogen genommen?
- Hast du Probleme mit Alkohol? Wenn ja, beschreibe kurz deine Geschichte.

Vervollständige jede der folgenden Aussagen:

- Ich habe in den letzten vierundzwanzig Stunden nicht mehr als alkoholische Getränke konsumiert. Ich habe in den letzten sieben Tagen nicht mehr als alkoholische Getränke konsumiert.
- Ich habe in den letzten dreißig Tagen nicht mehr als alkoholische Getränke konsumiert.
- Ich habe in den letzten neunzig Tagen nicht mehr als alkoholische

Getränke konsumiert.

- Hast du jemals deinen Kampf mit Drogen oder Alkohol mit deinen sexuellen Problemen kombiniert? Wenn ja, beschreibe bitte, wie und wann.
- Hattest du schon mal Sex mit jemandem, der zu betrunken oder zu high war, um aktiv mitzumachen oder um zu wissen, was passiert ist?
- Gibt es noch irgendetwas in deiner sexuellen Geschichte, von dem du denkst, dass es für deine Genesung wichtig sein könnte, oder irgendetwas, das du noch nie jemandem erzählt hast oder das du gerne beichten und ans Licht bringen würdest?

Wie qiq ich HC9C g9t?

Jeff, einer der Männer in unserer Gruppe, beschreibt seine frühen Erfahrungen sehr anschaulich:

Ich erinnere mich noch gut an den Tag, an dem ich den Vorrat an pornografischen Zeitschriften meines Vaters entdeckte. Ich war etwa dreizehn Jahre alt und wir zogen um. Als meine Mutter und ich in der Garage ein paar Sachen zusammenpackten, fanden wir einen Schulranzen. Als wir ihn öffneten, sah ich nur einen kurzen Blick auf eine Frauenbrust, bevor meine Mutter den Ranzen schnell schloss und ihn zu den anderen Sachen meines Vaters in einen Karton legte. Ich erinnere mich nicht mehr an ihre Reaktion (außer daran, dass sie versuchte, die Kiste so schnell wie möglich in den LKW zu bekommen) - denn ich war völlig darauf konzentriert, mir den Ort und das Äußere der Kiste einzuprägen. Als wir im neuen Haus ankamen, sah ich genau, wie die Kiste vom Lkw genommen wurde und beobachtete, wie mein Vater sie auf den Dachboden stellte. Als ich das nächste Mal allein zu Hause war, ging ich sofort auf den Dachboden und begann, die Zeitschriften meines Vaters zu verschlingen.

Die Geheimniskrämerei hat die Aufregung und die Scham noch verstärkt. Ich hatte Angst, dass mein Vater herausfinden würde, dass ich sein Versteck gefunden hatte. Ich hatte Angst, dass er wütend werden würde - seine Ausbrüche mir gegenüber waren damals keine Seltenheit - und ich hatte Angst, dass er es entweder loswerden oder zumindest an einen Ort legen würde, an dem ich es nicht finden konnte. Deshalb achtete ich jedes Mal, wenn ich seinen Schulranzen herunterholte, darauf, dass ich die Zeitschriften genau in der Reihenfolge aufbewahrte, in der ich sie fand. Außerdem stellte ich sicher, dass ich den Schulranzen wieder an denselben Ort und in dieselbe Position legte. Dieses Ritual der Geheimhaltung wiederholte ich fast täglich. Ich war damals ein "Schlüsselkind" und lernte, meine Einsamkeit durch die Erregung des Sexualmaterials zu überwinden. Die Entdeckung des Schulranzens veranlasste mich auch dazu, jedes mögliche Versteck zu erkunden, was dazu führte, dass ich noch mehr Zeitschriften, pornografische Videokassetten und sogar Sexspielzeug fand. Diese Entdeckungen zerstörten mein Bild von meinem Vater, der ein Leiter in der Kirche war und sich und seine Familie als "Musterchristen" darstellte ... Nach außen hin sahen wir gut aus, aber ich kannte das Geheimnis und dieses Geheimnis war eine Last, die ich im Stillen trug.

Tag für Tag nutzte ich seine Materialien, um meine wachsende Sucht anzuheizen. Anstatt mich davor zu fürchten, allein zu Hause zu sein, begann ich mich darauf zu freuen und ärgerte mich über die Gelegenheiten, bei denen jemand anderes im Haus war. Pornografie und Selbstbefriedigung wurden zu meinen einzigen wahren Freunden, Gefährten und sogar zur Familie. Das Geheimnis meines Vaters war zu meinem Geheimnis geworden und es zerstörte uns beide.

Den Startpunkt verstehen

Als ich Jeff zum ersten Mal traf, hatte er diesen Vorfall noch nicht als Ausgangspunkt für seine Sucht erkannt. Ihm ging es wie den meisten Männern, wenn sie zum ersten Mal Hilfe suchen. Stell dir vor, du schläfst eines

Abends in deinem eigenen Bett ein und wachst am nächsten Morgen inmitten eines dunklen Waldes in dichtem Nebel auf. Du hast absolut keine Ahnung, wo du bist oder wie du dorthin gekommen bist, geschweige denn, wie du nach Hause kommst. Leider geht es den Menschen oft so, wenn sie zum ersten Mal um Hilfe bitten. Sie wissen, dass sie sich an einem dunklen Ort befinden, und obwohl sie vielleicht einige Dinge wissen, die sie auf dem Weg dorthin getan haben, haben sie selten eine klare Vorstellung von dem Weg, der sie dorthin geführt hat.

Nein, zu verstehen, wo etwas schief gelaufen ist, führt nicht automatisch zurück nach Hause, aber es ist oft ein wichtiger Teil der Genesungsreise. Es ist oft ein Teil davon, die eigene Geschichte zu verstehen, was wiederum echte Veränderungen möglich macht.

Wie sind wir also hier gelandet, verloren in der Dunkelheit der Sexsucht? Ich möchte drei Hauptgründe nennen:

1. Mangel an Beziehungsfreude;
2. Familiäre Dysfunktionen;
3. Schmerzlinderung.

Die Verbindung zwischen Gehirn und Freude

Die aktuelle Forschung, die durch Fortschritte in der Röntgentechnik unterstützt wird, liefert konkrete Beweise dafür, dass glückliche Beziehungen einen starken Einfluss auf das menschliche Gehirn haben.

Der rechte orbitale präfrontale Kortex ist auf freudige Verbindungen angewiesen, um die chemischen Prozesse in Gang zu setzen, die das eigentliche Gewebe dieses wichtigen Teils des Gehirns aufbauen. Moderne, säkulare Wissenschaftler haben festgestellt, dass der rechte orbitale präfrontale Kortex das "Kontrollzentrum" ist, das uns befähigt, unsere Impulse zu übersteuern. Sie haben "freudige Verbindungen" definiert als "mit jemandem zusammen sein, der wirklich froh ist, mit mir zusammen zu sein".

Das bedeutet, dass jedes Mal, wenn du mit jemandem zusammen bist, der sich wirklich freut, mit dir zusammen zu sein, diese Verbindung das Gehirngewebe deines Kontrollzentrums stärkt.

Dieser Prozess ist so entscheidend, dass Freude die einzige Emotion ist, die ein Kleinkind von sich aus sucht. Du hast zweifellos, wenn auch wahrscheinlich unbewusst, an diesem Aufbauprozess mit Kindern teilgenommen, die du kennst, genauso wie das niedliche Baby im Einkaufswagen vor dir im Supermarkt. Jim Wilder nennt diesen Prozess "den Berg der Freude erklimmen". Dabei nimmst du Augenkontakt mit einem Kind auf und lächelst es an. Es lächelt zurück und eskaliert, bis es in ein Lachen oder Kichern ausbricht und sich schließlich abwendet. Es wendet sich ab, weil sein Kontrollzentrum für den Moment genug Stimulation bekommen hat. Wenn er sich genug ausgeruht hat, um wieder zu "klettern", wird er zurückschauen, um zu sehen, ob du bereit bist, weiter zu spielen. Dieses Muster aus abwechselnder Freude und Ruhe könnte man als "Gehirngewichtstraining" bezeichnen. Jede Wiederholung baut buchstäblich Gewebe in diesem extrem wichtigen Teil des kindlichen Gehirns auf.

Es ist wichtig zu wissen, dass man "Glücksverbindungen" nicht vortäuschen oder in irgendeiner anderen Form als der direkten Verbindung von Angesicht zu Angesicht zwischen zwei Personen herstellen kann. Deine linke Seite (und vor allem dein linkes Auge) kommuniziert immer die wahren Gefühle, die von

der rechten Seite deines Gehirns ausgehen.

Das führt dazu, dass nonverbale Verbindungen von deiner rechten Gehirnhälfte zur rechten Gehirnhälfte deines Gegenübers übertragen werden. Einfach ausgedrückt: Echte "Glücksverbindungen" entstehen nicht durch die Worte, die du sprichst, sondern durch die nonverbale Kommunikation, die du durch dein Gesicht ausdrückst.

Diese Kommunikation findet mit einer Geschwindigkeit von sechs Zyklen pro Sekunde statt. Das ist schneller, als du dir bewusst sein kannst, dass du kommunizierst, geschweige denn, was du kommunizierst.

Mit anderen Worten: In der Zeit, die du brauchst, um dir bewusst zu werden, dass du wütend bist, hast du deine Wut bereits an die andere Person weitergegeben, ihre emotionale Reaktion auf deine Wut empfangen und begonnen, deine Antwort auf ihre Antwort zu übermitteln.

Das ist der Grund, warum Eltern, die ständig mit der Arbeit, der Zeitung, dem Computer oder irgendetwas anderem beschäftigt sind, nicht wirklich mit ihren Kindern in Kontakt treten. Sie sagen vielleicht die richtigen Worte, aber ihre Kinder nehmen eher die nonverbalen Botschaften wahr, die sie vermitteln: Sie sind genervt, verärgert oder sogar wütend über die Unterbrechungen durch ihr Kind. Niemand kann ständig mit einem Kind in Kontakt treten, aber jedes Kind braucht regelmäßig emotionale Zuwendung von seinen Eltern und anderen Erwachsenen in seiner Welt.

Mangel an Beziehungsfreude

Dieser Verbindungsprozess hat große Auswirkungen auf das Verständnis, wie wir uns überhaupt verirrt haben.

Das Kontrollzentrum unseres Gehirns kann zwar das ganze Leben lang wachsen, aber sein Hauptwachstum findet in der frühen Kindheit statt.

Die ersten zwei Jahre sind besonders kritisch und wir sind sehr abhängig von den Erwachsenen in unserer Welt.



Wenn eine Mutter in der Lage ist, ihre Emotionen zu regulieren (weil sie ein gut entwickeltes Kontrollzentrum hat), und wenn sie in einer Beziehung verfügbar

ist, wird sie dies natürlich an ihr Kind weitergeben. Wenn sie jedoch wütend, ängstlich oder abwesend ist (entweder körperlich oder emotional), wird die Entwicklung des Kindes stark beeinträchtigt.

Allzu oft erfährt ein Kind, dass sein Wunsch, sich zu verbinden, sein Wunsch, "den Berg der Freude zu erklimmen", zu der schmerzhaften Realität der Enttäuschung führt. Es sucht nach Freude, aber sein Lächeln wird nicht von einem anderen Lächeln erwidert. Seine Gefühle werden nicht reflektiert und verbunden, sondern ignoriert und abgewiesen. Er will den Berg der Freude erklimmen, aber die Erwachsenen in seiner Welt sind zu sehr damit beschäftigt, zu überleben oder voranzukommen, als dass sie lange genug innehalten, um sich mit ihm zu verbinden. Das Ergebnis ist eine Leere, die er auf verschiedenste Weise zu füllen versucht.

Falsche Freude - der Weg zur Sexsucht.

Sehr früh im Leben entdecken viele, dass Pornografie, sexuelle Fantasien, Selbstbefriedigung und sogar andere Formen des sexuellen Auslebens dazu dienen, den Schmerz zu lindern, wenn sie in ihrer Welt keine Menschen haben, die ihnen nahe stehen. Sie entdecken auch, dass Sex eine gefälschte Quelle der Freude sein kann, nach der sie sich so sehr sehnen. Sieh es doch mal so: Was ein Junge braucht, ist die Erfahrung von anderen, die "so froh sind, wie sie nur sein können", um mit ihm zusammen zu sein. Er braucht das Lächeln und die Verbindungen von der rechten Gehirnhälfte zur rechten Gehirnhälfte, die sein Freudenzentrum aufbauen.

Pornografie hingegen bietet etwas, das sich ähnlich anfühlt, aber nicht das Wachstum bewirkt, das er braucht. Erinnerung dich daran, dass die Verbindung von der rechten Gehirnhälfte zur rechten Gehirnhälfte nur in einer Beziehung von Angesicht zu Angesicht stattfindet: Bilder auf einer Seite oder unsynchronisierte Bilder auf einem Bildschirm können nicht die Prozesse auslösen, die das Gehirngewebe des Kontrollzentrums aufbauen. Bilder, Fantasien und sexuelle Handlungen stimulieren jedoch das Lustzentrum des Gehirns, was ihn von seinen wahren Bedürfnissen ablenkt. Und was scheint einem Jungen mehr zu vermitteln: "Ich bin so froh, mit dir zusammen zu sein", als eine schöne Frau, die nackt als das Objekt der Begierde des Jungen erscheint? Es ist nah dran, aber es ist nichts Besonderes. Es sorgt für Erregung, Vergnügen und chemische Aktivität im Gehirn, aber nicht an der richtigen Stelle. Es wird zu einer Süßigkeit für das Gehirn: viele Kalorien, aber kein Eiweiß. Es fühlt sich gut an, hat aber keine anhaltende Kraft.

Die Entdeckung dieser **gefälschten Freude** führt oft dazu, dass ein Junge eine auf den Orgasmus ausgerichtete Sexualität entwickelt. Er macht die Erfahrung, dass der Orgasmus das Lustzentrum des Gehirns mit Endorphinen, Enkephalinen und anderen chemischen Stoffen überflutet, die sich gut anfühlen und ihn so von dem Schmerz ablenken, den er durch seine Ungebundenheit empfindet. Gott wollte, dass diese Lustflut bei einer persönlichen Begegnung mit seiner Braut auftritt, damit er sich freudig mit ihr verbindet. Der isolierte Junge wird jedoch an eine Fantasie statt an eine Person gebunden.

Satan verdreht also genau das Geschenk, das Gott als Höhepunkt freudiger Verbundenheit gedacht hat, und benutzt es, um einem Jungen beizubringen, dass er letztlich allein ist. Er erlebt die starken Gefühle und Empfindungen des Sex, findet aber niemanden, mit dem er sich verbinden kann. Der Mangel an

Beziehungsfreude ist einer der Hauptwege, die die meisten von uns in den Wald der sexuellen Sucht geführt haben.

Familiäre Dysfunktionen

Familiäre Dysfunktion gibt es in vielen Formen und sie alle machen ein Kind anfällig für sexuelle Probleme.

Auch wenn du keinen Grund hast, sexuelle Abhängigkeit in deiner Herkunftsfamilie zu vermuten, kennst du zweifellos andere Probleme. Viele unserer Männer sind mit einer alkoholkranken Mutter oder einem alkoholkranken Vater aufgewachsen. Viele erinnern sich an schwere körperliche, emotionale und verbale Misshandlungen. Ein streng religiöses Elternhaus sieht zwar nach außen hin manchmal gut aus, richtet aber unglaublichen Schaden an. Wir wollen niemanden auf eine "Hexenjagd" in Bezug auf seine Herkunftsfamilie schicken, aber wir glauben, dass es wichtig ist, sich der Realität, aus der wir stammen, ehrlich zu stellen.

Oft kommen Süchtige aus Familien von Co-Abhängigen, und Co-Abhängigkeit sieht oberflächlich betrachtet oft gut und sogar "normal" aus. Co-Abhängige sind Kümmerer, die sich um die Probleme anderer kümmern und scheinbar immer "das Richtige tun", obwohl hinter ihren Bemühungen der hässliche Versuch steht, ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen. Wenn wir uns die Probleme unserer Geschwister und ihrer Ehepartner ansehen, können wir erkennen, dass die Dinge nicht wirklich mit dem rosigen Bild übereinstimmen, das wir so oft von unserer Herkunftsfamilie zeichnen. Ein Satz, den wir in unseren Gruppen oft verwenden, lautet: "Normal ist, was wir kennen, egal wie verkorkst es ist, und wir verbringen unser ganzes Leben damit, wieder zur Normalität zurückzukehren."

Schmerzlinderung, Sex als Medikament.

Ein dritter Hauptgrund, warum wir uns im Wald der Sexsucht verirrt haben, ist, dass wir schon früh im Leben gelernt haben, dass **Sex ein starkes Schmerzmittel ist**.

Sex ist eine starke schmerzlindernde Droge, die sowohl körperlichen als auch emotionalen Schmerz lindert. **Sex als Medikament** wird oft zum wichtigsten Mittel eines Menschen, um damit fertig zu werden. Er nutzt ihn zunächst, um den bereits erwähnten Bindungsschmerz zu bekämpfen, und setzt ihn dann sein ganzes Leben lang ein, um den Schmerz zu lindern, den das Leben in einer gefallenen Welt mit sich bringt. Das wird besonders deutlich, wenn es um Trauma und Missbrauch geht.

Die vielen Gesichter des Missbrauchs

Wenn ich Missbrauch erwähne, gehen viele davon aus, dass das nicht auf sie zutrifft. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft ich gehört habe, dass Leute Dinge sagen wie: *"Ich hatte eine ziemlich gute Familie und wurde wenigstens nicht missbraucht."* *"Normal ist, was du kennst"*, und oft klingt unser *"Normal"* für diejenigen, die den Vorteil haben, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten, ziemlich schrecklich. Missbrauch wird viel zu oft als etwas Schlimmes angesehen, das anderen Menschen widerfährt.

Deshalb muss der Weg, der uns in unsere sexuelle Sucht geführt hat, erforscht werden. Diese Erkundung ist oft schmerzhaft und schwierig.

Doch Jesus hat versprochen, dass in der Wahrheit die Freiheit liegt. Wenn du anfängst zu verstehen, wie du dich im Wald der sexuellen Sucht verirrt hast, wird es sich auszahlen, wenn du aus dem Wald heraus und ins Licht kommst.

Definitionen von typischen Wunden

Wunden gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Größen. Du denkst vielleicht, dass Missbrauch ein sehr starkes Wort ist, das sich nur auf eine kleine Gruppe von Erfahrungen bezieht, die nur von wenigen gemacht werden. Sieh dir die folgenden Definitionen an. Ändert das etwas daran, wie du Missbrauch wahrnimmst? Ändert es deine Sichtweise auf das, was in deiner eigenen Geschichte passiert ist?

Verlassen werden bedeutet, nicht beachtet, ignoriert, verlassen oder weggeworfen zu werden. Alle Menschen sind biologisch so veranlagt, dass sie sich an einen anderen Menschen binden. Bindung beinhaltet das Bedürfnis nach Bindung, Verbindung, Zugehörigkeit und Liebe. Körperliche Verlassenheit kann auftreten, wenn sich ein Kind durch eine Scheidung oder einen Todesfall allein gelassen fühlt, wenn berufstätige Eltern ihr Kind [allein zu Hause oder] bei einer Betreuungsperson lassen und wenn alle in einer Familie zu beschäftigt sind, um sich zu verbinden oder wenn körperliche Bedürfnisse vernachlässigt werden. Emotionale Vernachlässigung liegt vor, wenn ein Kind das Gefühl hat, dass ein Elternteil oder eine Betreuungsperson es nicht wertschätzt oder akzeptiert oder seine emotionalen und entwicklungsbedingten Bedürfnisse vernachlässigt oder abweist, wodurch das Kind das Gefühl dafür verliert, wer es ist, was es fühlt oder was es braucht.

Verrat kann definiert werden als der Bruch einer stillschweigenden oder erklärten Zusage von Fürsorge. Es ist die Erfahrung eines verschlossenen Herzens von jemandem, der entweder in einer verantwortlichen Position ist oder mitgeteilt hat, dass er Fürsorge und Liebe geben wird. Der Verrat greift die Würde des anderen an, indem er ihm keine Liebe entgegenbringt, so dass sich die betrogene Person verletzt, gezeichnet, manipuliert oder ignoriert fühlt. Wut, Verachtung, Vertrauensverlust, Glaubensverlust, Gefühllosigkeit und Apathie (wen interessiert das schon?) sind oft mit der Erfahrung des Verrats verbunden.

Emotionaler Missbrauch kann verbal oder nonverbal sein. Verbaler Missbrauch umfasst defensiven Zorn, der eingesetzt wird, um andere zu bedrohen, einzuschüchtern oder zu distanzieren. Dazu gehören Beschimpfungen, Beschimpfungen, Kritik, ständige Schuldzuweisungen, Drohungen und der Einsatz von "Knallchargen" sowie Argumentation, Themenwechsel, Vorenthaltung von Unterstützung, Demütigung, Beschämung, Dominanz, Kontrolle, Vergessen, Leugnen und das Umschreiben der Vergangenheit.

Nonverbaler Missbrauch geschieht durch emotionale Vernachlässigung. Sie kann sich in erniedrigenden Gesten äußern, wie z. B. "den Vogel umdrehen", Schweigen, nach unten schauen und den Kopf schütteln, sich weigern, jemanden anzuerkennen, wenn er/sie den Raum betritt, und einem anderen den Rücken zuwenden, wenn Unterstützung benötigt wird und/oder

angemessen ist. Wirtschaftliche Ungerechtigkeit kann ebenfalls eine Form von nonverbalem Missbrauch sein, ebenso wie die unausgesprochene Nutzung des "männlichen Privilegs".

Emotionaler Missbrauch kann aktiv oder passiv sein. Aktiver emotionaler Missbrauch (der oben genannten Art) schadet, weil er vorhanden ist. Passiver emotionaler Missbrauch schadet, weil er nicht stattfindet. Die folgenden Beispiele sind:

- Von seinen Eltern nicht wertgeschätzt und gefeiert zu werden, nur weil man existiert.
- Nicht die Erfahrung zu machen, eine Freude zu sein.
- Kein Elternteil nimmt sich die Zeit, dich zu verstehen und dich zu ermutigen, dich mitzuteilen, wie du bist, was du denkst und fühlst.
- Wenn du nicht viel nicht-sexuelle körperliche Zuwendung bekommst - Schöße zum Sitzen, Arme zum Halten und die Bereitschaft, dich loszulassen, wenn du genug hast.
- Wenn du keine altersgerechten Grenzen bekommst und diese Grenzen auf eine Weise durchgesetzt werden, die deinen Wert nicht in Frage stellt.
- Es wurde ihnen nicht beigebracht, wie man schwierige Dinge tut - wie man Probleme löst und Ausdauer entwickelt. Sie bekommen keine Gelegenheit, persönliche Ressourcen und Talente zu entwickeln.

Körperliche Misshandlung ist jede Art von körperlichem Schaden, vom Ziehen an den Haaren, Quetschen, Schlagen, Schieben und Treten bis hin zum Einsatz einer Waffe, um zu verletzen und/oder zu töten. Keine angemessene Nahrung, Kleidung, Unterkunft oder medizinische und zahnmedizinische Versorgung.

Sexueller Missbrauch umfasst jeden Kontakt oder jede Interaktion, bei der eine schutzbedürftige Person (in der Regel ein Kind oder Jugendlicher) zur sexuellen Stimulation einer älteren, stärkeren oder einflussreicheren Person benutzt wird. (Hier ist anzumerken, dass die Kriterien des Stärkeren oder Einflussreicheren real oder vermeintlich sein können. Sexueller Missbrauch kann sogar zwischen zwei gleichaltrigen Kindern vorkommen, wenn ein Kind gefügig ist und das andere die Führungsrolle übernimmt).

Sexueller Missbrauch ist viel weiter gefasst als erzwungener, ungezwungener oder simulierter Geschlechtsverkehr. Er umfasst alle Berührungen, Reibungen oder Streicheleinheiten, die beim Täter oder der Täterin sexuelles Vergnügen erwecken sollen. Es kann sich auch um visuelle, verbale oder psychologische Interaktionen handeln, bei denen es keinen körperlichen Kontakt gibt.

Sexueller Missbrauch kann auch der Missbrauch eines unterwürfigen Erwachsenen durch eine Person in einer Machtposition sein, wie z. B. einen Priester, Pastor, Therapeuten, Chef, Arzt oder Lehrer. Er kann auch erzwungenen sexuellen Kontakt beinhalten, der manipuliert oder durch Drohungen herbeigeführt wird, wenn der Angreifer ein romantisches Interesse, ein Kollege, ein Arbeitskollege, ein Ehepartner oder eine andere bekannte Person ist.

Visueller sexueller Missbrauch kann bedeuten, dass ein Opfer Pornos oder andere sexuell aufreizende Szenen zu sehen bekommt, z. B. beim Duschen, beim Geschlechtsverkehr oder in verschiedenen Zuständen unbekleideter Kleidung.

Verbaler sexueller Missbrauch beinhaltet den Versuch, ein Kind durch

sexuelle oder anzügliche Worte zu verführen oder zu beschämen. (Gelegentlich kann diese Beschämung aber auch unbeabsichtigt sein. Das Kind verinnerlicht die Worte, die ein unvorsichtiger Erwachsener ihm gegenüber benutzt, und wächst mit diesem falschen Bild auf.)

Psychologischer sexueller Missbrauch umfasst Interaktionen, bei denen ein Kind regelmäßig dazu benutzt wird, die Rolle eines erwachsenen Ehepartners, Vertrauten oder Beraters zu spielen.

Geistlicher Missbrauch ist der Missbrauch der Heiligen Schrift, um zu manipulieren, zu kontrollieren oder Unterordnung zu verlangen. Männliche Autorität kann dazu missbraucht werden, unangemessenes Verhalten zu rechtfertigen oder anderen das Recht zu verweigern, die Kirche zu besuchen oder am Gottesdienst teilzunehmen. Legalismus (unbiblische Regeln), der Leistung fordert, um einen guten Status in der Kirche zu erlangen, ist unbiblisch und vermittelt ein falsches Gefühl der Selbstgerechtigkeit. Wenn der Schmerz der Verwundeten als ungeistlich abgetan wird, weil sie mehr beten oder in der Bibel lesen müssen, anstatt sich auf ihren Schmerz einzulassen, kann das als beleidigend empfunden werden. Der Dienst an den Verwundeten braucht den Schutz der Kirchenleitung. Wenn Berichten über Missbrauch in der Kirche nicht geglaubt wird und die Stimme einer Person, egal welchen Alters oder Geschlechts, nicht gewürdigt wird, wird dem Missbrauch Tür und Tor geöffnet.

Misshandlung in der Ehe kann wie folgt definiert werden: Ein Muster von Zwangsverhalten, das dazu dient, durch Angst, Einschüchterung, emotionalen Missbrauch oder soziale Isolation die Kontrolle über eine andere Person zu erlangen; dazu gehört oft auch die Anwendung oder Androhung von körperlicher oder sexueller Gewalt.

Sexueller Missbrauch in der Ehe bedeutet, dass eine schutzbedürftige Person (der Ehepartner) zur sexuellen Befriedigung, Kontrolle oder Rache des anderen Ehepartners benutzt wird.

Satanischer ritueller Missbrauch umfasst Missbrauch durch Familien, die (manchmal seit Generationen) in den Okkultismus verwickelt sind, Menschen, die als Kinder selbst hineingezogen wurden und darauf programmiert sind, Täter zu sein, und Menschen aus Geheimlogen, oft aus den wohlhabenden, gebildeten Schichten der Gesellschaft. Diese Missbrauchstäter verstecken sich in Kirchen, Berufen, Logen und gemeinnützigen Organisationen. Sie erhalten ihre Macht, übernatürliche Handlungen auszuführen, indem sie Satan dazu aufrufen, sich in den Ritualen, Treffen und Zeremonien der Gruppe zu manifestieren. Ihr Ziel ist es, Macht zu erlangen, indem sie Unschuldige verletzen und töten. Das Unschuldigste wäre ein ungeborenes Baby. Alles, was sie tun, ist eine gezielte Perversion des Christentums. Die Anführer sind süchtig nach dem Bösen und lassen sich auf immer schlimmere Aktivitäten ein. Sie missbrauchen Alkohol und Drogen, um ihr Gewissen und den Schmerz über das, was ihre Sucht von ihnen verlangt, zu betäuben. Ihr Gewissen wird versengt. Sie dienen Satan.

Anwendung & Journaling Fragen

Wichtig: Der Inhalt dieses Kapitels ist gewichtiger und wahrscheinlich schwieriger als die vorherigen Kapitel. Bitte nimm dir die Zeit, die du brauchst, um den Stoff zu verarbeiten und die Fragen zu beantworten. Bitte überstürze nichts.

1. Was hat das Bild vom Aufwachen in einem dunklen Wald bei dichtem Nebel mit deiner Erfahrung von sexuellen Kämpfen zu tun?
2. Wann hast du eine "Freudenverbindung" mit einer anderen Person gespürt?
3. Welche Erinnerungen hast du, die Aufschluss darüber geben, wie eng die Beziehung deines Vaters zu dir, deinen Geschwistern und/oder anderen Kindern war? Hast du deinen Vater z.B. als "Schattenpapa" in Erinnerung? Er war zwar da, aber meistens las er die Zeitung, war mit dem Fernsehen, der Arbeit oder etwas anderem beschäftigt?
4. Welche Erinnerungen hast du, die Aufschluss darüber geben, wie sehr deine Mutter mit dir, deinen Geschwistern und/oder anderen Kindern verbunden war? Erinnerst du dich z.B. daran, dass deine Mutter sich aktiv um dich gekümmert hat, oder daran, dass sie ständig versucht hat, den Haushalt in Ordnung zu halten, die Wäsche zu waschen, das Essen auf den Tisch zu bringen und einen Teilzeitjob zu haben?
5. Wie erlebst du, dass die Hinwendung zur Pornografie als "falsche" Freude in deiner Kindheit und frühen Jugend eine Rolle spielte? Und wie ist es heute?
6. Was weißt du über den Kampf deines Vaters mit sexuellen Problemen?
7. Wenn du die Pornografie deines Vaters entdeckt hast, wie ist dann deine Geschichte im Vergleich zu der von Jeff?
8. Wie hast du die "Abtrennung" deines Vaters als Ablehnung dir gegenüber interpretiert? Als sein Problem? Denkst du, dass deine Interpretation richtig ist?
9. Was weißt du über den Kampf deiner Mutter mit sexuellen Problemen?
10. Inwiefern kannst du sehen, dass ihre Kämpfe dich beeinflussen? _____.
11. Hast du irgendwelche Erinnerungen an sexuelle Begegnungen, Erlebnisse usw. mit anderen Familienmitgliedern? Wenn ja, beschreibe, woran du dich erinnerst.
12. Abgesehen von sexuellen Problemen, welche anderen dysfunktionalen Beziehungen siehst du, wenn du auf deine Herkunftsfamilie zurückblickst?
13. Welche Probleme, Süchte usw. kennst du bei deinen Geschwistern und/oder deren Ehepartnern? Inwiefern sind sie deinen ähnlich? Was sagt dir das Vorhandensein dieser Kämpfe in Kombination mit deinem eigenen Kampf über dein Elternhaus?
14. Inwiefern trifft der Satz "Normal ist, was du kennst, egal wie verkorkst es ist" auf deine Familie zu?

15. Wann warst du dir bewusst, dass du Sex als eine Form der Medikation benutzt?
16. Was war deine erste Reaktion, als du die Liste und die Beschreibung der verschiedenen Arten von Wunden gelesen hast?

17. Lies noch einmal die Beschreibung von "Verlassenheit". Beschreibe alle Erinnerungen oder Beweise, die du für "Verlassenheit" in deinem Leben hast.
18. Lies noch einmal die Beschreibung von "Verrat". Beschreibe alle Erinnerungen oder Beweise, die du für "Verrat" in deinem Leben hast."
19. Lies noch einmal die Beschreibung des "emotionalen Missbrauchs". Beschreibe alle Erinnerungen oder Beweise, die du für "emotionalen Missbrauch" in deinem Leben hast."
20. Lies noch einmal die Beschreibung des "körperlichen Missbrauchs". Beschreibe alle Erinnerungen oder Beweise, die du in deinem Leben hast.
21. Lies noch einmal die Beschreibung des "sexuellen Missbrauchs". Beschreibe, welche Erinnerungen oder Beweise du für "sexuellen Missbrauch" in deinem Leben hast?
22. Lies noch einmal die Beschreibung des "visuellen sexuellen Missbrauchs". Welche Erinnerungen oder Beweise hast du für "sexuellen Missbrauch" in deinem Leben? Welche Erinnerungen hast du daran, dass du jemanden des anderen Geschlechts beim Ausziehen, Baden usw. in deiner Gegenwart beobachtet hast, und zwar so spät in deinem Leben, dass du dich daran erinnern kannst? Gibt es Erinnerungen daran, dass du jemanden dabei beobachtet hast, wie er mit sich selbst oder einer anderen Person Sex hatte?
23. Lies noch einmal die Beschreibung des "verbalen sexuellen Missbrauchs". Beschreibe alle Erinnerungen oder Beweise, die du für "verbalen sexuellen Missbrauch" in deinem Leben hast.
24. Lies noch einmal die Beschreibung des "psychologischen sexuellen Missbrauchs". Beschreibe alle Erinnerungen oder Beweise, die du für "psychologischen sexuellen Missbrauch" in deinem Leben hast.
25. Wurdest du in der Vergangenheit von deinem Ehepartner körperlich, seelisch oder sexuell missbraucht? Wenn ja, beschreibe bitte.
26. Kennst du eine Vorgeschichte von "satanischem rituellem Missbrauch"? Wenn ja, empfehlen wir dir, dich mit einem Berater in Verbindung zu setzen, der auf diesem Gebiet geschult ist, bevor du versuchst, dein Trauma zu verarbeiten. Das ist bei den meisten Traumata eine gute Idee, aber besonders bei SRA.

Ck9 f911owzkip von tk9
FO9GIVCN

Wir brauchen eine neue Kampfstrategie.

Johannes 1:7 "Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde."

Jakobus 5: 16 "Darum bekennt einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet."

Das Versprechen des Sieges

Johannes 1,7 endet mit der folgenden Verheißung: "... das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde." Das Wort "reinigt" kommt aus dem Bereich der Prüfer und hat viele wichtige Bedeutungen.

Der Analytiker, der Metalle prüft (chemische Tests durchführt), legt das Rohgold in ein sehr heißes Feuer, das die Verunreinigungen nach oben treibt. Diese werden mit einem Sieb entfernt, und was übrig bleibt, ist reines Gold.

Das ist es, was Johannes als Ergebnis des Wandeln im Licht verspricht. Wenn wir ein transparentes Leben führen, wenn wir aufhören, unser Chaos vor anderen zu verstecken, kommt unser Müll an die Oberfläche und das ist nicht schön. Wenn ich dem Prozess vertraue, entfernt Gott die Unreinheiten und enthüllt mehr von der wahren Schönheit, die er in mich hineingelegt hat.

Kein noch so großes Durcheinander kann diese Herrlichkeit zerstören. Du wurdest nach dem Ebenbild Gottes geschaffen und keine Sünde, keine Schande kann deine Herrlichkeit aus dem Kern deiner Identität entfernen.

Der Sieg erfordert Transparenz

Der Sieg erfordert Transparenz. Ich weiß das aus erster Hand, denn ich habe über zwanzig Jahre lang versucht, den Sieg für mich allein zu erringen. Ich habe alles versucht, was ich mir vorstellen konnte, um mich von meiner Sucht zu befreien. Ich habe es mit Gebet versucht. Ich habe es mit mehr Disziplin versucht.

Ich habe versucht, mich zu bestrafen, wenn ich versagt habe. Ich ging sogar so weit, den Internetbrowser von meinem Laptop zu



entfernen, damit ich nur noch E-Mails schreiben konnte.

Trotzdem bin ich immer noch abgestürzt. Was hat also letztendlich den Unterschied gemacht? Das zu tun, wovor ich große Angst hatte: mich **zu öffnen und anderen Männern gegenüber ehrlich über meinen Kampf zu sein**. Sich nicht mehr zu verstecken, war der Schlüssel zu meiner Genesung von meiner Sexsucht. Als ich mich endlich öffnete und anfang, mit ein paar sicheren Männern brutal ehrlich über meinen wahren Kampf zu sprechen, entdeckte ich den Sieg.

Es gibt Männer, die viele Bücher und Materialien darüber verschlungen haben, wie man sich von der Sexsucht befreien kann, aber sie blieben in der Isolation. Einige dieser Männer haben genug gelernt, um sich ein paar Monate oder in seltenen Fällen fast ein Jahr lang durchzuschlagen. Wir haben jedoch noch keinen Mann gesehen, der wirklich in die Freiheit gegangen ist und keine bedeutenden Beziehungen aufgebaut hat.

Auf der anderen Seite hatten wir Männer, die sich mit den Materialien schwer taten. Sie waren nicht gut in der Schule, also sind Lesen, Tagebuch schreiben usw. unglaublich schwierig für sie. Aber sie haben gelernt, ein-, zwei- oder sogar dreimal pro Woche zur Gruppe zu kommen und jeden Tag zu telefonieren. Und weißt du was? Sie fingen an, gesund zu werden. Sie begannen, Freiheit zu erleben.

1 Johannes 1:7 *"Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde."*

Manche Menschen denken, dass "im Licht wandeln" bedeutet, es richtig zu machen; wenn wir es richtig machen, wie Jesus es tat (WWJD), dann haben wir Gemeinschaft miteinander. Aber sieh dir **Vers 8 an**: *"Wenn wir behaupten, ohne Sünde zu sein, betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns."*

Beim "*Wandel im Licht*" geht es nicht darum, es richtig zu machen, sondern darum, es öffentlich zu machen. "*Im Licht wandeln*" bedeutet, ein transparentes Leben zu führen. Es bedeutet, dass wir so sind, wie wir sind, und dass wir nicht mehr versuchen, andere davon abzuhalten, die Wahrheit über unsere Realität zu sehen. Es bedeutet, dass wir nicht darauf warten, dass andere unser Chaos entdecken, sondern dass wir ihnen davon erzählen. (Menschen, denen du vertraust, natürlich!)

Der Sieg erfordert radikale Gnade

Es ist wichtig zu wissen, dass ein wahrer Wandel im Licht nur im Kontext radikaler Gnade möglich ist. Du kannst nur den Mut haben, transparent zu leben, wenn du einen Blick auf Gottes **vollständige Vergebung erhascht hast**. Wenn du verstehst, dass Gott dich vollkommen annimmt, kannst du aus dem Schatten heraustreten und dich anderen offenbaren.

Wenn das, was du anderen offenbarst, auf Akzeptanz und Gnade stößt, wird es dir viel leichter fallen, ein Stückchen weiter zu gehen. Das ist die wahre

Kraft einer Genesungsgruppe. Wenn du endlich den Mut findest, einen Teil deiner Sünde zu bekennen und statt eines Urteils Gnade erfährst, wird dein Herz lebendig und du sehnst dich nach mehr.

Leider haben viel zu viele das Gericht statt der Gnade erlebt und sich aus ihrem Schmerz heraus geschworen, nie wieder aus dem Schatten zu treten. Wenn du das bist, lass Satan nicht so leicht gewinnen. Die Tatsache, dass einige Christen die Gnade nicht verstehen, bedeutet nicht, dass es keine Gnade gibt. Die einzige Möglichkeit, radikale Gnade zu entdecken, besteht darin, das Risiko einzugehen und aus dem Verborgenen zu kommen.

Um uns zu helfen, den Mut zu finden, die Enthüllung zu riskieren, gibt Johannes denjenigen, die mutig im Licht wandeln, zwei unglaubliche Versprechen. Erstens verspricht Johannes wahre **Gemeinschaft**. "*Wenn wir im Licht wandeln ... haben wir Gemeinschaft miteinander.*" Die Ironie daran, ins Licht zu treten, ist, dass es zwar eines der schrecklichsten Dinge ist, die wir je tun werden, aber auch eines der liebenswertesten, die wir je tun werden.

Es ist furchterregend, weil wir denken, dass jemand, der mich wirklich sieht, wenn er mein Schlamassel sieht, abgestoßen sein und mich ablehnen wird. Aber es ist auch liebenswert, denn wenn wir offen und ehrlich über unsere Sünde sprechen, kommt etwas Göttliches in den Herzen der mitfühlenden Gläubigen zum Vorschein.

Das ist echte Kirche. Das ist echte Gemeinschaft, und sie hat nichts mit Essen, gemeinsamer Arbeit oder anderen unbedeutenden Dingen zu tun, mit denen wir in unserer modernen und fehlgeleiteten Kirche so oft versuchen, Gemeinschaft zu schaffen. Wahre Gemeinschaft, wahre Verbindung, wahre Gemeinschaft entsteht, wenn wir unsere Masken ablegen und in demütiger Transparenz miteinander gehen. Das ist eine unglaublich kraftvolle und schöne Sache.

Der Sieg erfordert ein Bekenntnis

"Darum bekennt einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet."

Jakobus sagt nicht, dass die Beichte Vergebung bringt, sondern dass sie Heilung bringt. Jesus hat meine Vergebung am Kreuz erkaufte und sie in dem Moment auf mein Konto überwiesen, in dem ich mein Vertrauen in ihn gesetzt habe. Heilung ist jedoch ein geheimnisvoller Prozess, den Gott auf viele verschiedene Arten bewirkt. Jakobus beschreibt eine mächtige Form der Heilung, die ein Nebenprodukt eines transparenten Lebens ist - das gegenseitige Bekennen unserer Sünden. Das Bekenntnis erfordert jedoch einen gemeinschaftlichen Kontext - eine kleine Gruppe, der du deine Probleme anvertrauen kannst.

Der Sieg braucht Zeit

Nur sehr wenige Schlachten werden schnell gewonnen und diese ist keine Ausnahme. Jim Wilder gibt einen Einblick in diesen Prozess, wenn er sagt, dass er oft von anderen Beratern gefragt wird, warum sich Kunden monatelang oder sogar jahrelang mit ihnen treffen, bevor sie endlich einen großen

Schmerz oder ein Trauma mitteilen, das, wenn es erst einmal an die Öffentlichkeit gelangt ist, dem Berater einen unglaublichen Einblick in die Kämpfe der Person und ihren Weg zur Heilung gibt.

Seine Antwort lautet, dass Berater/innen nicht überrascht sein sollten, weil **man nur so viel Trauma bewältigen kann, wie man die Kraft der Freude hat**. Was ein Mensch oft braucht, ist Zeit in einer Beziehung, in der er seine Freude stärken kann, damit er stark genug ist, um den wahren Problemen auf den Grund zu gehen.

Besonders für Menschen, die sich in der Genesung befinden, ist es wichtig, in authentischen, Freude erzeugenden Beziehungen zu leben, die die Freude stärken und dabei helfen, zur Freude zurückzukehren. Wenn eine Person in der Genesung nicht durch Freude gestärkt wird, kann es unmöglich sein, sich dem Schmerz zu stellen, der Teil der Genesung ist. Tatsächlich muss die verfügbare Kraft der Freude größer sein als der Schmerz. Deshalb ist der Aufbau von Freude durch lebensspendende Beziehungen oft der erste Teil der Genesung.

Sie finden Beziehungen, die darauf basieren, dass sie die wahren Kämpfe des Lebens teilen. Das erschreckt sie zwar oft zu Tode, aber es beginnt auch, unglaublich vernachlässigte Stellen in ihren Herzen und sogar in ihrem physischen Gehirn aufzubauen und zu reparieren. Wie wir bereits erwähnt haben, haben Fortschritte in der modernen Hirnforschung gezeigt, dass das Schlüsselement für den Aufbau des Kontrollzentrums unseres Gehirns eine Beziehungsbeziehung ist. Sogar "nicht-christliche", säkulare Wissenschaftler haben gesagt, dass Beziehungsfreude (definiert als mit jemandem zusammen zu sein, der wirklich froh ist, mit mir zusammen zu sein) die wichtigste Zutat für den Aufbau von aktuellem Gehirngewebe im rechten orbitalen präfrontalen Kortex ist. Dieser Teil unseres Gehirns ist:

... extrem wichtig für eine Vielzahl von Prozessen, darunter das autobiografische Gedächtnis, die Selbstwahrnehmung, die Reaktionsflexibilität, die geistige Wahrnehmung und die Emotionsregulierung. Dies sind genau die Prozesse, die durch Bindung geprägt werden. Die Entwicklung des präfrontalen Kortex wird offenbar durch zwischenmenschliche Erfahrungen stark beeinflusst. Das ist der Grund, warum unsere frühen Beziehungen einen so großen Einfluss auf unser Leben haben. Dieser wichtige integrierende Teil des Gehirns kann sich aber auch während der gesamten Lebensspanne weiterentwickeln, sodass wir weiterhin die Möglichkeit haben, zu wachsen und uns zu verändern.

Das erklärt, warum die Männer, die telefonieren, sich in Gruppen zusammenschließen und echte Beziehungen aufbauen, gesund werden. Sie bauen buchstäblich das Kontrollzentrum ihres Gehirns aus, so dass sie besser in der Lage sind, ihre Emotionen zu regulieren und auch in Zeiten von Stress, Angst und Schmerz sie selbst zu sein. Das wirft auch ein Licht darauf, warum die Heilige Schrift so viel über Freude, Gemeinschaft und Gemeinschaft spricht. Gott weiß, dass wir mit unseren Brüdern und Schwestern in Christus auf freudige Weise verbunden sein müssen, um gesund zu sein und die Kraft zu haben, frei von der Sucht nach sündigen Wegen zu leben.

Ausreichend Freude zu empfinden, ist für das Wohlbefinden eines Menschen von grundlegender Bedeutung. Wir wissen jetzt, dass es im rechten orbitalen präfrontalen Kortex des Gehirns ein "Freudenzentrum" gibt. Es hat die

exekutive Kontrolle über das gesamte emotionale System. Wenn das Freudezentrum ausreichend entwickelt ist, reguliert es Emotionen, Schmerzkontrolle und Immunitätszentren; es leitet uns dazu an, uns wie wir selbst zu verhalten; es setzt Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin frei; und es ist der einzige Teil des Gehirns, der die wichtigsten Triebzentren - Essens- und Sexualimpulse, Terror und Wut - außer Kraft setzt.

Sieg braucht Gemeinschaft

Auch Satan kennt die Macht der Gemeinschaft und kämpft ständig gegen sie an. Nachdem ein Mann einen Unfall hatte, hört er oft Botschaften wie: *"Sag es niemandem." "Allen anderen geht es gut. Sie werden dich für einen Verlierer halten." "Sie werden dir schließlich sagen, dass du gehen und nicht zurückkommen sollst, weil du es nicht ernst meinst und nicht wirklich Buße getan hast. "Geh morgen nicht zur Gruppe. Warte bis nächste Woche, wenn du wenigstens sagen kannst: 'Ich hatte letzte Woche einen Absturz, aber ich bin jetzt seit acht Tagen clean.'"*

Er spielt mit dem Stolz eines Mannes, seiner Angst vor Ablehnung und letztlich seiner Scham, um ihn von dem Ort fernzuhalten, an dem er seinen Stolz zügeln, Akzeptanz finden und sich von seiner Scham befreien kann. Nein, nach einem Absturz anzurufen oder zu einer Gruppe zu gehen, ist nie einfach, aber es ist der Weg zurück auf die Straße der Genesung. Lass nicht zu, dass Satan dich davon überzeugt, dass du zu hart oder zu oft abgestürzt bist, um dich dort jemals wieder blicken zu lassen. Wenn deine Gruppe die Gnade und das Herz Gottes auch nur ein bisschen versteht, wird ihre Antwort immer ein echtes *"Schön, dich zu sehen. Wir sind froh, dass du hier bist!"*



Anwendung & Journaling Fragen

1. Was verstehst du unter "im Licht wandeln"? Welche Ängste kommen im Kontext von Transparenz zum Vorschein? Welche Hoffnungen kommen im Zusammenhang mit echter Gemeinschaft an die Oberfläche?
2. Hast du im Zusammenhang mit deinen sexuellen Problemen schon einmal Kritik und/oder Ablehnung erfahren? Wenn ja, wann und wie hat sich das auf dich ausgewirkt? Wenn nein, liegt das daran, dass du dich nie wirklich getraut hast, dich zu offenbaren, oder weil du mit sicheren Menschen gesegnet warst?
3. Hast du jemals "radikale Gnade" erfahren? Wenn ja, wann und wie? Wenn nein, was löst der Begriff in deinem Herzen aus?
4. Was hast du bisher unter "Gemeinschaft" verstanden? Wie hat sich dein Verständnis von "Gemeinschaft" in 1. Johannes 1,7 verändert, seit du der Gruppe beigetreten bist?
5. Zu wem konntest du wirklich ehrlich sein? Wer kennt deine Kämpfe, Ängste und Freuden? Wer kannte deine schlimmsten "Schweinestall"-Erfahrungen?
6. Wie passt das Bild des Analytikers, der Metalle untersucht (chemische Tests durchführt), zu deinem Leben?
7. Was ist schwieriger für dich: das Durcharbeiten von Materialien oder das Herstellen von Beziehungszusammenhängen? Und warum? Was tust du, um aktiv nach Beziehungen zu suchen?
8. Beschreibe, wie du dich gefühlt hast, als du zum ersten Mal einem anderen Mann (oder einer Gruppe von Männern) deine sexuellen Sünden gebeichtet und ihnen erlaubt hast, für dich zu beten?
9. Welche Rolle spielt Jakobus 5,16 deiner Meinung nach bei deiner Genesung?
10. Wie schwierig ist es für dich (oder wäre es für dich), am Tag nach einem Absturz mit Pornografie, Masturbation oder anderen sexuellen Sünden zur Gruppe zu kommen? Welche "Gedanken" gehen dir durch den Kopf?
11. Wenn du die Stärke deiner Freude auf einer Skala von 1-100 messen könntest, wo würdest du sie im Moment einordnen? Wo war sie, als du die Gruppe gegründet hast? Wenn sie gestiegen ist, woran machst du das fest? Wenn du denkst, dass sie gesunken ist, was ist der Grund dafür?
12. Abgesehen von den sexuellen Inhalten, wie unterscheiden sich die Gespräche mit anderen Genesenden von den Gesprächen mit anderen Männern in deinem Leben?
13. Was hältst du von den Informationen über die "Schaltzentrale" deines Gehirns? Ist es für dich überraschend zu erfahren, dass man in jedem Alter Gehirnzellen wachsen lassen kann, indem man Beziehungsfreude erfährt?
14. Wie hast du erlebt, dass Satan deine Versuche, wahre Gemeinschaft zu

erleben, bekämpft hat?

15. Viele Männer haben sich eine Zeit lang von der Gruppe abgemeldet und dann angerufen oder sind gekommen und waren überrascht, dass wir uns wirklich gefreut haben, sie zu sehen. Sie erwarteten erniedrigende Vorträge darüber, dass sie die Genesung nicht ernst nehmen oder sogar die Möglichkeit einer Ablehnung. Wie findest du es, wenn sich jemand freut, dich zu sehen, auch wenn du abgestürzt bist oder dich eine Zeit lang von der Genesung entfernt hast?
16. Welche der "Zehn Vorschläge" zur Förderung der Freude kannst du leicht in deine Gruppenerfahrung einbauen? Und warum?
17. Welche der "Zehn Vorschläge", um Freude zu erzeugen, sind für dich schwer in deine Gruppenerfahrung zu integrieren? Und warum?

Vorschläge für den Aufbau von Freudenkraft

- Mach die Gruppentreffen zu einer sehr hohen Priorität. Besuche nach Möglichkeit mehrere Gruppen pro Woche, vor allem in der frühen Genesungsphase.
- Melde dich jeden Tag bei jemandem aus deiner Gruppe.
- Triff dich mit anderen aus deiner Gruppe zum Mittagessen, zum Kaffee oder sogar zu einer Runde Golf, einem guten Film oder einer anderen unterhaltsamen Aktivität. Ja, es ist gut, sich zu melden, aber es ist auch gut, einfach etwas zu tun oder über Dinge zu reden, die euch Spaß machen. Du könntest dich auch mit jemandem treffen und gemeinsam eine Lektion durcharbeiten.
- Habt keine Angst zu lächeln und zu lachen. Ja, die Gruppenstunden sind oft schwer und manchmal sogar deprimierend. Aber es gibt auch Momente, Kommentare, Geschichten usw., die einfach zum Lachen sind. Genieße sie und genieße einander; Lachen ist tatsächlich eine heilende Aktivität.
- Lächelt und grüßt einander mit Freude.
- Achte bewusst auf Augenkontakt. Vor allem wenn jemand wegen eines Absturzes niedergeschlagen ist oder mit Schamgefühlen kämpft, schaut er oft auf den Boden, die Decke oder irgendwohin anders als zu den Menschen, mit denen er spricht. Da Freude am stärksten durch Augenkontakt vermittelt wird, kann es sehr hilfreich sein, ihn absichtlich zu fördern.
- Stelle Fragen, die andere dazu auffordern, dir wahrheitsgemäß zu sagen, wie es ihnen geht und was sie denken. Höre aufmerksam zu, ohne zu unterbrechen.
- Nimm dir vor, die anderen in deiner Gruppe kennenzulernen. Versuche, ihre Ängste, Wunden, Freuden und vor allem ihren Ruhm zu verstehen.
- Behandelt euch gegenseitig mit Würde und Respekt. Wenn es zu Meinungsverschiedenheiten kommt (und das wird es), tut alles in eurer Macht Stehende, damit sich beide Parteien bestätigt fühlen.
- Verwende Berührungen, wenn sie angebracht sind. Umarmungen und sogar kräftige Händedrücke sind für manche unangenehm, aber sie können helfen, Abwehrkräfte zu brechen und Freude aufzubauen.

- Hab keine Angst, jemanden auf überraschende Weise zu segnen. Ein Geschenk, eine Karte, ein Buch oder das Angebot, bei einem Projekt zu helfen, kann das Herz von jemandem berühren, ihm die Last abnehmen und für alle eine Verbindung der Freude schaffen.
- Spiele ein Spiel zusammen. Einige der Jungs haben angefangen, nach der Gruppe noch zu bleiben, um Brettspiele zu spielen. Dabei lachen sie, reden und genießen die Gesellschaft der anderen und das ist sowohl für sie als auch für ihre Leiter sehr ermutigend.

Motivation, konzqmncz,
4nq r9w4rqz

Der Wert von Belohnungen und Konsequenzen

Ich muss zugeben, als ich zum ersten Mal einen Suchttherapeuten über persönlich auferlegte Konsequenzen für negatives Verhalten sprechen hörte, bin ich zusammengezuckt, weil ich dachte, das würde nur ein Teil des für Süchte so typischen Kreislaufs von Scham, härter arbeiten und wieder abstürzen werden. In Jim Wilders Videokonferenz "Recovery From Sexual Addiction" werden Konsequenzen und Belohnungen sehr deutlich erklärt: Wilder macht deutlich, dass "*Sucht das katastrophale Versagen ist, die Reife eines Erwachsenen zu erreichen.*" (Reifegrad und persönlicher Wert sind zwei völlig verschiedene Dinge).

Konsequenzen und Belohnungen können ein wichtiger Teil des Genesungsprozesses sein, denn eine der notwendigen Aufgaben, um vom Kind zum Erwachsenen zu werden, besteht darin, **zu lernen, die schwierigen Dinge zu tun**. Kleinkinder und sogar die meisten Kinder tun nur das, was sie tun wollen. Einer der Schlüssel dazu, dass ein Kind lernt, schwierige Dinge zu tun, ist, ihm Motivation, Gründe und Belohnungen zu geben, damit es bei schwierigen Aufgaben durchhält und sie bewältigt. Das Gleiche gilt für Süchtige, die in ihrer kindlichen Reife stecken geblieben sind.

Ein Schlüssel, der dir dabei hilft, dein Verhalten zu beenden, ist die Entwicklung eines Systems aus **persönlichen Belohnungen und Konsequenzen**, das dich dazu ermutigt, die Dinge zu tun, die du wirklich tun willst (z.B. dich erholen) und das sofortige negative Konsequenzen für die Dinge vorsieht, die du nicht tun willst (z.B. ausagieren). (z. B. Ausagieren) Du willst nicht den Rest deines Lebens auf der Grundlage von Belohnungen und Konsequenzen leben; du willst zu einer erwachsenen Reife heranwachsen, bei der deine Handlungen von deiner Identität in Christus herrühren. In der frühen Genesung kann die Motivation jedoch den Unterschied zwischen Freiheit und Knechtschaft ausmachen. Lass dich also nicht von deinem Stolz (z.B. "*Ich bin kein Kind, ich brauche keine Karotte am Stock*") davon abhalten, gesunde, nicht beschämende und nicht bestrafende Konsequenzen für negatives Verhalten zu setzen und dich für genesungsbezogenes Verhalten zu belohnen.

Es ist hilfreich, wenn du deine Belohnungen und Konsequenzen klar durchdenkst und einen schriftlichen Plan erstellst. Das Ziel dieses Kapitels ist es, dir einige Grundsätze an die Hand zu geben, die dir dabei helfen sollen.

Die Motivation steigt und fällt

Die meisten Männer sind hoch motiviert, wenn sie mit der Genesung beginnen. In der Regel wurden sie von jemandem (ihrer Frau, ihrem Chef oder anderen) erwischt oder sie haben eine Grenze überschritten, die sie nie überschreiten wollten, und der Schmerz ist so groß, dass sie wissen, dass sie sich ändern müssen. Anfangs erklären sie, dass sie bereit sind, "alles zu tun", um sich zu ändern und gesund zu werden. Es ist hilfreich, diese anfängliche Motivation mit so viel Genesungsarbeit wie möglich auszunutzen, solange die Motivation hoch ist, denn sie ist nur vorübergehend. Je weiter sie sich von den

Schmerzen eines Absturzes entfernen, desto weniger motiviert sind sie. Deshalb können selbst auferlegte Konsequenzen und Belohnungen unglaublich hilfreich sein. Sie helfen den Kämpfern, die Zeit, Energie und Konzentration zu finden, um die Dinge zu tun, die sie für Gottes Heilungs- und Transformationsprozess öffnen.

Unangemessenes Verständnis von Konsequenzen

Bei Konsequenzen darf es nie um Scham gehen. Konsequenzen sind kein Ersatz für Heilung. Konsequenzen können helfen, aber sie sind nicht die Antwort. Wir müssen uns mit dem gebrochenen Teil unseres Herzens auseinandersetzen.

Konsequenzen müssen motivieren, nicht zerstören. Du kannst dich nicht aus einer Sucht herausschämen, die auf Scham basiert. Gott beschämt dich nicht, also tue dir das nicht an.

Konsequenzen dürfen keine Form der "Selbstgeißelung" sein. Du darfst Konsequenzen nicht als "Prügel" für schlechtes Verhalten sehen. *"Ich habe Mist gebaut, also muss ich mich bestrafen, weil ich ein böser Junge bin."* Auch wenn die Unterscheidung zwischen natürlichen Konsequenzen und Bestrafungen schwer zu halten ist, ist es wichtig, sie auseinanderzuhalten. Wenn du ständig über deine Schulter schaust und den nächsten Schlag erwartest, kannst du nicht in echter Freiheit leben.

Konsequenzen dürfen keine Form der "Buße" sein. Manchmal betrachten Menschen ihre Konsequenzen als Zahlungen, um für schlechtes Verhalten zu büßen. Das ist eine Form der Gesetzlichkeit, die die Tatsache verleugnet, dass die einzige Zahlung, die wirklich für Sünde sühnen kann, das Opfer Jesu ist.

Dieser Ansatz offenbart jedoch zwei große Probleme für viele Männer:

1) Es offenbart den Irrglauben, dass er sich die Vergebung seiner Frau erkaufen kann. Die Realität ist jedoch, dass Vergebung niemals verdient, sondern nur gegeben werden kann. Nichts, was er tut, wird den Schmerz, den er seiner Frau durch die sexuelle Sünde zugefügt hat, jemals wieder gutmachen. Ja, sie kann sich dafür entscheiden, zu vergeben, aber das ist eine Entscheidung ihres Willens und keine Transaktion, die durch die Zahlung eines hohen Preises erzwungen werden kann.

2) Es offenbart eine tief sitzende Co-Abhängigkeit. Es zeigt, dass er die Disharmonie mit seiner Frau als das Hauptproblem und die Versöhnung mit ihr als die gewünschte Lösung ansieht. Disharmonie ist zwar ein Problem und Versöhnung eine gute Sache, aber das Hauptproblem sind die Auswirkungen der Sünde auf sein Verständnis von seiner Beziehung zu Gott. Wenn er weiterhin entfremdet von Gott lebt und ihn meidet, ist es dann wirklich wichtig, ob er mit seiner Frau "versöhnt" ist?

Angemessenes Verständnis der Konsequenzen

Persönliche Konsequenzen sind besser als äußere Konsequenzen. Süchtige wollen glauben, dass ihre Handlungen keine Konsequenzen haben. Jede Aktion hat eine Reaktion. Selbst wenn wir denken, dass wir "ungeschoren davonkommen", löst die Auswirkung unserer Sünde oft Flutwellen in Bereichen aus, in denen wir die Verbindung gar nicht sehen. Eine der offensichtlichsten Folgen ist der Schaden, den ein Mann in seiner Ehe anrichtet. Ich habe mit

einer Reihe von Männern gearbeitet, die wussten, dass sie ihre Frau und möglicherweise ihre Kinder verlieren würden, wenn sie sich wieder daneben benehmen.

Das war zwar motivierend genug, um sich in die Genesung zu stürzen, aber es wurde oft zu einem fruchtbaren Boden für Ressentiments. Außerdem ermöglichte es Satan, ständig die Botschaft zu verbreiten: "*Wenn du Mist baust, wird deine Frau dich verprügeln.*" Das macht sie zum "Bösewicht" und unterstreicht die Lüge, dass es im Leben darum geht, "alles richtig zu machen". Wenn du dich darauf verlässt, dass deine Frau, dein Berater, dein Verantwortungspartner oder irgendjemand anders dein persönlicher Verhaltenspolizist ist, wirst du es ihm/ihr irgendwann übel nehmen und ihm/ihr zumindest unbewusst die Schuld dafür geben, dass er/sie etwas "Gutes" aus deinem Leben entfernt hat. Wenn du jedoch deine eigenen Konsequenzen setzt und diese auch durchziehst, hat der rebellische Teil deines Fleisches viel weniger Angriffsfläche und die Lügen Satans verlieren an Macht.

Spüre den Stachel! - und das Gehirn neu trainieren

Konsequenzen sind besser früher als später. Generell gilt, dass selbst auferlegte Konsequenzen am effektivsten sind, wenn sie eng mit dem negativen Verhalten verbunden sind. Manche Männer im frühen Genesungsstadium tragen ein großes Gummiband um ihr Handgelenk und immer, wenn sie merken, dass sie einer sexuellen Fantasie nachgehen oder eine Frau zur sexuellen Befriedigung ansehen, reißen sie das Gummiband so fest zu, wie sie können. Diese "Verhaltensänderung" kann besonders hilfreich sein, weil sie **das Gehirn neu trainiert**. Wenn ein Mann früher sexuellen Fantasien nachging, setzte sein Körper Endorphine und Enkephaline im Lustzentrum seines Gehirns frei. Über viele Jahre hinweg wurde er buchstäblich "süchtig" nach dem chemischen Kick, den die Fantasie oder das Objektivieren von Frauen auslöste. Das Gummiband führt einen neuen Schmerzreiz ein, der das Vergnügen unterbricht. Mit der Zeit ändert das Gehirn die Assoziation der Fantasie von Vergnügen zu Schmerz und er wird immer besser in der Lage sein, dem Sog der Fantasie zu widerstehen.

Ein System für persönliche Belohnungen entwickeln

Es ist wichtig, dass du deine geschätzte Währung benutzt. Für viele Männer ist das natürlich **Geld**. Wenn ein Mann beschließt, dass ihn die Selbstbefriedigung 500 Rupien kostet, hat er eine zusätzliche Motivation, einen Anruf zu tätigen, anstatt auf die Toilette zu gehen, um den Stress abzubauen. Es ist auch hilfreich, wenn das Geld an einen Ort oder an jemanden geht, dem er es sonst nie geben würde.

Für andere Männer haben Zeit und "Sweat Equity" einen viel größeren Einfluss. Ein Beispiel: Ein Mann beschloss als Konsequenz, ein drei mal drei mal drei Meter großes Loch in seinem Garten zu graben, wenn er sich daneben benimmt. Das erste Vergehen würde im Hinterhof stattfinden und das zweite im Vorgarten. Der Mann war ein Gartenfanatiker und nachdem er ein Loch in seinem Hinterhof gegraben hatte, war er so motiviert, dass er keins im Vorgarten graben musste. Ein anderer Mann verpflichtete sich, eine Woche lang zu Fuß zur Arbeit zu gehen - egal, ob es regnet oder schneit, und er hasst es zu laufen! Sei kreativ und finde etwas, das dich so viel kostet, dass es dich wirklich motiviert.

Verwende verschiedene Währungswerte für verschiedene Stufen des Verstoßes. Ein Beispiel: Wenn du eine persönliche Grenze hast, die besagt, dass du zwischen 23 und 6 Uhr nicht fernsehen darfst, aber eines Nachts bis Mitternacht schaust, hast du dich nicht an dein Wort gehalten. Das ist zwar nicht dasselbe wie sexuelles Verhalten, aber es kann auch nicht ignoriert werden. Es ist ein Affront gegen deine Integrität und diese Art von "Ausrutschen" führt oft zu großen Abstürzen. Auch wenn die Konsequenzen für Ausrutscher geringer ausfallen sollten als für Abstürze, solltest du darauf achten, dass die Konsequenzen immer noch genug Biss haben, um deine Motivation zu beeinflussen.

Belohnungen und Konsequenzen arbeiten zusammen

Nutze sowohl Belohnungen als auch Konsequenzen. Süchtige sind wahrscheinlich genauso vergnügungssüchtig wie Schmerzvermeider, und Gott hat für beide den Sieg parat. Es mag kindisch klingen, wenn du dich dafür belohnst, dass du 90 Tage lang keine Drogen nimmst oder eine Woche lang jeden Tag die "fünf täglichen Aufgaben" erledigst. Aber wenn es dich motiviert, diese Ziele zu erreichen, solltest du dich nicht scheuen, es zu tun.



Wenn du Schwierigkeiten hast, zu t e l e f o n i e r e n , lies Material, zu Treffen gehen oder beten, dann nimm eine R500, stecke sie in einen Umschlag und betrachte sie als ausgegeben. Wenn du dein Ziel nach einer bestimmten Zeit erreicht hast, kannst du R500 für etwas ausgeben, das du dir gewünscht hast, aber nicht kaufen würdest. Wenn du dein Ziel nicht erreicht hast, schicke es an eine Wohltätigkeitsorganisation. Entscheide dich für etwas Bestimmtes, das du kaufen möchtest, und schreibe es zusammen mit der Konsequenz auf die Außenseite des Umschlags und lege ihn an einen Ort, den du jeden Tag siehst. Du könntest dir auch einen Gutschein für einen freien Tag im nächsten Monat ausstellen. Wenn du deine Genesungsziele erreichst, darfst du diesen Tag für etwas nutzen, das dir Spaß macht. Wenn nicht, verpflichtest du dich, diesen Tag zu nutzen, um Müll am Straßenrand aufzusammeln, die Garage auszumisten oder etwas anderes zu tun, das du nicht tun willst.

Ausrutscher, Stürze und Nüchternheit definieren

Wir verwenden den Begriff "**Absturz**", um jede Handlung zu beschreiben, die

gegen die eigene Definition von Nüchternheit verstößt. Das heißt, wenn ein Mann nüchtern ist, weil er *keine Pornografie und keine Selbstbefriedigung mag*, dann sollte er jede dieser Aktivitäten als Absturz betrachten.

Ein Ausrutscher besteht aus Handlungen, die zwar nicht gegen die Nüchternheit verstoßen, aber dennoch problematisch und/oder sündhaft sind.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass sich diese Definitionen im Laufe der Zeit ändern können. Wenn eine Person in der Genesung Fortschritte macht, stellt sie oft fest, dass andere Verhaltensweisen genauso schädlich und/oder zwanghaft sind wie die Dinge, die sie ursprünglich dazu gebracht haben, Hilfe und Genesung zu suchen. Manchmal können Handlungen, die zu Beginn der Genesung als zwanghaft oder zerstörerisch angesehen wurden, später in der Genesung als akzeptabel betrachtet werden.

Es ist wichtig, daran zu denken, dass Intimität mit Gott und Genesung das Ziel sind.

Nüchternheit ist ein Wegweiser auf dem Weg, aber wenn du deine Nüchternheit verlierst, bedeutet das nicht, dass du deine Genesung verloren hast. **Ausrutscher und Abstürze haben Konsequenzen.**

Wenn du jedoch aus ihnen lernst, können sie tatsächlich ein wichtiger Teil deiner Genesung werden. **Römer 8:28** trifft sogar auf unsere Sünde zu. "*Wir wissen aber, dass Gott in allem das Gute will für die, die ihn lieben und die nach seinem Vorsatz berufen sind.*" Wir müssen bereit sein, uns Gottes Plan zur Wiederherstellung unseres Lebens zu unterwerfen, aber die gute Nachricht ist, dass Gott durch das Blut Jesu alle Dinge wiedergutmachen kann und dies auch tut.

Anwendung & Journaling Fragen

1. Welche natürlichen Folgen haben deine sexuellen Sünden gehabt?
2. Welche äußeren Konsequenzen befürchtest du, wenn du dich weiterhin sexuell betätigst?
3. Wann bist du in der Lage, "die schwierigen Dinge zu tun"?
4. Was motiviert dich, schwierige Aufgaben zu erledigen?
5. Wie hast du erlebt, dass deine Motivation im Laufe deiner Genesungsarbeit gestiegen und gefallen ist?
6. Was ist dir mehr wert, deine Zeit oder dein Geld?
7. Was motiviert dich derzeit, "Erholung zu betreiben"?
8. Wann hast du versucht, dich zu "bestrafen", damit du dich richtig verhältst? Wie hat sich das für dich ausgewirkt? Wenn ich mehr als zweimal in einer Woche nicht bete, lese, telefoniere oder zu einem Treffen gehe, werde ich für jeden Tag, an dem ich diese Genesungsverhaltensweisen nicht mache, bestraft.
9. Wann hast du versucht, für deine sexuellen Sünden "Buße" zu tun? Was sagt das über dein Verständnis von Gott und deiner Frau aus?
10. Wenn du R 500 für dich, deine Frau, deine Kinder oder jemanden, den du kennst, ausgeben könntest, was würdest du gerne kaufen? (Schreibe nicht, was du deiner Meinung nach kaufen solltest, sondern etwas, über das sich dein Herz wirklich freuen würde).
11. Was wäre ein legitimes Ziel, das es wert wäre, mit der R 500 gefeiert zu werden?
12. Nimm dir etwas Zeit, um zu beten und um Gottes Führung zu bitten, damit du ein gesundes Motivationssystem für deinen Genesungsprozess entwickeln kannst. Dann gib eine Konsequenz oder Belohnung für jedes der folgenden Dinge:
 - Wenn ich 30 Tage hintereinander telefoniere, bete, zu Treffen gehe und jeden Tag lese, werde ich mich selbst belohnen, indem ich ...
 - Wenn ich 90 Tage sexuelle Reinheit schaffe, werde ich mich selbst belohnen, indem ich ...
 - Wenn ich einen "Ausrutscher" habe, verhängen ich eine Konsequenz von ...
 - Wenn ich innerhalb eines Monats einen zweiten "Ausrutscher" habe, werde ich eine Konsequenz von _ und erhöhe sie bei jedem weiteren Vorfall um einen weiteren Betrag.
 - Wenn ich einen "Absturz" habe, werde ich eine Konsequenz von ... verhängen.
 - Wenn ich innerhalb eines Monats einen zweiten "Absturz" habe, werde ich eine Konsequenz von _ und erhöhe sie für jedes weitere Vorkommnis um.

- Wenn ich ein Jahr lang sexuell rein bin, werde ich mich selbst belohnen, indem ich ...

13. **Persönliche Definition von Nüchternheit:** Nach meinem derzeitigen Verständnis bedeutet sexuelle Nüchternheit, dass ich auf die folgenden Verhaltensweisen verzichte:

14. **Persönliche Definition von "Ausrutschern".** Auch wenn du nie eine vollständige Liste der Dinge erstellen kannst, die als "Ausrutscher" betrachtet werden können und sollten, kann eine Auflistung der Dinge, von denen du weißt, dass sie Probleme in deinem Leben darstellen, sehr hilfreich sein, um verantwortlich zu bleiben, Ausrutscher im Keim zu ersticken, die Nüchternheit zu bewahren und in deiner Genesung Fortschritte zu machen.

ff9rzon41 Bomnq4ri9z

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Fang enger an, als du glaubst, dass du es brauchst. Unsere süchtige Persönlichkeit will immer "an der Grenze leben" und hasst es, irgendeine Freiheit aufzugeben. Oft sagen Männer: *"Ich fange mit meiner Grenze hier an und wenn ich abstürze, werde ich sie enger ziehen."* Das Problem bei dieser Herangehensweise ist jedoch, dass es einen Absturz braucht, um herauszufinden, dass die Begrenzung nicht nicht eng genug war. Wie oft musst du dich sexuell ausleben und dich und andere verletzen, bevor du herausfindest, was wirklich sicher ist?



Besser fest als wackelig

Grenzen sind dazu da, fest und konsequent zu sein. Verschiebe niemals eine Grenze in der "Hitze des Gefechts". Wenn eine Grenze geändert werden kann, wann immer dir danach ist, ist sie keine Grenze. Ich erinnere mich an einen Redner auf einer Jugendversammlung, als ich in der Highschool war, der einen sehr treffenden Satz sagte. Er sagte: "Warte nicht, bis du auf dem Rücksitz sitzt, um zu entscheiden, wie weit du gehen kannst. Wenn du das tust, hast du bereits entschieden, dass nichts zu weit ist." Eine allgemeine Richtlinie, die wir empfehlen, ist, 24 Stunden nach dem Gespräch mit deinem Sponsor zu warten, bevor du eine Grenze änderst. So hast du Zeit, darüber nachzudenken und das Feedback von jemandem zu berücksichtigen, der sich um dich sorgt und deine Suchttendenzen kennt.

Von der Gemeinschaft der Vergebenen lernen

Hoffentlich hast du inzwischen Beziehungen zu einem oder mehreren Männern aufgebaut, die den Weg der Genesung schon weiter gegangen sind als du. Höre ihnen zu und lerne aus ihren Erfahrungen. Du musst nicht in die gleichen Gruben fallen wie sie; du kannst sowohl von ihren Fehlern als auch von ihren Erfolgen lernen. Es ist sehr hilfreich, Grenzfragen mit deinem Sponsor und/oder in Gruppentreffen zu besprechen.

Mach dir klar, dass die Verletzung einer persönlichen Grenze, auch wenn du

keinen unmittelbaren Absturz hast, dich oft für einen späteren Absturz bereit macht. Deshalb ist es so wichtig, mit deinem Berater und anderen Genesungsbegleitern zu sprechen, wenn du eine Grenze überschreitest. Oft brechen Männer am Montag eine scheinbar unbedeutende Grenze und haben dann am Donnerstag einen Absturz, ohne den Zusammenhang zu erkennen, bis sie in der Gruppe oder mit ihrem Berater darüber sprechen.

Oft lässt uns Satan zwischen der Handlung, die den Prozess in Gang setzt, und dem Absturz selbst gerade genug Spielraum - wir lernen den Zusammenhang zwischen unseren Handlungen und dem darauf folgenden Schmerz nicht. Es ist wichtig, dass wir im Licht leben, nicht nur was unsere "Abstürze" angeht, sondern auch, wenn wir unsere eigenen Grenzen verletzen.

Teile deine Grenzen mit anderen, die dir nahe stehen. Wenn du zwar Grenzen setzt, aber niemandem davon erzählst, hast du immer einen Ausweg, wenn du sie nicht einhältst. Wenn du jedoch den Mitgliedern deiner Genesungsgruppe und deinem Berater davon erzählst, hast du andere, die dich dafür verantwortlich machen können, dass du dein Wort hältst. Sie werden zwar nicht deine persönlichen Polizisten sein, aber sie können dich zur Rede stellen, wenn du deine Grenzen überschreitest. Du solltest deine Grenzen auch mit deiner Frau teilen, und zwar aus mehreren Gründen. Erstens ist es für sie eine Ermutigung zu wissen, dass du positive Schritte unternimmst, um gesündere Wege zu gehen. Zweitens wird sie weniger geneigt sein, deine Genesung zu sabotieren, indem sie dich bittet, Dinge zu tun, von denen sie nicht weiß, dass sie deine "Auslöser" sind. Drittens solltest du sie zwar nie bitten, deine Polizistin zu sein oder dir die Leviten zu lesen (dafür ist deine Genesungsgruppe da), aber zu wissen, dass sie deine Grenzen kennt, ist oft genau der zusätzliche Anreiz, den du brauchst, um innerhalb deiner Grenzen zu bleiben.

Ein Mittel zum Zweck

Denke daran, dass externe Kontrollen wichtig sind, aber sie sind nicht die Lösung. Du kannst nicht genug Grenzen setzen, um dich von deinem Verhalten abzuhalten. Du musst dich mit den grundlegenden Problemen auseinandersetzen, die deinen Handlungen zugrunde liegen. Der Süchtige in deinem falschen Selbst wird immer Wege finden, die Grenzen zu umgehen, wenn die Grundprobleme nicht geheilt werden. Erlaube dem Süchtigen jedoch nicht, diese Wahrheit zu benutzen, um zu sagen, dass Grenzen wertlos sind. Wenn du leichten, unkontrollierten Zugang zu sexuellen Reizen hast, sind die Chancen hoch, dass du rückfällig wirst. Es wird zwar immer Reize geben, die du nicht kontrollieren kannst, aber die meisten Männer stellen fest, dass sie die Dinge, die sie kontrollieren können, besser in den Griff bekommen, wenn sie treu sind.

Personalisiere deine Grenzen

Ähnlich wie Konsequenzen und Belohnungen sind auch Grenzen sehr persönlicher Natur. Manche Dinge, mit denen der eine zu kämpfen hat, fallen dem anderen gar nicht auf. Deshalb ist es wichtig, dass du dir die Zeit nimmst, sie für dich selbst anzupassen. Die Disziplin, diese Grenzen zu setzen und einzuhalten, wird dir auch helfen, Grenzen in anderen Bereichen zu setzen, die in diesen Übungen nicht angesprochen werden.

Internet-Grenzen

Als jemand, der mit sexuellen Reizen zu kämpfen hat (d.h. du hast ein Y-

Chromosom), musst du das Internet immer als geladene Waffe betrachten. Richtig gehandhabt, kann es ein sehr effektives Werkzeug für viele Dinge sein; falsch gehandhabt, kann es ein Instrument des Todes sein.

Einen ungeschützten Computer vor sich zu haben, ist wie "Russisches Roulette" zu spielen oder wie ein Alkoholiker mit einem Drink in der Hand, der sagt: *"Ich halte ihn nur für einen Freund."* Im Folgenden findest du verschiedene Grenzstufen, um dich vor Internetpornos und Cybersex zu schützen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass starke Grenzen anfangs den Unterschied zwischen Nüchternheit und dem Schweinestall ausmachen können. Wenn du dir (vor allem zu Beginn deiner Genesung) strenge Grenzen setzt und nüchtern bleibst, bist du auf lange Sicht besser dran als mit weichen Grenzen und ständigen Rückfällen.

1. **Kein Internet unter allen Umständen.** Das klingt hart, aber du kannst wirklich ohne leben und Nüchternheit ist mehr wert als ein paar Sportberichte, aktuelle Börsenkurse usw.
2. **Beaufsichtigtes Internet.** Dein/e Ehepartner/in oder jemand, der/die sich mit deinem Kampf auskennt, muss mit dir im Raum sein. Dies erfordert in der Regel ein Passwort oder eine andere Art von Sperre für den Computer oder die Internetverbindung, da ein allgemeines **"Ich werde den Computer nicht benutzen"** selten funktioniert. Außerdem musst du bereit sein, auf dein **"Recht, wütend zu sein"** zu verzichten, wenn sie andere Dinge zu tun haben oder nicht bei dir im Raum sein können.
3. **Extrem eingeschränkter Zugang.** Wenn du den Internet Explorer benutzt, kannst du unter "Extras" auf "Internetoptionen" gehen und auf die Registerkarte "Inhalt" klicken, um den "Inhaltsratgeber" aufzurufen. Wenn du auf "Aktivieren" klickst, kannst du einstellen, dass du nur auf "Zugelassene Sites" zugreifen darfst. Du kannst dann sichere Seiten aufrufen und hast einen sehr eingeschränkten Internetzugang. Du wirst aufgefordert, ein Passwort einzugeben. Du kannst es dann von deinem Ehepartner oder einer anderen Person erstellen und eingeben. Sie können mit ihrem Passwort weiterhin vollen Zugang zum Internet haben.

Probleme:

- Wer ein Passwort hat, muss darauf achten, dass es nach der Nutzung wieder aktiviert wird.
 - Du darfst keine anderen Browser auf deinem System haben.
 - Du darfst keine Ausreden erfinden, damit dein Ehepartner oder derjenige, der das Passwort hat, den Computer nicht entsperren kann.
4. **Eingeschränkter Zugang.** Es gibt Programme wie <http://www.browserlock.com>, mit denen du nur auf die von ihnen genehmigten Websites zugreifen kannst und auf alle Websites, die der "Supervisor" auf die Liste der "genehmigten Websites" setzt. Viele Internetprovider bieten "Kindersicherungen" an, die auf verschiedene Zugangsstufen eingestellt werden können.
 5. **Überwachtes Internet.** Einige Programme überwachen alle deine Internetaktivitäten und senden Berichte über verdächtige Aktivitäten an

einen "Rechenschaftspartner". Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie dich zwar nicht daran hindert, irgendwohin zu gehen, aber deine Aktivitäten ans Licht bringt. Die beste Überwachungssoftware, die wir gefunden haben, ist **Covenant Eyes**.

6. **Gefiltertes Internet.** Covenant Eyes und andere Anbieter haben "Filter"-Optionen, die den Zugang zu Websites einschränken. Das Problem ist jedoch, dass Filter nicht alles abfangen und dies oft zu einer Herausforderung wird (z. B. *"Kann ich eine Seite finden, die der Filter nicht abfängt, oder einen Weg, den Filter zu umgehen?"*). Filter können jedoch hilfreich sein, auch wenn du ein Überwachungsprogramm verwenden solltest.
7. **Keine Grenzen notwendig.** Die Angst, erwischt zu werden, der Respekt vor anderen oder andere Gründe lassen ein Ausagieren unmöglich erscheinen. (Sei vorsichtig und weise. Wenn du andere Quellen abschneidest, können Computer, die früher sicher waren, zu neuen Versuchungen werden).
8. **Keine Grenzen und ständige Knechtschaft.** Ich wollte dich nur daran erinnern: Du hast eine Wahl. Es ist keine sehr gute, aber es ist immer noch eine Wahl.

E-Mail-Grenzen

Ein weiterer Bereich, in dem Menschen oft Schwierigkeiten haben, sind ihre E-Mails. SPAM ist leider eine Realität des Online-Lebens. Porno-SPAM ist besonders heimtückisch, zum einen, weil er dich in deinem Kampfgebiet trifft, und zum anderen, weil Pornographen seit den Anfängen der Internettechnologie immer auf dem neuesten Stand sind. Sie finden immer wieder Wege, um Filter zu umgehen und in deinen Posteingang zu gelangen. Es gibt jedoch einige Dinge, die du tun kannst, um dein Risiko zu begrenzen. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist es, Bilder in deinen E-Mails zu deaktivieren. Wenn du Outlook verwendest, gehe zu "Extras", "Optionen", "Sicherheit", "Automatische Download-Einstellungen ändern" und aktiviere das Kästchen **"Keine Bilder herunterladen"**. Du kannst immer noch auf Bilder in deiner E-Mail zugreifen, aber du musst einen zusätzlichen Schritt machen und dich bewusst dafür entscheiden. Das hält dich zwar nicht davon ab, in den Schweinestall zu gehen, wenn du das möchtest, aber es verhindert, dass der Schweinestall zu dir kommt. Das Gleiche kannst du auch bei den meisten webbasierten E-Mail-Systemen tun, wenn du einfach nach der entsprechenden Einstellung suchst. Wenn deine E-Mail diese Option nicht hat, solltest du dir ein anderes E-Mail-Konto zulegen.

Eine weitere hilfreiche Schutzmaßnahme ist es, deinen SPAM-Filter auf eine hohe Stufe zu stellen. Ja, das kann dazu führen, dass du ein paar E-Mails verpasst. Aber es ist viel besser, gelegentlich eine legitime E-Mail zu verpassen, als einen Absturz zu erleiden, weil SPAM dich auf einen gefährlichen Weg geführt hat. Es wäre auch hilfreich, wenn du dir überlegst, wie und wann du deinen SPAM-Ordner sicher durchsehen kannst. Zu Beginn meiner Genesung war es überhaupt nicht sicher. Schon die Betreffzeilen von Porno-E-Mails reichten aus, um mich in eine schlechte Stimmung zu versetzen. Ich habe diese E-Mails zwar nicht geöffnet, aber sie haben mir viel unnötigen Ärger bereitet. Schließlich stellte ich fest, dass es besser war, gar nicht erst durch die Liste zu scrollen und nach E-Mails zu suchen, die ich retten musste.

Du musst dir auch angewöhnen, deinen Papierkorb zu leeren oder alle SPAM-E-Mails doppelt zu löschen. Es kann sein, dass du in einem Moment in der Lage bist, eine SPAM-E-Mail zu löschen, und dann später dem Drang nachgibst, im Cyber-Müllcontainer zu tauchen. Regelmäßiges Leeren deines Papierkorbs ist eine hilfreiche Vorbeugung. Wenn dir das alles zu kompliziert oder riskant erscheint, kannst du natürlich auch die Verbindung zum Internet trennen. Denke daran, dass es besser ist, "aus dem Rennen" zu sein, als "aus dem Haus" zu sein.

Bomnq4ri9z Workzk99tz

Arbeitsblatt "Internet-Grenzen"

1. Zu meiner Geschichte mit Pornografie im Internet gehören die folgenden Aktivitäten:

- Bademodelle, Bodybuilding, etc. Sexuell explizite Geschichten, Artikel, Fantasie Soft-Core-Pornos (Nacktbilder)
- Hardcore Porno
(Penetration) Chat
- Spiele: Spiele mit sexuellen Unter- oder Obertönen, Fantasy- oder Rollenspiele Andere:

2. In der Vergangenheit habe ich auf den folgenden Computern unangemessene Seiten besucht:

- Mein persönlicher Computer Der Computer meines Ehepartners Mein Arbeitscomputer
- Mobiltelefon mit Internetanschluss
- Öffentliche Computer (z. B. in Bibliotheken, Kirchen usw.)
- Andere Computer: Arbeitskollegen, Freunde, Verwandte usw. (Liste unten)

3. Welche Einschränkungen wirst du für die folgenden Punkte machen? (mehrere Nummern sind OK)

- Mein persönlicher Computer Der Computer meiner Frau Mein Arbeitscomputer
- Mit dem Internet verbundene Handys
- Öffentliche Computer (z. B. in Bibliotheken, Kirchen usw.) Andere Computer: (unten auflisten)

- Wie viel Zeit werde ich mir täglich erlauben, "online" zu sein?
- Wie viel Zeit insgesamt in einer Woche?
- Zu welchen Tages- und Nachtzeiten sollte ich das Internet meiden?

- Zu welchen Tages- und Nachtzeiten ist es sicher, im Internet zu sein?
- Mit wem spreche ich, bevor ich "Ausnahmen" mache oder Grenzen
ä n d e r e ? (Kreuze alles an, was zutrifft):

- Niemanden: Ich bin der Herr über mein Universum.
- Ein Gruppenmitglied.
- Mein Berater.
- Mein Ehepartner.
- Sonstiges: _____.

4. Wenn ich mir unangemessenes Material ansehe, während ich meine Grenzen respektiere, werde ich ... (alles Zutreffende ankreuzen)

- Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer und immer wieder.
- Kontaktiere sofort meinen Berater.
- Meine Grenzen zu erweitern und meinem Berater, meinem Ehepartner und anderen, die es wissen müssen, mitzuteilen.
- Verhängen Sie eine Folge von _____.
- Sonstiges: _____.

5. Wenn ich eine Grenze verletze, aber kein unangemessenes Material anschau, werde ich ... (alles Zutreffende ankreuzen):

- Ich behalte es für mich und stelle die Notwendigkeit von Grenzen in diesem Bereich in Frage.
- Besprich es sofort mit meinem Berater.
- Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Verhängen Sie eine Folge von _____.
- Sonstiges: _____.

6. Wenn ich eine Grenze verletze und mir unangemessenes Material ansehe, werde ich ... (kreuze alles an, was zutrifft):

- Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer wieder.
- Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin.
- Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.
- Sonstiges: _____.

7. Bevor ich Internet-Grenzen abbaue, bespreche ich sie mit d e n folgenden Personen (kreuze alles an, was zutrifft):

- Niemand; ich bin der Herr über mein Universum. Mein Betreuer.
 Mein Ehepartner.
 Sonstiges: _____.

Grenzen des Fernsehens

Lange bevor ich mir über die Tiefe meines Kampfes im Klaren war, wusste ich, dass das Fernsehen eine große Anziehungskraft auf mich im sexuellen Bereich ausübte. Wir hatten kein Kabelfernsehen, weil ich wusste, dass ich in Schwierigkeiten geraten würde, wenn ich leichten Zugang zu Filmen mit Altersfreigabe und den Dingen hätte, die spät in der Nacht angeboten werden. Aber auch "over the air", also unscharfes Fernsehen, ist nicht wirklich sicher. Jeder Mann, mit dem ich gearbeitet habe, um aus der Sexsucht herauszukommen, hat von seinen Schwierigkeiten berichtet, die oft mit dem Fernsehen begannen. Heute sind sogar Familiensendungen und Sportereignisse wegen der sexuell aufreizenden Werbung oft eine Herausforderung. Für viele reicht schon der "sexuelle Reiz" einer Dessous-Werbung aus, um auf die schiefe Bahn zu geraten, die zum Ausagieren führt. *Erinnere dich daran, was Paulus in 2. Korinther 10,5 sagt,*

"Wir zerstören Argumente und jede Anmaßung, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und wir nehmen jeden Gedanken gefangen, um ihn Christus gehorsam zu machen."

Wir haben erkannt, dass wir unseren Fernsehgewohnheiten gesunde Grenzen setzen müssen, um jeden Gedanken gefangen zu nehmen. Im Laufe der Jahre gab es Menschen, die in den ersten Jahren der Genesung das Fernsehen komplett aufgegeben haben, was ein großer Segen war. Andere haben gelernt, sich klare Grenzen zu setzen und sind damit gut gefahren. Leider sind einige immer wieder abgestürzt, bis sie entweder den Kampf um die Reinheit aufgegeben haben oder auf die harte Tour gelernt haben, dass man auf Eis nicht mit 80 km/h anhalten kann. Bitte nutze die folgenden Fragen, um weise Entscheidungen bezüglich deiner Fernsehgewohnheiten zu treffen.

1. Inwiefern war das Fernsehen Teil deiner Geschichte als Schauspieler?
2. Wie würde "jeden Gedanken gefangen nehmen" deinen Fernsehkonsum verändern?
3. Ich spreche mit _____ über meine Fernsehgewohnheiten (kreuze alles an, was zutrifft):

- Niemand; ich schaue kein Fernsehen.
 Niemand; ich bin der Herr über mein Universum und was ich beobachte,

ist meine Sache.

Mein Betreuer.

- Mein Ehepartner.
- Sonstiges: _____.

4. Ich setze dem Fernsehen die folgenden Grenzen (Kreuze alle

zutreffenden an): Keine, ich glaube nicht, dass es für mich

relevant ist.

- Ich beschränke mich auf pro Woche.
- Ich schaue erst, wenn ich meine Genesungsarbeit für den Tag erledigt habe. Ich schaue erst, wenn ich Tage der Nüchternheit geschafft habe.
- Ich werde nicht alleine zusehen.
- Ich werde den Kabelanschluss kündigen und ihn erst wieder anschließen, wenn ich ein paar Tage nüchtern bin. Ich werde den V-Chip am Fernseher so einstellen, dass er Sendungen mit einer höheren Bewertung blockiert.

- _____.
- Ich surfe nicht durch die Kanäle (dazu muss ich normalerweise die Fernbedienung auf dem Fernseher liegen lassen, denn es ist für einen Mann unmöglich, eine Fernbedienung in der Hand zu haben und nicht durch die Kanäle zu blättern).
- Ich schaue nur Sendungen, die ich vorher festgelegt habe. (ausgewählt durch einen Guide, nicht durch Surfen).
- Ich schaue nur noch bestimmte Sendungen (aufgelistet und mit jemandem aus meiner Genesungsgruppe geteilt).
- Ich werde nicht zwischen den Stunden von ___ und _____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

5. Wenn ich eine Grenze verletze und innerhalb einer Woche nach der Verletzung der Grenze einen Unfall habe, werde ich ... (kreuze alles an, was zutrifft):

- Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer wieder.
- Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin. Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz

von _____.

Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

6. Wenn ich eine Grenze verletze, aber keinen Unfall habe, werde ich ...
(kreuze alles an, was zutrifft):

Ich behalte es für mich und stelle die Notwendigkeit von Grenzen in Frage. Besprich es sofort mit meinem Berater.

Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.

Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.

Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

7. Bevor ich die Grenzen des Fernsehens ändere, bespreche ich das mit den folgenden Personen (kreuze alles an, was zutrifft):

Niemanden: Ich bin der Herr über mein Universum. Meine Frau.

Mein Betreuer.

Sonstiges: _____.

Film-Grenzen

Filme sind Teil der südafrikanischen Kultur und ein wichtiger Teil des Lebens vieler Menschen. Filme können einfach eine Form der Unterhaltung sein, die unsere Fantasie, unsere Hoffnungen und unsere Träume anregt. Manchmal können sie sogar gute und gesunde Teile unseres Herzens erwecken und Teil des Genesungsprozesses sein. Oft wird der sexuelle Inhalt jedoch zum Hindernis für diejenigen, die versuchen, sich von sexuellen Problemen zu erholen.

Sie sind ein Kampf an zwei Hauptfronten:

1. Erstens enthalten selbst einige der heutigen PG-13-Filme "kurze Nacktheit" und viele R-Filme wären in der nicht allzu fernen Vergangenheit als X-Rated eingestuft worden. Vor allem in der frühen Phase der Genesung kann auch nur ein Hauch von Nacktheit, sexuellen Anspielungen oder provokanten Szenen einen Mann wieder in eine Abwärtsspirale bringen.

2. Zweitens werden Filme zu Stolpersteinen, wenn wir sie benutzen, um auf ungesunde Weise zu "flüchten", d.h. um reale Kämpfe zu vermeiden und im Reich der Fantasie oder Ablenkung zu leben.

Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass Filme ein Einstieg in die Pornografie sind. Ein Mann fängt vielleicht mit einem unschuldigen John-Wayne-Western an, geht dann zu etwas Fragwürdigem über und landet in der Videothek mit einer "Erwachsenen-DVD".

Aus diesen und anderen Gründen ist es wichtig, dass du einen ehrlichen Blick auf deine Geschichte, deine Muster und Kämpfe wirfst und weise und gesunde Grenzen setzt, wenn es darum geht, welche Filme du dir ansiehst, wo du sie siehst und mit wem du sie siehst.

1. Inwiefern waren Filme Teil deiner Schauspielgeschichte?

2. Beschreibe eine Zeit, in der du dachtest, du wärst in einer "guten Situation", aber du hast dir etwas zur sexuellen Befriedigung angesehen. (z.B. gingst du in die Videothek, um "A War Story" auszuleihen, und kamst mit etwas ganz anderem heraus).

3. Ich spreche mit _____ über meine Filmgewohnheiten (kreuze alles an, was zutrifft):

Niemand; ich schaue mir keine Filme an.

Niemand; ich bin der Herr über mein Universum und was ich beobachte, ist meine Sache.

Mein

Ehepartner.

Mein Berater.

Sonstiges: _____.

4. Ich werde die folgenden Beschränkungen für Videobetriebe festlegen (kreuze alles an, was zutrifft):

Nein, ich glaube nicht, dass das für mich relevant ist.

Ich werde keine Einrichtung betreten, die "Erwachsenen"-Filme ausleiht oder zeigt. Ich werde den "Erwachsenenraum" einer Videothek nicht betreten.

Ich miete nur in Lebensmittelgeschäften, in denen ich wahrscheinlich von anderen gesehen werde.

Ich werde nur mieten von _____.

Ich werde keine Videothek alleine betreten.

Ich rufe an, bevor ich eine Videothek betrete und wenn ich sie verlasse. Sonstiges: _____.

5. Ich setze folgende Grenzen für "Filme" (kreuze alles an, was zutrifft):

Keine, ich glaube nicht, dass das für mich relevant ist. Ich beschränke mich auf Filme pro Monat.

Ich schaue erst einen Film, wenn ich meine Genesungsarbeit für die Woche erledigt habe. Ich werde keine Filme ansehen, bis ich Tage der Nüchternheit geschafft habe.

Ich werde mir keine Filme alleine ansehen.

Ich werde mir keine Filme mit der Altersfreigabe PG-13 ansehen.

- Ich werde mir keine Filme mit der Altersfreigabe PG-13 allein ansehen. Ich werde mir keine Filme mit der Altersfreigabe R ansehen.
- Ich werde mir keine Filme mit der Altersfreigabe R allein ansehen.
- Ich schaue mir keinen Film an, ohne mich bei jemandem zu erkundigen, der meinen Kampf kennt und der den Film gesehen hat und sagt, dass er "sicher" ist.

- Ich schaue mir keine Filme an, bei denen "Kurze Nacktheit" oder "Nacktheit" im Bewertungskasten steht*.
- Ich werde mir keine Filme ansehen, bei denen "Sexuelle Situationen" in der Bewertung steht*. Ich schaue keine Filme zwischen d e n Stunden _____ und ____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

*Vertraue nicht blind auf die Bewertungen, denn manchmal gibt es auch Haut ohne die Bezeichnung. www.pluggedin.com ist eine großartige Quelle, um Filme vorab zu prüfen.

6. Wenn ich eine Grenze verletze und innerhalb einer Woche nach der Verletzung der Grenze einen Unfall habe, werde ich ...

- Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer und immer wieder.
- Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin. Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

7. Wenn ich eine Grenze verletze, aber keinen Absturz habe, werde ich

... (alles Zutreffende): Ich behalte es für mich und stelle die

Notwendigkeit von Grenzen in Frage.

- Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin. Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

8. Bevor ich die Grenzen eines Films ändere, bespreche ich sie mit d e n f o l g e n d e n P e r s o n e n : (kreuze alles an, was zutrifft):

- Niemanden: Ich bin der Herr über mein Universum.
- Meine Frau.
- Mein Betreuer.
- Sonstiges: _____.

Grenzen der Reise

Ein sehr schwieriger Ort für die meisten Männer in der Genesung ist, wenn sie entweder beruflich oder privat verreisen. Nur wenige Dinge wecken die Suchtgefühle so sehr wie der Aufenthalt in einer fremden Stadt, ein Hotelaufenthalt und nicht verbrauchte Zeit und Geld. Selbst so etwas Einfaches wie ein zweistündiger Zwischenstopp eröffnet die Möglichkeit, ein Erotikmagazin zu kaufen, Telefonsextelefone anzurufen oder sogar eine Prostituierte aufzusuchen. Eine Übernachtung oder ein einwöchiger Aufenthalt eröffnet unzählige ungesunde und ungöttliche Möglichkeiten. Deshalb ist es wichtig, dass du im Voraus planst und alles tust, was du kannst, um dich auf die Angriffe und Gelegenheiten vorzubereiten, die Satan dir vorsetzen wird.

- Wie oft reist du für die Arbeit? Zum Vergnügen?
- Wie viel Prozent deiner Geschäftsreisen sind "erforderlich" und was ist "freiwillig"?
- Wie hat das Reisen zu deiner Geschichte als Schauspieler beigetragen?

Ich persönlich bewundere die Männer in unseren Gruppen, die häufig geschäftlich unterwegs sind und gelernt haben, alle notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um sich zu schützen. Das meiste, was folgt, stammt aus den Erfahrungen dieser Männer. Viele dieser Tipps können relativ leicht "rückgängig" gemacht werden. Allerdings erfordert das "Rückgängigmachen" konkretes Handeln und die bewusste Entscheidung, etwas zu tun, anstatt zufällig über etwas zu stolpern oder sich vom Nebel der süchtig machenden Täuschung blind führen zu lassen.

- Übernachte in Hotelzimmern nur mit deiner Frau oder mit einem anderen christlichen Mann, der deinen Kampf kennt. (Gehe aber nicht davon aus, dass die Übernachtung bei jemandem andere Grenzen überflüssig macht. Viele Männer sind abgestürzt, während ihre Frau im Geschenkeladen war, unter der Dusche stand oder sogar im selben Bett schlief).
- Ruf vorher an und lass den Fernseher aus dem Hotelzimmer entfernen.
- Wenn du das Zimmer zum ersten Mal betrittst, ziehe den Stecker des Fernsehers und entferne die Batterien aus der Fernbedienung. Du kannst die Batterien auch zur Rezeption bringen oder sie wegwerfen.
- Stelle den V-Chip oder eine andere Kindersicherung am Fernseher so ein, dass er keine Sendungen mit der Bewertung Rand TVMA zulässt, die Nacktheit oder sexuelle Situationen usw. enthalten.
- Trenne das Koaxialkabel vom Fernsehgerät.
- Sieh dir nur bestimmte Sendungen an, z.B. die Nachrichten, Sportscenter, Monday Night Football usw. Lege die Fernbedienung auf den Fernseher und wechsle nur zu bestimmten Kanälen. D.h. anstatt durch die Kanäle zu klicken, wähle "sichere" Kanäle: CNN, E-TV, Discovery Channel, Travel Channel, etc.
- Surfe niemals durch die Kanäle. Abwesend durch die Kanäle zu blättern ist eine Katastrophe, die nur darauf wartet, zu passieren. Lass die

Fernbedienung außerhalb deiner Reichweite.

- Ruf jedes Mal, wenn du dein Zimmer betrittst, jemanden aus deiner Genesungsgruppe an und lass sie für und mit dir um Schutz beten.

- Halte dich von der Hotel-Sportbar und anderen Trinkhallen fern.
- Halte dich an deine Internetgrenzen: Vielleicht möchtest du festlegen, dass du deinen Laptop nur in der Hotellobby oder an anderen öffentlichen Orten benutzen darfst.
- Halte dich an deine Fernseh- und Filmgrenzen: Wenn du nicht zu Hause bist, solltest du vielleicht noch stärkere Grenzen setzen.
- Nimm nur einen Notvorrat an Bargeld mit und lege bei deiner Rückkehr Rechenschaft über jeden Cent ab. (Heutzutage kannst du alles mit einer Kredit- oder Debitkarte kaufen. Der Vorteil der Karten ist, dass sie immer einen Beleg erstellen, der die Geheimhaltung aufhebt.)
- Alle Interaktionen mit weiblichen Kunden, Mitarbeitern, Kunden usw. an öffentlichen Orten.
- Ruf an und sprich ehrlich mit jemandem aus deiner Genesungsgruppe, wenn du dich zu jemandem hingezogen fühlst, während du von zu Hause weg bist.
- Halte dich von Buch-, Geschenkartikel- und Verbrauchermärkten fern, die pornografisches Material verkaufen.
- Wenn du mit dem Auto fährst, steige nicht an einer Ausfahrt aus, an der sich ein Pornoladen, ein Stripclub oder ein anderes Geschäft für Erwachsene in Sichtweite befindet.
- Fahre auf der rechten Spur, wenn du dich einer linken Ausfahrt näherst, von der du weißt, dass sich dort ein sexuell orientiertes Geschäft befindet.
- Ruf jemanden an, wenn du losfährst und an jedem Halt. Sei verantwortlich für deine Reisezeit.
- Triff kluge Entscheidungen darüber, wo du nach dem Arbeitstag hingehst. Es kommt häufig vor, dass Männer auf Geschäftsreisen in Bars, Stripclubs, Hooters und andere Lokale gehen, um sich zu "entspannen". Es wird viel schwieriger sein, "Nein" zu sagen, wenn du bereits im Auto sitzt und nicht im Hotel oder an einem Ort, von dem aus du leicht entkommen kannst.
- Sei vorsichtig, wenn du Geschenke, Mahlzeiten und Gefälligkeiten von Kunden, Verkäufern usw. annimmst, denn das kann dich angreifbar machen. Halte dich ausdrücklich an die Richtlinien deines Unternehmens. Wenn du ein scheinbar harmloses Geschenk annimmst, kann es sein, dass du dich verpflichtet fühlst, wenn sie dich bitten, mit ihnen in den Stripclub, die Bar usw. zu gehen. Leider gehören zum "Wining and Dining" von Kunden manchmal auch sexuell orientierte Geschäfte und Gefälligkeiten.
- Setze dir gesunde Grenzen in Bezug auf Alkohol und halte sie ein. Denke daran, dass Alkohol deine Hemmungen senkt und damit deine Fähigkeit, gesunde Grenzen zu wahren.
- Gehe zu deinem Chef und stelle einen formellen Antrag auf eingeschränkte oder keine Reisen für die nächsten sechs Monate.
- Kündige und finde einen neuen Job, bei dem du nicht reisen musst. Das klingt extrem, aber Jesus sagte: *"Wenn deine rechte Hand dich zur Sünde verleitet, hacke sie ab."* Wenn du in deiner jetzigen Position keine gesunden Grenzen aufrechterhalten kannst, ist es besser, die

finanziellen Konsequenzen zu tragen, als dich weiter zu verausgaben und dir, deinem Ehepartner und anderen zu schaden.

- **Bleib mit Gott und anderen verbunden**, vor allem mit deinen Brüdern in der Genesung. Das Wichtigste, was du tun kannst, um gesund zu bleiben, ist im Licht zu wandeln und dich nicht zu isolieren. Mit Handys und Telefonkarten gibt es keine Entschuldigung mehr dafür, dass Satan dich isoliert, selbst wenn du unterwegs bist. Plane voraus. Vereinbare Telefontermine mit deinem Berater und anderen in deiner Gruppe. Ruf jemanden vor dem Frühstück an, jemanden beim Mittagessen und jemanden, bevor du abends auf dein Zimmer gehst. Sei ehrlich zu ihnen, was dich bedrückt, und erlaube ihnen, dir zu helfen und für dich zu beten. Die Kraft von Waffenbrüdern im Kampf ist viel größer als der Sirenen gesang des Hotelfernsehers.

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu beten und Gott zu bitten, dir zu zeigen, welche dieser Grenzen du auf deine eigene Reise anwenden musst. Lies dann die Liste noch einmal durch und kreise diejenigen ein, von denen du spürst, dass Gott dich dazu aufruft, sie umzusetzen, bis du 90 Tage nüchtern bist. Nach 90 Tagen Nüchternheit wiederholst du den Vorgang für die nächsten 90 Tage. Wenn Gott dir nach sechs Monaten die Gnade gewährt hat, diese Grenzen aufrechtzuerhalten und nüchtern zu bleiben, bist du wahrscheinlich an einem Punkt, an dem du deine Grenzen für einen längeren Zeitraum setzen kannst. Auch hier gilt: Lass keine Grenzen fallen, ohne dies mit einem Berater zu besprechen und dir mindestens 24 Stunden Zeit zu geben.

1. Ich spreche mit _____ über meine Reisegrenzen sprechen werde (kreuze alles an, was zutrifft):

- Keiner; ich reise nicht.
- Niemand; ich bin der Herr über mein Universum. Mein Ehepartner.
- Mein Betreuer.
- Sonstiges: _____.

2. Zusätzlich zu den oben eingekreisten Grenzen werde ich die folgenden einhalten, wenn ich nicht zu Hause bin: _____.
3. Zusätzlich zu den eingekreisten Grenzen werde ich beim Fahren oder Fliegen Folgendes beachten: _____.
4. Wenn ich eine dieser Grenzen verletze und innerhalb einer Woche einen Absturz habe, werde ich ... (kreuze alles an, was zutrifft):

- Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer wieder.
- Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin. Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe.

- Verhängen Sie eine Folge von _____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

5. Wenn ich eine dieser Grenzen verletze, aber keinen Absturz habe, werde ich ...

- Ich behalte es für mich und stelle die Notwendigkeit von Grenzen in Frage. Besprich es sofort mit meinem Berater.
- Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

6. Bevor ich eine Reisebeschränkung reduziere, werde ich sie mit folgenden Personen besprechen: (kreuze alles an, was zutrifft)

- Niemand; ich bin der Herr über mein Universum. Meine Frau.
- Mein Betreuer.
- Sonstiges: _____.

Chemische Grenzen

Männer, die mit Pornografie und anderen sexuellen Abhängigkeiten zu kämpfen haben, kämpfen oft auch mit **Alkohol, Marihuana, Kokain oder anderen Chemikalien**. Wir haben mehrere Gruppenmitglieder erlebt, die sogar an Behandlungsprogrammen, Beratungen und Genesungsgruppen für chemische Süchte teilgenommen haben und von den Chemikalien frei wurden, aber weiterhin mit den sexuellen Problemen zu kämpfen hatten. Wir haben auch Männer erlebt, die nicht glauben, dass sie ein Problem mit irgendwelchen "Chemikalien" haben, aber am Ende Ausrutscher und Abstürze haben, die mit dem Konsum von Alkohol und/oder Chemikalien zusammenhängen. In der Genesung ist es wichtig, daran zu denken, dass Alkohol (und viele andere Chemikalien) die Hemmschwelle senken und dazu führen können, dass man Dinge tut, die man normalerweise nicht tun würde. Deshalb muss der Alkoholkonsum sorgfältig überwacht werden, da es dadurch schwieriger wird, Grenzen einzuhalten. Er sollte auch genau überwacht werden, wenn er zur "Beruhigung" oder zur Vermeidung von Gefühlen und Emotionen eingesetzt wird.

1. Wie sieht dein Alkoholkonsum aus? Wie oft? Wie viel? Etc.
2. Wie ist deine Vorgeschichte mit anderen chemischen Drogen, einschließlich verschreibungspflichtigen Medikamenten?
3. Trinkst du oder nimmst du chemische Drogen, wenn du feiern willst? Wenn ja, wie oft willst du feiern?

4. Trinkst du oder nimmst du Chemikalien, wenn du dich deprimiert fühlst, dich abreagieren willst oder einen langen Tag hattest? Wenn ja, wie oft hast du diese Gefühle?
5. Fällt dir ein Fall ein, bei dem du innerhalb von ein oder zwei Tagen nach dem Genuss von ein oder zwei oder mehr Getränken (oder anderen Chemikalien) einen Absturz erlitten hast?
6. Wie oft konsumierst du Alkohol oder nimmst Chemikalien, während du dich daneben benimmst?
7. Welche Zusammenhänge siehst du zwischen deinem Chemikalienkonsum und deinen sexuellen Handlungen in der Vergangenheit?

Setze ein Häkchen bei jeder der folgenden Grenzen, die du deiner Meinung nach in den nächsten 90 Tagen für dich gelten lassen solltest, und ein X bei den Grenzen, die deiner Meinung nach lebenslang gelten sollten.

- Ich werde keinen Alkohol trinken.
 - Ich werde nicht rauchen, schnupfen oder in irgendeiner Form illegale Chemikalien einnehmen. Ich werde nicht mehr trinken als in einem Zeitraum von 24 Stunden
 - Ich trinke nicht mehr als in einem Zeitraum von 7 Tagen. Ich werde nichts trinken, was stärker ist als . Ich werde nicht alleine trinken.
 - Ich werde nicht trinken mit _____.
 - Ich werde nur trinken mit _____.
 - Ich werde nicht außerhalb meines eigenen Hauses trinken.
 - Ich werde meinen Alkoholkonsum überwachen, indem ich mir Notizen in einem Tagebuch mache, und wenn sich ein Zusammenhang zwischen dem Trinken und Ausrutschen, Abstürzen oder sogar Zeiten intensiven Kampfes abzeichnet, werde ich 90 Tage lang nichts mehr trinken.
 - Ich werde mit meinem Berater sprechen, bevor ich die folgenden verschreibungspflichtigen Medikamente einnehme ___.
8. Ich spreche mit _____ über meine chemischen Grenzen sprechen werde (kreuze alles an, was zutrifft):
- Niemand; ich nehme keine Drogen und trinke keinen Alkohol. Niemand; ich bin der Herr über mein Universum.

Mein

Ehepartner.

Mein Berater.

Sonstiges: _____.

9. Zusätzlich zu den oben genannten Grenzen werde ich mir folgende Regeln auferlegen, wenn ich von zu Hause weg bin: _____.

10. Zusätzlich zu den oben genannten Grenzen werde ich mir beim Autofahren oder Fliegen die folgenden Regeln auferlegen: ..
11. Wenn ich eine dieser Grenzen verletze und innerhalb einer Woche nach der Grenzüberschreitung einen sexuellen Absturz habe, werde ich ... (kreuze alles an, was zutrifft):

- Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer und immer wieder.
- Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin. Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.
- Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

12. Wenn ich gegen eine dieser Grenzen verstoße, aber keinen Absturz habe, werde ich ... (kreuze alles an, was zutrifft)

- Ich behalte es für mich und stelle die Notwendigkeit von Grenzen in Frage. Besprich es sofort mit meinem Berater.
- Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied.
- Besprich es beim nächsten Treffen mit meiner Genesungsgruppe. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.
- Sonstiges: _____.

13. Bevor ich eine chemische Grenze abbaue, bespreche ich sie mit den folgenden Personen: (kreuze alles an, was zutrifft)

- Niemand; ich bin der Herr über mein Universum. Meine Frau.
- Mein Betreuer.
- Sonstiges: _____.

Grenzen des Spiels

Viele Menschen, die mit Sexsucht zu kämpfen haben, nutzen auch On- und Offline-Computerspiele als Fluchtmöglichkeit. Spiele sind oft ein Einstieg in die

Pornografie oder eine Droge an sich. Das gilt vor allem dann, wenn du mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu kämpfen hast oder andere Anzeichen für ein "überstimuliertes Gehirn" aufweist. Wenn du mehr als einmal im Monat spielst, auch wenn du keine Zusammenhänge erkennst, solltest du das mit deinem Berater oder deiner Beraterin und mit jemandem besprechen, der mindestens ein Jahr nüchtern ist und die Verbindung zum Spielen versteht.

Zähle alle Spiele auf, die du in den letzten sechs Monaten gespielt hast. Bevor du "keine" sagst, überlege dir, wie viel Zeit du selbst mit einfachen Spielen wie Herz, Solitaire, Flipper, Minesweeper usw. sowie mit Nintendo, PlayStation, Xbox und anderen Handheld-Konsolen verbracht hast.

Spiel	Geschätzte Zeit während einer durchschnittlichen Woche

Durchschnittliche Gesamtspielzeit: _

1. Welche Zusammenhänge siehst du zwischen deinen Spielgewohnheiten und deiner Pornografie?
2. Ich spreche mit _____ über meine Spielgewohnheiten:
 - Niemand; ich spiele keine Spiele.
 - Niemand; ich bin der Herr über mein Universum und mein Spiel ist irrelevant. Mein Betreuer.
 - Jemand in der Gruppe, der seit einem Jahr nüchtern ist und eine Vergangenheit mit Glücksspielen hat.
 - Sonstiges: _____.
3. Ich schränke das "Spielen" wie folgt ein (kreuze alles an, was zutrifft):
 - Keine, ich glaube nicht, dass es für mich relevant ist.
 - Begrenze mein Spielen auf die Zeit pro Tag und die Zeit pro Woche.
 - Ich spiele erst dann, wenn meine Erholungsarbeit für den Tag/die Woche erledigt ist.
 - Bestimmte Spiele ausschließen: (Könnte am Inhalt liegen oder an der Neigung zum Konsum).

4. Ich beschränke mein Spielen auf bestimmte Spiele:

Ich spiele nicht zwischen den Stunden von _____ und ____.

Ich werde kein Computerspiel spielen.

Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

5. Wenn ich gegen eine Grenze verstoße und innerhalb einer Woche nach dem Verstoß einen Unfall habe, werde ich (alles ankreuzen, was zutrifft):

Ich behalte es für mich, suhle mich in der Scham und wiederhole den Kreislauf immer und immer wieder.

Besprich es sofort mit meinem Berater oder meiner Beraterin. Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.

Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

Wenn ich eine Grenze verletze, aber keinen Unfall habe, werde ich ... (kreuze alles an, was zutrifft).

6. Wenn ich gegen eine Grenze verstoße, aber keinen Unfall habe, werde ich (alles Zutreffende ankreuzen):

Ich behalte es für mich und stelle die Notwendigkeit von Grenzen in Frage. Besprich es sofort mit meinem Berater.

Besprich es sofort mit einem Gruppenmitglied. Verhängen Sie eine Konsequenz von _____.

Sonstiges: Schreibe alle spezifischen Aktionspläne auf und füge sie diesem Dokument bei.

7. Bevor ich eine Spielbeschränkung reduziere, bespreche ich sie mit den folgenden Personen: (kreuze alles an, was zutrifft):

Niemand; ich bin der Herr über mein Universum. Meine Frau.

Mein Betreuer.

Sonstiges: _____.

Andere Grenzen, die ich bezüglich meiner Spielgewohnheiten setzen muss: __.

Cη4wp19 von ff9rzon41
99cou9ry ff14n

Im Folgenden findest du eine Beispielzusammenfassung. Im Abschnitt "Handouts und Arbeitsblätter" findest du eine Vorlage, die dir bei der Erstellung deiner eigenen Zusammenfassung hilft.

Persönliche Definition von Nüchternheit

Meine Grundlinie der Nüchternheit lässt sich am besten mit "keine Pornografie und keine Selbstbefriedigung" zusammenfassen.

Pornografie wird definiert als das Anschauen, Betrachten oder Lesen von etwas, das dem Zweck dient, sexuelle Lust bei jemand anderem als meinem Ehepartner zu erlangen.

Masturbation umfasst jede Berührung oder Stimulation meiner selbst zum Zweck der Erregung oder des sexuellen Vergnügens, einschließlich, aber nicht beschränkt auf den Orgasmus.

Proaktiv Grenzen setzen Gebet

Gebet

Ich verpflichte mich, jeden Morgen und jeden Abend und zu anderen Zeiten zu beten, wenn der Geist, der in mir lebt, mich dazu auffordert.

Telefonanrufe

Ich verpflichte mich, an jedem Tag, an dem ich nicht in einer Gruppe bin, jemanden aus meiner Genesungsgruppe anzurufen oder eine persönliche Begegnung mit jemandem in der Genesung zu haben.

Ich verpflichte mich auch, jemanden anzurufen, wenn ich mit zusätzlichen Versuchungen, Schmerzen, Stress, Konflikten oder Ängsten zu kämpfen habe.

Materialien zur Leseförderung

Ich verpflichte mich, jeden Tag mindestens 10 Minuten zu lesen und mir mindestens einmal pro Woche einen 30-Minuten-Block freizuschauen.

Reflektieren

Ich verpflichte mich, jeden Tag mindestens 10 Minuten lang Fragen zu beantworten und/oder ein Tagebuch zu führen, und alle zwei Wochen mindestens einen Block von 30+ Minuten.

Ich weiß, dass dies eine Aktivität der "rechten Gehirnhälfte" ist, die mir bei meiner Genesung sehr helfen wird.

Gruppentreffen

Ich verpflichte mich, zwei Gruppen pro Woche zu besuchen, bis ich sechs Monate nüchtern bin, und dann mindestens eine Gruppe pro Woche, bis ich ein Jahr nüchtern bin.

Ich weiß, dass persönliche Interaktionen wichtig sind, um die Freude zu stärken und das Kontrollzentrum meines Gehirns zu entwickeln.

Von Angesicht zu Angesicht

Ich verpflichte mich, jede Woche mindestens ein 30-minütiges persönliches Treffen mit jemandem aus meiner Genesungsgruppe außerhalb der Gruppe abzuhalten.

Ich verpflichte mich, alle zwei Wochen mindestens ein 30-minütiges persönliches Treffen mit meinem Sponsor abzuhalten.

Andere

Ich werde mir jede Woche etwas Zeit nehmen, um etwas zu tun, was mir Spaß macht, z.B. im Wald wandern, Fahrrad fahren, Sport treiben, in meiner Werkstatt arbeiten usw.

Schützende Grenzen

Internet

Ich werde Covenant Eyes auf meinen privaten und beruflichen Computern installieren und aktiv halten. Ich erteile zwei Freunden, die mich auf der Reise begleiten, die Erlaubnis, mich zur Rechenschaft zu ziehen, indem sie mich fragen, wenn es fragwürdige Einträge in meinem Bericht gibt. (Wenn ich Probleme habe, werde ich ein Geständnis ablegen und nicht erwarten, dass sie es aus mir herausziehen).

Ich werde auf keinem anderen Computer auf das Internet zugreifen.

Ich surfe nicht im Internet, sondern suche nur nach bestimmten, nicht-sexuellen Informationen, es sei denn, meine Frau oder jemand, der über meinen Kampf Bescheid weiß, ist im Raum und hat volle Sicht auf meinen Computerbildschirm.

Ich gehe zwischen 22 Uhr und 6 Uhr morgens nicht mehr ins Internet, wenn meine Frau nicht im selben Raum und voll wach ist.

E-Mail

Ich habe die Bilder in meinen E-Mail-Konten deaktiviert und schalte sie nur für E-Mails ein, von denen ich weiß, dass sie sicher sind.

Ich habe meinen Spam-Filter auf hoch eingestellt und kann nicht auf meinen Massenmail-Ordner zugreifen.

Ich werde jeden Porno-Spam, der es in meinen Posteingang schafft, sofort

doppelt löschen.

Ich werde nicht auf Facebook oder andere soziale Netzwerke antworten oder auf Links klicken, von denen ich nicht weiß, dass sie 100% sicher sind.

Fernsehen

Ich schaue kein Fernsehen, wenn ich meine Erholungsarbeit für den Tag nicht erledigt habe.

Ich schaue nach den 22-Uhr-Nachrichten kein Fernsehen mehr, ohne es vorher mit meinem Sponsor abzuklären.

Ich habe meine Frau den V-Chip im Fernseher auf TV-MA, R und "sexuelle Inhalte" einstellen lassen. Wenn ich den Passcode entdecke oder den Fernseher ungeschützt vorfinde, sage ich es ihr sofort.

Ich werde nicht surfen.

Ich schaue mir keine Sendungen an, von denen ich weiß, dass sie einen starken sexuellen Inhalt haben oder spärlich bekleidete Frauen zeigen.

Filme

Ich gehe nicht alleine in ein Kino oder eine Videothek.

Ich werde mir unter keinen Umständen Filme mit NC-17- oder X-Rating ansehen.

Ich schaue mir keinen Film mit oder ohne Altersfreigabe ohne meine Frau oder einen christlichen Mann an, der mir hilft, die Taste zum Überspringen von Szenen an den richtigen Stellen zu betätigen.

Reisen

Wenn ich alleine bin, schalte ich den Fernseher aus, wenn ich mein Hotelzimmer betrete, und lasse ihn für die Dauer meines Aufenthalts ausgeschaltet.

Ich werde nicht fernsehen, wenn ich allein bin oder wenn meine Frau/Mitbewohnerin schläft.

Ich werde keine Einrichtungen besuchen, in denen Bedienungen oder Darsteller/innen entweder spärlich bekleidet oder ganz oder teilweise nackt sind. Wenn ich ein Lokal als problematisch empfinde, werde ich es sofort verlassen.

Chemisch

Ich werde nicht mehr als das Äquivalent von zwei Bieren innerhalb von 24 Stunden trinken.

Ich werde keine Chemikalien oder Medikamente einnehmen, die mir nicht ärztlich verschrieben wurden, und ich werde sie auch nicht zu einem anderen

Zweck einnehmen als dem, für den sie ursprünglich verschrieben wurden.

Spiele

Ich werde nicht mehr als 30 Minuten pro Tag mit Spielen verbringen. Wenn ich zwei oder mehr Tage hintereinander spiele, spreche ich mit meinem Sponsor über mein Bedürfnis, "auszusteigen".

Andere

Ich werde nicht mehr als 50 Stunden pro Woche arbeiten, ohne vorher mit meiner Frau und meinem Berater darüber gesprochen zu haben.

Ich werde keine zusätzlichen Aufgaben in meiner Kirche, meiner Dienstleistungsorganisation oder bei den schulischen oder sportlichen Aktivitäten meiner Kinder übernehmen, ohne vorher mit meiner Frau und meinem Berater zu sprechen.

Ich werde keine Ausnahmen von diesen Grenzen machen, bevor ich nicht mindestens 24 Stunden mit meinem Berater darüber gesprochen habe.

Ich werde jede "Anziehung", die ich zu einer anderen Person als meiner Frau verspüre, innerhalb von 12 Stunden nach Erkennen der Anziehung mit meinem Berater oder einem anderen Mann in Genesung besprechen.

Konsequenzen für Ausrutscher

Ich werde mich meiner Frau frühestens dreißig Tage, nachdem ich es ihr gebeichtet habe, sexuell nähern. (Ich werde erst beichten und den Absturz mit meinem Berater verarbeiten, bevor ich es ihr beichte).

Wenn ich mit Internetpornografie rückfällig werde, werde ich mich komplett abmelden, bis ich mindestens neunzig Tage lang nüchtern bin.

Belohnungen für das Erreichen von Zielen

Neun Löcher Golf an einem Samstag, nachdem wir zwei Wochen lang proaktive Grenzen eingehalten haben.

Belohnungen für die Aufrechterhaltung der Nüchternheit

R500, wenn ich 90 Tage nüchtern bin.

Ein Wochenende an einem besonderen Ort, nachdem du 1 Jahr nüchtern bist.

Notfallplan für den Fall eines Absturzes

Ich werde meinen Berater und/oder eine andere Führungskraft anrufen, um meine Sünde so schnell wie möglich und innerhalb von 12 Stunden zu bekennen.

Ich werde meiner Frau den Absturz beichten, nachdem ich mit meinem Berater gesprochen habe.

Ich werde ungeachtet der Unannehmlichkeiten am nächsten möglichen Gruppentreffen teilnehmen und es mit meiner Check-in-Gruppe teilen.

Ich schreibe mindestens 30 Minuten lang über die Stressoren, Auslöser und Ängste vor dem Absturz.

Ich werde sowohl die proaktiven als auch die schützenden Grenzen neu bewerten und alle Änderungen schriftlich mit meinem Berater, den Gruppenmitgliedern und meiner Frau teilen.

Überarbeitung dieses Dokuments

Ich verpflichte mich, dieses Dokument einmal im Monat durchzulesen und zu überarbeiten, bis ich ein Jahr lang nüchtern bin. Nach einem Jahr werde ich es mindestens vierteljährlich lesen und überarbeiten.

Wenn ich irgendwann in der Zukunft meine Nüchternheit verliere, werde ich zu einem monatlichen Rhythmus zurückkehren.

M4ztmrb4tion

Die Kontroverse

Das Thema Selbstbefriedigung ist immer schwierig. Zunächst einmal findet sich ein direkter Hinweis auf Masturbation in **Genesis 38,9**, wo Onan "*seinen Samen auf den Boden verschüttet*". Der Text scheint jedoch anzudeuten, dass es nicht um Selbstbefriedigung ging, sondern um seine Weigerung, Kinder zu bekommen, die den Namen seines Bruders tragen. Die Frage nach der Selbstbefriedigung ist besonders unklar, weil angesehene und sogar landesweit bekannte christliche Seelsorger und Lehrer Dinge sagen wie: "*Es ist nichts Schlimmes daran, solange es nicht übermäßig wird.*" Das Problem mit "exzessiv" ist jedoch, dass es ein relativer Begriff ist und die meisten Männer, mit denen ich gesprochen habe, glauben, dass er auf diejenigen zutrifft, die es öfter tun als sie selbst.

Die Realität

Wenn du verstehst, was im Gehirn beim sexuellen Höhepunkt passiert, kannst du die Verbindung erklären. Während der Erregung schüttet der Körper **Endorphine und Enkephaline** aus, zwei der Chemikalien, die unser Gehirn am intensivsten begehrt. Sie werden manchmal auch beim Laufen oder anderen aeroben Aktivitäten ausgeschüttet. Die Forschung zeigt, dass der Läufer an einen Punkt gelangt, an dem sein Körper gerade genug Schmerzen hat, um das Gehirn mit Endorphinen und Enkephalinen zu überfluten und eine opiatähnliche Chemikalie und einen "Rausch" zu erzeugen. Das Ergebnis ist, dass das Gehirn es immer wieder tun will. Der Körper setzt diese Chemikalien auch durch Kreativität, Ausdruck und intime Beziehungen zu anderen Menschen frei.

Beim Orgasmus wird eine besonders hohe Menge an Endorphinen und Enkephalinen freigesetzt. Mit der Zeit entwickelt die gewohnheitsmäßige Masturbation neurologische Bahnen, die das Gehirn buchstäblich "chemisch süchtig" werden lassen. Deshalb leiden die meisten Männer unter körperlichen Entzugserscheinungen wie Nervosität, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit usw., wenn sie sich die "Gewohnheit abgewöhnen".

Es ist auch wichtig zu wissen, dass die sexuelle Freisetzung das Lustzentrum des Gehirns stimuliert, das auch durch **Kokain und Heroin** stimuliert wird.

Jim Wilder weist darauf hin, dass der Teil unseres Gehirns, der unsere Genitalien steuert, direkt an das Bindungszentrum des Gehirns angrenzt. Deshalb ist der Zweck unserer Sexualität die "Synchronisierung" von Energiezuständen, Emotionen usw. mit einer anderen Person, die "froh ist, mit uns zusammen zu sein".

"Das Problem bei der Selbstbefriedigung ... ist, dass sie die Energie mit niemandem synchronisiert. Das führt dazu, dass ein Mann sich mit sich selbst, seiner Fantasie oder anderen beziehungslosen Wesenheiten verbindet, was wiederum zu weiterer Isolation und Zwang führt.

Patrick Carnes veranschaulicht dies gut:

Wenn eine Person in einen Stripclub geht, sich einen Pornofilm im Kino ansieht oder an einer anderen voyeuristischen oder entblößenden Aktivität teilnimmt, ist es normalerweise nicht möglich, in dem Moment, in dem die Aktivität stattfindet, einen Orgasmus zu haben.

In der Regel kehren die Leute zu einem Auto oder nach Hause zurück und masturbieren bei der Erinnerung an das Ereignis. Eine der Eigenschaften des Internets, die es so mächtig macht, ist, dass es möglich ist, einen Orgasmus zu haben, während man eine Stripperin beobachtet oder über eine Voyeur-Cam in der Sicherheit der eigenen Umgebung "spioniert". Die sexuelle Aktivität und der Orgasmus werden plötzlich miteinander verbunden. Darüber hinaus werden auch der Computer und sein Standort sexualisiert. Der Gang zum Computer, das Einschalten, das Einloggen ins Internet, die Teilnahme an sexuellen Online-Aktivitäten und der Orgasmus verschmelzen zu einer sehr starken ritualisierten Aktivität.

Fetische

Doug Weiss erzählt die Geschichte eines Kunden, der nur mit seinen Cowboystiefeln masturbieren konnte. Als sie seiner Geschichte nachgingen, fanden sie heraus, dass er die Selbstbefriedigung entdeckte, als er in einem alten Bauernhaus lebte. Seine Familie hörte ihn und machte sich über ihn lustig. Seine Lösung war, seine Stiefel anzuziehen, nach draußen zu gehen und zu masturbieren, während er auf seine Füße hinunterschaute. Durch diese wiederholte orgasmuszentrierte sexuelle Aktivität wurde er sexuell an seine Stiefel gebunden. Dieser Prozess ist oft die Quelle von Fetischen, die allen außer denjenigen, die mit den Objekten verbunden sind, seltsam erscheinen.

Die Auswirkungen auf unsere Beziehungen

Gott hat unser Gehirn so erschaffen, dass die sexuelle Befreiung ein wichtiger Teil des Bindungsprozesses mit unserer Partnerin oder unserem Partner ist. In **Epheser 5,31** schreibt Paulus: *"Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich mit seiner Frau vereinigen, und die zwei werden ein Fleisch werden."* "Vereinigen" kommt vom griechischen Wort Kallao, das wörtlich *"zusammenkleben"* bedeutet. Gott hat die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau als **"Superkleber"** entworfen, der ein Fleisch mit dem anderen verbindet. Satan hat jedoch Gottes Absicht verdreht, indem er andere Objekte, Menschen und sogar Fantasien in diese intime Erfahrung einführte. Das Ergebnis ist, dass wir uns an das binden, was wir zum Zeitpunkt des Höhepunkts gerade sehen oder mit dem wir uns beschäftigen.

Selbstbefriedigung nährt auch unsere Angst vor Intimität und Beziehungen. Auf Autoaufklebern steht: "Porno... ist billiger als eine Beziehung." Manche Männer sind Single, weil sie durch Pornografie und Selbstbefriedigung gelernt haben, dass sie falsche Intimität haben können, ohne eine Beziehung zu riskieren. Viele verheiratete Männer leben in einer isolierten Beziehung, weil ihre Sucht nach "Solo-Sex" sie sogar von der Frau isoliert hat, der sie versprochen haben, sie zu "lieben, zu ehren und zu schätzen".

Für mich besteht das eigentliche Übel der Masturbation darin, dass sie einen Appetit, der den Menschen bei rechtmäßigem Gebrauch aus sich selbst herausführt, um seine eigene Persönlichkeit in der eines anderen zu vervollständigen, wieder zurückführt; sie schickt den Mann in sein eigenes Gefängnis, wo er sich einen Harem von imaginären Bräuten hält.

Und dieser Harem verhindert, dass er jemals aussteigt und sich wirklich mit einer echten Frau vereint. Denn der Harem ist: immer zugänglich, immer unterwürfig, verlangt keine Opfer oder Anpassungen und kann mit erotischen und psychologischen Reizen ausgestattet sein, mit denen keine echte Frau mithalten kann.

Unter diesen schattenhaften Bräuten ist er: immer angebetet, immer die perfekte Liebe, keine Forderung an seine Selbstlosigkeit, keine Kasteiung für seine Eitelkeit. Am Ende sind sie nur noch das Medium, durch das er sich selbst immer mehr anbetet.

Seine Auswirkungen auf das Sexualeben mit dem Ehepartner

Ein weiteres Problem bei der Selbstbefriedigung ist, dass sie den Körper auf eine schnelle Entspannung und den Geist auf eine narzisstische Fokussierung auf sich selbst konditioniert. Wenn ein Mann masturbiert, tut er das in der Regel schnell, weil er Angst hat, "ertappt" zu werden und weil sein Ziel die Ausschüttung von Endorphinen und Enkephalinen im Lustzentrum des Gehirns ist. Da er der Einzige ist, den er befriedigen will, lernt er, den Prozess der Erregung und des Höhepunkts schnell zu durchlaufen. Sobald er heiratet und Geschlechtsverkehr mit seiner Frau hat, kann es ihm unmöglich sein, den Orgasmus lange genug hinauszuzögern, um seine Frau zu befriedigen. Manche Männer sind so sehr auf sich selbst konzentriert, dass ihnen die Kürze der Begegnung nichts ausmacht. Sie bekommen ihre Bedürfnisse befriedigt und das ist alles, was zählt. Andere Männer kämpfen mit Schamgefühlen und/oder Unzulänglichkeiten, weil sie nicht in der Lage sind, ihre Partnerin zu befriedigen. Wie auch immer, das Ergebnis ist oft das gleiche. Ein Ereignis, das Gott geschaffen hat, um Freude und Verbindung zwischen Mann und Frau zu schaffen, endet nicht mit Freude, sondern mit Versagen, Scham und Isolation.

Wenn ein Mann seinen Körper einmal auf diese Weise konditioniert hat, kann es sein, dass er auch dann noch mit der Kontrolle zu kämpfen hat, wenn er sich die Masturbation abgewöhnt hat. Zum Glück gibt es Übungen, mit denen ein Mann lernen kann, die Kontrolle zu behalten, aber sie würden den Rahmen dieses Handbuchs sprengen. Ich muss jedoch eine wichtige Warnung aussprechen. Diese Übungen erfordern die regelmäßige und aktive Teilnahme deiner Frau und sind von Natur aus sexuell. Nur sehr, sehr wenige Paare in der frühen Phase der Genesung sind in der Lage, sich in den extrem turbulenten Gewässern dieser Aktivität zurechtzufinden. (Ganz zu schweigen davon, dass die Lektüre eines Buches über Sex, selbst über gottgefälligen Sex in der Ehe, für viele Männer ein Auslöser sein kann). Das Buch sollte für einen Zeitpunkt aufbewahrt werden, an dem Mann und Frau seit mindestens einem Jahr in der Genesung sind.

Die Freude an der Freiheit

Im nächsten Kapitel werden wir sehr praktische und spezifische Richtlinien behandeln, die dir helfen, auf Masturbation zu verzichten. Als Ermutigung und Vorbereitung auf das nächste Kapitel möchte ich mit "Jims" Geschichte abschließen. Jims Kampf und sein Sieg sind ein anschauliches Beispiel dafür, wie sich Masturbation und der Kampf um den Verzicht darauf im "echten Leben" abspielen.

Ungefähr ein Jahr nach meiner Genesung beschlossen meine Frau und ich,

eine Zeit lang völlig abstinent zu leben, um ihr etwas Zeit zur Heilung zu geben und mich in Bezug auf Sex nicht unter Druck zu setzen. Ich hatte keine Ahnung, wie wichtig diese Zeit für mich sein würde und wie sehr ich an dem Glauben festhielt, dass Sex mein größtes Bedürfnis sei und dass ich sterben würde, wenn ich mich nicht regelmäßig sexuell befriedigen würde.

Die ersten zehn Tage oder so waren eigentlich ziemlich einfach. Schließlich hatten wir wegen des Menstruationszyklus meiner Frau, Reisen, Hausgästen und anderen "Komplikationen" schon oft so lange gebraucht. Doch ab der zweiten Woche war dann buchstäblich die Hölle los. Ich wachte um 3 Uhr morgens aus einem Traum auf, in dem ich in meinem alten Büro war und mir eine Diashow mit Bildern ansah, die ich auf meinen Computer heruntergeladen hatte. Ich war so erregt, dass ich kurz davor war, loszulassen und Angst hatte, jede Bewegung oder jeder Druck würde mich umbringen. Alles in mir schrie: *"Bring es einfach hinter dich. Du weißt, dass du zu weit gegangen bist, um nicht zu beenden, was du angefangen hast."*

Die Verurteilung strömte wie eine Flut herein. *"Du weißt, dass du es tun willst. Du wirst dich nie befreien können, denn so bist du nun mal."* Und das Schlimmste war eine fast hörbare Stimme, die sagte: *"Ich habe nichts Neues benutzt, sondern nur das, was du auf deiner mentalen Festplatte gespeichert hast."* Der letzte Satz hat mich fast umgehauen, denn ich musste an die Bilder in meinem Traum denken und konnte mich lebhaft daran erinnern, wie ich sie vor etwa zwei Jahren heruntergeladen und dazu masturbiert hatte. Zum Glück war ich gerade vernünftig genug, um zu Gott zu schreien. Nein, die Erektion ließ nicht plötzlich nach und nein, der Sieg kam nicht sofort. Aber in den nächsten Stunden, als ich im Bett lag und betete und Gott um Kraft bat, damit ich nicht ausflippe, ging die Krise vorbei und Gott befreite mich.

Die nächste Nacht war eine fast exakte Wiederholung der vorangegangenen Nacht, nur dass Satan zusätzlich zur Verurteilung noch Botschaften der Täuschung und Rechtfertigung hinzufügte.

"Niemand wird es erfahren: Deine Frau schläft tief und fest und du musst es niemandem erzählen. Es ist ja nicht so, als hättet ihr eine Affäre oder so. Wenn sie deine Bedürfnisse erfüllen würde, wie es in der Bibel steht, wärst du nicht in dieser Lage. Jeder weiß, dass 99% der Männer es tun und das andere eine Prozent lügt darüber. Du hast die letzte Nacht kaum überlebt, wie willst du da Nacht für Nacht überleben?"

Und schließlich: *"Das wird ewig so weitergehen."*

In der letzten Botschaft hat Satan jedoch seine Hand aufgehoben. Ich wusste, dass es nicht ewig so weitergehen würde, denn meine Frau und ich hatten uns auf ein dreißigtägiges "sexuelles Fasten" geeinigt, nicht auf ein Leben im Zölibat. Zum Glück hat mich dieses Bewusstsein in Verbindung mit Gottes gnädigem Trost durch eine weitere Nacht gebracht.

Ein paar Nächte später wachte ich durchnässt auf, da ich meinen ersten "feuchten Traum" erlebt hatte

Seit ich mit 11 Jahren angefangen hatte zu masturbieren, war ich nie lange genug ohne sexuelle Befriedigung geblieben, um von meinem Körper zu verlangen, dass er sich "um sich selbst kümmert". Rückblickend erkenne ich jetzt, dass es wirklich ein Meilenstein des Sieges war: Aber in dem Moment war alles, was ich fühlte, Scham. Ich fühlte mich schmutzig. Ich fühlte mich, als wäre ich gerade abgestürzt und Satan überflutete mich mit seinen Botschaften

der Verurteilung. Zu allem Überfluss musste ich auch noch aufräumen.

Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich weinte, als ich versuchte, wieder einzuschlafen: *"Gott, wird dieser Schmerz jemals weggehen?"* Am nächsten Tag war ich jedoch in der Lage, über die Ereignisse der Nacht zu sprechen und zu beten. Gott zeigte mir, dass ich nicht für meine Träume verantwortlich bin. Ich war nicht zusammengebrochen. Ich fing nicht von vorne an, und für eine Weile wurde es besser.

Die nächsten Nächte verliefen "ereignislos", und ich begann zu glauben, dass ich den Angriff überlebt hatte. Zwar fiel mir das Einschlafen immer noch schwer und ich wollte verzweifelt mit meiner Frau "neu verhandeln", aber ich konnte einschlafen, ohne mich aufzuregen. Ich erinnere mich, dass ich an manchen Morgen fast "schwindelig" aufgewacht bin und ehrlich gesagt nicht nur überrascht war, dass ich nicht gestorben war, sondern auch, wie gut ich mich fühlte. Eigentlich sollte man sich nicht so fühlen, wenn man "nichts abkriegt", aber ich tat es, und die Freiheit fühlte sich unglaublich an.

Etwa eine Woche später kehrten die Anfälle zurück. Ich hatte noch mehr sexuell explizite Träume und wachte immer kurz vor dem Zeitpunkt der Befreiung auf. Es war schwierig und fühlte sich ähnlich an wie in der ersten Woche, nur etwas leichter. Ich wusste, dass ich nicht nachgeben musste und dass, wenn ich *"lange genug in der Mitte des Schmerzes stand, Gott sich als genug erweisen würde."*

Nach etwa einem Monat Abstinenz fühlte ich mich ziemlich gut und gleichzeitig unglaublich erregt, wenn ich meine Frau nur ansah oder an sie dachte. Dann setzten die körperlichen Schmerzen ein. Mein unterer Rücken begann zu schmerzen und meine Hoden begannen zu pochen. Ehrlich gesagt, fühlte es sich an, als würden sie explodieren. Sie waren so voll und hart, dass es beim Laufen wehtat. Darüber hinaus hatte ich intensive und sogar schmerzhaftere Erektionen, die stundenlang anhielten und nicht mehr weggingen, egal was ich tat. Die Gedanken schossen mir durch den Kopf:

"Die einzige Lösung für dieses Problem ist, entweder Sex mit meiner Frau zu haben oder die Sache selbst in die Hand zu nehmen."

Ich hätte sie vielleicht sogar gebeten, das Fasten vorzeitig zu beenden und mich aus meinem Elend zu befreien. Zum Glück hat sie das nicht getan, denn nur durch das Überleben des "Elends" habe ich gelernt, dass Sex mich nicht kontrollieren muss.

Zu allem Überfluss sagte mir meine Frau einen Tag vor der geplanten Wiederaufnahme der körperlichen Intimität, dass sie noch nicht bereit sei, das Fasten zu beenden. Ich muss zugeben, dass ich verletzt und wütend war und mich sowohl betrogen als auch bestraft fühlte. Gedanken wie *"Hat sie keine Ahnung, wie schwer das für mich ist?"* und *"Moment mal, wir hatten eine Abmachung. Das bist du mir schuldig!"*, schossen mir durch den Kopf. Ich weiß nicht mehr, wie sehr ich protestiert habe, aber welche Wahl hatte ich denn?

Ich hätte sie möglicherweise unter Druck setzen können, damit sie nachgibt - und wenn ich zurückblicke, wo ich damals war, habe ich es wahrscheinlich versucht. Aber wir waren noch mindestens drei Wochen lang nicht intim, und

das war ein großer Segen für mich. Nein, zu der Zeit fühlte es sich nicht wie ein Segen an. Aber vor allem, weil wir keinen offiziellen "Endpunkt" hatten, sondern nur ein nebulöses "*Wenn ich bereit bin, sage ich dir Bescheid*", lernte ich, dass ich auch ohne Sex okay sein konnte.

Ja, ich war frustriert. Ja, ich hatte Schmerzen, aber ich war am Leben und konnte sogar tagsüber funktionieren. Ich erlebte ein Maß an Freiheit, von dem ich nicht wusste, dass es existiert. Heute, einige Jahre später, sehne ich mich immer noch danach, mit meiner Frau intim zu sein, aber ich weiß, dass ich in den Zeiten, in denen wir nicht körperlich intim sind (wegen ihrer Kämpfe, Reisen oder anderer Umstände), keine Probleme haben werde. Sie sind zwar immer noch schwierig, aber sie verblassen im Vergleich dazu, weil ich jetzt weiß, dass ich nicht sterben werde. Ich weiß auch, dass mein Verlangen nach sexueller Intimität ein gesundes Verlangen ist und nicht mehr ein zwanghaftes Bedürfnis. Ich bete, dass du die gleiche Freiheit findest!

Anwendung & Journaling Fragen

1. Wann und wie hast du die Selbstbefriedigung entdeckt?
2. Wie oft hast du in einer typischen Woche in den folgenden Altersgruppen masturbiert?
 - 8-10 ____.
 - 11-13 ____.
 - 14-16 ____.
 - 17-19 ____.
 - College ____.
3. Wie schnell ist die Selbstbefriedigung in eurer Ehe wieder aufgetreten?
4. Wie oft masturbierst du zurzeit?
5. Wie hat sich dein Masturbationsverhalten seit deiner Heirat verändert?
6. Wann verspürst du den Drang zu masturbieren? Welche Auslöser sind dir derzeit bewusst?
7. Weiß deine Frau von deiner Masturbationsgewohnheit? Was hast du getan, um es vor ihr zu "verstecken"?
8. Was sagt dein Bedürfnis, es vor ihr zu "verstecken", über seine Legitimität aus?
9. Welche gemischten Botschaften hast du in Bezug auf Selbstbefriedigung erhalten?
10. Wie hast du die Selbstbefriedigung vor dir selbst "gerechtfertigt"? Vor deiner Frau?
11. Fühlst du dich dazu berufen, auf Selbstbefriedigung zu verzichten? Wenn "ja", wie lange? Wenn "nein", würdest du eine 90-tägige Masturbationspause in Betracht ziehen, um zu sehen, wie sie auf dich wirkt?
12. Nimm dir 15 Minuten Zeit, um über alle Verbindungen zwischen deiner Geschichte und "Jims" Geschichte zu schreiben. Bearbeite deine Gedanken nicht, sondern schreibe einfach in dein Tagebuch, was dir in den Sinn kommt.

Verzicht auf Selbstbefriedigung, Vorbereitung auf die Schlacht

Dieses Kapitel enthält einige sehr praktische Wahrheiten, die dir in deinem Kampf helfen werden. Lies sie bitte sorgfältig durch. Nimm dir dann, wie immer, viel Zeit, um die Fragen zu beantworten. Die Beantwortung der Fragen wird dir helfen, die Wahrheit auf deinen eigenen Kampf anzuwenden und durch Einstimmung weiter an der rechten Seite deines Gehirns zu arbeiten. Ich kann gar nicht genug betonen, wie wichtig es ist, die Intensität des Kampfes zu verstehen, der vor dir liegt, und die Notwendigkeit, geeignete Schritte zu unternehmen, um darauf vorbereitet zu sein. Ohne dieses Verständnis ist die häufigste Reaktion, überwältigt zu sein, wenn die Intensität des Kampfes in dein Leben eindringt, und dann in Verzweiflung zu versinken und zu handeln. Wenn du dir des Kampfes bewusst bist, wird er vielleicht nicht leichter, aber wenn er kommt (und das wird er), hast du bereits die Entscheidung getroffen, dich dem Kampf zu stellen, "komme, was wolle", und du wirst mit den nötigen Waffen ausgestattet sein, um gut und siegreich zu kämpfen.

Wahrheit Nr. 1: Du wirst nicht sterben

Auch wenn das vielleicht etwas dramatisch klingt, ist das Erste und Wichtigste, was du verstehen musst, wenn du von deiner Masturbationssucht loskommst, dass du nicht sterben wirst. Tatsächlich wirst du nicht einmal explodieren oder verrückt werden. (Na ja, du könntest verrückt werden, aber nicht, weil du keine sexuelle Befriedigung hast.) Ein Teil des Lernens, nicht mehr zu masturbieren, ist eigentlich **eine Aufgabe aus der Kindheit, bei der du lernst, dein Verlangen zu zähmen**. In einem idealen Reifungsprozess lernt ein Junge, die Stimme in seinem Kopf zu überwinden, die ihm sagt, dass er sterben wird, wenn er nicht bekommt, wonach er sich gerade sehnt. Dieser Prozess ist eigentlich eine körperliche Fähigkeit, bei der es darum geht, einen kleinen Teil des Gehirns, den Nucleus accumbens, zu zähmen.²

Süchtige haben eine notorisch schlechte Impulskontrolle, weil sie nie gelernt haben, **"dieses kleine Nervenbündel in ihrem Gehirn zu zähmen, das laut schreit, dass wir sterben werden, wenn wir nicht bekommen, wonach wir uns sehnen"**. Den Nucleus zu zähmen bedeutet, dass wir lernen, die Befriedigung hinauszuzögern, unseren Gelüsten zu widerstehen und unseren Trieben zu widerstehen. **Disziplinen wie Fasten und Mäßigung beim Essen und bei den Vergnügungen lehren uns, den Nucleus accumbens zu zähmen.** Wenn ein Zweijähriger auf dem Boden liegt und einen Wutanfall bekommt, weil er vor dem Abendessen kein Eis essen darf, zeigt er, dass er seinen Nucleus Accumbens nicht unter Kontrolle hat.

Wenn ein 40-jähriger Mann nach drei Tagen Abstinenz nachgibt und masturbiert, hat er es zum Teil mit einem untrainierten Nucleus accumbens zu tun.

Es ist eine erlernte Fähigkeit, aber der einzige Weg, sie zu lernen, ist, sie zu tun. Das heißt, du kannst deinen Nucleus Accumbens nicht zähmen, indem du über ihn liest. Du musst darauf verzichten und dich durch die Lügen kämpfen.

² Siehe "*Buch 1: Aufwachsen und das Gehirn*", erhältlich bei Kanaan Ministries.

Viele Männer glauben bewusst oder zumindest unbewusst, dass sie sterben werden, wenn sie nicht alle X Tage eine sexuelle Befreiung haben. Wenn sie glauben, dass diese Zahl zwei ist, können sie nur dann lernen, dass das eine Lüge ist, wenn sie es länger als zwei Tage machen. Wenn sie glauben, dass es 30 Tage sind, können sie die Lüge nur auflösen, wenn sie 30 Tage überschreiten.

Es ist ziemlich normal, dass Männer in bestimmten Zyklen gefangen sind. Wir hatten schon einige Männer, denen es 30 Tage lang gut ging und die dann abstürzten, weitere 30 Tage und dann wieder abstürzten. Es gibt viele Faktoren, die eine Rolle spielen, aber der Zyklus ist oft derselbe. Unmittelbar nach einem Absturz ist der Schmerz ihrer Handlungen so groß, dass sie hoch motiviert sind. Sie telefonieren, besuchen Gruppentreffen, lesen Materialien, schreiben Tagebücher, beten usw. Nach ein paar Wochen - wenn die Erinnerung an den Schmerz verblasst - lassen sie in ihrem "Genesungsverhalten" nach und bevor sie den Kreislauf erkennen, geben sie ihrem Nucleus accumbens nach, der ihnen zuruft: *"Wenn du dich nicht erleichterst, wirst du sterben."* Manchmal vermeiden es Männer, sich dem Schmerz ihres Verlangens zu stellen, indem sie ihre Frau zum Sex drängen oder drängen, nicht um eine Verbindung herzustellen, sondern einfach um sich zu erleichtern, damit sie sich dem Schmerz des unerfüllten Verlangens nicht stellen müssen. Die Realität sieht jedoch so aus, dass **du nur dann wahre Freiheit finden kannst, wenn du dich durch den Schmerz kämpfst, du kannst ihn nicht umgehen.**

"Du musst lange genug in der Mitte des Schmerzes stehen, um zu entdecken, dass Gott wirklich genug ist."

Wahrheit Nr. 2: Du wirst unter körperlichen Symptomen leiden

Neben dem Schmerz, den Nucleus Accumbens zu zähmen, leiden die meisten Männer auch körperlich, wenn sich ihr Körper darauf einstellt, nicht zu masturbieren. Wenn ein Mann täglich masturbiert oder sich sexuell entjungfert, stellt sich sein Körper darauf ein, genug Sperma für eine tägliche Ejakulation zu produzieren. Wenn ein Mann von einem täglichen Orgasmus (oder mehreren täglichen Orgasmen) zu einem weniger häufigen Muster übergeht (z. B. wenn er nur noch mit seiner Frau Geschlechtsverkehr hat), produziert sein Körper weiterhin die Menge an Sperma, auf die er ihn konditioniert hat. Das Ergebnis ist buchstäblich wie ein Damm in einem Flussbett. Die Flüssigkeit staut sich zurück und beginnt, an den falschen Stellen Druck auszuüben.

Es ist zwar unangenehm, darüber zu sprechen, aber wir sehen immer wieder Erleichterung in den Gesichtern der neuen Männer in den Gruppen, wenn jemand weiter unten von dem Gefühl spricht, dass seine "Hoden explodieren würden". Zusätzlich zu den Hodenschmerzen leiden viele Männer auch unter Schmerzen im unteren Rückenbereich, die durch den Druck auf die Prostata verursacht werden. Das ist zwar unangenehm, aber die gute Nachricht ist,

dass dein Körper mit der Zeit lernen wird, sich an deine "normale" Häufigkeit sexueller Intimität zu gewöhnen, auch wenn du sonst völlig abstinert bist. Einige dieser Symptome können jedoch zurückkehren, wenn du eine Zeit lang keine sexuelle Befreiung erfährst. Die Tatsache, dass die Symptome zurückkehren, ist jedoch kein Beweis für die Lüge, dass ein Mann regelmäßig Sex haben muss. **Zu unserer Reife gehört auch, dass wir lernen, gut zu leiden.**

In **Epheser 5,25** schreibt Paulus: *"Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat."* Der Preis, den Jesus bezahlte, um sich für seine Braut hinzugeben, beinhaltete mehr als nur ein wenig Leid. Es war und ist ein Zeichen seiner Liebe zu ihr. In den Zeiten, in denen deine Frau nicht in der Lage ist, deine Bedürfnisse zu erfüllen, ruft Gott dich auf, um ihretwillen zu leiden. Das kann schmerzhaft sein. Doch um zu einem wahren Mann heranzuwachsen, musst du lernen, dich nicht vom Schmerz beherrschen zu lassen. Du musst lernen, Leiden zu ertragen - sogar den körperlichen Schmerz, der dadurch entsteht, dass du keine sexuelle Befreiung erfährst - und zwar auf eine Weise, die Christus die Ehre gibt. Verleugne es nicht. Tu nicht so, als würde es nicht wehtun, und versuche auf keinen Fall, allein damit fertig zu werden. So unangenehm es dir anfangs auch erscheinen mag, du wirst viel Ermutigung und Unterstützung finden, wenn du in deiner Genesungsgruppe darüber sprichst. Zusätzlich zu den Gruppentreffen kannst du auch zum Telefon greifen, jemanden anrufen und über deinen Schmerz sprechen. Wenn sie dir in der Genesung voraus sind, wissen sie höchstwahrscheinlich genau, wovon du sprichst, und können dir Hoffnung geben, weil sie auch danach streben, gut zu leiden.

Wahrheit Nr. 3: Du wirst unter chemischen Entzugserscheinungen leiden

Viele fragen sich, wie Sex zur Sucht werden kann, wenn keine Drogen eingenommen werden. Tatsächlich sind Drogen im Spiel - in Form von natürlich vorkommenden Peptiden wie den Endorphinen, die die elektrochemischen Wechselwirkungen im Gehirn steuern. Diese Peptide ähneln dem molekularen Aufbau von Opiaten wie Morphin, sind aber um ein Vielfaches stärker.

Da die Ausschüttung von **Endorphinen und Enkephalinen** im Lustzentrum deines Gehirns eine chemische Reaktion ist, führt die ständige Wiederholung der Selbstbefriedigung buchstäblich zu einer **chemischen Abhängigkeit**. Eine Studie ergab, dass viele, die sowohl mit einer chemischen Abhängigkeit als auch mit einer Sexsucht zu kämpfen hatten, angaben, dass die **Entzugserscheinungen bei der Sexsucht am schwersten zu ertragen waren**. Während die anfänglichen körperlichen Symptome weniger schwerwiegend waren, dauerte der Entzug insgesamt länger und tat mehr weh als der Entzug von der chemischen Sucht.

Ein Mann drückte es in einer Oprah Winfrey-Show anschaulich aus, als er sagte: "Ich habe Entzugserscheinungen von Alkohol, Kokain und Nikotin erlebt, aber nichts davon ist vergleichbar mit den Entzugserscheinungen von Sexsucht."

Die Entzugssymptome umfassen eine Vielzahl von Erfahrungen, darunter unter anderem die folgenden: Kopfschmerzen, Gereiztheit, Wutanfälle, Müdigkeit, Schlafstörungen, zu viel Schlaf, Appetitlosigkeit, gesteigerter Appetit, Übelkeit, erhöhte Herzfrequenz, Kurzatmigkeit, gesteigertes sexuelles Verlangen, vermindertes oder gar kein sexuelles Verlangen, Schüttelfrost, Schweißausbrüche und bei manchen sogar Körperzittern, ähnlich wie bei

Alkoholikern und Drogenabhängigen. Wie bei allen Entzugssymptomen führt kein Weg an ihnen vorbei; sie müssen einfach ertragen werden, bis sie abklingen.

Wahrheit Nr. 4: Du wirst vom Feind angegriffen werden

Satan hasst die Freiheit und jede Bewegung, die du machst, um aus der Knechtschaft herauszukommen, wird auf heftigen Widerstand stoßen - Satan mischt sich aktiv in unser Leben und unsere Welt ein. Im Folgenden findest du ein paar Geschichten, die dir helfen sollen, einen Eindruck von den geistlichen Angriffen zu bekommen.

Beispiel 1:

"Jeff" war etwa 50 Tage in der Genesung, als er und seine Frau in den Ferien zu ihrer Familie fuhren. Auf dem Heimweg hielten sie an einer Raststätte und gingen jeweils auf die entsprechende Toilette. Auf dem Weg nach draußen begegnete ihm eine Prostituierte, die ihn auf der Stelle umwarb. Bis zu diesem Moment war er noch nie einer Prostituierten so nahe gekommen, geschweige denn von einer angesprochen worden. Jetzt, wo er sich an einem Wendepunkt seiner Genesung befindet, steht sie vor ihm und bietet ihm an, mit ihm auf die Toilette zu gehen, um "seine Bedürfnisse zu stillen". Er war völlig überrumpelt. Durch Gottes Gnade hatte er jedoch sein Handy in der Hand und rief sie an, als sie direkt vor ihm stand. Einen Moment später kam seine Frau heraus und sah ihn mit einer Prostituierten stehen und nur Gottes Gnade war es zu verdanken, dass sie erkannte, dass er nur telefonierte und sich nicht mit der Frau einließ. Diese Begegnung verfolgte ihn jedoch noch viele Tage lang und Satan überhäufte ihn weiterhin mit Botschaften der Verurteilung sowie mit der Versuchung, in der Erinnerung an das, was "hätte sein können", zu masturbieren. Glücklicherweise sprach Jeff mit den Gruppenmitgliedern und bei den Gruppentreffen weiter über das Ereignis, die Verurteilungen und die Versuchung, bis die Kraft nachließ.

Beispiel 2:

Peter ging gelegentlich in einen Stripclub, der etwa eine Stunde von seiner Heimatstadt entfernt lag. Sein Job war in der Gemeinde sehr bekannt und er war ein Leiter in seiner Kirche, deshalb hatte er immer Angst, erwischt zu werden. Bei seinem letzten Besuch in dem Stripclub kam er mit einem der Angestellten ins Gespräch. Ironischerweise drehte sich das Gespräch um geistliche Dinge und Petrus fühlte sich von seiner Sünde überführt, während er gleichzeitig die junge Frau ermutigen wollte, ihren Glauben zu finden.

Als er nach Hause kam, kaufte er ein Buch und schickte es ihr, in dem das Evangelium in einfachen Worten erklärt wurde. Er schickte es an den Club, auf dem ihr Name stand. Er kann sich nicht daran erinnern, mehr geschrieben zu haben als "Ich bete, dass dir das auf deinem Weg zu Gott hilft" und er kann nicht glauben, dass er so dumm war, seine Telefonnummer oder irgendetwas zu hinterlassen, das zu ihm zurückverfolgt werden könnte. Er sagte sogar, dass er, wenn er etwas getan hätte, eine nicht zurückverfolgbare E-Mail-Adresse angegeben hätte, die er manchmal benutzt. Drei Monate später machte er einige große Fortschritte in seiner Genesung, darunter die längste Zeit, die er je ohne Masturbation verbracht hatte, und er machte sich bereit,

seine Scham zu überwinden, indem er einigen wichtigen Menschen in seinem Leben von seinem Kampf erzählte.

Zu diesem Zeitpunkt kamen die Angriffe mit voller Wucht. Zuerst hatte er einen Traum, in dem die junge Frau aus dem Club seinen Namen rief und nach ihm fragte. Am nächsten Tag, als er gerade dabei war, jemand anderen in seiner Sucht zu bestärken, erhielt er eine SMS auf seinem Handy, in der er gefragt wurde: "Was machst du beruflich?" Das war besonders überraschend, weil er keine Textnachrichten schrieb. Hier ist sein Bericht darüber, was passiert ist:

Als ich sah, dass der Anruf aus der gleichen Vorwahl wie der Stripclub kam, stockte mir der Atem. Irgendwie wusste ich, dass sie miteinander verbunden waren. Ein paar Minuten später erhielt ich eine weitere Nachricht: "Nun, antwortest du, oder muss ich dich darauf hinweisen?" Ich schrieb zurück: "Wer ist da?"

Ein paar Minuten später: "Beantworte die Frage" Ich war mir immer noch nicht sicher, ob das ernst gemeint war oder nicht, und antwortete: "Ich bin Geheimagent. " Die Antwort: "Das ist kein Spiel. Du mischst dich in meine Angelegenheiten ein, und das solltest du auch nicht."

Ich wollte immer noch nichts zugeben, also habe ich zurückgeschrieben: "Wie habe ich dich beleidigt?" Antwort: "Hast du vor einer Weile ein Mädchen aus einem Shake-Laden getroffen?" Wieder antwortete ich: "Wie habe ich dich beleidigt?"

Die Antwort: "Du fährst also von [deiner Stadt] nach [meiner Stadt], damit es niemand erfährt?" Ich hatte schon ein paar Leuten davon erzählt, also schrieb ich zwei Worte zurück: "Die Leute wissen es." Danach dauerte es mindestens eine quälende Stunde, bis ich etwas hörte, dann erhielt ich... "Wie war der Name des Buches, das du ihr geschickt hast? " Ich antwortete: "Was sollen diese Fragen?"

Und das war das letzte, was ich von dem SMS-Messenger hörte. Ich habe versucht, die Nummer anzurufen, aber ich habe keine Antwort bekommen. Unnötig zu sagen, dass mich das ganze Ereignis aus der Fassung brachte. Es war drei Monate nach meiner ersten Begegnung im Club, in einer Woche, in der mein Lebenswerk und meine Genesung gerade richtig in Schwung kamen. Ich befürchtete ernsthaft, dass alles um mich herum zusammenbrechen würde. Doch durch Gottes Gnade und Barmherzigkeit verwandelte er die Situation in eine Gelegenheit, meinen Seelsorger und die Jungs in meiner Gruppe zu erreichen.

Wenn du in deiner Genesung Fortschritte machst und vor allem, wenn du wichtige Gebiete eroberst, musst du dir bewusst sein, dass Satan seine Angriffe auf dich verstärken wird. Auch wenn du die Einzelheiten seiner Angriffe nicht vorhersehen kannst - er ist ein Meister darin, seine Opfer in einen Hinterhalt zu locken - musst du dich auf alles vorbereiten, was er dir vorwirft.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass Gottes Schutz mächtiger ist als Satans Angriffe. Johannes sagt uns: "*Der, der in euch ist, ist größer als der, der in der Welt ist*" (**1. Johannes 4,4**). Satan greift vor allem durch Täuschung an. Er ist niemals stärker oder mächtiger als unser Gott, den er bekämpft. Er wird

ständig versuchen, dich vom Gegenteil zu überzeugen. Er wird dir mit seiner Macht drohen, die unendlich viel stärker ist als deine Macht außerhalb von Christus, aber im Namen Jesu machtlos. Er kann auch nie einer Gelegenheit widerstehen, dir einen großen Schlag zu versetzen. Aber lass dir diese wichtige Wahrheit nicht entgehen: Immer wenn Satan seine stärksten Schläge austeilt, macht er sich selbst am verwundbarsten für Gottes Gegenschläge.

Wann immer du angegriffen wirst, suche nach der Gelegenheit, in die Gott eingreifen will. Halte Ausschau nach ihm, um Satans Lügen in deinem Leben aufzudecken und Heilung an die verwundeten Stellen zu bringen. Satan greift immer deine Schwachstellen an, und seine Angriffe können eine großartige Diagnose für genau die Stellen sein, die Gott heilen will. Selbst wenn er zuschlägt - selbst wenn du abstürzt - gib die Hoffnung nicht auf. Vertraue stattdessen darauf, dass unser Gott ein erlösender Gott ist, und *"wisse, dass Gott in allem das Gute wirkt für die, die ihn lieben und die nach seinem Vorsatz berufen sind"* (Römer 8,28). Das "in allen Dingen" in diesem Vers schließt sogar deine Sünde ein. Einige der größten Siege, die unsere Männer in ihrer Genesungsarbeit errungen haben, kamen unmittelbar nachdem sie von Satans Angriffen getroffen wurden und sogar nach einigen ihrer schlimmsten Abstürze. Unser Gott ist viel größer als unser Feind und unser Sieg ist durch den Tod, das Begräbnis und die Auferstehung von Jesus Christus gesichert.

Wahrheit Nr. 5: Du wirst sexuell explizite Träume erleben

Ein häufiger Weg, wie Satan Männer in der frühen Genesung angreift, sind ihre Träume. Ich kenne keinen einzigen Mann, der sich von seiner Sexualsucht befreit hat, den Satan nicht auf diese Weise angegriffen hat. Ein paar Männer haben behauptet, sie hätten keine Träume, aber später stellte sich heraus, dass sie weder der Gruppe noch mir gegenüber ehrlich waren und sich immer noch auslebten. Die Träume scheinen einem ziemlich typischen Muster zu folgen.

Innerhalb eines Monats, nachdem ein Mann aufgehört hat zu masturbieren (vorausgesetzt, er nutzt den Geschlechtsverkehr mit seiner Frau nicht für denselben Zweck und mit derselben Häufigkeit - siehe Nr. 6 unten), wacht er normalerweise mitten in der Nacht aus einem sexuell aufgeladenen Traum auf. Oft handelt der Traum von Frauen, die er in seinen Pornos gesehen hat, von denen er in Echtzeit fantasiert hat oder mit denen er auf irgendeine Weise gehandelt hat. Er wacht kurz vor dem Höhepunkt auf und alles in ihm schreit danach, die Sache "zu Ende zu bringen". Satan überhäuft ihn dann mit Botschaften der Verurteilung und Hoffnungslosigkeit wie: "Das ist es, was du wirklich willst" und "Du kommst da nie wieder raus".

An diesem Punkt ist es absolut wichtig, dass du lernst, gut zu kämpfen.

- Zuerst musst du beten. Dies ist ein satanisch aufgeladener Angriff auf deine Genesung und du wirst nur dann die Kraft haben, ihn zu überwinden, wenn du Gott um sein Eingreifen bittest.
- Zweitens darfst du dich nicht selbst berühren, da die kleinste Berührung ausreichen kann, um dich über die Kante zu stoßen.

- Drittens musst du alles tun, was nötig ist, um die sexuelle Energie zu zerstreuen. Einige haben es als hilfreich empfunden, das Bett zu verlassen, in einen anderen Raum zu gehen und zu lesen, Tagebuch zu führen, zu beten oder etwas zu tun, was dich von den Bildern und Empfindungen des Traums ablenkt. Für manche ist es zu gefährlich, das Bett zu verlassen, weil sie es nicht ausleben, wenn ihre Frau mit ihnen im Bett liegt, wohl aber, wenn sie in ein anderes Zimmer gehen. (Auch hier ist es hilfreich, sich im Voraus einen Schlachtplan zu machen, anstatt in der Hitze des Gefechts Entscheidungen zu treffen).
- Viertens: Du musst so bald wie möglich mit jemandem über den Traum sprechen. Manchmal kann das deine Frau sein, aber sei bitte sehr vorsichtig und versichere dich, dass sie in der Lage ist, dir zu helfen, und nicht in einer Lage, in der sie sich verurteilt oder unter Druck gesetzt fühlt, ihre Sexualität zu benutzen, um dir das Okay zu geben. Wenn du mit ihr sprichst, belaste sie nicht mit den Details, sondern sage nur etwas wie: *"Ich hatte gerade einen sexuell expliziten Angriffstraum, würdest du bitte mit mir beten?"*

Du musst auf jeden Fall so schnell wie möglich mit einem Berater oder einem Gruppenmitglied darüber sprechen. Wenn du nicht darüber sprichst, werden die Bilder und Empfindungen noch tagelang in deinem Kopf herumschwirren und dich zumindest unnötig quälen und höchstwahrscheinlich zu einem Ausrutscher oder Absturz führen. Wenn du über deine sexuell expliziten Träume sprichst, musst du natürlich darauf achten, dass du dein Gegenüber nicht durch unnötige Details erregst. Wenn du über deine Träume sprichst, musst du nicht so sehr auf die Details eingehen, sondern vielmehr über die Gefühle, die Anziehungskraft usw. sprechen, die sich aus den Träumen ergeben. Schließlich musst du daran denken, dass du nicht für deine Träume verantwortlich bist, egal, was Satan dir vorwirft. Ja, manchmal ist ein Traum eine Folge unserer sexuellen Handlungen in der Vergangenheit; manchmal ist er sogar eine Wiederholung einer früheren Sünde.

Wenn diese Vergangenheit jedoch bekannt und mit dem Blut Jesu Christi abgewaschen wurde, gibt es dafür keine Verurteilung. Satan weiß das, aber er ist der Meister der Manipulation und Täuschung. Ihm ist es egal, ob es eine echte Verurteilung gibt, er will nur, dass du dich verurteilt fühlst. Es ist auch hilfreich, vor dem Einschlafen speziell über die Träume zu beten. Ein Gebet, das viele Männer als besonders hilfreich empfunden haben, ist das Gebet:

Herr, bitte beschütze mich heute Nacht vor sexuell eindeutigen Angriffsträumen, indem du mir den Weg zur Flucht zeigst. Wenn Satan auf diese Weise angreift, gib mir bitte die Kraft, mit deinen Waffen zu kämpfen und nicht mit meinen eigenen. Bitte wecke mich so weit auf, dass ich im Glauben kämpfen kann, anstatt im Nebel des Halbschlafs und des Halbwachzustands wild umherzuschlagen. Bitte erinnere mich in dem Moment des Aufwachens daran, dass du einen Ausweg versprochen hast.

Erinnere dich daran, dass die Heilige Schrift uns sagt: *"Keine Versuchung hat euch ergriffen, außer der, die dem Menschen eigen ist. Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr mehr versucht werdet, als ihr ertragen könnt. Wenn ihr aber in Versuchung geratet, wird er euch einen Ausweg zeigen, damit ihr sie*

überstehen könnt" (1. Korinther 10,13).

Auch wenn es uns seltsam vorkommt, dass Gott zulässt, dass Satan einen Mann, der aus einer sexuellen Sucht kommt, mit sexuell eindeutigen Träumen angreift, können wir wissen, dass Gott nicht mehr zulässt, als ein Mann ertragen kann, und dass er einen Ausweg bereithält. Wir können auch wissen, dass ein Mann, der sich für Gottes Ausweg entscheidet, mehr über sich selbst und über Gottes Macht, zu schützen und zu befreien, erfahren wird.

Wahrheit Nr. 6: Du musst alle unangemessenen Berührungen vermeiden

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Männer Masturbation im engeren Sinne als Selbstbefriedigung bis zum Höhepunkt definieren und es nicht als Problem ansehen, wenn sie aufhören, bevor sie einen Höhepunkt erreichen. Obwohl es sicherlich besser ist, aufzuhören, als es zu beenden, führt der Beginn des Prozesses immer zu Problemen. Ein Bekannter von mir ist Lügendetektor-Prüfer und testet Sexualstraftäter im Rahmen ihrer "fortlaufenden Therapie und Überwachung". Er machte mir die Bedeutung dieses Punktes klar, als er mir erzählte, dass es unter Pädophilen üblich ist, bis kurz vor dem Höhepunkt zu masturbieren und dann aufzuhören. Das versetzt sie in eine sexuelle Hochstimmung, die ihnen hilft, ihre Hemmungen so weit zu senken, dass sie sich ein Opfer suchen oder mit ihm weitergehen können. Das hat natürlich meine Aufmerksamkeit erregt, denn ich hatte das Thema "unangemessene Berührungen" nicht ausreichend beleuchtet. Manche mögen einwenden: "*Wenn die Flut von Endorphinen und Enkephalinen beim Orgasmus einsetzt, was schadet dann ein bisschen Stimulation?*" Tatsache ist, dass alle sexuellen Fantasien, Berührungen usw. dieselben chemischen Stoffe freisetzen. Beim Orgasmus wird eine größere Menge freigesetzt, aber die anderen Aktivitäten regen dieselben Prozesse im Gehirn an. Es ist auch ein trügerischer und schlüpfriger Weg, um zu bestimmen, wie viel Berührung zu viel ist. Am besten ist es, Berührungen auf das Notwendigste zu beschränken.

Wahrheit Nr. 7: Du musst es vermeiden, deine Frau süchtig zu machen

Du solltest deine Frau niemals süchtig machen. Nein, ich will damit nicht sagen, dass Liebe mit deiner Frau eine Form des Auslebens ist. Es ist ein Geschenk von Gott. In der frühen Phase der Genesung, vor allem wenn du mit Entzugserscheinungen kämpfst, ist es jedoch sehr schwierig zu wissen, ob du "Liebe machen" willst oder ob du einfach nur eine "Erleichterung" brauchst. Ein Mann brachte es auf den Punkt, als er sagte: "*Mir wurde klar, dass ich nur in der Vagina meiner Frau masturbierte.*" Gott wollte, dass Sex eine intime Form der Kommunikation ist, bei der Mann und Frau ihre Freude am Zusammensein teilen. Ich glaube sogar, dass die wichtigste Botschaft, die ein Mann seiner Frau bei körperlicher Intimität vermitteln kann, die ist: "*Ich bin so froh, wie ich nur sein kann, mit dir zusammen zu sein.*" Wenn Sex bedürfnisorientiert ist, geht es nicht darum, Freude zu teilen, sondern darum, einen Kick zu bekommen. Das Problem für einen Mann in einem frühen Stadium der Genesung ist, dass diese Botschaften in seinem Kopf so durcheinander sind, dass er sie selbst nur schwer versteht, geschweige denn seiner Frau mitteilen

kann.

Sex mit deiner Frau in der frühen Genesungsphase kann auch ein Problem darstellen, weil er die gleichen chemischen Prozesse auslöst wie das Ausagieren. Der Unterschied ist jedoch, dass es zumindest die Möglichkeit einer Verbindung mit deiner Frau gibt.

Dieses Potenzial bleibt jedoch ungenutzt, wenn ein Mann in seiner Fantasiewelt verschwindet. Die meisten Männer, die Pornografie konsumieren, kämpfen (auch noch Monate nach der Genesung) damit, dass sie während der körperlichen Intimität Diashows, Filme und Begegnungen mit anderen Frauen auf der Videoleinwand in ihrem Kopf abspielen.

Wenn ein Mann Fantasien benutzt, während er mit seiner Frau Sex hat, ist das besonders schädlich, weil es ihn von ihr abkoppelt und ihn weiterhin an das bindet, was er sich vorstellt. Aus diesem Grund empfehlen wir jedem Mann, der mit Sexsucht zu kämpfen hat, zu einem bestimmten Zeitpunkt seiner Genesung eine 90-tägige Abstinenzphase einzulegen. Wir stellen seit langem fest, dass ein Mann, der entweder als Single zu uns kommt oder dessen Frau so verletzt ist, dass Sex nicht auf dem Radarschirm ist, die körperlichen Aspekte der Sucht in der Regel schneller und gründlicher überwindet als ein Mann, der weiterhin mit seiner Frau intim ist. Wenn du es vom Standpunkt der chemischen Sucht aus betrachtest, sind die Gründe dafür offensichtlich.

Das Problem ist jedoch, dass es bei dem Kampf um Freiheit um viel mehr geht, als die chemische Abhängigkeit zu überwinden. Für alle Süchtigen geht es bei der Heilung auch darum, dass ihre Bedürfnisse nach Liebe, Akzeptanz, Berührung und anderen frühkindlichen oder sogar kindlichen Bedürfnissen von anderen Menschen erfüllt werden. Wenn eine Frau in der Lage ist, sich ihrem Mann in verletzlicher Sexualität hinzugeben, ist das eine kraftvolle Form der Fürsorge, die einige dieser Bedürfnisse erfüllt.

Es ist aber auch eine unglaublich gefährliche Form, da der Süchtige oft die **meisten oder alle seine Bedürfnisse sexualisiert** hat. *"Sucht ist eine Art, legitime Bedürfnisse auf illegitime Weise zu befriedigen."* Er braucht Berührung - er verlangt Sex. Er braucht bedingungslose Akzeptanz - er sieht Sex als den einzigen Weg, wie sie wahre Akzeptanz zeigen kann. Die Sexualisierung der Bedürfnisse kann auch den Wunsch des Süchtigen nähren, dass seine Frau diejenige ist, die alle seine Bedürfnisse erfüllt. Die Realität sieht jedoch so aus, dass **kein Mensch die fehlende Zuneigung aus der frühen Kindheit ausgleichen kann**; die Bedürfnisse sind einfach zu groß. Der Druck, diese Bedürfnisse durch Sex zu erfüllen, ist besonders schmerzhaft für eine Frau, die auch nur ansatzweise versteht, wie tief seine sexuellen Sünden sie verletzt haben.

Die andere Seite der Medaille ist die Tatsache, dass Satan, wenn eine Frau nicht in der Lage oder nicht willens ist, sich ihrem Mann sexuell hinzugeben, dies immer als Keule benutzt, um die Botschaft zu verbreiten, dass der Mann nicht "liebenswert" ist. Deshalb muss jedes Paar den Zeitpunkt der Abstinenz selbst bestimmen und sich dabei von Gott leiten lassen.

In **1. Korinther 7,5** schreibt Paulus: *"Entzieht euch einander nicht [sexuell], es sei denn im gegenseitigen Einverständnis und für eine gewisse Zeit, damit ihr euch dem Gebet widmen könnt. Dann kommt wieder zusammen, damit der Satan euch nicht wegen eurer mangelnden Selbstbeherrschung in Versuchung führt."*

Wir sind nicht weise genug, um zu wissen, wann der richtige Zeitpunkt für eine

Abstinenzphase ist. Unsere Seelen sind zu kompliziert für Formeln oder menschliche Weisheit.

Aber Gott weiß, was wir brauchen, und wenn wir ihm vertrauen, dass er uns führt, wird er uns sagen, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Wenn deine Frau jedoch durch dein Verhalten oder den Druck, den du auf sie ausgeübt hast, um dir durch Sex das Okay zu geben, so verletzt ist, dass sie keine sexuelle Beziehung zu dir haben kann, dann musst du akzeptieren, wo sie sich befindet, denn das ist Gottes Antwort. Du musst auch die Möglichkeit akzeptieren, dass es viel länger dauern kann als die von uns vorgeschlagenen 90 Tage, denn so tiefe Wunden heilen nicht nach einem vorgegebenen Zeitplan.

Wahrheit Nr. 8: Du musst die Waffen mit deinen Brüdern im Kampf verschränken

Hoffentlich hast du inzwischen den ständigen Trommelwirbel erkannt, der das Bedürfnis nach Gemeinschaft hervorhebt.

Auch in diesem Kapitel geht der Kampf weiter; du musst mit deinen Brüdern in den Kampf ziehen. Einsame Ranger werden schnell zu Opfern des Kampfes. Genauso wie ein einzelner Soldat den Angriff eines ganzen Zuges des Feindes nicht abwehren kann, kannst du diese Schlacht nicht allein schlagen. Eine der schwierigsten und zugleich befreiendsten Fähigkeiten, die Männer lernen müssen, ist es, mit anderen Männern in Kontakt zu treten, insbesondere mit denen in seiner Genesungsgruppe. Die Männer, die lernen, täglich zu telefonieren, sich außerhalb der Gruppe zu treffen und sich in den Treffen wirklich zu öffnen, finden schließlich ihre Freiheit. Die Männer, die sich Ausreden einfallen lassen wie: *"Ich bin einfach nicht gut im Telefonieren"* oder *"Ich will niemanden stören"*, kommen selten aus dem Kreislauf der Sucht heraus. Das gilt auch für diejenigen, die es nicht schaffen, die Gruppentreffen zu einer Priorität zu machen, oder die, wenn sie in die Gruppen kommen, nicht offen und ehrlich über die Versuchungen und Probleme sprechen, mit denen sie täglich zu kämpfen haben.

Manche hören vielleicht auf, sich sexuell auszuleben, aber in der Regel tauschen sie einfach die Sucht aus. Sie masturbieren vielleicht nicht, aber sie essen, arbeiten, spielen oder tun etwas anderes, das genauso süchtig macht. Sie bleiben auch von ihrer Frau, ihren Kindern und anderen getrennt. Eine der fehlgeschlagenen Aufgaben der Reife, die uns überhaupt erst für die Sucht geöffnet hat, ist das Versagen, eine Gruppenidentität aufzubauen. Der Anschluss an eine Gruppe von Gleichgesinnten ist oft der erste Ort, an dem viele Männer wahre Gemeinschaft, Akzeptanz und Verbindung mit anderen entdecken. Zu lernen, mit anderen in Beziehung zu treten und sich mit ihnen zu verbinden, ist eine Fähigkeit, die unsere Gemeinschaft, d.h. Familie, Kirche, Schule usw., uns schon in der Kindheit hätte beibringen sollen. Die meisten von uns lebten jedoch in einer Form von Scham, die uns isolierte und uns glauben ließ, dass mit uns etwas nicht stimmt. Mit unseren Brüdern in Christus im Licht zu wandeln und mit ihnen gemeinsam in den Kampf zu ziehen, schafft ein unmittelbares und starkes Gemeinschaftsgefühl, das die Reparaturarbeiten in Gang setzt, die notwendig sind, um die nächsten Schritte der Reife zu gehen.

Der Ausstieg aus der Sexuelsucht ist eines der schwierigsten und zugleich lohnendsten Dinge, die du in diesem Leben tun wirst. Wir hoffen und beten, dass die Wahrheiten in diesem Kapitel dir in diesem unglaublich schwierigen, aber entscheidenden Kampf helfen werden.

Anwendung & Journaling Fragen

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit # 1: Du wirst nicht sterben".

1. Abgesehen von deinem Kampf mit Sex, wo siehst du sonst noch Anzeichen dafür, dass du das Lustzentrum deines Gehirns nicht gezähmt hast? Beschreibe mindestens drei Bereiche, in denen du eine schlechte Impulskontrolle hast oder der Botschaft nachgibst: *"Du wirst sterben, wenn du nicht ..."*
2. Wie lange dauert es ohne sexuelle Befreiung, bis du ein zwanghaftes Bedürfnis nach Befreiung verspürst?
3. Beschreibe, wie sich dieser Zwang in deinem Verhalten, deinen Gedanken und deiner Einstellung manifestiert?
4. Wenn du auf deine Abstürze zurückblickst, kannst du da bestimmte Häufigkeiten erkennen? Bist du (oder warst du) jede Woche abgestürzt? Alle zwei Wochen? Einmal im Monat?
5. Was war die längste Zeit, die du ohne sexuelle Befreiung verbracht hast?
6. Was hältst du von dem Spruch: *"Du musst lange genug in der Mitte des Schmerzes stehen, um zu entdecken, dass Gott wirklich genug ist"*? Wie und wann siehst du ihn auf deine Genesung anwendbar?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die "Wahrheit Nr. 2: Du wirst unter körperlichen Symptomen leiden".

1. Beschreibe, wie dein Körper auf den Druck reagiert, der durch den Verzicht auf Selbstbefriedigung entsteht.
2. Wie hast du oder wie würdest du reagieren, wenn du in einem Gruppentreffen wärst und jemand eine Diskussion mit den Worten beginnen würde: *"Ich weiß noch, als ich mit der Genesung begann, dachte ich, meine Hoden würden explodieren"*?
3. Was fällt dir zu dem Begriff *"gut leiden lernen"* ein?
4. Wie oft hast du derzeit sexuelle Intimität mit deiner Frau? Wie willst du reagieren, wenn sie zu ihrer eigenen Heilung eine Pause vom Sex braucht? Wenn sie um eine Pause gebeten hat, wie hast du darauf reagiert?
5. Liste die Männer auf, die du anrufst oder mit denen du sprichst, wenn die körperlichen Symptome anfangen, "Druck an den falschen Stellen auszuüben".

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit Nr. 3: Du wirst unter chemischen Entzugserscheinungen leiden".

1. Welches Licht wirft der Vergleich der Chemikalien, die bei sexuellen Aktivitäten freigesetzt werden, mit Drogen wie Morphin, Heroin und

Kokain auf deinen Kampf mit Sex?

2. Was sagt dir das Zitat des Mannes in der Oprah Winfrey Show über das Maß an Entschlossenheit, Arbeit und Engagement, das du brauchst, um wirklich gesund zu werden?
3. Welche körperlichen Symptome hast du anhand der Liste im letzten Absatz des Textes schon erlebt?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit Nr. 4: Du wirst vom Feind angegriffen".

1. Was hast du getan, um zu versuchen, die Symptome zu "umgehen", anstatt durch den Schmerz zu gehen?
2. Wie haben diese Versuche bei dir funktioniert?
3. Wie hast du die Rolle Satans in deinem Leben gesehen, bevor du mit der Genesung begonnen hast?
4. Wie verändert sich dein Verständnis für seine Angriffe, während du die Genesung vorantreibst?
5. Welchen seltsamen "Umständen" bist du in deinem Kampf um sexuelle Freiheit schon begegnet? Siehst du sie als Angriffe oder einfach als Teil des Lebens?
6. Welche persönlichen Ängste, glaubst du, wird (oder hat) Satan versuchen, in seinen Angriffen auf dich auszunutzen?
7. Satan greift uns oft an, indem er diejenigen angreift, die uns nahestehen, oder sie davon überzeugt, dass Dinge an uns nicht wahr sind? Hast du das schon erlebt? Wenn ja, beschreibe es bitte.
8. Eine der größten Ängste vieler Männer in der Genesung ist, dass sie bloßgestellt werden. Nimm dir einen Moment Zeit und stell dir vor, wie es wirklich wäre, wenn deine Sünden in den Lokalnachrichten gesendet würden. Was würde wirklich passieren, wenn jeder das Schlimmste über dich wüsste?
9. Wie könnte Gott deine "Entblößung" für erlösende Zwecke nutzen?
10. Wenn du "entlarvt" würdest, was würde das mit Satans Druckmittel der "Angst vor Entlarvung" machen?
11. Was sagt dir Johannes 4,4 persönlich über die Angriffe Satans?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit Nr. 5: Du wirst sexuell explizite Träume erleben".

1. Hast du einen Traum von einem "sexuellen Angriff" erlebt? Wenn ja, welche Ängste, Gefühle und Emotionen hast du erlebt?
2. Welche Botschaften der Verurteilung hast du gehört?
3. Welche Botschaften der Täuschung hast du gehört?
4. Wie bist du mit dem Traum und den darauf folgenden Auswirkungen umgegangen?

5. Was ist dein Plan für das nächste Mal, wenn du einen sexuell expliziten oder impliziten Traum hast?
6. Was sagt *"Keine Versuchung hat dich ergriffen, außer der, die dem Menschen eigen ist"* über deine Gruppenmitglieder in Bezug auf die Träume aus?
7. Was sagt *"Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass du in Versuchung gerätst, über das hinaus, was du ertragen kannst"* über die Intensität des Traums und die nachfolgenden Auswirkungen aus?
8. Was sagt der Satz *"Aber wenn du in Versuchung gerätst, wird er dir auch einen Ausweg bieten, damit du ihn standhalten kannst"* über das Gefühl der Unausweichlichkeit, das diese Art von Angriff so oft begleitet?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit Nr. 6: Du musst alle unangemessenen Berührungen vermeiden".

1. Wie definierst du Masturbation?
2. Inwiefern waren "unangemessene Berührungen" Teil deines Kampfes?
3. Mit wem musst du über dieses Thema sprechen?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit Nr. 7: Du musst es vermeiden, deine Frau süchtig zu machen"

1. Beschreibe den Unterschied zwischen "Liebe machen" und "Sex haben". Wie hast du den Unterschied in deiner eigenen Ehe erlebt?
2. Inwiefern unterscheidet sich das Ziel, deiner Frau Beziehungsfreude zu zeigen, von deinen früheren Zielen für sexuelle Intimität?
3. Bist du beim Sex mit deiner Frau in Fantasien abgerutscht? Wenn ja, was tust du, um das ans Licht zu bringen?

(Apropos Licht: Eine Sache, die hilfreich ist, ist, immer ein Licht im Raum brennen zu lassen und sich auf den Augenkontakt und die liebevolle Unterhaltung mit deiner Frau zu konzentrieren. Wenn du mit ihr in Verbindung bleibst, verhindert das, dass du in die Fantasie abgleitest, denn du kannst nicht gleichzeitig in Verbindung bleiben und fantasieren).

4. Wie hört sich eine 90-tägige Abstinenz für dich an? (Es ist in Ordnung, ehrlich zu sein, denn für viele Männer klingt das wie der Tod).
5. Wie hast du einige deiner Grundbedürfnisse "sexualisiert"?
6. Wie passt das Zitat *"Sucht ist eine Art, legitime Bedürfnisse auf illegitime Weise zu befriedigen"* auf deine Geschichte?
7. Wie und wann hast du deine Frau gebeten, dich durch Sex zufrieden zu stellen?
8. Wenn deine Frau "Nein" sagt oder wenn ihr eine Zeit lang keinen Sex habt, mit welchen Botschaften hämmert Satan dann auf dich ein?

9. Wo steht deine Frau in Bezug auf ihr Bedürfnis nach einer Abstinenzphase? Bist du bereit, dass sie das Buch liest und dann mit dir darüber spricht? Wenn ja, wann wirst du sie bitten, es zu lesen?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf "Wahrheit Nr. 8: Du musst die Waffen mit deinen Brüdern im Kampf schließen".

1. Welchen Männern in deinem Leben hast du dich wirklich geöffnet? D.h. wer kennt deine wahren Ängste, deine Kämpfe und, was vielleicht noch wichtiger ist, deinen wahren Ruhm?
2. Wie hat dich dein Kampf mit sexuellen Problemen von Beziehungen mit anderen Männern isoliert?
3. Welche Ausreden hast du, um nicht zu telefonieren? Schreibe nach jeder Ausrede die Wahrheit, die die Ausrede widerlegt.
4. Welche Anpassungen musst du noch vornehmen, damit die Gruppentreffen und der Kontakt zu anderen Männern in der Gruppe die Priorität bekommen, die sie brauchen?

Letzte Frage

Du kannst nicht an allem gleichzeitig arbeiten, also bete und frage Gott, auf welche konkreten Dinge du dich konzentrieren sollst, wenn du gerade in deiner Genesung bist. Schreibe in dein Tagebuch, was dir in den Sinn kommt, und bitte Gott um Klarheit darüber, was du mit der Liste machen sollst.

C911ing yomr Wif9 4bomt
yomr ztrmgg19

Mit deinem Ehepartner "ins Reine kommen"

Eines der schwierigsten Dinge in der frühen Phase der Genesung ist es, deinem Ehepartner gegenüber "reinen Tisch" zu machen. Wir sind der Meinung, dass der Ehemann sowohl das Ausmaß als auch die Tiefe seiner Aktivitäten offenlegen muss, um die Scham zu beseitigen und die Möglichkeit für wahre Vergebung und Heilung in der Ehe zu schaffen. Selbst Männer, deren Ehefrauen sie mit Pornografie auf dem Computer erwischt, ihre Affäre entdeckt oder andere Beweise gefunden haben, müssen immer noch vollständig reinen Tisch machen. Manchmal müssen sogar diejenigen, die sich schon länger in der Genesung befinden, noch einmal zu einem "Full Disclosure"-Treffen gehen, um Dinge zu beichten, die sie versteckt haben.



Eine häufige Ausrede, um eine vollständige Offenlegung zu vermeiden, ist der Glaube, dass es sie nur noch mehr verletzen würde, wenn er alles erzählt. In Wirklichkeit tut er ihr aber nicht weh, wenn er ihr sagt, was er getan hat, sondern **wenn er sich sexuell an ihr versündigt**. Der Wunsch eines süchtigen Mannes, seine Frau vor Schmerzen zu schützen, beruht fast immer auf dem Selbstschutz, dass er weiß, je mehr sie weiß, desto schmerzhafter wird es für ihn. Der Vorwand, "sie nicht zu verletzen", ist meist nur ein Vorwand, um die Konsequenzen seines Handelns nicht tragen zu müssen. Leider wird Männern von wohlmeinenden Pfarrern, Beratern und Freunden oft geraten, entweder nichts zu sagen oder nicht alles zu erzählen. **Unsere Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass eine vollständige Genesung für Mann und Frau nur möglich ist, wenn alles ans Licht kommt. Je früher dies geschieht, desto besser ist es für beide Personen und für die Ehe.**

"Tod durch tausend Schnitte"

Ein weiterer großer Fehler, den Männer oft machen, ist, immer nur ein bisschen zu erzählen. Wir nennen das den "Tod durch tausend Schnitte". Im Januar fühlt er sich zum Beispiel überzeugt und erzählt ihr, dass er mit Internetpornografie zu kämpfen hat. Im März fühlt er sich noch überzeugter und gibt zu, dass er in ein paar Stripclubs gewesen ist. Ein paar Wochen später gesteht er, dass er einen "One-Night-Stand" hatte, als er geschäftlich unterwegs war.

Dann, gerade als sie ihr Gleichgewicht wiederfindet und der Heilungsprozess beginnt, fühlt er sich schrecklich und gibt zu, dass der "One-Night-Stand" eigentlich eine zweijährige Affäre war. So schmerzhaft es auch klingen mag, die Offenlegung ist am besten wie das Abziehen eines Pflasters. Erledige so viel wie möglich beim ersten Mal. Allerdings kommt es auch häufig vor, dass Männer, die sich ehrlich bemühen, "alles offenzulegen", sich an einige ihrer Handlungen einfach nicht erinnern. Wenn die Erinnerungen und die Überzeugung kommen, ist das Beste, was ein Ehemann tun kann, so schnell wie möglich zu seiner Frau zurückzugehen.

Ein paar Worte der Warnung

Ein paar Worte zur Vorsicht in Bezug auf Dinge, die nicht geteilt werden sollten: Eine Frau muss die "Breite und Tiefe" kennen, aber sie muss nicht alle Einzelheiten wissen. Sie wird schon genug zu verzeihen haben, ohne dass sie mit unnötigen Details belastet wird, wie Orte, an denen ihr euch getroffen habt, Dinge, die ihr getan habt, was die andere Frau anhatte, ihre Haarfarbe, Brustumfang, Parfüm usw. Es ist auch nicht klug, wenn ein Ehemann den "Typ" von Frau beschreibt, zu dem er sich in Pornos, Stripclubs oder in der Fantasie hingezogen fühlt, und **es ist absolut wichtig, dass er niemals Vergleiche zwischen seiner Frau und seiner "Traumfrau" anstellt.**

Respektiere die Bedürfnisse und Reaktionen deiner Frau

Ein Ehemann muss seiner Frau auch den Raum geben, den sie braucht, um zu verarbeiten, und die Zeit, die sie braucht, um ihre eigenen Entscheidungen darüber zu treffen, wie sie mit seinen Enthüllungen umgehen will. Hoffentlich wird sie bereit sein, den Prozess der Vergebung und Wiederherstellung zu durchlaufen. Doch selbst die vergebungsbereiteste Ehefrau braucht Zeit und Raum, um zu vergeben und zu heilen. Sie wird auch die Unterstützung von sicheren Menschen brauchen und darf nicht mit dem Druck belastet werden, "das Geheimnis zu bewahren". Nein, es wäre nicht hilfreich, wenn sie hinausgehen und es allen erzählen würde, aber diese Reaktion wäre eine extreme Ausnahme. Die meisten Frauen finden nur schwer den Mut, es jemandem zu erzählen. Wenn du ihr also sagst, dass du ihr Bedürfnis nach Unterstützung durch sichere Menschen verstehst, nimmt das ein Hindernis für ihre Versuchung, in Isolation zu leben. Am allerbesten wäre es, wenn sie sich einer Selbsthilfegruppe für Frauen anschließen würde, deren Männer mit Pornografie und anderen sexuellen Problemen zu kämpfen haben.

Du musst auch auf ihre Reaktion vorbereitet sein, die von "*Okay, danke für die Ehrlichkeit*" bis hin zu "*Raus hier, ich will dich nie wieder sehen*" reichen kann.

Für Ehefrauen ist es äußerst schmerzhaft, so etwas zu hören, und sie reagieren darauf sehr unterschiedlich. Manche Ehefrauen leugnen es direkt, während andere in Wut ausbrechen. Die meisten schwanken zwischen diesen beiden Extremen hin und her. Die Realität ist, dass sie in einem der Kernbereiche des weiblichen Herzens tief verletzt sind. Dein Kampf trifft höchstwahrscheinlich eine Stelle, die schon vor deiner Heirat angeschlagen war. Selbst wenn sie dir sofort vergibt, musst du ihr erlauben, auf das Thema zurückzukommen, wenn ihre Genesung mehr Klarheit erfordert. Wenn sie dich zum Zeitpunkt der Beichte oder auch später, wenn ihr klar wird, was du getan hast, bittet, das Haus zu verlassen oder in einem anderen Zimmer zu schlafen, solltest du nicht mit ihr streiten. Das Beste, was du tun kannst, ist, ihr den Raum zu geben, den sie braucht, und am nächsten Tag wiederzukommen, um einen neuen Termin für ein Gespräch zu vereinbaren.

Denke daran, dass **deine sexuelle Sünde gegen dein Ehegelübde verstoßen hat**. Du hast hier keine Rechte mehr. Ja, sie muss sich entscheiden, ob sie dir vergibt oder weiter aus ihrer eigenen Verletzung und Verbitterung heraus lebt. Wir beten für sie, dass sie den Weg der Vergebung wählt. Aber selbst wenn sie sich für den Weg der Vergebung entscheidet, bedeutet das nicht automatisch eine vollständige Versöhnung. Sie kann dir die Sünden vergeben, die du an ihr begangen hast, und trotzdem nicht in der Lage sein, auf dich zuzugehen. Das gilt besonders für Frauen, deren Ehemänner nicht den Weg der tiefen Heilung und Genesung wählen. Letztlich liegt die Entscheidung, sich zu versöhnen, zwischen ihr und Gott. Das ist einer der Gründe, warum ich glaube, dass Jesus gesagt hat, dass in Fällen von Untreue die Scheidung ein akzeptabler Weg ist. Er weiß, wie schmerzhaft dieser Beziehungsverrat sein kann. (Achtung: Er sagt, dass es eine Option ist, nicht die beste Option.) Wenn sie sich entscheidet, zu vergeben und sich zu versöhnen, dann geschieht das aus Gottes Barmherzigkeit, die er dir durch sie zuteil werden lässt. Du kannst nicht erwarten, dass sie diesen Weg geht, und jeder Versuch, ihren Schmerz herunterzuspielen, abzutun oder zu verdrängen, ist kontraproduktiv. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die meisten Ehefrauen, wenn sie endlich die Wahrheit kennen - und wirklich glauben, sie zu kennen -, vergeben und sich sogar versöhnen. Aber nur weil die meisten das tun, heißt das nicht, dass deine Frau das auch tun wird oder sogar sollte.

Worte sind toll, aber ...

Nach der Enthüllung setzen viele Ehefrauen endlich die fehlenden Teile zusammen und sind unglaublich beunruhigt über die Menge und das Ausmaß der Täuschungen. Sie reagieren oft mit Worten wie: "*Du hast mich jetzt zehn Jahre lang belogen, wie soll ich da glauben, dass du mir jetzt die Wahrheit sagst und das wirklich alles ist?*" An diesem Punkt musst du anerkennen, dass dein Verhalten in der Vergangenheit ihr keinen Grund gibt, dir in der Gegenwart zu glauben. Alles, was du tun kannst, ist, dich zu entschuldigen und sie zu bitten, Gottes Führung zu suchen.

Das Einzige, was ihr beweisen kann, dass du es mit der Genesung ernst meinst, ist, dass du sie tatsächlich durchführst.

Das Vertrauen, das gebrochen wurde, muss über einen längeren Zeitraum wiederhergestellt werden. Einige unserer Paare haben jedoch festgestellt, dass es in dieser Phase hilfreich ist, wenn der Ehemann sich freiwillig einem **Lügendetektortest unterzieht**.

Das hört sich zwar extrem an, kann aber unglaublich hilfreich sein, da es einen "Ground Zero" mit etwas Greifbarerem als den Worten des Süchtigen schafft. Der drohende Lügendetektor hilft dem Süchtigen oft, mit allem ins Reine zu kommen, und er hilft der Ehefrau, weil sie sieht, dass ihr Mann bereit ist, alles aufs Spiel zu setzen und sich das durch eine externe Maßnahme bestätigen zu lassen.

Es wäre auch klug, wenn der Ehemann anbieten würde, sich mit einem Eheberater oder noch besser mit jemandem zu treffen, der Paare berät, die mit sexueller Sucht zu kämpfen haben. Wenn du bereits einen Namen und sogar einen Termin hast, zeigt ihr das, dass du es mit deiner Genesung und der Wiederherstellung eurer Ehe ernst meinst.

Schließlich wäre es am besten, wenn du die Initiative ergreifen würdest, um dein Offenlegungsgespräch zu planen. Es muss zwar so schnell wie logistisch möglich stattfinden, sollte aber nicht zu einem Zeitpunkt stattfinden, an dem die Frau irgendwo sein muss, ein wichtiges Ereignis im Leben ansteht usw. Am besten sagst du ihr, dass ihr einen Zeitpunkt braucht, an dem ihr beide ungestört reden könnt. Es muss eine Zeit sein, in der sie sich in Ruhe zurückziehen kann, wenn dein Geständnis sie dazu bringt.

Es ist erschreckend, wenn man anfängt, ehrlich zu sein. Aber du kannst dich nicht durch die Genesung lügen. Wenn du Dinge vor deiner Frau verheimlichst, wird Satan das nutzen, um dich von ihr und von anderen zu trennen, was dich höchstwahrscheinlich wieder in die Verhaltensweisen zurückführt, von denen du dich unbedingt befreien willst.

Arbeitsblatt "Pre-Disclosure Meeting"

- Zähle alle sexuellen Sünden auf, die du in der Zeit, in der du verheiratet warst und/oder mit deiner Frau zusammen warst, begangen hast. **Sei konkret**, denn allgemeine Bekenntnisse beseitigen weder die Scham noch schaffen sie ein Umfeld für Vergebung.
- Wenn du eine (sexuelle oder emotionale) Beziehung zu einer anderen Person als deiner Frau hattest, hast du dann jeglichen Kontakt zu dieser Person abgebrochen? Hast du Gott gebeten, alle geistigen, seelischen und herzlichen Bindungen zu lösen, die durch diese Beziehung entstanden sind? Wann hast du diese Person das letzte Mal gesehen, mit ihr gesprochen, ihr gemailt oder sonstwie Kontakt zu ihr gehabt?
- Gab es Lügen oder absichtliche Auslassungen in dem, was du deiner Frau über deine sexuelle Vergangenheit vor eurer Ehe erzählt hast, die du beichten musst?
- Wie viel Zeit hast du in einer durchschnittlichen Woche mit deiner sexuellen Sünde verbracht?
- Wie viel Zeit hast du in deiner schlimmsten Woche mit deiner sexuellen Sünde verbracht?
- Wie viel Geld hast du für deine sexuelle Sünde ausgegeben?
- Wie hast du sie in Bezug auf deinen Kampf belogen oder getäuscht?

Das heißt, hat sie in der Vergangenheit Kleinigkeiten herausgefunden oder Fragen gestellt, die du mit Lügen, Täuschungen oder Verharmlosungen beantwortet hast. Hast du ihr erlaubt oder sie sogar ermutigt, anzunehmen, dass es dir "gut geht", obwohl du dich in Wirklichkeit immer noch daneben benommen hast?

- Welche Schritte hast du unternommen, um mit deiner sexuellen Sünde umzugehen?
- Welche praktischen Schritte musst du unternehmen, um mit deiner sexuellen Sünde fertig zu werden?
- Wie viel von deinem Kampf weiß deine Frau bereits?
- Was befürchtest du konkret, wenn du deiner Frau deine Sünde beichtest?
- Hast du Gott und einem anderen Christen deine Sünde gebeichtet? Wenn nicht, empfehlen wir dir, beides zu tun, bevor du es deiner Frau erzählst, damit du nicht von ihr verlangst, dir sofort Gottes Vergebung anzubieten.



Wir empfehlen dir dringend, Zeit im Gebet zu verbringen und Gott zu bitten, dass er deine Zeit der Offenbarung mit deiner Frau leitet. Es gibt so viele Dinge, die missverstanden werden können, zusätzlich zu der unglaublich schmerzhaften Realität, die deine Sünde geschaffen hat. Du brauchst Gottes Führung und Schutz. Wir empfehlen dir auch, dass jemand, mit dem du bereits darüber gesprochen hast, vor eurem Treffen für und mit dir betet.

C911ing otk9rz 4bomt
yomr ztrmegg19

Du kannst dich nicht durch den Aufschwung lügen

Erstens: Du kannst dich nicht durch die Genesung lügen. Eine der Hauptschwierigkeiten aller Süchtigen ist die Täuschung. Wir haben schon als kleine Kinder gelernt, zu täuschen, und wir haben diese Kunst durch jahrelange Übung gemeistert. Oft kommen die Lügen aus unserem Mund, noch bevor wir merken, dass sie unwahr sind. Was hat das mit der Frage zu tun: "Wem sage ich es?" In den praktischen Aspekten des täglichen Lebens gibt es eine große Verbindung.

Du kannst Informationen von "unsicheren" Personen zurückhalten

Zweitens kannst du "unsicheren Menschen" ehrlich Informationen vorenthalten. Nicht jeder in deinem Beziehungskreis ist sicher. Manche sind unsicher, weil sie dir deine Sünde vorhalten. Sie werden dich als "pervers" ansehen und ihre geistliche Nase über dich rümpfen, weil sie "so *etwas nie tun würden*". Natürlich ist das ihre Einbildung und Gott wird sie für ihre Arroganz bestrafen. Manche Männer, vor allem solche mit tiefen Wunden der Zurückweisung, sind in der frühen Genesung noch nicht stark genug, um diese Art von Zurückweisung zu verkraften, sodass die "Wahrheit" sehr schädliche Folgen haben kann.

Manche Menschen sind unsicher, weil sie dich "reparieren" wollen. Wenn du ihnen sagst, dass du ein Problem hast und daran arbeitest, wollen sie sich in deinen Schlamassel einmischen und dafür sorgen, dass du es auf die richtige Art und Weise machst (d.h. auf ihre Art). Oftmals wollen christliche Fixer dich mit Bibelstellen oder spirituellen Disziplinen überhäufen, als ob alles, was es braucht, um eine Sucht zu besiegen, mehr Willenskraft oder "die richtigen Antworten" wären. Diese Menschen sind wahrscheinlich noch unsicherer als diejenigen, die dich ablehnen, denn oft hört sich das, was sie sagen, gut an und wird von der Bibel untermauert oder zitiert.

Sag es jemandem in deiner Kirche

Drittens wirst du mit mehr Freiheit anbeten, wenn du es mindestens einer Person in deiner Gemeinde erzählst. Wir haben festgestellt, dass Männer, die sich ihrem Pastor, einem Ältesten oder zumindest einem reifen Paar in ihrer Gemeinde öffnen, viel offener dafür sind, von Gott zu hören und ihre Gemeindeerfahrung zu genießen. Eine der Hauptwaffen Satans gegen uns ist die Scham. Eine seiner größten Ängste ist, dass wir unsere Ohren für das Wort Gottes und unsere Herzen für den Lobpreis des Volkes Gottes öffnen und dadurch Gottes Gnade in der Kirche erfahren könnten. Wenn du also niemandem in deiner Kirche davon erzählt hast, wird er dir ständig Dinge zuflüstern wie: "*Wenn sie wüssten, womit du zu kämpfen hast, würden sie dich aus diesem Ort jagen.*" Wenn wir diese Botschaften der Verurteilung hören, sind wir bestenfalls abgelenkt und höchstwahrscheinlich völlig gefühllos und sicher von Gottes Botschaft der Gnade abgeschottet.

Wenn du es aber ein paar sicheren Personen in deiner Gemeinde erzählst, hast du eine handfeste Antwort auf Satans Lügen. *"Nein, Bob weiß von meinem Kampf und hat mich heute Morgen mit den Worten begrüßt: "Schön, dich heute zu sehen." Vielleicht denkst du jetzt: "Ich weiß nicht, meine Kirche nimmt die Sünde sehr ernst, wenn jemand weiß, dass ich Probleme habe, wird er nicht gut darauf reagieren. Höchstwahrscheinlich ist das eine weitere Lüge Satans, der versucht, dich in der Isolation zu halten. Selbst in den gesetzestreuesten Kirchen gibt es fast immer jemanden, der mit seinem Leben gekämpft hat und dich auch inmitten deines Schlamassels umarmen würde. Wenn es in deiner Kirche wirklich keine sicheren Menschen gibt, dann solltest du dir vielleicht die Frage stellen: "Ist es gut für mein Herz, in einer Kirche zu sein, die keine ehrlichen Kämpfer umarmt?"*

Wenn du in deiner Kirche eine Führungsrolle innehast, kann der Gedanke, es jemandem zu sagen, eine noch größere Angst auslösen. Diese Angst und sogar die Realität, die hinter dieser Angst steckt, sind jedoch kein guter Grund, sich in der Dunkelheit zu verstecken. Ja, sie könnten dich bitten, von deiner Führungsposition zurückzutreten. Ja, sie werden vielleicht mehr Verantwortung von dir verlangen, um die Kinder und diejenigen, die mit dir arbeiten, vor deiner Sucht zu schützen. Aber sind diese Dinge per se schlecht? Während der Süchtige in dir vielleicht "Ja" denkt, würde ich "Nein" sagen. Ich war ein Pfarrer, der mit seiner Sucht zu kämpfen hatte, und rückblickend erkenne ich jetzt, dass eines der besten Dinge, die ich für meine Genesung und meine Ehe hätte tun können, darin bestand, aus dem Fischglas des Dienstes hervorzutreten und mich auf die Heilung zu konzentrieren. Die Tatsache, dass deine Leitung dich aus einer Position entfernen könnte, bedeutet nicht, dass sie "unsicher" ist. Ich würde sogar behaupten, dass deine Entlassung (ob bezahlt oder unbezahlt) das Beste ist, was sie für dein Herz tun können.

Eine Kirchenleitung, die dich von deinen Aufgaben entbindet, will dich und die anderen Schafe in ihrer Herde schützen. Wenn sie dich bittet, von deiner Rolle zurückzutreten, dir aber anbietet, für dich zu beten und dir bei deiner Heilung zur Seite zu stehen, dann danke Gott für ihren Mut und ihre Treue zu dir und deiner Gemeinde. Nimm es ihnen nicht übel, dass sie dir dein Amt wegnehmen.

Bete um Weisheit und vertraue GOTT

Offensichtlich gibt es mehr Situationen, als hier angesprochen werden können. Die Frage, wem ich es erzähle und wem nicht, wird für jeden Menschen in der Genesung ein Kampf sein. Gott ist treu und wenn du ihn bittest, wird er dir zeigen, wem du es sagen musst. Manchmal wird er dich auffordern, es Leuten zu sagen, die du nicht willst, und manchmal wird er dich davon abhalten, es denen zu sagen, die du für sicher hältst. Lerne, auf seine Eingebungen zu hören und gehorsam zu sein. Bitte bedenke auch, dass Römer 8,28 auch in diesem Zusammenhang gilt:

"Und wir wissen, dass Gott in allem das Gute will für die, die ihn lieben und die nach seinem Willen berufen sind. Selbst wenn du es der "falschen" Person erzählst, selbst wenn scheinbar schreckliche Dinge aufgrund deiner Transparenz passieren, vertraue darauf, dass Gott das zu deiner Heiligung

nutzen und dich durch den Kampf segnen wird.

Anwendung & Journaling Fragen

1. Wem hast du von deinem Kampf erzählt? Wie haben sie reagiert und wie hat sich ihre Reaktion auf dich ausgewirkt?
2. Wem, so spürst du, sollst du von Gott erzählen? Wem solltest du es nicht sagen? Und warum?
3. Vor wem hast du Angst, es zu sagen? Und warum?
4. Mit welchen Umständen kannst du rechnen, die dich dazu zwingen könnten, an Ort und Stelle zu entscheiden, ob du einer Person von deinem Kampf erzählen solltest oder nicht?
5. Was hält deine Frau davon, wenn du anderen von deinem Kampf erzählst? Wenn du noch nicht mit ihr darüber gesprochen hast, wann wirst du es tun?
6. Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn dein Kampf für alle sichtbar wird? Welche "guten Dinge" könntest du dir im Lichte von Römer 8,28 vorstellen, die Gott mit dieser "schlimmsten Sache" tun könnte?
7. Nimm dir einen Moment Zeit, um zu beten und Gott zu fragen, ob es jemanden gibt, dem du in dieser Zeit von deinen Problemen erzählen sollst. Wenn dir Namen oder Gesichter in den Sinn kommen, schreibe sie auf und bete darüber, wie und was du ihnen sagen kannst.

99cou9ry mitk yomr Wif9:
HIS r941iti9z ... HC9 r941iti9z

Seine Realitäten	Ihre Realitäten
Ich werde ein integrier Mann.	Ich bin betrogen worden.
Ich habe sie nie mehr geliebt.	Ich habe mich nie weniger geliebt oder würdig gefühlt.
Ich beginne zu erkennen, wie sehr ich unsere Ehe schätze.	Mir war bis jetzt nie klar, wie wenig ihm die Ehe bedeutete.
Schließlich bin ich ein ehrlicher Mann.	Wie konnte er nur so lügen?
Ich weiß, dass der Heilungsprozess drei bis fünf Jahre dauert, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass ich diesen Weg in die Freiheit in ein paar Jahren schaffen kann.	Fünf Jahre scheinen ein ganzes Leben zu sein, um mit diesem Schmerz umzugehen.

Realität #1:

Ich werde ein integrier Mann.

Für den Süchtigen ist es in der Regel ein großes Gefühl der Erleichterung und des Sieges, wenn die Dinge endlich ans Licht kommen. Männer beschreiben oft, dass sie das Gefühl haben, dass ihnen eine tonnenschwere Last von den Schultern genommen wurde, wenn sie ihre "Geheimnisse" anderen Männern und vor allem ihrer Frau erzählen, von der sie wissen, dass sie sie beleidigt hat. Sie wissen, dass ihr Geständnis sie tief verletzt, aber zumindest ist die Last des "Geheimnisses" weg.

Ich bin betrogen worden.

Die Ehefrau hat oft das Gefühl, dass diese tausend Pfund schwere Last direkt auf ihren Schultern abgeladen wurde. Sie fühlt sich unglaublich verraten, weil du an eurem Hochzeitstag (unter anderem) versprochen hast, "alle anderen zu lieben, zu ehren, zu schätzen und zu verlassen". Doch anstatt "alle anderen zu verlassen", hast du dir einen Harem von Frauen in deinem Computer, in deinem Kopf und in manchen Fällen sogar in deinem Bett gehalten.

Dieser Schmerz geht viel tiefer, als die meisten Männer sehen oder zugeben wollen. Wie tief der Schmerz ist, wurde mir vor ein paar Jahren klar, als ich

mich mit einem neuen Paar traf. Eine Frau erzählte mir im Beisein ihres Mannes ihre Geschichte.

Mit einigem Schmerz erzählte sie, wie sie in einem Elternhaus mit einem alkoholabhängigen Vater aufwuchs und wie sie als Teenager vergewaltigt wurde. Als sie den Tag beschrieb, an dem sie die Computerspuren der Sucht ihres Mannes entdeckte, brach sie in Tränen aus und sagte: "**Das tut viel mehr weh, als vergewaltigt zu werden**". Mein Herz (und zum Glück auch das ihres Mannes) brach an diesem Tag für sie. Die Tatsache, dass du es bis hierher geschafft hast, bedeutet hoffentlich, dass du langsam aus dem Nebel der Sucht herauskommst und beginnst, die schmerzhaften Auswirkungen deiner Sünde auf deine Frau und andere zu erkennen.

Doch trotz deines Geständnisses und des Schmerzes, den es im Leben deiner Frau hervorruft, wollen die meisten Ehefrauen wirklich lieben und den Schmerz verarbeiten. (Es erstaunt mich immer wieder, was Frauen bereit und in der Lage sind zu verzeihen, wenn sie die Wahrheit kennen.) Der Wunsch einer Frau, die Ehe zu retten und weiter zu lieben, erhöht jedoch oft das Gewicht deiner Bekenntnisse. Während ein Teil von ihr vielleicht froh ist, endlich die Wahrheit zu erfahren und zu sehen, dass du positive Schritte in Richtung Heilung und Genesung unternimmst, kann ihre Co-Abhängigkeit dazu führen, dass sie versucht, ihren Schmerz zu verbergen, um dir nicht noch mehr Stress zu bereiten, von dem sie befürchtet, dass er zu weiterem Verhalten führen würde.

Ehefrauen sind oft sehr isoliert und haben Angst, mit Freunden oder der Familie zu sprechen, aus Angst, bloßgestellt zu werden und aus Respekt vor dir. Schließlich ist es nicht ihre Aufgabe, dem Rest der Welt deine Sünde zu verkünden. Du fühlst dich besser, weil du endlich ein ehrlicher Mensch geworden bist. Sie fühlt sich wie der Tod, weil ihre Welt zusammengebrochen ist und sie trotzdem alles für dich, für ihre Kinder und für sich selbst zusammenhalten muss. Seine Realität "Ich werde endlich ein ehrlicher Mann" und ihre Realität "Ich bin betrogen worden" sind grundverschieden.

Realität #2

Ich habe sie nie mehr geliebt.

Wenn ein Mann aufhört, sich Pornos anzuschauen und sich sexuell auszuleben, beginnt er oft, seine Frau in einem ganz neuen Licht zu sehen. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft ich Männer in unseren Gruppen Dinge sagen gehört habe wie: "*Meine Frau ist einfach so unglaublich. Sie hat den Kampf mit mir durchgestanden und ich verdiene es nicht, mit ihr zusammen zu sein.*" Wenn sie aufhören, sich an der künstlichen Welt junger Models, Silikonimplantaten und digitalem Airbrush zu ergötzen, beginnen sie, einen neuen Blick auf ihre körperliche Schönheit zu werfen und danach zu hungern. Wenn ein Mann sich aus dem Nebel der Sucht befreit, kann er endlich anfangen, das unglaubliche Geschenk zu schätzen, das Gott ihm gemacht hat.

Ich habe mich nie weniger geliebt oder würdig gefühlt.

Gleichzeitig fühlt sich seine Frau oft völlig abgelehnt und ist sich ihrer

Schönheit und ihres Wertes als Frau extrem bewusst. Denn: *"Wenn ich genug gewesen wäre, hätte er keine anderen gebraucht."* Die Ehefrauen beginnen oft, alles in Frage zu stellen. *"Hat er mich jemals wirklich geliebt?" "Waren diese Geschenke echt oder nur Schuldgefühle, mit denen er sich von seiner Schuld freikaufen wollte?"*

Sie fangen auch an, die Puzzleteile zusammensetzen und erkennen, dass du oft "zu beschäftigt" mit Arbeit, Projekten usw. warst, um mit ihr oder deinen Kindern zusammen zu sein, und in Wirklichkeit stundenlang online Pornos angeschaut hast. Satan sagt ihr, dass du lieber Zeit damit verbringst, dich selbst zu erniedrigen, als mit ihr zusammen zu sein, und er nutzt diese Erkenntnis, um seine Lügen über ihren Mangel an Schönheit und Wert zu verbreiten. Deine Realität "*Ich habe sie nie mehr geliebt*" und ihre Realität "*Ich habe mich nie weniger geliebt oder würdig gefühlt*" liegen meilenweit auseinander.

Realität #3

Ich beginne zu erkennen, wie sehr ich unsere Ehe schätze.

Ein Mann in der Genesung beginnt zu erkennen, wie sehr er seine Ehe wirklich schätzt und wie sehr er sich nach echter Verbindung und Beziehung sehnt. Satan benutzt die Schlinge der Sexuelsucht, um einen Mann immer tiefer in die Isolation zu treiben. Je enger die Schlinge wird, desto weniger ist er in der Lage, sein Bedürfnis nach Beziehung zu erkennen. Ein Mann veranschaulichte dies auf schmerzhaft Weise, als er beschrieb, wie er sich vorstellte, wie seine Frau und sein Kind in einem Autowrack ums Leben kommen. "*Ich weiß noch, dass ich dachte, wie viel besser mein Leben dann wäre. Schließlich war unser Sexleben so gut wie nicht vorhanden und ich hatte sowieso mehr von der Selbstbefriedigung. Wenn meine Frau und mein Kind weg wären, könnte ich mich um mich selbst kümmern und hätte nicht den ständigen Konflikt und Schmerz, der mit einer Ehe einhergeht.*" Das war natürlich eine Lüge direkt aus der Hölle und die Erinnerung an diesen Gedanken ist eine schmerzhaft Erinnerung daran, was die Sucht in seinem Herzen angerichtet hatte. Zum Glück hat er seine Sucht überwunden und sieht jetzt jeden Tag deutlicher, wie viel ihm seine Frau und sein Kind bedeuten.

Mir war bis jetzt nie klar, wie wenig ihm die Ehe bedeutete.

Eine Ehefrau empfindet jedoch oft eine genau gegenteilige Reaktion. "*Wie kann er unsere Ehe so wenig wertschätzen, dass er Zeit, Geld und Zuneigung für diesen Schund verschwendet?*" "*Wie wenig ist ihm unsere Ehe wert, dass er riskiert, sie wegen eines kurzen Nervenkitzels beim Betrachten von Pixeln auf einem Bildschirm oder Punkten auf einer Seite zu verlieren?*" Wieder einmal sind seine Realität und ihre Realität Tag und Nacht.

Realität #4

Schließlich bin ich ein ehrlicher Mann.

Wenn ein Mann beginnt, seine Sünde ans Licht zu bringen, entdeckt er die Kraft, die aus der Ehrlichkeit kommt. Hinter der sexuellen Sucht verbirgt sich

fast immer eine Sucht nach Betrug, die sich auf alle Bereiche seines Lebens auswirkt. Wenn er anfängt, in Bezug auf seine sexuellen Probleme ehrlich zu sein, beginnt er auch in anderen Bereichen die Wahrheit zu sagen und das fühlt sich sehr gut an.

Wie konnte er nur so lügen?

Seine Frau sieht jedoch zum ersten Mal, wie tief die Täuschung wirklich geht. Sie erinnert sich an Zeiten, in denen seine Worte nicht mit der Realität übereinzustimmen schienen. Sie erinnert sich an Zeiten, in denen ihr Bauchgefühl wusste, dass er lügt, aber sie wusste nicht, wie sie sich selbst vertrauen sollte und nahm ihn stattdessen beim Wort. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft eine Frau in meinem Büro etwas gesagt hat wie: "**Mit der sexuellen Sünde kann ich umgehen, aber nicht mit dem Berg von Lügen und Täuschungen, der sich über die Jahre aufgetürmt hat.**" Das ist ein Grund, warum ein Lügendetektortest so hilfreich sein kann. Wenn eine Ehefrau glaubt, die Wahrheit zu kennen, kann sie in der Regel mit dem Heilungsprozess beginnen. Er sieht vielleicht, dass er in Zukunft ein ehrlicher Mann sein wird, aber sie sieht nur den Berg von Lügen aus seiner Vergangenheit.

Realität #5

Drei bis fünf Jahre.

Die letzte Realität ist vielleicht die schwierigste Kluft von allen. Wenn der Ehemann vierzig Jahre alt ist, kämpft er wahrscheinlich schon seit über dreißig Jahren mit diesem Problem. Für ihn klingen drei bis fünf Jahre nicht so schlimm. Außerdem glaubt er als "Meister des Universums" wahrscheinlich, dass er es in der Hälfte der Zeit schaffen kann, die normale Männer brauchen.

Fünf Jahre scheinen ein ganzes Leben zu sein, um mit diesem Schmerz umzugehen.

Seine Frau hingegen hört "drei bis fünf Jahre" und denkt, das sei eine Ewigkeit. Er spürt, wie das Pendel in Richtung Genesung ausschlägt, während sie spürt, wie das Pendel in eine Richtung ausschlägt, die sie über eine Klippe zu führen scheint. Sie ist sich nicht sicher, ob sie es durch die Woche schafft, geschweige denn durch drei bis fünf Jahre.

Akzeptiere ihre Realitäten

Die Realitäten sind sehr unterschiedlich und es ist wichtig, dass der Ehemann ihre Realität erkennt, anerkennt und würdigt. Sie muss die Zeit, den Raum und die Ressourcen haben, die sie braucht, um ihre Verluste zu betrauern und ihre eigene Reise der Heilung und Genesung zu beginnen.

Es kann der Tag kommen, an dem deine Frau wirklich stolz auf dich ist, aber erwarte das nicht zu früh. Sie kann nicht gleichzeitig deine Genesung anfeuern und ehrlich zu ihrem Schmerz sein. Deshalb musst du deine Ermutigung und Unterstützung bei deinen Brüdern in der Genesung suchen und darfst dich nicht wundern, wenn du auf ihre Wut und ihren Unmut stößt, statt auf ihren

Beifall. Die Männer in deiner Gruppe können sich mit dir freuen, wenn du dreißig Tage lang keine Pornos anschaust oder masturbierst. Sie wird wahrscheinlich genauso denken: *"Toll! Du hast nur zehn Jahre Ehe gebraucht, um dich so zu engagieren, dass du dreißig Tage lang keinen Ehebruch mit mir begehst."*

Verliere jedoch nicht die Hoffnung. Auch wenn es im Moment schwer zu erkennen ist: Wenn du den Weg der Genesung weitergehst, wirst du stärker und fähiger werden, um ihr Herz und um dein eigenes zu kämpfen. Du wirst auch entdecken, dass Gott deinen Weg nutzen will, um Dinge an die Oberfläche zu bringen, die im Leben deiner Frau und auch in deinem eigenen Leben Heilung brauchen. Gott hat eine erstaunliche Art, genau die Dinge zu erlösen, die Satan für unsere Zerstörung vorgesehen hat. Wenn du und deine Frau es zulassen, wird er sogar eure schmerzhaften und gegensätzlichen Realitäten nutzen, um euch näher zu ihm und schließlich auch näher zueinander zu bringen. Ich weiß, dass ich eines Abends, als meine Frau und ich gebetet haben, völlig aus dem Häuschen war. Zu meinem großen Erstaunen hörte ich sie beten: *"Danke, Herr, für seine Sexsucht und dafür, dass du sie benutzt hast, um die zerbrochenen Stellen in meinem Leben und in unserer Ehe ans Licht zu bringen und zu heilen. Danke, dass du uns so sehr liebst."*

Wie gehst du also vor, wenn du Gott erlauben willst, deine Ehe zu heilen? Zunächst einmal musst du verstehen, dass jeder Mensch und jedes Paar einen eigenen Weg hat, den nur Gott führen kann. Doch trotz der Einzigartigkeit jedes Weges haben wir im Laufe der Jahre einige Dinge gelernt, die Paare in diesem Prozess als hilfreich empfunden haben. Einige dieser Lektionen werden in den folgenden Abschnitten behandelt.

Planen Sie wöchentliche "Erholungstreffen"

Eine der ersten Aktivitäten, die viele Paare als hilfreich empfunden haben, sind wöchentliche "Erholungstreffen". Wöchentliche Treffen helfen Paaren dabei, die gegensätzlichen Gräben von Vermeidung und Besessenheit zu vermeiden. Manche Ehefrauen wollen jedes Detail über den Kampf und die Genesung ihres Mannes wissen, andere wollen einfach nur, dass er wieder gesund wird, damit sie mit ihrem Leben weitermachen können. Wenn die Genesung das einzige Thema ist, über das gesprochen wird, wird es für einen oder beide Partner oft überwältigend und anstrengend.

Wenn nie über die Genesung gesprochen wird, verfällt die Frau in der Regel entweder in Angst - in der Annahme, dass keine Fortschritte gemacht werden - oder in Verleugnung - in der Annahme, dass es ihm gut geht, weil er nichts gesagt hat. Ein wöchentliches Genesungstreffen kann ein hilfreicher Ausgleich sein, da es eine Zeit bietet, in der die Dinge auf den Tisch kommen, ohne dass es zu einem alles verschlingenden Thema wird. Es ist auch wichtig, dass du deinen "Persönlichen Genesungsplan" fertiggestellt hast und sie sich von einem Berater über Co-Abhängigkeitsprobleme und ihren eigenen persönlichen Genesungs- und Schutzplan beraten lassen sollte.

Die meisten Paare finden es hilfreich, Tag, Ort, Zeit und Dauer des Treffens festzulegen, z.B. Donnerstagabend von 9-10 Uhr treffen wir uns am Küchentisch. Wenn deine Frau dich immer wieder um ein Genesungstreffen bitten muss, ist das ein klares Zeichen dafür, dass du es nicht willst. Satan wird das dann so verdrehen, dass er meint, du willst nicht mit ihr zusammen sein. Wenn du jedoch die Initiative ergreifst und dich mit ihr am Tisch triffst, zeigt das, dass dir ihr Herz am Herzen liegt und du dich ihr in deiner Genesung

annähern willst.

Wenn du ihr nicht von deinen Fortschritten erzählst, ist es nur natürlich, dass sie ängstlich ist oder annimmt, dass du in alte Gewohnheiten zurückfällst. Deshalb ist es wichtig, dass du regelmäßig mit ihr über bestimmte Dinge sprichst. In gewisser Weise ist es ähnlich wie das, was du mit deinem Berater oder deiner Beraterin besprechen solltest. Es ist jedoch wichtig, daran zu denken, dass sie deine Frau ist, die einen viel höheren Preis zahlt, wenn ihr im sexuellen Bereich Probleme habt. Was solltest du also mit ihr teilen?

Teile, was du getan hast

Als erstes solltest du ihr ein paar konkrete Dinge nennen, die du in dieser Woche für deine Erholung getan hast. Zum Beispiel: *"Ich bin zu zwei Gruppen gegangen, habe an fünf von sieben Tagen telefoniert, an den Materialien gearbeitet und jeden Tag ein Tagebuch geführt bzw. Fragen im Arbeitsbuch beantwortet."* Eines der Dinge, die wir den Ehefrauen immer wieder sagen, ist, dass sie nur dann auf eine wirkliche Veränderung hoffen können, wenn sie sehen, dass ihr Mann sich tatsächlich so verhält, wie es der Genesung entspricht. Wenn du ihr sagst, was du tust, hat sie Grund zur Hoffnung, dass du dich in eine positive Richtung bewegst.

Teile, was du gelernt hast

Zweitens ist es eine gute Gelegenheit, ihr von bestimmten Dingen zu erzählen, die du über dich selbst, über Gott und über deinen Kampf gelernt hast. Wenn du aktiv an deiner Genesung arbeitest, wirst du viele Dinge erfahren, die du ihr mitteilen kannst und willst. Nein, du solltest nicht alles, was du gelernt hast, mit ihr teilen, denn manches davon wird Salz in alte Wunden streuen. (Siehe *"Erzähle deiner Frau von deinem Kampf"*, um dich daran zu erinnern, was du mit ihr teilen solltest und was nicht). Wenn du jedoch *Buch 1 "Das Erwachsenwerden und das Gehirn"* durchgearbeitet hast und die emotionale Wüste erkennst, in der du aufgewachsen bist und die dazu beigetragen hat, dass du einen abweisenden Bindungsstil entwickelt hast, kann es sehr ermutigend für sie und heilsam für dich sein, wenn du ihr erzählst, was Gott dir zeigt. Das gilt besonders dann, wenn Gott ein Schlüsselereignis offenbart, bei dem Satan seine Lüge gesät hat, dass du der Liebe nicht würdig bist.

Teile deine Kämpfe

Drittens musst du sie wissen lassen, ob du während der Woche irgendwelche Ausrutscher oder Abstürze hattest. Es sollte nicht ihre Aufgabe sein, dich zu fragen oder auszufragen, sondern deine Aufgabe, die Dinge ans Licht zu bringen. Es wäre sogar noch besser, wenn du ihr von Ausrutschern und/oder Abstürzen erzählst, kurz nachdem du sie mit deinem Berater oder einem der Männer aus deiner Genesungsgruppe verarbeitet hast. Sie muss wissen, wie sicher es für sie ist, ihr Herz und ihren Körper für dich zu öffnen. Wenn du ihr also sagst: *"Ich hatte eine gute Woche ohne Ausrutscher oder Abstürze"*, kann das eine sehr beruhigende Wirkung auf ihr Herz haben.

Lass sie erzählen und Fragen stellen

Viertens solltest du ihr Zeit geben, alles zu fragen, was sie über deine Woche, deine Genesung usw. wissen möchte, und dir zu erzählen, was sie auf ihrer Reise lernt. Du wirst wahrscheinlich darum beten müssen, dass Gott deine Abwehrhaltung abbaut und dich dazu befähigt, ehrlich zu sein, auch wenn die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass Ehrlichkeit dir oder ihr Schmerzen bereiten wird.

Nebenbei bemerkt: Es gibt einige Dinge, die sie nicht fragen sollte. Das ist ein Grund, warum es hilfreich ist, wenn sie eine Einzelberatung in Anspruch nimmt und/oder an einer Ehefrauen-Selbsthilfegruppe teilnimmt. Es ist auch sehr hilfreich, wenn ihr regelmäßig zur Paarberatung geht, um diese schwierige Zeit in eurem Leben und in eurer Ehe zu überstehen. Meine Frau hat es einmal sehr gut ausgedrückt, als sie in der Frauengruppe, die sie leitet, fragte: *"Wie stehen die Chancen, dass ein Süchtiger und ein Co-Abhängiger alleine einen guten Weg finden?"*

Teile mit, was du an ihr schätzt

Ein guter Abschluss eines Genesungstreffens wäre es, etwas mitzuteilen, das Gott dir an deiner Frau gezeigt hat und das du schätzt. Das kann schwierig sein, weil ihr darüber redet, aber die schwierigen Zeiten sind vielleicht die wichtigsten Momente, in denen ihr euch gegenseitig bekräftigen könnt, denn das kann euch helfen, zur Freude zurückzukehren.

Paulus sagt: *"Lasst die Sonne nicht untergehen, solange ihr zornig seid"* (Eph. 4:26) und dieses Gebot mag in diesen schwierigen Zeiten unmöglich erscheinen. Für viele ist es jedoch hilfreich, ein wenig über die chemische Reaktion in deinem Gehirn in Zeiten von hohem Stress und Ärger zu wissen.

In diesen Zeiten schüttet der Körper eine Stresschemikalie namens **Cortisol** aus, die wie ein Lösungsmittel wirkt. **Wenn du ohne eine Lösung ins Bett gehst, ohne zur Freude zurückzukehren, saugt dein Gehirn das Cortisol auf, das neue Verbindungen zerstört.** Nein, du wirst nicht in der Lage sein, alle Probleme zu lösen, die in Genesungstreffen oder bei anderen Gelegenheiten auftauchen. Es ist jedoch wichtig, dass du versuchst, deiner Frau mitzuteilen, dass du froh bist, mit ihr zusammen zu sein, auch wenn es schwer ist. Auch hier sind es nicht die Worte, sondern die nonverbale Kommunikation, die echte Freude zum Ausdruck bringt. Deshalb kann man sie nicht vortäuschen. Wenn du dir jedoch ein paar Augenblicke Zeit nimmst, um über deine Freude nachzudenken und ihr diese mitzuteilen, kann dir das helfen, dich daran zu erinnern, dass du sie trotz der schmerzhaften Situation liebst und mit ihr zusammen sein willst.

Bete

Ergreife schließlich die Initiative, um mit deiner Frau über die Dinge zu beten, die ihr besprochen habt, auch und gerade, wenn das Gespräch schwierig war. Danke Ihm für die Dinge, die du an deiner Frau schätzt, und bitte Gott, euch

beiden die Wahrheit zu sagen, damit er die Heilung bringt, die er sich für dein Herz, ihr Herz und eure Beziehung wünscht. Das Gebet ist oft ein wesentliches Element, um wieder Freude zu empfinden.

Rechne mit Konflikten während deiner Erholungstreffen

Während eurer Genesungstreffen wird es unweigerlich zu Konflikten kommen. Satan wird jeden Trick anwenden, um deine Handlungen, Worte und nonverbale Kommunikation in Angriffe gegen sie umzuwandeln und umgekehrt. Deshalb ist es wichtig, dass du Jesus in dein Treffen einlädst und dir seiner Gegenwart bewusst bist. In **Matthäus 18,19-20** sagt Jesus: *"Abermals sage ich euch: Wenn zwei von euch auf Erden übereinstimmen in allem, worum ihr bittet, so wird es euch von meinem Vater im Himmel erfüllt werden. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen zusammenkommen, da bin ich bei ihnen."* Normalerweise denken wir an diese Verse im Zusammenhang mit "Kirche", z.B. wenn zwei oder drei von uns zusammen sind, können wir Kirche haben, weil Jesus versprochen hat, bei uns zu sein. Wenn du dir den Vers jedoch im Kontext ansiehst, wirst du sehen, dass Jesus dies eigentlich im Zusammenhang mit **Konflikten** sagt. Jesus verspricht seine Anwesenheit als Trost und Vermittler in Zeiten der Uneinigkeit. Deshalb ist es ungemein hilfreich, seine Gegenwart in diesen schwierigen Momenten zu erkennen und zu suchen. Du bist nicht allein. Jesus ist bei dir und deiner Frau, und wenn du es zulässt, wird er euch helfen, die Probleme zu lösen.

Anwendung & Journaling Fragen

1. Wie verlief dein "Full Disclosure"-Treffen mit deiner Frau? (Der Abschnitt beginnt auf S. 134) Welche guten Dinge haben sich aus deinen Bekenntnissen ergeben? Welche schwierigen Dinge? Wenn du das noch nicht getan hast, warum hast du es nicht getan?
2. Welche ersten Reaktionen hast du beim Lesen der Tabelle "Seine Realitäten/ Ihre Realitäten"?
3. Wenn du diese Tabelle mit deiner Frau geteilt hast, was waren ihre Reaktionen?
4. Wie kannst du dich mit dem Gedanken anfreunden, die tausend Pfund schwere Last von deinen Schultern zu nehmen?
5. Welche Beweise kannst du dafür sehen, dass dieses Gewicht auf deine Frau übertragen wird?
6. Welche Wirkung hat die weinerliche Aussage der Frau: "*Das tut so viel mehr weh als eine Vergewaltigung*" auf dich? Siehst du diesen tiefen Schmerz im Herzen deiner Frau?
7. Welche Anzeichen siehst du dafür, dass deine Frau versucht, dich (oder sich selbst) davor zu schützen, das wahre Gewicht des Verrats zu spüren, den du ihr angetan hast?
8. Wie siehst du deine Frau heute anders als vor dem Beginn deiner Genesung?
9. Wann und wie spürst du, dass dein Hunger und deine Wertschätzung für ihre körperliche Schönheit zunehmen?
10. Welche Lügen, glaubst du, erzählt Satan deiner Frau über ihren Wert und ihre Schönheit? Was kannst du jetzt tun, um diese Lügen zu widerlegen? Was kannst du in Zukunft tun?
11. Wie siehst du, dass Satan deine Sucht benutzt, um dich in die Isolation zu treiben, ähnlich wie der Mann, der gestand, über den Tod seiner Frau und seines Kindes zu fantasieren?
12. Wie verändert sich ihr Wert in deinen Augen, wenn du in deiner Genesung voranschreitest?
13. Wie entdeckst du "die Kraft, die aus der Ehrlichkeit kommt"? Wo, außer bei deiner sexuellen Sucht, fordert Gott deine Täuschungen heraus?
14. Wie reagiert deine Frau darauf, dass sie deine Täuschungen deutlicher sieht? Was kannst du tun, wenn sie dich darauf anspricht?
15. Gibt es noch andere Täuschungen, von denen du weißt, dass du sie ihr beichten musst? (Es könnte um Geld, Zeit oder viele andere Dinge gehen, die scheinbar nichts mit deiner Sexsucht zu tun haben).
16. Wie wirkt sich der Ärger deiner Frau über deine Täuschungen auf dich aus? Wirst du defensiv, wütend, deprimiert oder verzweifelt? Was kannst du tun, um sie kämpfen zu lassen und trotzdem auf dem Weg der Ehrlichkeit zu bleiben?

17. Wie wirkt das Gebet der Ehefrau: "Danke, Herr, für seine Sexsucht und dafür, dass du sie benutzt hast, um die zerbrochenen Stellen in meinem Leben und in unserer Ehe ans Licht zu bringen, damit du sie heilen kannst. Danke, dass du uns so sehr liebst", was bedeutet das für dich?
18. Wie trifft dich die Tatsache, dass die Genesung 3-5 Jahre dauert? Wie trifft es deine Frau?
19. Welche erlösenden Fäden kannst du auf deinem Weg der Genesung bereits erkennen? Welche überraschenden Dinge hat Gott inmitten von chaotischen und schmerzhaften Orten getan?
20. Wie wirkt sich der Gedanke an ein wöchentliches "Recovery Meeting" auf dich aus?
21. Was müssen du und deine Frau tun, um an einem Ort zu sein, an dem Genesungstreffen überhaupt möglich sind?
22. In welchen Graben fällt deine Frau eher, wenn es darum geht, von deiner Genesung zu erfahren, den Graben der Besessenheit oder den Graben der Verleugnung?
23. Welcher Tag und welche Uhrzeit wäre deiner Meinung nach gut für Erholungstreffen?
24. Wie lange sollten sie deiner Meinung nach halten?
25. Was macht es dir schwer, die Initiative zu ergreifen und/oder Termine für Erholungstreffen einzuhalten?
26. Wie würde es sich auf deine Motivation auswirken, wenn du deiner Frau wöchentlich Bericht erstattest, was du für deine Genesung getan hast?
27. Hast du etwas Wichtiges über dich selbst während des Genesungsprozesses gelernt? Wenn ja, wie war das? Wie hat sie reagiert? Wie hast du dich gefühlt, als du es ihr erzählt hast? Wie hast du dich gefühlt, nachdem du dein Herz geteilt hast?
28. Welche Überzeugung hast du, wenn es darum geht, "Ausrutscher und Pannen" zu beichten? Wie ist es dir in der Vergangenheit ergangen, als du ihr Dinge vorenthalten hast, weil sie ja nicht gefragt hat?
29. Was hältst du davon, ihr die Erlaubnis zu geben, dich alles über deine Genesung zu fragen, was sie will?
30. Welche Ängste hast du? Wie berechtigt sind diese Ängste?
31. Was sagt dir Matthäus 18,19-20 über Konflikte mit deiner Frau? Hast du jemals daran gedacht, diesen Vers in diesem Zusammenhang zu verwenden?
32. Nimm dir zehn Minuten Zeit und zähle so viele Dinge auf, wie dir einfallen, die du an deiner Frau schätzt.
33. Was sagt dir Gottes Gebot, deinen Ärger und das chemische Cortisol nicht untergehen zu lassen, über die Notwendigkeit, zu reparieren und "zur Freude zurückzukehren", wann immer es möglich ist?
34. Wie kannst du deiner Frau vermitteln, dass du froh bist, mit ihr zusammen zu sein, wenn ihr nicht in der Lage seid, ein Problem oder eine Meinungsverschiedenheit zwischen euch zu lösen?

35. Wie schwierig ist es für dich, mit deiner Frau zu beten? Hast du eine Idee, warum es so schwierig ist? Was kannst du tun, damit das Beten mit deiner Frau eine höhere Priorität bekommt?

99cou9ry withk yomr Wif9:
"Wk4t 4bomt z9η?"

Körperliche und sexuelle Intimität

Da wir uns weiterhin darauf konzentrieren, wie wir unsere Genesung mit unseren Frauen gestalten können, werden wir uns in diesem Kapitel auf einen anderen Bereich konzentrieren, der in der Genesung immer schwierig ist: körperliche und sexuelle Intimität. Pornografie und Sexuelsucht haben deine und die Sichtweise deiner Frau auf Sex verzerrt und entstellt. Die Perspektive Gottes wiederzuerlangen ist schwierig, aber für deine Genesung unerlässlich. Deshalb ist es wichtig, in der Heiligen Schrift nachzuschauen und zu erkennen, dass Sex ein Geschenk Gottes ist und sehr gut ist.

Gottes Perspektive wiedergewinnen

Etwas war gut. Im Schöpfungsbericht in der Genesis heißt es sogar: "Es war sehr gut". Gott schuf Adam und setzte ihn inmitten des "Himmels auf Erden", dem Garten Eden, ab. Der Garten erfüllte alle körperlichen Bedürfnisse Adams: Wenn er hungrig war, pflückte er unglaubliche Früchte von einem der vielen Bäume. Wenn er durstig war, schöpfte er Wasser aus kristallklaren Bächen ohne Verschmutzung oder Schadstoffe. Der Garten erfüllte seine körperlichen Bedürfnisse und Gott selbst erfüllte Adams geistige Bedürfnisse. Sie gingen zusammen, sprachen ständig miteinander und es gab keine Schranken der Sünde oder der Entfernung zwischen ihnen. Doch etwas fehlte noch. "Gott, der Herr, sprach: *'Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Gehilfin machen, die ihm nützlich ist'*" (1. Mose 2,18).

Alleine? Wie kann Adam allein sein, wenn er mit Gott wandelt? Ich denke, die Antwort liegt in dem Teil unserer Natur, den Gott für Intimität geschaffen hat. In **1. Mose 1,27** heißt es: "*Und Gott schuf den Menschen als sein Abbild, als Abbild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.*"

Gott ist ein relationaler Gott. Gott, der Vater, Gott, der Sohn und Gott, der Heilige Geist, stehen seit ewigen Zeiten in einer innigen Beziehung zueinander und der Mensch ist ein Auswuchs dieser Beziehung. Teil des tief in unsere Seele geprägten Gottesbildes ist das Bedürfnis, die Beziehung der Dreifaltigkeit hier auf der Erde widerzuspiegeln. Tatsächlich kann der aufmerksame Leser die trinitarische Reflexion in Gottes Entscheidung "*Ich will ihm einen Helfer (hebr. ezer) machen, der ihm angemessen ist*" erkennen, denn die Heilige Schrift verwendet "Helfer" (ezer) in erster Linie, um sich auf Gott selbst zu beziehen. Beispiele dafür finden sich in den folgenden Versen:

Der Gott meines Vaters war mein Helfer (2. Mose 18,4).

Wir warten in Hoffnung auf den HERRN: Er ist unsere Hilfe und unser Schild (Ps. 33:20). Du bist meine Hilfe und mein Befreier; Herr, zögere nicht (Ps. 70,5).

Adam ist allein und daher nicht in der Lage, Gottes beziehungsvolle Herrlichkeit widerzuspiegeln, also beschließt Gott, einen Stellvertreter seiner selbst zu erschaffen, der neben seinem Sohn geht und mit ihm

zusammenarbeitet. Adam ist jedoch noch nicht bereit für dieses unglaubliche Geschenk Gottes. Er sieht noch nicht, dass er gebraucht wird, also lässt Gott ihn alle Tiere benennen.

Das bedeutet, dass er jedem Tier einen Namen geben und aus ihnen einen "Helfer", einen Vertreter Gottes, auswählen soll. Das wirft die Frage auf: Hat Gott wirklich erwartet, dass er in einem Nilpferd oder einer Giraffe einen Lebenspartner findet? Nein, natürlich nicht! Gott wollte einfach nur, dass Adam sein Bedürfnis nach einer Beziehung erkennt, und so bleibt am Ende von Vers 20 einer der traurigsten Sätze der Bibel: *"Aber für Adam wurde kein geeigneter Helfer gefunden."* An dieser Stelle lässt Gott Adam in einen tiefen Schlaf sinken: (Vielleicht war er sogar deprimiert über die Erkenntnis seiner Einsamkeit?)

Da ließ Gott, der Herr, den Mann in einen tiefen Schlaf fallen; und während er schlief, nahm er eine der Rippen des Mannes und verschloss die Stelle mit Fleisch. Dann machte Gott, der Herr, eine Frau aus der Rippe, die er aus dem Mann genommen hatte, und brachte sie zu dem Mann.

Versuch dir die Szene vorzustellen, als Adam erwacht. Ich stelle mir vor, wie er sich den Schlaf aus den Augen wischt und einen Blick auf Eva erhascht. Als er sie sieht, merkt er, dass sie wie er ist, aber nicht wie er. Sie ist wunderschön. Sie ist buchstäblich die perfekte Frau, körperlich und auch sonst. Sie ist die Weiblichkeit, wie Gott sie geschaffen hat. Sie ist verführerisch, geheimnisvoll und vor allem wunderschön. Wenn sie heute hier wäre, würde jede Zeitschrift ihr Bild auf dem Cover haben wollen. Adams Reaktion ist Erstaunen. Ihm fällt die Kinnlade auf den Boden und als er sich wieder erholt hat, singt er: *"Sie ist nun Bein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch; sie soll Frau genannt werden, denn sie ist aus dem Menschen genommen."* Hebräische Gelehrte sagen uns, dass seine Worte reine Poesie sind. Sie sind der Text des ursprünglichen Liebesliedes, das ein Mann spricht, der erkennt, dass er ein unglaubliches Geschenk erhalten hat: eine Lebenspartnerin, eine Frau, eine Seelenverwandte.

Der Schreiber der Genesis fügt dann diese kraftvollen Worte hinzu: *"Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich mit seiner Frau vereinigen, und sie werden ein Fleisch werden."* Die Formulierung "ein Fleisch" ist ein vielseitiger Ausdruck. Er bedeutet, dass Mann und Frau eine Erweiterung des anderen sein sollen. Es bedeutet, dass sie emotional, körperlich und geistig eins sein sollen, und es bezieht sich auch auf den Geschlechtsverkehr - die körperliche Vereinigung von Mann und Frau.

Und jetzt kommt das Verrückte daran. Sex ist Gottes Idee, seine Schöpfung. Er wurde nicht von Hollywood oder einem schmutzigen alten Mann erfunden. Nein, Gott hat den Sex erschaffen und als er ihn erschuf, schuf er etwas Wunderschönes, Geheimnisvolles und unglaublich Lustvolles. John Eldredge zeichnet in *Wild at Heart* ein schönes Bild von Gottes Plan für unsere sexuelle Intimität:

Unsere Sexualität bietet ein Gleichnis von erstaunlicher Tiefe ... Der Mann kommt, um seine Kraft anzubieten, und die Frau lädt den Mann in sich selbst ein, ein Akt, der beiden Mut, Verletzlichkeit und Selbstlosigkeit abverlangt.

Beachte zunächst, dass nichts passieren wird, wenn der Mann sich nicht der Situation stellt. Er muss sich bewegen, seine Kraft muss anschwellen, bevor er

in sie eindringen kann.

Aber die Liebe wird auch nicht vollendet, wenn die Frau sich nicht in überwältigender Verletzlichkeit öffnet. Wenn beide so leben, wie es für sie bestimmt ist, dringt der Mann in seine Frau ein und bietet ihr seine Kraft an. Er verschüttet sich in ihr, für sie; sie zieht ihn an sich, umarmt und umhüllt ihn. Als alles vorbei ist, ist er erschöpft, aber ach, was für ein süßer Tod ist das.

Gott hat den Geschlechtsverkehr als eine tiefe und kraftvolle Verbindung zwischen Mann und Frau geschaffen. Sogar unsere körperliche Anatomie spricht für Gottes Plan, die sexuelle Vereinigung mit Genuss und Intimität zu verbinden. Dan Allender sagt in *The Wounded Heart*: "Gott hat den menschlichen Körper mit mehr Nervenenden an der Penisspitze und der Klitoris ausgestattet als an allen anderen Stellen des Körpers, abgesehen von den Geschmacksknospen. Gott ist an unserem Vergnügen interessiert, sonst wäre es schwer zu verstehen, warum er Mann und Frau so geschaffen hat."

Gott hat es so gewollt, dass Mann und Frau diese intime und kraftvolle Verbindung miteinander erleben, so dass sie miteinander verklebt werden. In **Epheser 5:31** sagt Paulus: "*Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich mit seiner Frau vereinigen, und die beiden werden ein Fleisch werden.*" Das Wort, das die NIV mit "vereinigen" übersetzt, stammt von dem griechischen Wort *Kallao*, das wörtlich "zusammenkleben" bedeutet. Gott hat die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau als "Superkleber" entworfen, der ein Fleisch mit dem anderen verbindet. (Deshalb ist die moderne Vorstellung von "Gelegenheitssex" lächerlich: Versuch mal, deine Finger zusammenzukleben und sie dann "zwanglos" wieder auseinander zu bekommen. ")

Ein Bild von unserer Beziehung zu Gott

Paulus fährt fort und sagt uns, dass diese Intimität des "einen Fleisches" ein "tiefes Geheimnis" ist, das er mit der Beziehung zwischen Christus und der Kirche vergleicht. Gott hat den Sex nicht nur zum Vergnügen von Mann und Frau geschaffen, sondern auch, um uns einen Blick auf sich selbst zu geben.

Gott gibt die Intimität von Mann und Frau und vor allem die Intimität der sexuellen Vereinigung, um uns zu helfen, die kraftvolle Verbindung zu verstehen, die er mit uns haben möchte. Sex ist ein Gleichnis für die Beziehung der Dreifaltigkeit und für ihre Beziehung zu uns. In der Tat verwenden die antiken Autoren in der gesamten Heiligen Schrift die Formulierung "Gott erkennen", und das Wort, das sie am häufigsten verwenden, ist dasselbe Wort, das in **Genesis 4: 1** verwendet wird: "*Adam erkannte seine Frau Eva, und sie gebar ihm einen Sohn*" (KN).

Ein Lieblingsziel des Satans

Sex ist ein Geschenk Gottes an die Menschen, damit sie Gott erkennen und erkannt werden können und damit sie einen Blick auf Gott erhaschen können. Ist es da ein Wunder, dass Satan Gottes Geschenk des Sex angreift? Ist es ein Wunder, dass er seit Anbeginn der Zeit Mann und Frau an diesem Ort der Intimität angegriffen hat?

In **Johannes 10,10** sagt Jesus: "*Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu töten und zu zerstören; ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.*"

Gott hat die Gabe des Sex als Teil seines Plans für seine Schöpfung gegeben, um "Leben in Fülle" zu haben. Der Feind kommt, um zu stehlen, zu töten und jeden Ort zu zerstören, an dem er jemanden sieht, der den Geschmack des wahren Lebens erlebt.

Um das Leben "in Fülle" zu bringen, bringt Jesus die Erlösung genau dort, wo Satan seine Gaben der Freiheit verdreht und verzerrt hat. Deshalb sollte sich die Genesung auch mit unserer sexuellen Beziehung befassen. In unserer Sucht, in unserer Sünde, haben wir Satan erlaubt, uns als seine Missbrauchsinstrumente zu benutzen, um unsere Frauen zu verprügeln. Jetzt ist es an der Zeit, Gott zu erlauben, uns und unseren Frauen seinen heilenden Balsam zu bringen.

Deiner Frau bei der Heilung helfen

Den schmalen Weg der Genesung zu beschreiten, ist natürlich der entscheidende erste Schritt, um Ihm zu erlauben, seine Heilung zu bringen. Du kannst keinem von euch helfen zu heilen, wenn du dich selbst, deine Frau und andere weiterhin durch sexuelle Handlungen missbrauchst.

Außerdem ist eines der ersten Dinge, die du tun kannst, um deiner Frau zu helfen, sich von dem sexuellen Missbrauch durch deine Sucht zu erholen, ihr die nötige Zeit zu geben, sich sicher zu fühlen

genug für körperliche Intimitäten. Einige Frauen reagieren sehr schnell (was manchmal ein Geschenk der Gnade Gottes und manchmal ein Zeichen ihrer eigenen Zerrissenheit ist), andere brauchen Wochen, Monate und sogar Jahre, um sich sicher genug zu fühlen, um wieder sexuelle Intimitäten zu haben. Du musst ihr die Zeit geben, die sie braucht, ohne sie unter Druck zu setzen, zu manipulieren oder zu bedrängen. Vielleicht braucht sie eine Beratung, um ihre eigenen Probleme anzugehen, oder sie braucht einfach Zeit, um über ihre Verluste zu trauern und Gottes Vergebung für dich zu finden. Ja, das Warten ist schwierig und oft schmerzhaft, aber denk daran: Sex ist nicht das Leben.



Wenn deine Frau bereit ist, sich auf körperliche Intimitäten einzulassen, sei bereit, es langsam anzugehen. Es kann sein, dass sie es braucht, dass du einfach nur neben ihr auf der Couch sitzt, redest und viele Abende lang Händchen hältst. Vielleicht braucht sie es, dass du ihr den Hof machst. Sie braucht auf jeden Fall, dass du mit ihr sprichst und ihr klar und wiederholt mitteilst, dass du ihr Herz willst und nicht nur ihren Körper.

Wenn sie dir sagt, dass sie bereit für mehr ist, ist es wichtig, dass du alles tust, um deine alten pornografischen Vorstellungen von Sex hinter dir zu lassen: Du musst den Unterschied zwischen "Liebe machen" und "Sex haben" lernen.

- Erstens musst du darauf achten, dass du mit ihr auf eine Art und Weise in Kontakt bleibst, die sich für sie gut anfühlt. Es ist ein Muss, so viel wie möglich mit ihr zu reden und Augenkontakt zu halten. Es hilft auch, wenn du Licht anmachst oder Kerzen im Raum hast. (Denk daran, dass die meiste Glückskommunikation über die nonverbalen Signale stattfindet, die von der linken Gesichtshälfte und vor allem von deinem linken Auge ausgehen). Wenn du mit ihr sprichst und ihr in die Augen schaust, kannst du verhindern, dass du über deine Pornografie oder frühere sexuelle Erfahrungen fantasierst und ihr deinen Wunsch vermitteln, mit ihr zusammen zu sein und nicht nur eine sexuelle Befreiung zu erleben.
- Es kann auch hilfreich sein, sie um Erlaubnis zu bitten, während du dich vorwärts bewegst. Wenn du sie sanft fragst: "Darf ich?", fühlt sie sich sicherer und kann deine Berührungen genießen, anstatt sich angegriffen zu fühlen. Wenn sie natürlich "nein" sagt, wird es ihr gut tun, wenn du ihre Grenzen respektierst und ihr die Zeit gibst, die sie braucht. Wenn du trotzdem tust, was du willst, wird das großen Schaden anrichten, auch wenn sie sich nicht weiter wehrt, als "Nein" zu sagen.

Gehe nicht davon aus, dass euer Sexleben wieder so wird, wie es war, bevor sie von deinem Kampf wusste.

Das solltest du auch gar nicht wollen, denn höchstwahrscheinlich wurde sie von deiner pornografischen Vorstellung von Sex beeinflusst und verdorben. Deshalb sollten Aktivitäten und Stellungen besprochen und nicht unterstellt oder manipuliert werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass deine Pornografie vielleicht ein Verlangen nach Dingen geweckt hat, die sich für sie nicht gut anfühlen. Es liegt nicht in ihrer Verantwortung, diese verzerrten Wünsche zu erfüllen. Ja, Gott gibt große Freiheit im Schlafzimmer der Ehe. Es steht euch frei, einander auf viele verschiedene Arten zu erkunden und zu genießen. Wenn sich jedoch eine dieser Möglichkeiten für einen Partner erniedrigend, schmerzhaft oder unangenehm anfühlt, ist es kein Akt der Liebe, sondern egoistisch, darauf zu drängen.

Es ist auch hilfreich, dein Ziel und deinen Wunsch nach Sex zu ändern. Hör auf, dich auf deinen oder ihren Orgasmus zu konzentrieren, und **fang an, dich auf das Teilen von Freude zu konzentrieren**. Der Teil deines Gehirns, der deine Genitalien steuert, liegt direkt neben deinem Bindungszentrum und sichere Bindungen entstehen vor allem durch den abwechselnden Rhythmus von Freude und Ruhe. Der Geschlechtsverkehr ist daher ein komplizierter Tanz, der von Gott für das gemeinsame Teilen von Freude und Ruhe entworfen wurde. Wenn du dir jedoch Sorgen machst, ob du deinem Partner oder deiner Partnerin "gefällst", wird deine Fähigkeit, zu sagen: "Ich bin so froh, wie ich nur sein kann", stark eingeschränkt sein. Wenn du dich jedoch auf die Freude und das Vergnügen konzentrierst, das du für sie empfindest, wirst du überrascht sein, wie natürlich du ihr das mitteilen kannst. **Was sie am meisten braucht, ist nicht der Orgasmus, sondern zu wissen, dass du dich über sie freust: mit Körper, Geist, Herz und Seele.**

Du solltest dir auch darüber im Klaren sein, dass die meisten Ehefrauen noch lange nach der ersten "Wiederannäherung" mit körperlicher Intimität zu

kämpfen haben. Gehe nicht davon aus, dass sie, nur weil sie in einer Nacht in der Lage war, intim zu sein, schon bereit ist für regelmäßige und beständige Intimitäten. Es wird Tage geben, an denen sie mit ihren Verletzungen, mit Stress und vielen anderen Dingen kämpft, die es ihr schwer und sogar schmerzhaft machen, an körperliche Intimität zu denken.

Auch hier musst du ihr den Freiraum lassen, den sie braucht. Ein Weg, der vielen Paaren in dieser Situation geholfen hat, ist, dass der Ehemann für eine gewisse Zeit auf sein Recht verzichtet, zu fragen oder zu initiieren. Nein, das ist nicht ideal, aber in einer perfekten Welt hätte der Ehemann keine Sexsucht. Der Verzicht auf das Initiativrecht gibt der Frau die Freiheit, sich ihrem Mann zu nähern, wenn sie dazu in der Lage ist, ohne die ständige Angst, wieder und wieder "Nein" sagen zu müssen. Das hilft auch dem Ehemann, denn ein "Nein" fühlt sich fast immer wie eine Ablehnung an. Für Ehemänner, die extrem abweisend sind (siehe Buch 1 Aufwachsen und das Gehirn über sichere und unsichere Bindungsstile) und dazu neigen, "sexuell magersüchtig" zu sein, ist das vielleicht keine gute Idee. Mit anderen Worten: Wenn deine Frau immer der Initiator sein musste, musst du ihr vielleicht aktiv nachgehen, um ihr Herz zu erobern.

Schützende Grenzen setzen

Schließlich musst du mit deiner Frau besprechen, wie viel Zeit ihr beide als schützende Grenze braucht, wenn du einen Ausrutscher oder Absturz hast. Ich glaube nicht, dass es möglich ist, Pornografie vom Ehebett zu trennen. Wenn ein Mann Pornografie konsumiert, bringt er diese Bilder und Ideen unweigerlich mit, wenn er mit seiner Frau zusammen ist. Viele Männer haben in Gruppentreffen und Einzelsitzungen gestanden, dass sie die Diashows oder Filme in ihrem Kopf abspielen, während sie mit ihrer Frau intim sind.

Das ist einer der Gründe, warum sich viele Ehefrauen beschweren, dass sie nicht das Gefühl haben, dass ihr Mann beim Sex wirklich bei ihnen ist. Das ist unglaublich schädlich für beide Partner und muss bekämpft werden. Licht und Gespräche sind sehr hilfreich, aber es ist wichtig, dass zwischen dem Schauspielen und der Intimität Zeit bleibt.

Deshalb ermutigen wir Paare dazu, eine Grenze zu setzen, die in etwa besagt: "Keine körperlichen Intimitäten, bis der Mann seiner Frau seinen Absturz gebeichtet hat." Wir empfehlen mindestens 7 Tage, bevor wir wieder körperliche Intimität zulassen. Das bedeutet, dass ein Ehemann sich verpflichtet, nicht nach Intimitäten zu fragen oder zu versuchen, sie zu initiieren, wenn er in der Zeit, die sie bestimmt haben, Probleme hatte. Es bedeutet auch, dass er sich verpflichtet, "reinen Tisch" zu machen, wenn sie anfängt, sexuelle Intimität zu initiieren oder darum zu bitten. Das gibt der Frau eine gewisse Sicherheit und hilft dem Mann in vielerlei Hinsicht.

Erstens hilft es ihm, eine gesündere Trennung zwischen der Liebe mit seiner Frau und den pornografischen Fehlern seiner Vergangenheit zu entwickeln.

Zweitens hilft es bei der Motivation. Wenn ein Mann weiß, dass bei einem Absturz die Schlafzimmertür für mindestens eine Woche geschlossen bleibt, überlegt er es sich vielleicht zweimal, ob er den Porno-Spam anklickt. Ein weiterer Vorteil ist, dass es den Ehemann ermutigt, Dinge schneller zu beichten. Denk daran: Je länger Geheimnisse im Dunkeln bleiben, desto stärker werden ihre Auswirkungen.

Es lohnt sich zu warten!

Die Wiederherstellung des Ehebettes und des Gottesgeschenks Sex ist ein sehr schwieriger und doch unglaublich lohnender Teil des Prozesses. Sei nicht bestürzt, wenn es nicht schnell geht oder wenn du auf dem Weg dorthin viele Fehler machst. Unser Gott ist ein erlösender Gott und er ist in der Lage, die sexuelle Beziehung zu deiner Frau zu erlösen, auch wenn du großen Schaden angerichtet hast. Das kann in der Tat sehr gut sein. Ich bete dafür, dass du mehr von den guten Gaben entdeckst, die er für dich und deine Frau in diesem Bereich hat.



Anwendung & Journaling Fragen

1. Wie wurde dir Gottes Perspektive auf Sex in der Vergangenheit dargestellt? Wie genau ist das Bild, das dir vermittelt wurde?
2. Wenn man bedenkt, dass Eva als Adams "Helferin" erschaffen wurde, ein Wort, das im Alten Testament hauptsächlich für Gott verwendet wurde, was bedeutet es dann, dass deine Frau deine "Helferin" ist? Wie ist das in deiner Geschichte verdreht worden?
3. Versuche, dich in Adam hineinzusetzen: Wie wäre es wohl gewesen, aufzuwachen und Eva zum ersten Mal zu sehen? Wann hast du angefangen, deine Frau so zu sehen, oder wie kannst du es tun?
4. Was sagt dir Gottes Plan für unseren Körper über seinen Wunsch für dich und deine Frau im Bereich der Sexualität?
5. Wie erklärt die Analogie mit dem Sekundenkleber einige deiner Schmerzen?
6. Was hältst du davon, wenn du hörst, dass Gott deine sexuelle Intimität mit deiner Frau benutzen will, um dich mehr darüber zu lehren, was Intimität mit ihm wirklich bedeutet?
7. Wie sehr bist du bereit, deine Sexualität als heilenden Balsam statt als missbrauchende Keule zu benutzen? Was erfordert diese Veränderung?
8. Was hat dir deine Frau über ihr Bedürfnis nach Zeit und Raum mitgeteilt, wenn es um sexuelle Intimität geht? Glaubst du, dass sie sich sicher fühlt, wenn es um sexuelle Intimität geht? Glaubst du, dass sie sich sicher genug fühlt, um dir zu sagen, was sie wirklich braucht?
9. Welche konkreten Vorschläge aus diesem Kapitel musst du in die Praxis umsetzen, wenn es darum geht, mit deiner Frau körperlich intim zu sein?
10. Was ist der Unterschied zwischen "Liebe machen" und "Sex haben"? Wie wirkt sich das in eurer Ehe aus?
11. Ist die Idee, Sex zu nutzen, um Freude zu teilen, neu für dich? Wie findest du sie?
12. Wer hat in der Vergangenheit sexuelle Intimitäten initiiert? Siehst du den Wert darin, eine Zeit lang auf dein Recht zu fragen oder zu initiieren zu verzichten? Welche Ängste und Bedenken löst das bei dir aus? Was glaubst du, wie viel Zeit du und deine Frau brauchen, damit sie die Kontrolle über eure sexuelle Beziehung behält?
13. Was glaubst du, wie lange du nach einem Unfall brauchst, um mit deiner Frau in Verbindung zu bleiben und nicht wieder in hässliche Gefühle abzuschweifen? Kannst du das Bedürfnis deiner Frau nach dieser Sicherheitszeit verstehen?
14. Welche Hoffnungen und Ängste hast du in Bezug auf deine sexuelle Beziehung zu deiner Frau?

Es gibt viele gute Bücher, Arbeitsbücher und Genesungsprogramme, die dir auf deinem weiteren Weg helfen können.

Ich möchte dich auch dazu ermutigen, dieses Handbuch regelmäßig durchzuarbeiten. Je mehr du wächst und je mehr du heilst, desto besser kannst du schwierige Dinge hören und verstehen.

Drei entscheidende Gedanken:

- Bleib mit Gott verbunden. Er ist die Quelle des Lebens und die Quelle aller Erholung.
- Bleib mit deinen Brüdern in der Genesung verbunden.
- Bitte Gott darum, dass er dir zeigt, wen er auf dem Weg der Genesung als Mentor haben möchte.

Wir ermutigen dich und segnen dich, auf dieser Reise durchzuhalten - auf der Suche nach Ganzheit und vollständiger Befreiung. Wir segnen dich, damit du die REINE FREUDE eines reinen und befreiten Sexuallebens entdeckst!

Zieh den Stecker bei Porn³

Wenn du oder jemand, den du liebst, mit einer Pornosucht kämpft, mach diese Schritte in die Freiheit.

Auf einer Männerkonferenz, die ich letztes Wochenende in Philadelphia gesponsert habe, sind einige meiner Freunde auf die Bühne gegangen und haben ganz offen über ihre Versuchungen gesprochen. Ich war so stolz auf ihren Mut. Shay, ein junger Vater aus Ohio, gab zu, dass er bereits im Alter von fünf Jahren mit Hardcore-Pornografie in Berührung kam. Mit sechs Jahren fing er an, das nachzumachen, was er in Pornovideos sah.

Ein anderer Mann aus Pennsylvania erzählte den Männern im Publikum, dass er schon als Teenager angefangen hat, Pornos zu schauen - und das führte dazu, dass er in der High School Sex mit Dutzenden von Mädchen hatte. Bis vor Kurzem kämpfte dieser Mann noch mit der Scham über seine Pornosucht, obwohl er ein Laienleiter in seiner Kirche war.

"Es reicht nicht aus, ein stilles Gebet unter deinem Atem zu flüstern. Um dich von einer so mächtigen Gewohnheit wie der Pornografie zu befreien, musst du mit jemandem reden. Und du solltest es früher tun, nicht später."

Jason, ein Jugendpastor im Nordwesten Pennsylvanias, predigte am Freitagabend vor den Männern darüber, wie man in unserer sexgesättigten Kultur die Reinheit zurückgewinnen kann. Wie so viele Jungs auf unserer Konferenz war auch Jason schon in jungen Jahren mit Pornos in Berührung gekommen. Seine Lust konnte weder durch Masturbation noch durch perverse Videos befriedigt werden, also trieb ihn seine Sucht dazu, sich mehrere Mädchen zur sofortigen Befriedigung zu suchen. Dahin führen Pornos.

Zum Glück haben alle diese Männer schließlich zu Christus gefunden und die Gnade entdeckt, der Pornofalle zu entkommen. Sie sind heute glücklich verheiratet und haben sich von der Schande vergangener Fehler befreit. Aber ich treffe viele christliche Männer, denen es nicht so gut geht. Ein großer Prozentsatz der Männer in der Kirche hat es aufgegeben, der Versuchung zu widerstehen.

Wenn du zu den Männern (oder Frauen) gehörst, die ein falsches Lächeln aufsetzen, wenn sie in die Kirche gehen, und vorgeben, ein "Überwinder" zu sein, obwohl sie in Wirklichkeit ein Gefangener der Lust sind, dann überlege dir bitte, diese radikalen Schritte zu unternehmen. (Und wenn du jemanden kennst, der mit diesem Monster kämpft, dann leite diese Nachricht bitte an ihn oder sie weiter).

1. Schütte dein Herz aus. Der erste Schritt zur Umkehr ist Ehrlichkeit, und die muss brutal sein. Buße zu tun bedeutet, sich um 180 Grad zu drehen, also darf diese Entscheidung nicht halbherzig sein. Es reicht nicht aus, ein leises Gebet unter deinem Atem zu flüstern.

³ Geschrieben von J. Lee Grady, "*Fire In My Bones*" Newsletter,
entnommen aus <http://www.charismamag.com/index.php/fire-in-my-bones/32697-pull-the-plug-on-porn>

Um dich von einer so starken Gewohnheit wie Pornos zu befreien, musst du mit jemandem reden. Und das solltest du lieber früher als später tun.

In Jakobus 5:16 steht: "Bekennet einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet" (NASB). Ich habe mit vielen Männern über ihre Pornosucht gebetet und sie haben bezeugt, dass die Macht ihrer Sünde in dem Moment brach, als sie sie zugaben. Setz dich mit jemandem zusammen (am besten mit einem reiferen Christen, den du kennst und dem du vertraust) und lege alle deine Karten auf den Tisch. Wenn du dich demütigst, wird Gott dir die Gnade geben, dich zu ändern.

2. Werde rücksichtslos. Die Sünde ist trügerisch. Sie erfindet gerne Ausreden wie: "Niemand weiß von deiner Angewohnheit, also tut sie niemandem weh", "Ich verdiene diese kleine Belohnung" oder "Ich kann mit dem Feuer spielen und mich nicht verbrennen". Glaube den Lügen nicht. Esau verkaufte sein Erstgeburtsrecht für einen Teller Suppe, und viele Männer verspielen heute ihre Beziehung zu Gott, indem sie sich auf Pornos einlassen.

Du kannst dich nicht von der sexuellen Sünde befreien, indem du dich langsam von ihr zurückziehst oder sie wie ein Haustier zähmst. Die Bibel sagt uns, dass wir vor der Unzucht "fliehen" sollen (2. Tim. 2:22). Du musst die Axt an die Wurzel deines Problems legen. Schneide allen Zugang zu Pornos ab. Verabschiede dich und schlage ihm die Tür vor der Nase zu. Und wenn du nicht aufhören kannst, sie auf deinem Handy oder Computer anzuschauen, dann schaffe dein Handy und deinen Computer ab.

3. Keine Geheimnisse haben. Pornosüchtige Männer kämpfen mit ständiger Scham. Sie können keine Gebete oder Gottesdienste genießen, weil sie sich verurteilt fühlen. Sie können ihren Glauben nicht mit anderen teilen, weil sie sich wie Heuchler fühlen. Und viele christliche Männer sind so voller Schuldgefühle, dass sie zu Alkohol oder Drogen greifen, um ihren Schmerz zu betäuben. Es reicht nicht aus, einem Bruder einmal seine Sünde zu bekennen. Du musst in einer Beziehung mit Menschen bleiben, die dich genug lieben, um dich damit zu konfrontieren. Finde einen oder zwei Verantwortungspartner und schließe einen Bund mit ihnen, um ein transparentes Leben zu führen. Und warte nicht, bis du fällst, um dich beraten zu lassen. Wende dich an sie, wann immer du dich in Versuchung fühlst. Schicke ein Leuchtfeuer und bitte um Hilfe, bevor es zu spät ist.

4. Richte dein Leben auf andere aus. Bei der Lust geht es letztlich um Selbstbefriedigung. Wenn ein junger Mann süchtig nach Pornos wird, kann er emotional nicht erwachsen werden. Deshalb verhalten sich manche erwachsene Männer in ihren 50ern und 60ern wie 13-Jährige, wenn es um Sex geht. Sie stecken in der ewigen Pubertät fest.

Du wirst dich niemals von den Fesseln der sexuellen Sünde befreien, indem du einfach die Zähne zusammenbeißt und versuchst, die Bilder aus Zeitschriften oder Videos zu vergessen. Du musst deine Energie voll und ganz darauf verwenden, anderen zu dienen: deinem Ehepartner, deinen Kindern, deiner Kirche und den bedürftigen Menschen um dich herum. Stürze dich in den selbstlosen Dienst und hungere deine illegalen Triebe aus.

5. Bleib mit dem Geist erfüllt. Keiner dieser Schritte ist ohne den Heiligen Geist möglich, der unser versprochener Beistand ist (siehe Johannes 14,16). Selbsthilfe ist nicht die Antwort. Bitte den Heiligen Geist, dein Leben mit seinem läuternden Feuer zu erfüllen. Er wird deine unheiligen Begierden an der Wurzel packen, deine Lust verbrennen und dir die übernatürliche Fähigkeit geben, der Versuchung zu widerstehen.

ff9tition für tkoz9 c4mgkt mp
in cyb9rz9η 4nq pornogr4pky



Hintergrundinformationen zu Asmodee.

Diejenigen, die in der Vergangenheit mit ihm zu tun hatten, nennen diese Macht oft den Stinker. Er sieht aus wie ein fetter, stinkender, dämonisch aussehender "Mann". Er ist von großer Statur und geht sehr leichtfüßig mit federndem Schritt. Außerdem besitzt er Flügel, die denen von Beelzebub ähneln.

Asmodee ist stark in sexuelle Unmoral verwickelt und er heiratet Menschen für Satan. Er ist für den Geist Isebels in der Bibel verantwortlich und arbeitet oft mit Baal zusammen [1 Könige 16:30-33].

Du kannst auch in 1. Könige 18 sehen, wie die Propheten Gottes durch diese Macht angegriffen wurden. Die Bibel hat hier und in der Offenbarung viel über den Isebel-Geist zu sagen. Asmodee arbeitet hauptsächlich mit dem Fürstentum Abaddon zusammen und ist ihm unterstellt.

Die folgenden Probleme in deinem Leben deuten wahrscheinlich auf die Arbeit von Asmodee hin:

- Prostitution
- Sexuelle Perversion wie Homosexualität, Lesbianismus, Bestialität
- Unfruchtbarkeit der Gebärmutter
- Verachtung für den Ehepartner und Ehekonflikte
- Wiederholte Scheidungen und die Unfähigkeit, dauerhafte, verbindliche Beziehungen wie die Ehe einzugehen.
- Fehlgeburten und der Tod von Kindern.

Glaubst du, dass Asmodee in Hollywood aktiv ist? Traurigerweise ist er heute auch in der Kirche am Werk. Die Hauptaufgabe von Asmodee ist es, die menschliche Rasse mit Unmoral zu verunreinigen. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeitet er mit den anderen Mächten und Gewalten zusammen, um sexuelle Unmoral, Perversion, Pornografie und Prostitution zu fördern.

Er heiratet Menschen geistig für Satan und hat Sex mit ihnen, wie Satan und andere auch. Er ist der Dämon, der für Geisterehemänner und -frauen in Afrika verantwortlich ist. Die Menschen dort, sogar Christen, haben oft einen Mann oder eine Frau in der Geisterwelt. Das ist eine Form der Besessenheit und muss durch den Befreiungsdienst behandelt werden.

Dies ist ein häufiges Problem in Afrika, da die Besessenen mit Wassergeistern zu tun haben, die mit Asmodee zusammenarbeiten. Das Oberhaupt aller Wassergeister, Marine, ist halb Frau und halb Fisch.

Von ihr stammt das Bild der Meerjungfrau. Ein weiterer Herrscher des Wassergeistes ist Leviathan. Das ist derselbe Leviathan, der die ursprüngliche Rebellion mit Belial begann. Man findet ihn in **Hiob 41**, **Psalm 74** und **Jesaja 27,1**.

In der christlichen Ehe ist Asmodee daran interessiert, die Moral eines oder beider Partner zu brechen. Er ist für die Eifersucht verantwortlich und benutzt sie als Werkzeug, um Ehebruch in der Ehe zu fördern. Eheberater/innen könnten viel lernen, wenn sie die Taktiken von Asmodee studieren.

Er ist auf vielerlei Weise am Werk, um die Heiligkeit zu zerstören, mit der Gott die Institution der Ehe geschaffen hat. Er ist verantwortlich für Männer, die "mittelalterlich verrückt" werden und ihre Frau und Familie für jüngere Frauen verlassen. Sie merken zu spät, nachdem die neue Beziehung gescheitert ist, dass es ein Fehler war. Er ermutigt auch einen Partner, einfach zu gehen. Er sagt ihnen, dass sie einen hübscheren, besser verdienenden Mann oder eine Frau finden können.

Asmodee ermutigt Homosexualität als ein weiteres Mittel, um die Institution der Ehe zu zerstören. Heute sehen wir, wie er aktiv daran arbeitet, die Gesellschaft dazu zu ermutigen, die Ehe ganz abzuschaffen. Er will, dass wir die Ehe als altmodisch und antiquiert abschaffen. Wer braucht sie und die Probleme? Lebt einfach das Leben und habt eine gute Zeit.

Genieße Sex mit so vielen, wie du willst, und lebe mit jedem zusammen, mit dem du willst, besonders wenn du geschieden bist und kleine Kinder hast, die durch diesen Lebensstil neurotisch werden und sich ungeliebt fühlen. Das Dunkle Reich schaut immer nach vorne! Deshalb tun sie alles, um die Jugend der ganzen Welt mit allen Mitteln zu zerstören.

Menschen, die in einer sexuellen Beziehung mit einem Geistermann oder einer Geisterfrau stehen, haben Träume, in denen sie Geschlechtsteile sehen oder Geschlechtsverkehr haben. Oft beschreiben sie, dass sie im Traum sexuell gestreichelt werden. In schweren Fällen kommen Dämonen in menschlicher Gestalt auf sie zu und verlangen Sex mit ihnen. Mitglieder des Dunklen Reiches können dies auch nutzen, um Fehlgeburten und andere Probleme bei Menschen zu verursachen.

Asmodee gibt seinen Geistpartnern die Gaben Intelligenz, Schönheit und (manchmal) Reichtum. Er tut dies, um andere neue Rekruten anzulocken. Besonders gern holen sie sich junge Frauen, die sie in die Kirche schicken, um sexuelle Sünden unter den Geistlichen zu fördern.

Aus unseren Fallbeispielen wissen wir, dass eine Frau, die sehr lange auf diese Weise missbraucht wurde, ohne Befreiung zu einer Lesbe wird. Und sie wird feststellen, dass sie weder von einem Mann noch von einer Frau sexuell befriedigt werden kann (was wir Nymphomanie nennen). Der Sexualtrieb und die Sexualefunktion dieser Person sind völlig außer Kontrolle geraten und werden von Dämonen kontrolliert und benutzt. Wenn sie nicht erlöst wird, begeht sie schließlich Selbstmord. Das ist die endgültige Belohnung für alle, die dem Teufel und seiner Macht im Reich der Finsternis bereitwillig dienen.

Ich denke, du kannst sehen, dass Asmodee die Macht ist, die am meisten für die Zerstörung der Familie, wie wir sie heute kennen, verantwortlich ist. Er und Satan wissen, dass die Menschheit ohne die Sicherheit und Geborgenheit der Familie dem Untergang geweiht ist.

Wegen seiner Mission bekämpft er vehement die Organisationen, die versuchen, die Familie zu retten. Er weiß, wenn er die Familie aufhalten kann, kann er auch das Werk Gottes auf der Erde aufhalten.

Petition ...

Himmlicher Vater, ich komme in ehrlicher Zerknirschung und Reue zu dir, weil ich den Sex-Reichen dieser Welt und Satan Tür und Tor geöffnet habe und weil ich der Macht namens Asmodee erlaubt habe, meinen Willen und damit meine sexuellen Begierden zu kontrollieren. (Asmodee hat viel mit sexueller Unmoral zu tun und ist für den Geist von Isebel und Lilith verantwortlich) Ich bitte Dich um Vergebung, Vater, und bitte Dich, mich mit Deinem Heiligen Feuer von aller Verunreinigung zu reinigen.

Ich bekenne, dass ich meine Wachsamkeit in Bezug auf mein Gedankenleben vernachlässigt habe, die Sünde der Gebetslosigkeit, die Sünde der Nachlässigkeit und Faulheit in meinem geistlichen Leben mit dir. Ich bitte dich um Vergebung dafür, dass ich den Helm des Heils nicht über meinem Gedankenleben trage, dass ich die Kirche und andere Gläubige verurteile und kritisiere. Ich bekenne, dass ich nicht die volle Waffenrüstung Gottes gemäß **Epheser 6** trage. Bitte vergib mir, Herr.

Ich bitte Dich um Vergebung, Heiliger Geist, weil ich Deine Warnungen nicht beachtet habe. Ich habe mein Herz gegen Deine Aufforderungen verhärtet, als Du versucht hast, meine Aufmerksamkeit zu erregen, damit ich aufhöre, was ich tue. Vergib mir, dass ich mein Gewissen angesengt habe, weil ich mich von der Wahrheit abgewandt habe und verführerischen Geistern und Lehren, die Dämonen lehren, Beachtung geschenkt habe (**1 Tim 4,2**). Bitte hilf mir, die Sensibilität meines Gewissens und meines Geistes wiederzuerlangen, damit ich wieder auf deine Stimme höre.

Vater, ich bitte dich, dass du mir die HOFFNUNG schenkst, wenn ich Buße tue und die Wahrheit darüber erfahre, was du wirklich über diese Sünde denkst. Wie sehr ich dich und die, die ich liebe, betrübt habe, damit ich zur Vernunft komme und aus der Schlinge des Teufels entkomme, in der ich von ihm gefangen gehalten wurde (**2. Timotheus 2,25-26**).

Ich rufe Deinen Namen an, Jahwe, Jehoram - von Gott auferweckt, und ich bete im Namen Jesu, dass Du mich wiederherstellst, auferweckst und in Deinem Reich einsetzt.

Herr, ich entscheide mich jetzt dafür, die Wahrheit in meinem Leben willkommen zu heißen. Ich entscheide mich dafür, die Wahrheit zu lieben, damit ich gerettet, gereinigt und geheiligt werde von dem Gesetzlosen/dem Geist des Antichristen. Befreie mich von dieser großen Macht und den trügerischen Wundern, von seiner grenzenlosen Verführung zum Bösen und all seinen bösen Täuschungen.

Vater, bitte entferne diesen irreführenden Einfluss, ein Wirken des Irrtums und eine starke Verblendung, die mich dazu gebracht hat, zu glauben, was falsch

ist, weil ich nicht an der Wahrheit festhielt, ihr nicht vertraute und mich nicht auf sie verließ, sondern Gefallen an der Ungerechtigkeit fand (**2. Thessalonicher 2,9-12**).

Ich bekenne, dass ich die Türen zu all den verschiedenen Websites öffne, dass mich eine zur nächsten führt und dass mich die Stimmen im Geist rufen.

Vater, ich bekenne, dass ich im Geist einen Altar geschaffen und gebaut habe, auf dem Satan angebetet wurde (der Stuhl, der Tisch, der Raum, der Platz - alles muss gereinigt und der Altar zerstört werden). Ich bitte dich, alle materiellen Dinge, die bei dieser Anbetung benutzt wurden, zu reinigen und zu läutern, und ich bitte dich, diesen gottlosen Altar in Y'shua [Jesu] Namen zu zerstören.

Ich bitte dich, den Kontaktpunkt der Hand mit der Maus, die Fingerspitzen, die Hand-Augen-Koordination und die Verunreinigung der Augentore zu reinigen. Vater, wir entlassen alle Torwächter, die über diesen Augentoren stehen, und bitten dich, diese Tore von jeglicher Verunreinigung zu reinigen (auch meine Hände).

Vater, ich bitte dich, alle Teile meines Geistes und meiner Seele zu sammeln, die im Reich der Finsternis, in den Schlössern und Kerkern des Cyberspace gefangen sind. Ich bitte dich, alle Verbindungen zu kappen, die Haken zu lösen und die Fußabdrücke im Geist sowie alle Passwörter, die ich benutzt habe, auszulöschen.

Ich bitte dich, alle Informationen in den Dateien, Aufzeichnungen, Backups, Festplatten usw. auf den verschiedenen Websites und in Satans Satellitensystem im Himmel sowie alle Beweise für meine Beteiligung und Anwesenheit im Cyberspace zu löschen. (Der Computer, von dem aus auf diese Seiten zugegriffen wurde, wurde verunreinigt und die Geheimpolizei registriert jeden, der auf Pornoseiten zugreift. Gegen den Besitzer des Computers wurden Akten angelegt ... Satans Aufzeichnungen in seiner eigenen Satellitenstation im Himmelreich!).

Vater, ich bitte dich, dass du meinen Pass von jedem Torwächter entfernst, der an jedem Torweg zu den Webseiten steht, und auch von Satans Satellitenstation.

Vater, ich bitte dich, dass die Opfer, die du für die Anbetung an diesem Altar bringst, zurückerstattet werden: Zeit, Beziehungen, Engagement für dich, etc.

Vater, ich bereue, dass ich nicht nur Asmodee (Isebel und Lillith), sondern auch den Mammon angebetet habe. (Dieses Geld fließt in die Vorratskammern des Satans. Der Machtdämon Mammon kontrolliert die Vorratskammern des Satans, von wo aus er alle Gaben verteilt, die dem Satan durch Opfer dargebracht werden. Im Gegenzug belohnt er den Geber vor allem mit drei Gaben: Sex, Macht und Geld).

Vater, ich bitte dich, dass all das Geld, das durch diese Form der Anbetung in dieses Reich gesät wurde, gereinigt und für dein Reich erlöst wird. (In die Welt der Vergewaltiger, Frauenschänder, Kindervergewaltiger, des Porno-Mafia-Reiches, der Porno- und Drogenbarone wurde diesen Netzwerken Geld gegeben, um mit Seelen, Frauen und Kindern zu handeln, die als Sexsklaven gehalten werden, um die Begierden und Perversionen der Menschen zu befriedigen (**Offenbarung 18,13**)).

Ich bitte dich um Vergebung dafür, in Y'shua [Jesu] Namen. Vater, ich verzichte auf jeden verschlüsselten oder geheimen Namen, der mir gegeben wurde, und bitte dich, ihn in Yeshua [Jesu] Namen von mir zu entfernen.

Ich bitte dich im Namen von Yeshua [Jesus], dass du mich von allen sexuellen Kräften, Gaben, Sexualmagie und magischen Zaubern befreist. Diese Dämonen wurden durch diese Sünde gegen mich eingesetzt, um mich als Opfer zu verführen. Ich bete, dass du mich reinigst und ich meine Sexualität wieder dir übergebe, in Yeshua [Jesus] Namen.

Ich bitte dich, dass du meinen Körper, meine Seele und meinen Geist mit dem Blut von Yeshua [Jesus] reinigst. Herr, ich will meinen Leib als lebendiges Opfer darbringen, das dir heilig und angenehm ist. Ich rufe Deinen Namen an, Jahwe ELiashib - Herr, ich bitte Dich, dass Du meine Seele im Namen Jeschuas [Jesus] wiederherstellst.

Ich bitte dich, Vater, dass du mir hilfst, diese Sünde zu hassen, wie du sie hasst. Ich weiß, dass Dein Wort sagt, dass der Anfang der Weisheit ist, den Herrn zu fürchten, und die Furcht des Herrn ist, die Sünde zu hassen **(Sprüche 8:13 und 9:10)**.

Vater, ich bitte dich, alle ungöttlichen geistigen und seelischen Bindungen zwischen mir und geistlichen Ehemännern oder Ehefrauen, Persönlichkeiten in Form von Bildern, Abdrücken, Namen oder anderen Formen der Verbindung zu lösen, in Y'shua [Jesus] Namen.

Ich bitte dich, Vater, dass du alle gottlosen Ehen für null und nichtig erklärst und alle Ringe, Kleider, Verträge, Bündnisse, Namen, Titel, Schmuck und Geschenke - sowohl physisch als auch geistig - mit dem Feuer deines Heiligen Geistes zerstörst, in Y'shua [Jesus] Namen.

Ich bereue, dass ich meine Ehe geschändet habe (wenn ich unverheiratet bin - mein zukünftiger Ehepartner) und dass ich meinem Ehepartner untreu war. Auch dafür, dass ich die Heiligkeit, mit der du die Institution der Ehe geschaffen hast, beschmutzt und gebrochen habe. Ich bitte dich, Vater, dass du meine Ehe und unseren Ehebettaltar in Yeshua [Jesus] Namen reinigst, läuterst und wiederherstellst.

Ich bitte dich, Vater, dass du in Y'shua [Jesu] Namen alle Samen, die noch als Beweise gegen mich und meine Ehe stehen, entfernst und dass du alle geistlichen Kinder aus Satans Händen nimmst und sie dorthin bringst, wo du sie haben willst, in Y'shua [Jesu] Namen.

Vater, ich bitte dich, dass an allen Eingängen meines Körpers, meiner Seele und meines Geistes Decoder angebracht werden, die auf bestimmte Codes oder Auslöser reagieren. Ich bitte dich, die Auslöser wie Stimmen, Schallwellen, Werbung, Filme, Lieder, Bilder, Augen, Orte, Namen, Worte, Düfte, Emotionen oder Berührungen zu deaktivieren, im Namen Jesu.

Vater, ich bitte dich, dass du in meinen Vorstellungsbereich eindringst und ihn mit deinem Besen der Zerstörung ausfegst. Dass du deine Engel als Torwächter einsetzt und alle anderen Torwächter feuerst.

Vater, ich bereue, dass ich durch diese Sünde einen Bund mit Asmodee (Isebel und Lilith) geschlossen habe. Ich bitte dich, die fünf Stricke der Isebel, die mich so lange beherrscht haben, im Namen von Yeshua [Jesus] zu lösen. Ich bitte auch darum, dass du die Tore zu Lilith verschließt und versiegelst und dass du meine Traumwelt reinigst. Ich bitte dich, die Macht von Asmodee über mein Leben zu brechen und alle Verbindungen zu diesem Machtdämon zu lösen und zu zerstören.

Vater, ich bereue, dass ich Götzendienst in meinem Leben zugelassen habe - Selbstliebe, Lust, Perversion, Unzucht, Ehebruch und Fantasie. Auch dass ich

zugelassen habe, dass folgende Geister mich beherrschen: ein lügender Geist, ein perverser Geist und ein Geist der Unzucht.

Ich bereue auch, dass ich den Gott Eros verehrt habe und an tantrischem Sex teilgenommen habe. Durch diese Sünde habe ich mich der Besessenheit durch den Kundulini-Geist geöffnet. Ich bete, dass du jedes Chakra, das geöffnet wurde, im Namen von Yeshua [Jesus] schließt. Bitte vergib mir und befreie mich von diesem bösen Geist im Namen Yeshua [Jesus].

Ich rufe Deinen Namen an Jahwe ELiphelet - Herr Du bist meine Befreiung. Vater, ich bete gemäß **Jesaja 10,27**, dass die Last von meinen Schultern genommen wird und dass du das Joch von meinem Hals mit dem Salböl deines Geistes zerstörst. Darum bitte ich im Namen Yeshua [Jesus Christus].

Vater, ich bitte dich, dass du meinen Willen stärkst und ihn in Übereinstimmung mit deinem Willen bringst. Ich beschließe, mich Dir zu unterwerfen und dem Bösen zu widerstehen. Ich danke dir, Herr, dass du versprichst, dass diejenigen, die sich unter der mächtigen Hand Gottes demütigen, zu gegebener Zeit erhöht werden (**1 Petr 5,6**). Ich erkläre, dass Du Jahwe ELuzai bist - Du bist meine Stärke!

Ich bitte dich, alle Zeugen, die im Geist gegen mich aussagen, zum Schweigen zu bringen, indem du diese Sünde mit dem kostbaren Blut von Yeshua [Jesus] auslöscht.

Nach Hiob 31:1 diktiere ich meinen Augen einen Bund (eine Vereinbarung), dass ich im Namen Y'shuas [Jesu] kein Mädchen [lüstern] ansehen werde.

Vater, ich bitte dich, dass du mich vor den Folgen der dämonischen Prophezeiungen, Bündnisse usw. schützt. Vater, ich bitte dich, dass du mich vor jeder Strafe oder jedem Urteil schützt, das als Folge dieser Bitte in Kraft tritt.

Ich bitte dich um all das im Namen des allmächtigen Yeshua [Jesus]!

AMEN!

Unterschreiben:

Datum:

Zeuge:

Aqqition41 Inforw4tion

Pornografie: Das neue Rauschmittel⁴

von John Piper | 9. Oktober 2013

Das neue Rauschgift. Morgan Bennett hat gerade [einen Artikel mit diesem Titel](#) veröffentlicht. Die These:

Neurologische Forschungen haben ergeben, dass die Wirkung von Internetpornografie auf das menschliche Gehirn genauso stark - wenn nicht sogar stärker - ist als bei chemischen Suchtmitteln wie Kokain oder Heroin.

Erschwerend kommt hinzu, dass es in den Vereinigten Staaten 1,9 Millionen Kokain- und 2 Millionen Heroinkonsumenten gibt, verglichen mit 40 Millionen regelmäßigen Nutzern von Online-Pornografie. Hier erfährst du, warum die süchtig machende Kraft der Pornografie noch schlimmer sein kann:

Kokain gilt als Stimulans, das den Dopaminspiegel im Gehirn erhöht. Dopamin ist der primäre Neurotransmitter, der bei den meisten Suchtmitteln freigesetzt wird, da er ein "High" und ein anschließendes Verlangen nach einer Wiederholung des Highs verursacht, anstatt ein anschließendes Gefühl der Befriedigung durch Endorphine.

Heroin hingegen ist ein Opiat, das eine entspannende Wirkung hat. Beide Drogen lösen eine chemische Toleranz aus, so dass jedes Mal größere Mengen der Droge konsumiert werden müssen, um die gleiche Intensität der Wirkung zu erzielen.

Da *Pornografie* sowohl erregend ist (der "High"-Effekt durch Dopamin) als auch einen Orgasmus auslöst (der "Release"-Effekt durch Opiate), ist sie eine Art polyvalente Droge, die beide Arten von süchtig machenden Gehirnchemikalien auf einen Schlag auslöst, was die Suchtgefahr erhöht.



Aber, so Bennett, "Internetpornografie bewirkt *mehr* als nur eine Erhöhung des Dopaminspiegels im Gehirn für ein Lustgefühl. Sie *verändert* buchstäblich *die physische Materie* im Gehirn, so dass neue neurologische Bahnen pornografisches Material *benötigen*, um das gewünschte Belohnungsgefühl auszulösen."

Stell dir das Gehirn als einen Wald vor, in dem die Pfade von Wanderern abgenutzt werden, die Tag für Tag immer wieder denselben Weg entlanglaufen.

⁴ Artikel von <http://www.desiringgod.org/> Übernehmen

Der Kontakt mit pornografischen Bildern schafft ähnliche neuronale Bahnen, die mit der Zeit immer "besser" werden, da sie bei jedem Kontakt mit Pornografie wiederholt durchlaufen werden. Diese neurologischen Bahnen werden schließlich zu *den* Pfaden im Hirnwald, über die sexuelle Interaktionen geleitet werden. So hat ein Pornografiekonsument "unwissentlich einen neurologischen Kreislauf geschaffen", der dafür sorgt, dass seine oder ihre Standardperspektive auf sexuelle Angelegenheiten von den Normen und Erwartungen der Pornografie bestimmt wird.

Diese Suchtwege führen nicht nur dazu, dass wir alle sexuellen Reize durch den pornografischen Filter filtern, sondern sie wecken auch das Verlangen nach "*neuartigen* pornografischen Inhalten wie tabuisierten sexuellen Handlungen, Kinderpornografie oder sadomasochistischer Pornografie". Und es kommt noch schlimmer:

Ein weiterer Aspekt der Pornosucht, der die süchtig machenden und schädlichen Eigenschaften des Missbrauchs chemischer Substanzen noch übertrifft, ist ihre *Dauerhaftigkeit*. Während Substanzen aus dem Körper abgebaut werden können, können pornografische Bilder nicht aus dem Gehirn abgebaut werden, da sie im Gedächtnis gespeichert werden.

"Zusammenfassend", schreibt Bennett, "bestätigt die Hirnforschung die entscheidende Tatsache, dass Pornografie ein Drogenverabreichungssystem ist, das eine deutliche und starke Wirkung auf das menschliche Gehirn und Nervensystem hat."

Nichts davon kommt für GOTT überraschend. Er hat das Zusammenspiel zwischen dem Gehirn und der Seele entworfen. Die Entdeckung der physischen Dimensionen der geistigen Realität hebt die geistige Realität nicht auf.

Als Jesus sagte: "Ich sage euch, dass jeder, der eine Frau in lüsterner Absicht ansieht, in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen hat" (Matthäus 5,28), sah er mit kristalliner Klarheit - so wie ein Designer seine Erfindung sieht - dass das physische Auge tiefgreifende Auswirkungen auf das geistige "Herz" hat.

Und als der weise Mann im Alten Testament in Sprüche 23:7 wörtlich sagte: "Wie er in seiner Seele denkt, so ist er", sah er mit ähnlicher Klarheit, dass Seelentaten das Sein schaffen. Das Denken in der Seele entspricht dem "ist". Und dieses "ist" schließt den Körper ein.

Mit anderen Worten: Es geht in beide Richtungen. Die physische Realität beeinflusst das Herz. Und das Herz beeinflusst die physische Realität (das Gehirn). Deshalb ist diese schreckliche Nachricht aus der Gehirnforschung über die versklavende Macht der Pornografie nicht das letzte Wort. GOTT hat das letzte Wort. Der Heilige Geist hat die größte Macht. Wir sind nicht nur Opfer unserer Augen und unseres Gehirns. Das weiß ich sowohl aus der Heiligen Schrift als auch aus eigener Erfahrung. Und ich werde nächsten

Dienstag mehr darüber schreiben.

Porno schauen macht **Heteromänner** empfänglicher für die Idee der **gleichgeschlechtlichen Ehe**⁵

- **Besonders ausgeprägt war der Effekt bei Männern mit geringerem Bildungsniveau, so die Forscher.**
- **Sie glauben, dass Pornos den Männern den Blick für alternative sexuelle Situationen öffnen können.**
- **Untersuchungen haben ergeben, dass 30 Prozent des gesamten Internetverkehrs Pornos sind.**

Von Damien Gayle

VERÖFFENTLICHT: 18:00 GMT, 4. Februar 2013

Gleichgeschlechtliche Ehe: Heterosexuelle Männer stehen der Homo-Ehe eher positiv gegenüber, wenn sie Pornos schauen.

Wer sich für die gleichgeschlechtliche Ehe einsetzt, stößt immer wieder auf den besonders lautstarken Widerstand von heterosexuellen Männern.



Aber eine Studie aus den USA hat eine neue Methode vorgeschlagen, um sie davon zu überzeugen, ihre Haltung zu diesem kontroversen Thema aufzuweichen: Sie sollen sich schmutzige Videos ansehen. Die neue akademische Analyse deutet darauf hin, dass sich heterosexuelle Männer umso mehr für die Idee erwärmen, dass zwei Menschen des gleichen Geschlechts verheiratet sein könnten, je mehr sie Pornos sehen.

Paul Wright, Assistenzprofessor für Kommunikation an der Indiana University und Autor der Studie, sagte, dass der Effekt bei Männern mit geringerem Bildungsniveau besonders ausgeprägt war.

Er sagte, dass die veränderte Einstellung auf die Pornografie zurückzuführen sein könnte, die sie dazu bringt, nicht-traditionelle sexuelle Situationen zu akzeptieren - wie solche, an denen Personen des gleichen Geschlechts beteiligt sind.

"Unsere Studie deutet darauf hin, dass heterosexuelle Männer, vor allem weniger gebildete heterosexuelle Männer, die Pornografie sehen, die

gleichgeschlechtliche Ehe umso mehr befürworten, je mehr sie sie sehen", sagte er dem **Washington Examiner**.

⁵ Artikel entnommen aus http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2273376/Watching-porn-makes-straight-men-receptive-idea-sex-marriage-new-study-claims.html?ITO=1490&ns_mchannel=rss&ns_campaign=1490#axzz2JvU7v4th

Er fuhr fort: "Die Pornografie vertritt eine individualistische, urteilsfreie Haltung gegenüber allen Arten von nicht-traditionellem Sexualverhalten und die Einstellung zur gleichgeschlechtlichen Ehe ist eng mit der Einstellung zu gleichgeschlechtlichem Sex verbunden. Wenn die Menschen der Meinung sind, dass sie selbst entscheiden können sollten, ob sie gleichgeschlechtlichen Sex haben wollen, sind sie auch der Meinung, dass sie selbst entscheiden können sollten, ob sie einen gleichgeschlechtlichen Partner heiraten wollen."

Öffnung des Bewusstseins - die veränderte Einstellung aufgrund von Pornografie könnte das Bewusstsein der Männer dafür öffnen, nicht-traditionelle sexuelle Situationen zu akzeptieren - wie solche mit Teilnehmern des gleichen Geschlechts.

Die Ergebnisse der Studie, die in der Fachzeitschrift Communication Research veröffentlicht wurden, könnten so interpretiert werden, dass die Befürworter der gleichgeschlechtlichen Ehe Männer dazu ermutigen sollten, mehr Port zu schauen.

Professor Wright sagte: "Da ein Teil der sexuellen Einstellungen von Menschen von den Medien herrührt, die sie konsumieren, ist es logisch, dass Pornografiekonsumenten eine positivere Einstellung zur gleichgeschlechtlichen Ehe haben."

Wenn die Zahlen zur Internetnutzung stimmen, ist es wahrscheinlich, dass die Unterstützung für die gleichgeschlechtliche Ehe weltweit ziemlich groß ist - letztes Jahr haben Forscher herausgefunden, dass 30 Prozent des gesamten Online-Verkehrs aus Pornografie besteht.



Die größte Pornoseite im Internet - Xvideos - verzeichnet 4,4 Milliarden Seitenaufrufe und 350 Millionen Besuche pro Monat, wie aus den im Frühjahr veröffentlichten Zahlen hervorgeht. Die einzige

Seiten, die dies an Größe übertreffen, sind laut einer Untersuchung von ExtremeTech die von Google und Facebook. Der Bericht enthüllte die Besucherzahlen von Xvideos aus dem DoubleClick Ad Planner von Google, der Cookies verwendet, um Informationen über die Nutzer zu sammeln.

Anhand dieser Zahlen - und der tatsächlichen Daten der drittgrößten Pornoseite YouPorn - wurde hochgerechnet, wie viele Daten von den Servern der Seite übertragen werden.

Die erste Berechnung basierte auf der durchschnittlichen Verweildauer auf Xvideos, die 15 Minuten beträgt, und ging davon aus, dass ein Video mit niedriger Auflösung gestreamt wird. Daraus schätzte sie, dass monatlich etwa

29 Petabyte an Pornografie übertragen werden, also 50 Gigabyte pro Sekunde. Diese Schätzung wurde jedoch auf 35 bis 40 PB pro Monat erhöht, nachdem bekannt wurde, dass YouPorn über 100 TB an Pornos beherbergt, 100 Millionen Seitenaufrufe erhält und 950 Terabyte pro Tag überträgt.

Für die neueste Studie untersuchten Professor Wright und Co-Autor Ashley Randall von der University of Arizona die Daten von Studien mit 500 heterosexuellen Männern aus den letzten fünf Jahren, die von der National Science Foundation finanziert wurden. Sie schreiben: "Der Pornografiekonsum sagte im Laufe der Zeit einen Anstieg der Befürwortung der gleichgeschlechtlichen Ehe voraus".

MÄNNER, DIE SICH PORNOS ANSEHEN, "BESCHÄDIGEN DAS SELBST4 VERTRAUEN IHRER PARTNERIN".

Es mag sie liberaler und akzeptabler in ihrer Einstellung zur Homo-Ehe machen, aber Untersuchungen zeigen, dass Männer, die sich Pornos ansehen, ihre Partnerinnen unglücklich machen.

Eine Studie hat herausgefunden, dass es sich negativ auf das Selbstvertrauen der Frauen auswirkt, wenn ihre Partner X-Rated-Filme anschauen, um sich zu vergnügen.

Auch das Sexualeben der Frauen wurde geschädigt, wenn ihre Partner virtuelle Wege bevorzugten, um sich selbst zu erregen, anstatt mit ihnen zu schlafen.

Destin Stewart, Praktikantin in klinischer Psychologie an der Universität von Florida, nahm sich des Problems an, nachdem eine ihrer Patientinnen erklärte, dass sie Schwierigkeiten mit ihrem pornosüchtigen Partner hatte. Sie befragte 308 Studenten im Alter von 18 bis 29 Jahren und bat sie, Online-Fragebögen darüber auszufüllen, wie oft ihre Partner Pornos ansehen.

Sie wurden auch gefragt, wie zufrieden sie mit ihrer Sexualität waren, wie viel Selbstwertgefühl sie hatten und wie sie die Qualität ihrer Beziehung bewerteten. Alle Frauen waren heterosexuell.

Die Ergebnisse zeigten einen starken statistischen Zusammenhang zwischen dem Ansehen von Pornos durch Männer und dem Unglücklichwerden von Frauen. Wenn Frauen dachten, dass ihr Partner ein starker Pornokonsument oder ein Pornosüchtiger ist, wirkte sich das auch negativ auf ihr Selbstwertgefühl und ihre allgemeine sexuelle Zufriedenheit aus.

Frau Stewart sagte, dass der Schlüssel zur Lösung des Problems darin liegt, die Paare dazu zu bringen, offen darüber zu sprechen, was sie wollen, auch wenn das schwierig sein kann. Sie sagte: "Es geht darum, darüber aufzuklären, was realistisch und was unrealistisch ist, und die Paare dazu zu bringen, ehrlich über ihre Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte zu sprechen".

Aqgition41 99zomrc9z

Du solltest unbedingt alle Bücher der Reihe **"Healing The Sexually Broken4 Hearted"** durcharbeiten:

- BUCH 1 ist jetzt J2F Buch 8 (arbeite dieses Buch unbedingt zuerst durch)
- BUCH 2: Der Umgang mit sexuellen Abhängigkeiten
- BUCH 3: Die Wiederherstellung der sexuellen Identität: Ich bin ein Mann!
- Sodomie und sexueller Missbrauch
- Hurerei und Abgötterei
- Geistlicher Kampf gegen sexuelle Sünde
- Die Wiederherstellung deiner Sexualität
- Sexualität, 13-18 Jahre
- Die DVD-Reihe "Healing The Sexually Broken

Hearted" (Heilung des sexuell gebrochenen Herzens)

sowie unsere Grundlagenserie **"Journey2Freedom"**:

- J2F1 Die Bestimmung des Menschen und die Gaben des Geistes
- J2F2 Segen für die Generation
- J2F3 Segen und Fluch der Mutterschaft
- J2F4 Wasser/Geist-Taufe
- J2F5 Das Land ausspähen
- J2F6 Der Umgang mit den Giganten
- J2F7 Herzenshaltung und Wurzeln der Generationen entwurzeln
- J2F8 Schmerzen in der Kindheit, das Gehirn und die gestörte Entwicklung ... Wie HEILEN wir und kommen zur REIFE?
- J2F9 Mutterbande, Täuschung und die falsche Prophetie

Sowie unsere Nachfolgeserie **"Journey2Wholeness"**, die sich mit dem Thema beschäftigt:

- Heilung vom Fluch der Unehelichkeit und Schande.
- Die Verbindung zwischen Geist, Körper und Emotionen verstehen.
- Verabredungen, Werben, Sexualität und GOTTES Plan für die Ehe.
- Trauma, Kindheit und gestörte Entwicklung.
- Verstehen des bewussten und unterbewussten Geistes und Erneuerung des Geistes ... Heilung von ungöttlichen Lügen/Glaubenssätzen aus der Kindheit (Lebensgebote).
- Ebenso wie das Verstehen und der Umgang mit Wut, Vergebung und Trauer.

PRIESTERLICHER SEGEN

Numeri 6:24-26

"Y'varekh'kha YHVH v'yishmerekha.

Möge YHVH dich segnen und beschützen.

Ya'er YHVH panav eleikha vichunekka.

Möge YHVH sein Antlitz über dir leuchten lassen und dir seine Gunst erweisen.

Yissa YHVH panav eleikha v'yasem l'kha shalom.

Möge YHVH sein Antlitz über dich erheben und dir Frieden geben.

Auf diese Weise sollen sie meinen Namen auf das Volk Israel legen, damit ich es segne.

