

SEX - das *gibt es heutzutage fast überall!*

Im Kino, im Fernsehen, im Radio und überall im Internet ... unsere moderne Kultur ist stark sexualisiert. Vorbei sind die Zeiten, in denen man nach Pornografie und sexuellem Material suchen musste - es ist buchstäblich auf Knopfdruck verfügbar.

Und es ist kein Wunder - warum sollte der Feind etwas so Mächtiges und Schönes, *das in erster Linie GOTTes Idee und Entwurf war*, so beflecken und verdrehen wollen!



Die große Mehrheit der Menschen entfernt sich vom HERRN und der Wahrheit der Heiligen Schrift - unsere moralische Faser zerfasert. Und unsere Familien und Beziehungen leiden schwer darunter. Das führt zu einer Reihe von Problemen - eines davon ist die Zunahme der Pornosucht.

Wir stellen fest, dass *die* meisten Suchtverhaltensweisen (und auch die meisten Lebensprobleme/-wunden) in der *frühen Kindheit* beginnen. Wir stellen fest, dass die Entwicklung in der Kindheit und die Familiendynamik **entscheidend** sind.

Wir sind von Natur aus für *Beziehungen* geschaffen und verdrahtet. Das wurde von Anfang an im Garten deutlich gemacht. Die Grundlage der Schöpfung war Beziehung - die Beziehung zwischen Adam und Eva (die beiden wurden in der Ehe EINS) und ihre Beziehung zu GOTT, wie Adam in der Kühle des Tages mit seinem Vater wandelte ... Wenn wir ehrlich sind, werden wir zugeben, dass dies unsere *tiefste* Sehnsucht ist - geliebt zu werden und in Beziehung/Gemeinschaft zu sein.

Die **Wurzel** der Pornografie
ist dieser **Schrei** nach Liebe und Gemeinschaft ...

Wenn es uns als Kind an Liebe und Bindung mangelt (vor allem in den ersten achtzehn Monaten), entsteht in uns ein Vakuum und eine Leere, die wir mit etwas - IRGENDWAS - füllen wollen, das den Schmerz heilt und uns hilft, das Leben zu meistern. Je nach Schwere des Schmerzes und dem, dem man ausgesetzt ist, greifen wir zu Drogen, Alkohol, Arbeit, Sport, Beziehungen, sexuellen Abhängigkeiten - was auch immer dein "Geschmack" ist - als Bewältigungsmechanismus für unseren Herzschmerz.



Sexuelle Süchte und Pornografie sind die häufigsten "Notbehelfe", da sie auf zwei Kernebenen wirken - (1) unser Verlangen nach Beziehung und Bindung und (2) die Freude an der Sexualität. Diese beiden Komponenten machen Pornografie zu einer der Gewohnheiten, die sich *am schnellsten* in unserem Gehirn verankern - es braucht nur **3,5 Minuten** Pornografie, um im Gehirn einen Weg/eine Rille für Pornografie zu schaffen!

Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass Pornografie nicht nur ein emotionales oder spirituelles Problem ist - sie verändert tatsächlich unsere Gehirnchemie. Genau wie bei der Drogen- und Alkoholsucht beeinflusst Pornografie unser Gehirn und die Art, wie wir denken. Es gibt sogar mehrere Studien über die Auswirkungen von Pornografie auf das Gehirn - diese Veränderungen und/oder Denkmuster lassen sich sogar auf Gehirnschans erkennen. Das bedeutet, dass der Weg zum Sieg und zur Freiheit von Pornografie und sexuellen Abhängigkeiten - und in Jesus Christus **KANNst** du zum Sieg gelangen - alle *drei Wurzeln* ansprechen muss:

1. **Geistige/dämonische Festungen** - im geistlichen Kampf wandeln und mit offenen Türen umgehen, sowohl in deinem persönlichen Leben als auch in dem deiner Blutlinie.
2. **Schmerzen/Erfahrungen aus der Kindheit** - Umgang mit emotionaler/innerer Heilung.
3. **Körperliche Neuverdrahtung des Gehirns** - neue gottgefällige

Denkbahnen bilden!

Und GOTT hat unser Gehirn mit der Fähigkeit ausgestattet, es neu zu verdrahten!

Die Wissenschaft holt erst JETZT nach, was die Heilige Schrift uns schon vor so langer Zeit gesagt hat - dass wir NICHT dieser Welt gleichförmig sein sollen, sondern durch die **ERNEUERUNG** unseres Sinnes *verwandelt werden sollen!* (Römer 12:2)

Was sind einige der Schritte zur Erneuerung unseres Denkens?

1. Sieh dem Problem ins Auge - erkenne, dass du ein Problem hast ... und triff die WILLENDEN Entscheidung, Heilung/Befreiung zu suchen.
2. Bereue und wende dich Jesus Christus zu - gib alles auf, was du bist, das Gute, das Schlechte und das Hässliche - und mache ihn zum KÖNIG über dein Leben ... und entscheide dich, ihm in liebevollem Gehorsam gegenüber seinem Wort und seinen Wegen nachzufolgen.
3. Verbringe täglich Zeit mit GOTT - bitte ihn, dich zu lehren und dich durch seinen Geist zu führen.
4. Erkenne deine "Auslöser" - die Verletzungen/Schmerzen/Wunden, die dich dazu gebracht haben, auf ungöttliche Weise nach Erfüllung und Liebe zu suchen, wie zum Beispiel Pornografie.
5. Nimm dir bewusst vor, deinen Geist zu ERNEUERN. Das erfordert Arbeit und einige Zeit! Aber wenn du lernst, deinen Geist zu erneuern - neue gottgefällige Denkmuster und Verhaltensweisen zu entwickeln - wird sich dein Gehirn buchstäblich verändern und



durch die Wahrheit GOTTES erneuert werden!

6. Suche dir Beratung/Mentoring - vertrauenswürdige/reife "Verbündete", die mit dir gehen und dich auf dem Weg der Genesung unterstützen. Das sollte eine ältere Person desselben Geschlechts sein, die dich anleiten und für dich verantwortlich machen kann.
7. Bete die ganze Zeit! Meditiere, studiere und wende das WORT GOTTES an!

8. Entscheide dich, den langen Weg zu gehen - den WEG in der Nachfolge Jesu Christi - jeder kleine Schritt zählt!

Sei ermutigt!

In und durch die KRAFT Jesu Christi KÖNNEN wir den SIEG über jede Sucht, jeden zerstörerischen Kreislauf und alles, was nicht vom HERRN ist, erringen. **Entscheide dich für das LEBEN** - entscheide dich dafür, dich mit den ungöttlichen Bereichen/Wurzeln deines Lebens auseinanderzusetzen und danach zu streben, dass GOTT *SEINEN* Willen und sein Reich in jedem Bereich deines Lebens durchsetzt.

Weitere Ressourcen zum Umgang mit ungöttlichen Wurzeln und zum Sieg über zerstörerische Zyklen/Süchte findest du in den folgenden Ressourcen von Kanaan Ministries:

- Unsere Grundlagenserie, **Journey2Freedom** (insbesondere *J2F8*).
 - <http://www.kanaanministries.org/courses/journey2freedom/>
 - <http://www.kanaanministries.org/courses/journey2freedom/new--j2f8--9--materials/>
- Unsere Nachfolgeserie zu J2F - **Journey2Wholeness**.
- Unsere Serie **Healing The Sexually Broken-Hearted** (insbesondere *Buch zwei*, das sich mit sexuellen Abhängigkeiten beschäftigt).

Kanaan Ministries

<http://www.kanaanministries.org/>

Kapstadt, Südafrika

Tel: 021 930 7577

Porno schauen macht **Heteromänner** empfänglicher für die Idee der **gleichgeschlechtlichen Ehe**¹

- **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 zu überzeugen, ihre Haltung zu diesem Thema aufzuweichen: Sie sollen sich schmutzige Videos ansehen.

Die neue akademische Analyse legt nahe, 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**.

¹ 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](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)

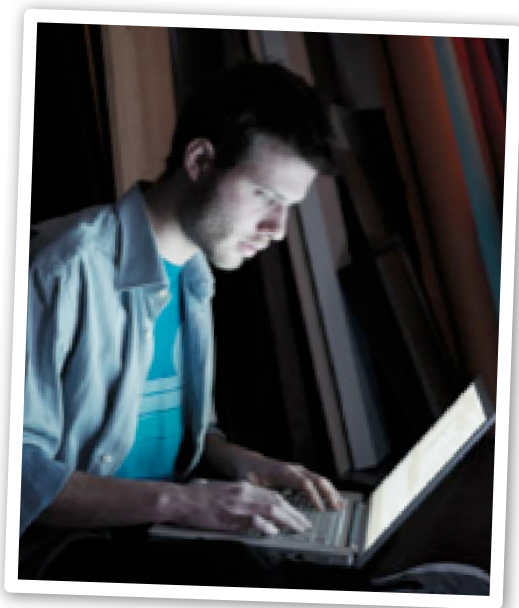
Er fuhr fort: "Pornografie vertritt eine individualistische, urteilsfreie Haltung gegenüber allen Arten von nicht-traditionellem Sexualverhalten und die Einstellung zur gleichgeschlechtlichen Ehe ist eng mit der Einstellung zu gleichgeschlechtlichem Sex verbunden. Wenn die Menschen der Meinung sind, 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 - hat 4,4 Milliarden Seitenaufrufe und 350 Millionen eindeutige Besuche pro

Monat, wie aus den im letzten Frühjahr veröffentlichten Zahlen hervorgeht. Die einzigen Websites, die diese Größe übertreffen, sind Google und Facebook, wie eine Untersuchung von ExtremeTech ergab. Der Bericht enthüllte die Besucherzahlen von Xvideos über den 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 errechnete sie, dass pro Monat etwa 29 Petabyte Pornografie übertragen werden, das sind 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 hostet, 100 Millionen Seitenaufrufe hat 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 SELBSTVERTRAUEN DER 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 Sexualleben 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 unrealistisch ist, und die Paare dazu zu bringen, ehrlich über ihre Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte zu sprechen".

Pornografie: Das neue Rauschmittel²

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 wichtigste Neurotransmitter, der bei den meisten Suchtmitteln freigesetzt wird, da er ein "Hoch" und ein anschließendes Verlangen nach einer Wiederholung des Hochs 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.

² 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 seine oder ihre Standardperspektive in Bezug auf sexuelle Angelegenheiten von den Normen und Erwartungen der Pornografie bestimmt.

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 des Alten Testaments 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.