

Das virtuelle Kopfkino - am Beispiel von...

Reihe: Im Spannungsfeld der Sexualität (4/4)

- I. VON DER FREIHEIT IN DIE ABHÄNGIGKEIT
- II. VON DER ABHÄNGIGKEIT IN DIE FREIHEIT

Einleitende Gedanken

Die 13-jährige Tochter möchte schnell mit dem Laptop des Vaters ins Internet. Dabei stösst sie auf ein Verzeichnis, in dem sich tausende pornografische Bilder befinden. In diesem Moment bricht ihre Welt in sich zusammen. Der bewunderte Vater, der gute Lehrer, der aktive Christ – wie passt das zusammen?! Aus Wut und Enttäuschung wirft sie den Laptop ihres Vaters vom dritten Stockwerk aus dem Fenster. Es folgen Heulkrämpfe, Appetitlosigkeit und sie weigert sich zur Schule zu gehen. Die ganze Familie wurde von einem Moment auf den anderen in eine dramatische Krise gezerrt.

Pornografie kann Beziehungen, Familien und auch das eigene Leben zerstören. Der christliche Buchautor Philipp Yancey schreibt:



„Keine menschliche Sehnsucht ist mächtiger und schwerer in den Griff zu bekommen. Sex hat eine so starke Brennkraft, dass er das Gewissen, Versprechen, Verpflichtungen gegenüber der Familie, Glaube und alles andere, was ihm im Weg steht, verbrennen kann.“ Philipp Yancey (Aufamten 2/2004, S.48).

Pornografie ist weit verbreitet und durch das Internet leicht zugänglich. Zuverlässige Zahlen mit Quellennachweis über die Verbreitung und den Konsum der Pornografie habe ich nicht gefunden.

Ein PC Magazin veröffentlichte im August 2014 folgende Zahlen.



36% schauen sich keine pornografischen Bilder oder Filme an.

16% schauen sich Pornofilme auf DVD's an.

4% benutzen Dienste im Internet, die jeweils bezahlt werden müssen.

44% suchen Bilder und Filme auf gratis Webseiten zusammen.



30% des gesamten Internetverkehrs findet auf einschlägigen Erotik- und Pornoseiten statt – das ist gigantisch.

20Minuten berichtete im Mai 2007, dass jede Sekunde 28'000 Menschen Internetpornografie konsumieren würden (DVD's und Fernsehen nicht berücksichtigt).

43% aller Internetnutzer sehen sich Pornos an und wer nun meint, dass das nur die Männer seien, der täuscht sich.

Jeder **3. Besucher** einer Erotik-Website ist eine Frau – Tendenz steigend.

Die Pornoindustrie generiert jedes Jahr Milliardenumsätze – eine Schätzung liegt bei ca. 60 Milliarden.

Die virtuelle Welt zieht unglaublich viele Menschen in ihren Bann.

Die Hemmschwelle solche Seiten zu besuchen sinkt ständig.

Leider muss man sagen, dass die jungen Leute damit gross werden, was auf ihre Entwicklung verheerende Folgen hat.

Wie wir am Beispiel dieser 13-jährigen Tochter gesehen haben, sind auch Christen auf pornografischen Seiten aktiv. Bei einer Umfrage im Jahr 2003 unter evangelikalischen Christen sagten **47%**, dass Pornografie in ihren Familien Probleme bereiten würden.

Bei einer Befragung von 6'000 Pastoren hatten ca. **30%** von ihnen in den letzten 30 Tagen pornografisches Material angeschaut.

Natürlich müssen wir bei diesem Thema aufpassen, dass wir nicht gleich jeden unter Verdacht nehmen, dass er oder sie der Pornografie verfallen sei.

Wenn man jedoch diese Untersuchungen ernst nimmt, dann ist es wichtig, dass wir uns zu diesem Thema Gedanken machen und nicht so tun, als ob sich das alles weit weg von uns abspielen würde.

Es ist wichtig zu verstehen, wie wir der Pornofalle entkommen und falls wir bereits in der Falle sitzen, wie wir da wieder rauskommen.



Der Titel dieser Predigt lautet: Das virtuelle Kopfkino – am Beispiel von...

Da es zurzeit als die Bibel verfasst wurde noch keine virtuelle Welt gab, konnte ich in der Bibel kein Beispiel dafür finden. So müssen wir beim letzten Thema unserer Predigtreihe über das Spannungsfeld der Sexualität auf ein biblisches Beispiel



verzichten. Aber man könnte vielleicht sage: Das virtuelle Kopfkino – am Beispiel von uns.



I. Von der Freiheit in die Abhängigkeit

Niemand wird sich zum Ziel setzen, einmal in der virtuellen Welt der Pornografie zu landen. Irgendwie geschieht das. Man rutscht da so hinein, wenn man nicht aufpasst. Meistens fängt das relativ harmlos an. Man sieht da und dort ein Bild und betrachtet es mit einer Mischung aus Abscheu und Faszination. Über die Abscheu äussern wir uns vielleicht und sagen wie abscheulich und abstossend wir das finden. Aber über die Faszination, die solche Bilder auf uns ausüben, darüber schweigen wir wohlweislich.

Und wer oft am Computer sitzt, der bekommt früher oder später ungefragt Einladungen für anzügliche Webseiten, sei es durch Emails oder Pop-ups. Pop-ups sind Werbeflächen, die plötzlich auf dem Bildschirm erscheinen.

Natürlich sind diese Einladungen immer mit grossen Versprechen verbunden: mehr Freude, atemberaubende Abenteuer, nie erlebte Lust usw.

Und wer möchte das nicht? Besonders dann, wenn es gerade langweilig ist und man vielleicht in einem psychischen Tief streckt oder sich gar in einer Sinnkrise befindet. Da könnte doch eine Aufmunterung eine kleine Abwechslung gut tun. Ja – und vielleicht habe ich gar niemanden, mit dem ich meine Sexualität ausleben könnte, oder in meiner Ehe ist diesbezüglich auch nichts los.

Eine Studie der Göttinger Universität belegt, dass in den ersten zehn Jahren einer Beziehung die sexuelle Zufriedenheit stetig abnimmt und sie bleibt in den meisten Fällen auf dem Tiefstand.

Wolfgang Schmidbauer, Psychologe, sagte in einem Interview in der Zeitschrift Focus:

„In jeder 3. Ehe löse sich nach der Geburt eines Kindes die erotische Bindung. Das Paar lebe ohne gemeinsamen Sex.“

Da kann es uns nicht überraschen, dass 85% der weiblichen Befragten und 79% der Männer mit ihrem Sexleben unzufrieden sind. Wir sehen, wie hoch aktuell die Ermahnung des Paulus ist, wenn er sagt:



„Keiner von euch darf sich seinem Ehepartner entziehen, es sei denn, ihr beschliesst gemeinsam, eine Zeitlang auf den ehelichen Verkehr zu verzichten, um euch ganz auf das Gebet zu konzentrieren. Aber danach sollt ihr wieder zusammenkommen; sonst könnte euch der Satan in Versuchung bringen, weil es euch schwer fallen würde, euer sexuelles Verlangen zu kontrollieren.“ 1. Korinther 7, 5.

Heute muss man nicht mehr zu einer Prostituierten gehen, oder sich auf eine aussereheliche Beziehung einlassen wie damals.

Heute können wir das zu Hause, am Arbeitsplatz oder mit unseren Smartphones machen. Wann und wo wir wollen, können wir in die virtuelle Welt der Erotik und Pornografie eintauchen und wir können uns in dieser Welt verlieren.

Flip

Es beginnt relativ harmlos mit einem Klick auf ein Pop-up. Das ist wie eine Tür die wir öffnen. Mit dem Klick drücken wir die Türfälle

runter. Das erste Mal wird man vermutlich etwas zaghaft eintreten. Vielleicht öffnet man nur die Tür, schaut rein und schliesst sie wieder. Das ist super – bravo! Das ist der Richtige und einfachste Zeitpunkt, der Versuchung zu widerstehen. Noch einfacher wäre es, die Türe überhaupt nicht aufzustossen.

Doch vielleicht öffnet man diese Tür später nochmals, weil man vielleicht doch genauer wissen will, was da so vor sich geht und was man da sehen kann. Je öfter ich dort kurz reinschaue, desto mehr Bilder werden sich in mir abgespeichert. Und so schnell wie die Bilder zu mir kommen, so schnell werde ich sie nicht mehr los. Sie fressen sich in mich hinein. Die virtuelle Welt nimmt langsam Besitz von mir. Das virtuelle Kopfkino ist in Gang gesetzt worden und wird immer selbständiger. Die Bilder lassen mich nicht mehr los. Sie begleiten mich, sie finden ihren Weg bis hinein in meine Träume. Dadurch wird der Wunsch erneut angefacht, einmal mehr diese Türe zu durchschreiten und noch mehr zu entdecken. Nur noch einmal. Dieses „nur noch einmal“ und „nur noch ein letztes Mal“ wiederholt sich endlos. Man bekommt irgendwie nie genug, obwohl es nüchtern betrachtet immer etwa dasselbe ist und doch willst du es immer wieder sehen. Unersättlich jagst du den Bildern und Filmen nach. In den Sprüchen steht:



**„Der Schlund der Totenwelt ist unersättlich und auch die Augen des Menschen wollen immer noch mehr.“
Sprüche 27, 20.**

Es muss immer mehr sein. Es muss schamloser und härter werden. Dabei bildest du dir ein, du hättest noch alles unter Kontrolle. Doch in Wahrheit hast du die Kontrolle schon längst verloren: Kontrollverlust nennt man das. Der Kontrollverlust ist das Merkmal einer ausgereiften Sucht.

Flip

Ich trete durch die Türe und ich stürze sofort in den Abgrund und verliere die Orientierung. Ich kann den Ausgang nicht mehr finden, selbst wenn ich wollte. Nur die Auflösung der inneren Spannung oder eine äussere Einwirkung, z.B. meine Frau oder ein Kind betritt den Raum, kann diesen Kontrollverlust abrupt stoppen.

Doch nach kurzer Zeit wirst du vom nächsten Craving heimgesucht. So nennt man die plötzliche unbändige Lust es wieder zu tun. Dieses Craving dauert 1 – 3 Minuten und wenn du in diesem Moment vor deinem PC sitzt, kann dich nichts mehr zurückhalten und du verlierst die Kontrolle über dich.

In diesem Prozess verschwimmen unmerklich Grenzen, die vor wenigen Tagen, Wochen oder Monaten noch klar waren. Was richtig und falsch ist wird relativiert. Gut und schlecht, sowie wichtig und unwichtig werden bedeutungslos. Plötzlich werfe ich meine Überzeugungen über Bord und werde blind für das, was ich eigentlich glauben und leben möchte.

Damit ich den Tatsachen nicht ins Auge schauen muss, beginne ich das, was mit mir passiert zu bagatellisieren:

„Es sind ja nur Bilder! Ich habe so viel Stress und das entspannt mich! Was kann ich dafür, wenn mich mein Partner mit meiner Lust hängen lässt? Andere tun es auch, wieso ich nicht?!“ Jesus sagte einmal:

X „Das Auge gibt deinem Körper Licht. Ist dein Auge gut, dann ist dein ganzer Körper im Licht. Ist es jedoch schlecht, dann ist dein Körper im Finstern.“ Lukas 11, 34.

Wenn es so weit ist, haben wir die Kontrolle über uns selbst verloren. Wir leben nicht mehr das, was wir eigentlich leben möchten. Wir werden durchs Leben getrieben. In einem Kreislauf von Sehnsucht, Gier nach Lustbefriedigung, Entspannung durch den sogenannten Höhepunkt, der in Wirklichkeit der Tiefpunkt ist, denn wir bleiben leer zurück. Scham und Selbstverachtung quälen uns. Das ist übrigens nicht nur bei Christen so. Auch Menschen die Jesus nicht nachfolgen leiden in diesem Zustand.

X Wir sehen hier auf dieser Grafik wie sich der Trieb und das Gewissen zueinander verhalten. Das Gewissen meldet sich am stärksten, nachdem ich den sogenannten Höhepunkt erreicht habe und die Ernüchterung folgt. Hier meldet sich das Gewissen mächtig mit Scham und Schuldgefühlen. Doch dann verringert sich die Intensität des Gewissens und gibt so dem Trieb Raum, um die Spannung wieder neu aufzubauen.

Ein frustrierender Kreislauf, dem man scheinbar hilflos ausgeliefert ist. In der Bibel finden wir die Beschreibung eines

Alkoholikers, der von seinem letzten „Absturz“ wieder zur Besinnung kommt. In den Sprüchen steht:



**Wenn du wieder zu dir kommst, sagst du: „Man muss mich geschlagen haben, aber es hat nicht wehgetan. Man muss mich verprügelt haben, aber ich habe nichts gespürt! Wie werde ich nur wach? Ich brauche einen Schluck Wein, ich will wieder von vorn anfangen!“
Sprüche 23, 35.**

Immer wieder von vorne beginnen und meist fällst du jedes Mal noch tiefer. Die Sehnsucht, die du befriedigen möchtest, lässt sich nicht befriedigen. Du bleibst innerlich leer und frustriert zurück. So geht es weiter und weiter, es sei denn, du ziehst die Notbremse.

Wenn du wissen möchtest, ob du im Bereich der Erotik und Pornografie gefährdet ist, kannst du das mit vier einfachen Fragen feststellen:



- Ist Sex zu meinem zentralen Lebensinhalt geworden?
- Bestimmen sexuelle Gedanken und Aktivitäten einen langen Zeitraum meines Tagesablaufs?
- Ist mir Sex so wichtig, dass ich andere Interessen und Sozialkontakte vernachlässige?
- Könnte ich mein Verhalten tatsächlich ändern, wenn ich wollte?

Wenn du einige dieser Fragen mit einem JA beantworten musst, dann ist es Zeit, deine verlorene Freiheit wieder zurück zu gewinnen.

Der französische Aufklärer Jean-Jacques Rousseau soll folgendes über echte Freiheit gesagt haben:

X

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

In diesem Sinne ist zu verstehen, was Jesus gesagt hat:

X

„Nur wenn der Sohn euch frei macht, seid ihr wirklich frei.“ Johannes 8, 36.

Nur mit Jesus können wir unser Leben gestalten ohne Getriebene zu sein. Wenn du diese Freiheit verloren hast, dann solltest du alles daran setzen, sie wieder zurück zu gewinnen.

X

II. Von der Abhängigkeit in die Freiheit

Von einer starken Abhängigkeit in eine echte Freiheit zurückzufinden ist nicht ganz einfach. Man kann nicht einfach beten und der Schalter wird umgelegt und alles ist wieder wie früher. Glaubt mir, viele Christen versuchen mit Beten aus ihrem Dilemma herauszukommen, doch es funktioniert nicht. Nicht weil sie nicht ernsthaft beten würden, sondern weil das Gott nicht so macht.

Aber, um zu verstehen, wo wir eigentlich ansetzen können, ist es wichtig, dass wir wissen, welches Geschlechtsorgan eigentlich das grösste, wichtigste und einflussreichste ist. Was denkt ihr? Ich weiss, dass ist jetzt vielleicht eine etwas peinlich Frage. Ihr müsst mir auch keine Antwort geben.

Hir

Ich habe es mitgebracht und werde es jetzt gleich holen.

Ja – es ist das Gehirn. Die Zentrale, in der alles verarbeitet und gesteuert wird.

Wer die Kontrolle verloren hat, bei dem wurden bestimmte Schutzfunktionen im Gehirn ausser Kraft gesetzt. Der Verstand – um es vereinfacht zu sagen – wurde sozusagen ausgeschaltet.

Das Gehirn wurde dermassen mit Reizen überflutet, dass es die Produktion hoher Dosen Glückshormone in Gang setzte, nach denen der Körper je länger desto stärker verlangen wird.

Wollen wir der Abhängigkeit entkommen, müssen wir also beim Gehirn ansetzen. Wir müssen sozusagen unseren Verstand wieder einschalten. Wir müssen uns entscheiden, wie wir in Zukunft leben wollen und welche Reize wir unserem Gehirn zumuten können, wollen und sollen.

Drei Schritte sind wichtig, wenn die Veränderung Erfolg haben sollte:

X

Der erste Schritt: Ich anerkenne, dass meine Verhaltensweise eine Sucht ist oder zumindest ein grosses Problem darstellt und ich die alleinige Verantwortung dafür trage. Ich sage Gott, dass es mir leid tut, dass ich ihn dadurch missachtet habe.

X

Der zweite Schritt: Ich gestehen ein, dass ich durch den Konsum von Bildern und Filmen am Missbrauch von Frauen, Männern und Kindern beteiligt bin. Diese Schuld bringe ich vor Gott in Ordnung, indem ich ihm sage, dass ich das Ausmass meiner Handlungen verstanden habe.



Der dritte Schritt: Ich muss einsehen, dass ich mein Problem aus eigener Kraft kaum lösen kann und ich Hilfe in Anspruch nehmen muss.

Das sind die drei Voraussetzungen, die die Grundlage für den Weg in die Freiheit bilden.

Die weiteren konkreten Schritte möchte ich hier nicht aufzählen, dazu gibt es gute Literatur. Grundsätzlich kann man sagen, dass in der ersten Zeit zwischen mir und dem Suchtmittel eine möglichst grosse Distanz geschaffen werden muss. Ein Betroffener berichtet über eine befreiende Massnahme, die er aus Verzweiflung traf:



„Im Dezember habe ich nach einem exzessiven Surf-Trip in einer Kurzschlussreaktion meinen PC verkauft und den Internetanschluss abbestellt. Ich war fast 6 Monate ohne Anschluss zu Hause (im Geschäft und in der Schule hätte ich ja nie gewagt, nach Pornos zu surfen). In der Zeit ging es mir wirklich bedeutend besser und ich war auch stolz auf die pornofreie Zeit. Ich fühlte mich gesünder und auch mein Selbstwertgefühl stieg wieder.“ (www.onlinesucht.de)

Wer ein Leben führen will, das Gott gefällt, der kommt nicht darum herum, dass er dafür kämpfen muss, dass er das Leben führen kann, das er leben will. Oder anders gesagt, dass er sich die Freiheit behält, so zu leben, wie er leben möchte. Nicht getrieben zu sein, sondern gestalten zu können.

Paulus kannte diesen Kampf. Den Christen in Korinth schrieb er offen über seinen inneren Kampf um die Freiheit:

X

„Ich führe einen harten Kampf gegen mich selbst, als wäre mein Körper ein Sklave, dem ich meinen Willen aufzwinge. Denn ich möchte nicht anderen predigen und dann als einer dastehen, der sich selbst nicht an das hält, was er sagt.“ 1. Korinther 9, 27.

X

Schlussgedanke

X

Wer in der Pornofalle steckt, der wird über kurz oder lang in seinen Beziehungen und mit sich selbst Probleme bekommen.

Man kann bei Menschen eben nicht einfach das abrufen, was man gerade gerne möchte. Und als Christen möchten wir doch ein Leben führen, das Gott gefällt. Und Gott gefällt, wenn wir treu sind und ein moralisch korrektes Leben führen. So steht im Hebräer:

X

„Die Ehe soll bei allen in Ehren gehalten werden; es darf zwischen Mann und Frau keinerlei Untreue geben. Denn wer unmoralisch lebt oder Ehebruch begeht, den wird Gott richten.“ Hebräer 13, 4.

Aber das ist nicht ein Gebot, um uns die Freuden des Lebens zu vermiesen. Im Gegenteil, jeder der in die Pornofalle geraten ist, wird bezeugen, dass diese Erfahrungen sein Leben in keiner Weise bereichern haben.

Die Freiheit gewinnen wir wieder zurück, wenn wir bereit sind unser Geheimnis zu lüften. Oder anders gesagt: Mein Verhalten ans Licht zu bringen. Jesus sagte einmal:

X

„Jeder, der Böses tut, hasst das Licht; er tritt nicht ins Licht, damit sein Tun nicht aufgedeckt wird.“ Johannes 3, 20.

Als Christen wissen wir, dass wir an dieses Licht, zu Jesus, kommen können. Es mag vielleicht schmerzhaft und peinlich sein, aber es ist immer heilsam. Denn wer zu Jesus kommt, der kann sich darauf verlassen, dass er ihm helfen und vergeben wird. Jesus lädt dich ein, er ruft dir zu:



„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht mehr in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ Johannes 8, 12.