

Michal John Cusick

Surfing for God

Discovering the Divine Desire Beneath Sexual Struggle

2012. Nashville: Th. Nelson. 205 Seiten. ISBN: 9780849947230

Alexander Drews, AHF-Akademie Detmold, Dez. 2020.

Zielgruppe: Männerarbeit, Schulsozialarbeit, AHF-Familienhilfe, Sek-II-Schüler, Lehrkräfte

Eine Lerche und die Würmer

Ein Rabbi und sein Jünger saßen Seite an Seite im Schatten einer riesigen Eiche. „Hilf mir, Rabbi“, sagte der Schüler. „Ich habe ein geteiltes Herz (*double-minded man*). Das Gesetz des Herrn sagt mir ‚Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.‘ Ich spüre jedoch den Mangel deutlich.“ Der Rabbi lächelte geheimnisvoll, schwieg aber weiter.

„Und Rabbi“, sagte der junge Mann, „Das Gesetz sagt mir, dass meine Seele Ruhe finden wird im Herrn allein. Aber, es ist doch so, dass meine Seele in so vielem anderen nach Ruhe sucht!“ Der Rabbi lächelte und schwieg.

„Und Rabbi“, sagte der Schüler, „der Mann nach dem Herzen Gottes befahl uns allein Gott in seinem Tempel zu suchen. Aber mein Herz sucht nach so vielem anderen“. Dann fügte er leise hinzu: „Und die Schönheit, auf die ich geheimnisvoll starre, beschämt mich. Wie werde ich jemals ein Mann nach dem Herzen Gottes, wenn ich doch untreu bin?“ Der alte Rabbi fing an zu lachen, seine Augen glänzten: „Mein Sohn“, sagte der Rabbi, „ich will dir eine Geschichte erzählen.“

Vor langer Zeit, da flog eine Lerche über den ausgedörrten Boden der Wüste. Die Zeiten waren hart und es war schwierig, für die Tiere der Lüfte, Würmer zu finden. Trotzdem sang die Lerche Tag für Tag ihr gewinnendes Lied, während sie nach Würmern suchte. Aber es wurde immer schwieriger, Würmer zu finden, die Lerche wurde unruhig und vergaß darüber ihr Lied zu singen.



Michael John Cusick

Autor, Psychotherapeut und Seelsorger

Professor an der Colorado Christian University und CEO von *Restoring the Soul*

Der Rabbi machte eine Pause. Der Schüler saß zu seinen Füßen, hörte zu, wunderte sich jedoch, was eine solche Geschichte damit zu tun hat, ein Mann nach dem Herzen Gottes zu werden.

Eines Tages hörte die Lerche eine unbekannte Stimme. Es war die Stimme eines wandernden Hausierers und die Lerche konnte nicht glauben, was er rief: ‚Würmer, Würmer, wohlschmeckende Würmer. Kommt vorbei und kostet die leckeren Würmer des Tages.‘

Die Lerche steuerte direkt auf den Fremden zu und hörte: ‚Würmer, Würmer. Zwei Würmer für eine Feder.‘ Der Hunger meldete sich und die Lerche dachte: Ich habe ja – an die leckeren Würmer denkend – viele Federn. Ich werde garantiert nicht zwei Federn vermissen, wenn ich sie gegen die Würmer eintausche. Ohne groß nachzudenken, rupfte sie zwei ihrer kleinsten Federn aus und gab sie dem Fremden, der – für die Lerche unbemerkt – der eine Unheilige in der Verkleidung war.

Wie versprochen erhielt die Lerche die saftigsten, fettesten Würmer, die sie jemals gekostet hatte. Und das, ohne sich auch ein wenig Mühe beim Wühlen im harten Boden zu machen. Sie aß genüsslich die anderen drei Würmer. So ein kleines Opfer für so ein großes Vergnügen, dachte sie. Zwei Federn machen mir keine Sorgen. Mit einem vollen Bauch stieg sie in die Lüfte und begann zu singen.

Am nächsten Tag sang die Lerche bis zu dem Moment als sie den schändlichen Hausierer erneut traf. Und auch heute bot er zwei Würmer für eine Feder. Und so genoss die Lerche auch heute die saftigen Würmer. Das ging so Tag ein Tag aus. Die Zeiten waren immer noch hart und es war nach wie vor schwierig, die saftigen Würmer im trockenen Boden zu finden.

An einem Tag, nach Ende der Speise, machte die Lerche den Versuch zu fliegen. Aber anstatt aufzusteigen, fiel sie plump auf den Boden. Die Lerche

erkannte, dass sie nun keine Federn mehr hatte. Natürlich, deshalb konnte sie nicht fliegen.

Der Rabbi machte eine Pause und der Schüler dachte, die Geschichte sei nun hier zu Ende. Aber die Geschichte ging weiter...

Als nun die Lerche erkannte, dass ihr ihre Federn fehlten, kam sie zu Verstand. Verzweifelt hoppelte sie auf dem Boden, in der Hoffnung Würmer zu finden. Einen kleinen Wurm hier, einen kleinen Wurm dort. Nach einigen Tagen voller Mühe hatte sie einen kleinen Haufen zusammen und kam zum Hausierer: ‚Hier sind Würmer – ich will meine Federn zurück. Lass uns tauschen‘.

Aber der Teufel lachte und sagte: „Du kannst deine Federn nicht wiederhaben. Du hast dafür Würmer erhalten, und ich habe deine Federn.“ Und damit verschwand er in der Luft.

Als der Rabbi die Geschichte beendete, bemerkte der Schüler Tränen auf den Wangen des Rabbinen. „Rabbi, warum weinst du?“, fragte der Jünger. „Das Herz Gottes bricht, wenn wir unsere Federn für Würmer eintauschen“, antwortete der Rabbi. „Aber noch mehr, sein Herz bricht, wenn wir versuchen, unsere Federn zurück zu kaufen. Weil nur er unsere Federn wiederherstellen kann.“

Nach einer langen Stille fragte der Schüler: „Und Rabbi, warum hast du gelacht, bevor du die Geschichte erzähltest?“ Der Rabbi wandte sich mit seinen strahlenden Augen zu ihm und sagte: „Ich habe gelacht wegen der Freude, weil ich dein Herz gesehen habe. In deinem Herzen, da ist ein Lied. Und mit deinem Herzen wirst du lernen zu fliegen.“

Zum Fliegen geschaffen

Du und ich sind geschaffen zum Fliegen. Unsere Ahnen, Adam und Eva, wurden von der Schlange verführt und verloren das Paradies. Die Lerche verlor ihre Federn im Eintausch der Würmer. Adam und Eva verloren ihre Unschuld und bedeckten ihre Scham mit Blättern. Das Evangelium in Jesus Christus bietet uns einen anderen Weg an. Wir glauben, dass das Evangelium frei macht, aber wir wissen kaum, wie es geschieht.

Es gibt viele Ansätze zur Heilung zwanghafter sexueller Verhaltensweisen. Mein Ziel mit diesem Buch ist es, einen biblischen und spirituellen Pfad zu beschreiben, der einen Weg neben oder ergänzend zu den bestehenden Zugängen ebnet.

In meiner Arbeit vergeht kein Tag, wo ich nicht von Männern höre, die ihre Federn im Eintausch mit der Pornographie verloren haben. Und ihre Verluste sind verheerend. Männer verlieren Vertrauen, ihre Reputation, ihren Selbst-Respekt. Sie scheitern in Ehen und anderen Beziehungen. Nach den selbst verursachten Crashes finden sie sich auf dem harten und nackten Boden.

Nach zwei Jahrzehnten der Seelsorge mit Männern habe ich keinen Mann getroffen, der mir sagte, die Pornographie hätte ihn zu einem besseren Mann,

Ehemann, Vater, Angestellten, Christen oder Freund gemacht.

Inmitten dieser Geschichten höre ich regelmäßig zwei Aussagen: „Ich habe es satt zu erkennen, wie wenig die Pornographie befriedigt.“ Und „ich bin es müde gegen diesen nie endenden Kampf zu kämpfen“. All die endlosen Versuche lassen den Eindruck zurück: *Wir brauchen unbedingt eine andere Strategie. Wir benötigen einen anderen Modus des Lebens.*

1 Das Zurückholen der Federn

Nach Gerald May gehört die Selbst-Täuschung zu den Hauptcharakteristiken der Sucht. Daher ist ein unverstellter Blick so entscheidend auf den Weg in die Freiheit. Und hier stehen alle Menschen in einem bipolaren Kampf. Es ist ein unheiliger Kreislauf. Erst wenn wir diesen Kampf anerkennen und annehmen (Römer 7,15-24), besteht ein tragfähiges Fundament für einen wachsenden Glauben und Reife.

Du bist für mehr geschaffen

Was macht eine einzelne Tat zur Sünde? Fest steht, Sünde liegt tiefer als die konkrete Tat der Übertretung. Gott hat dich geschaffen, damit du mit Kraft und Mut lebst. Du bist dafür da, um immer mehr von dir auf *andere* zu schauen und *sie* zu lieben. Bleibt der Mensch bei der Pornographie, bleibt er in seiner Selbstsucht und bei einem Leben nur mit seiner eigenen Lust. Die Frau auf dem Display ist nur ein Medium der Selbstliebe.

Aber der eigentliche Zweck des Lebens besteht darin, aus seinem eigenen Gefängnis hinauszutreten und anderen zu dienen und sie zu lieben. Die eigentliche Gefahr ist, dass viele sich daran gewöhnen und ihr eigenes Gefängnis zu lieben beginnen.

Unsere tiefste Bestimmung ist es also, Gott zu kennen und aus dieser Mitte heraus anderen zu dienen. Der Gegensatz dazu ist nach Augustinus *incurvatus se*, ein Leben, das sich um sich selbst dreht. Es ist dann ein Leben der Selbstsucht, und der Mann ist versucht, eine Frau zur Befriedigung eigener Wünsche zu missbrauchen. Wir sind jedoch geschaffen für das *excurvatus se* – ein Leben nach außen hin zu leben. Donald Miller sagt, wir sind Bäume in einer Geschichte eines Waldes. Und die Geschichte des Waldes selbst ist besser als die einzelnen Bäume.

Wir sind geschaffen, um zu fliegen. Und Fliegen ist ein Leben als *excurvatus se*. Gott lädt uns zum Fliegen ein.

2 Es geht nicht um Sex

Wieso können wir von der Sünde – ähnlich wie die Hauptfigur von dem Ring in J. R. R. Tolkiens Werk – nicht lassen? Wieso hat die Pornographie eine so große Kraft? Erkenne, es geht nicht um Sex – dein Kampf mit Lust und Pornographie hat nicht damit zu tun. Genauso wie ein Sich-Überessen nicht primär mit Essen zu tun hat, geht es im Kampf um Pornographie nicht primär um Sex.

Denn die Sucht-Ursachen liegen tiefer als das Stillen der oberflächlichen Wünsche. Was ist es dann? G. K. Chesterton schrieb:

Der Mann, der an die Bordelltür klopft, sucht nach Gott.

Sex hat eine metaphysische Dimension, die über das Körperliche hinaus geht. Denn unser Herz benötigt etwas, und die Pornographie verspricht es uns zu geben. Daher schrieb Oswald Chambers, dass alle Sünde ihre Wurzel in der Annahme hat, dass Gott nicht wirklich gut ist.

Aus der Erfahrung in der Seelsorge verspricht die Pornographie sechs fehlerleitete Wünsche zu erfüllen.

1) Die Pornographie verspricht die Bestätigung unserer Männlichkeit, ohne dafür Stärke (*strength*) zu fordern. Etwas in uns lässt uns zweifeln an unserer Stärke. Wir glauben, wir seien nicht männlich genug. Wegen des Mangels an Stärke masturbieren wir. C. S. Lewis schrieb über dieses fehlerleitete Versprechen: Jedes Mal, wenn der Mann masturbiert, zerstört er in Wahrheit seine Männlichkeit (*he chips away at his manhood*).

2) Die Pornographie verspricht sexuelle Erfüllung ohne die Bürden einer Beziehung. Singles sagen sich manchmal, dass sie eigentlich keine Beziehung brauchen. Eine solche Haltung kann den Zugang in die Pornographie noch verstärken.

3) Die Pornographie verspricht Intimität ohne Risiko und Schmerz erleben zu müssen. Hinter dem Kampf steht ein Versprechen, dass das eigene Herz vor Schmerz und Ablehnung geschont wird. Wer jedoch liebt, muss bereit sein, das Risiko der Verletzlichkeit einzugehen.

4) Die Pornographie verspricht Leidenschaft, ohne die Verbindung mit einer anderen Seele einzugehen. Für viele Männer ist die Pornographie der Kick und der Höhepunkt des Tages. In einem tristen Alltag mit fehlendem Abenteuer, Risiko und Leidenschaft wird es zu einem Highlight.

5) Die Pornographie verspricht Macht über Frauen. Es verkommt zu einem Machtspiel, um die eigene zerbrochene Maskulinität zu kitten. Aber wirkliche Macht ist nie Macht über Frauen. Macht, wie Jesus sie lebte, ist eine Macht mit Demut (*power under*).

6) Die Pornographie verspricht Komfort und Heilung ohne die Angewiesenheit auf einen anderen Menschen. Sie kann für manche der einzige Weg sein, um Fürsorge und Geborgenheit zu erleben. Diese Erfahrungen werden zum Ersatz eines tieferen Bedürfnisses.

3 Unstillbarer Durst

Nur wenn wir unsere Wünsche mit Gott verbinden, werden wir den Kampf gegen die Sünde und die damit verbundenen Kämpfe gewinnen. Denn es existiert ein Durst in uns, der tiefer liegt als Sex und Pornographie.

Unter *Adipsie* [bei Cusick fälschlicherweise als *Aposia*, eine Störung der Sprache bezeichnet] versteht man das fehlende Bedürfnis zur Flüssigkeitsaufnahme oder ein fehlendes Durstgefühl. Im übertragenen Sinn sind wir einer geistlichen und beziehungsorientierten *Adipsie* ausgesetzt. Unser Seelendurst ist *die* eigentliche Sehnsucht.

Sehnsucht und geistlicher Durst sind zentral für das Christentum. Jesus verspricht, unserem tiefsten Verlangen zu begegnen, auch dann, wenn wir selbst diesen Durst nicht erkennen (vgl. Johannes 7,37-38).

Wonach dürstet dich?

Thomas von Aquin hatte Recht, als er schrieb, dass jedes sündige Verhalten einen legitimierten von Gott gegebenen Appetit in sich birgt. Wann immer ich jedoch Männer gebeten hatte, ihren Durst zu beschreiben, schwiegen sie. Sie waren ratlos, was sie sagen sollten.

Man kann aber davon ausgehen, dass Menschen im Allgemeinen *sieben Arten der seelischen Adipsie* teilen:

- Aufmerksamkeit – Ich suche Menschen, die mich mögen. Ich verlange nach einer Umarmung und Beachtung.
- Zuneigung – Ich sehne mich danach, dass andere sich an mir erfreuen. Sie zeigen Zuneigung in dem, wie ich bin.
- Bestätigung – Ich sehne mich nach Zuspruch und Segen.
- Akzeptanz – Ich sehne mich nach Zugehörigkeit und der Tatsache, erwünscht zu sein.
- Erfüllung – Ich sehne mich nach Vollkommenheit und Wohl-Sein.
- Bedeutung – Ich sehne mich nach Einfluss, Bedeutung und dem Erleben der eigenen Stärke.
- Sicherheit – Ich sehne mich danach zu wissen, dass ich OK bin.

All diese Kern-Sehnsüchte (*core thirsts*) sind von Gott gegeben. Wenn sie uns genommen werden bzw. wir sie nicht erleben, verläuft unser Leben wie ein Formel-1-Rennen mit vier Zylindern. Wir versäumen es aus dem Herzen zu leben. Um wieder auf acht Zylindern zu kommen, müssen wir erkennen, dass wir durstig sind. Erst wenn wir die Sehnsüchte in uns erkennen, kommen wir wirklich vorwärts.

Die Lust ist die Folge einer ungeordneten Sehnsucht. Es gibt nur zwei Arten von Menschen: Menschen, die verlangen, dass ihre Sehnsüchte erfüllt werden und Menschen, die ihre Sehnsüchte verleugnen. Beides ist im Gleichnis ‚vom verlorenen Sohn‘ zu beobachten. Lust ist also *eine ungeordnete Sehnsucht*.

1) Das Verleugnen der eigenen Wünsche resultiert aus der Scham und dem Schmerz. Und wir geben uns mit halbfertigen Lösungen zufrieden. C. S. Lewis beschreibt es treffend:

Unser Herr sieht unsere Wünsche als nicht zu stark, sondern zu schwach an. Wir sind halb-herzige Kreaturen ... Wir geben uns zu schnell zufrieden.

Gott lädt uns also ein, auf einer tieferen Ebene unseren wahren Sehnsüchten zu begegnen.

2) Die negative Lust entsteht, weil wir Entschädigung für den Schmerz einer nicht erfahrenen Sehnsucht einfordern. Wenn wir so handeln, halten wir andere für Objekte und benutzen sie. Das Problem ist also nicht, dass wir durstig sind, sondern dass dieser Durst zu einer unbittlichen Forderung wird.

3) Ungeordnete Wünsche können auch dazu führen, dass wir Ersatz suchen. Wir tauschen Gott ein.

Warum brennt unser Feuer außerhalb des Lagers?
Vergleichbar mit einem ausgetrockneten Wald sammeln wir trockenes Gestrüpp an, das schnell zu zünden beginnt. Unsere Seele wird dürr, zerbrochen und wir werden verletzt, weil wir uns unserem eigentlichen Durst nicht stellen. Und dies bringt uns dahin, dass wir leicht entzündbar werden.

4 Das Aufsammeln der zerbrochenen Teile

Der 10. Juli 1994 war der schlimmste und der beste Tag meines Lebens. Ich hatte immer wieder gedacht, dass ich das ‚Problem‘ aus eigener Anstrengung lösen werde. Doch irgendwann an diesem Tag schrieb ich:

Heute haben Julianne und ich uns mit Larry getroffen und über meine sexuelle Verirrung und meinen Ehebruch gesprochen. Alles ist zerbrochen. Versprechungen taugen nichts. Ich bin leer. Ich brauche das Evangelium. Gott, hab' Erbarmen mit mir.

Nach Richard Rohr ist die Leere unseres Herzens Voraussetzung dafür, dass wir ausbrechen und Gott in uns einbricht.

Wir sind gebrochene Menschen, die aus unserem Zerrbruch leben müssen. Unsere Herzen – Behälter zum Halten der Liebe – sind zerbrochen. Das ist es, warum wir, wenn wir von Gottes Wasser getrunken haben, wieder durstig sind. Die Herausforderung ist, *ganz* – und das meint der lateinische Begriff *integer* – zu werden. Aber allein durch einen inneren Zerrbruch sind wir imstande, die Gnade Gottes zu empfangen.

Unser Verhalten ist nur die Spitze des Eisbergs. Unsere Herzen haben tiefe Gründe in sich, warum wir tun, was wir tun. Und wenn wir durstig sind, neigen wir dazu, den Durst am falschen Ort zu stillen (vgl. Sprüche 20,5; Prediger 7,29). Was sind denn die Gründe für unser zerstörerisches Verhalten?

Um das zu verstehen, müssen wir erkennen, dass dies nicht mit dem *Was* der Sünde, sondern mit dem *Warum* zu tun hat. *Das Warum (the whys)* der Sucht kann in vier miteinander verbundene Dimensionen eingeteilt werden.

1) Unser Versagen beginnt mit unserer *Bosheit (wickedness)*. Es ist die Bosheit, die uns zu einem selbstzentrierten Verhalten führt (Johannes 3,19). Unsere Bosheit beeinflusst, wie wir auf unsere Schwachheit und Wunden reagieren.

2) Unser Versagen betont unsere *Schwachheit (weakness)*. Kein Mensch war jemals ohne Schwachheit (auch Jesus nicht). Das Verleugnen der eigenen Schwachheit begünstigt Bosheit. Aber Gott scheint ein Faible für Schwachheit zu haben. Wenn wir schwach werden und zu Gott kommen, erkennen wir, dass Gott eine Notwendigkeit für uns ist und kein Luxus.

3) Unser Versagen umfasst unsere *Verwundbarkeit (woundedness)*. Männer stellen sich häufig ihren

Wunden nicht. Bis wir nicht erkennen, dass wir verwundet sind, werden wir nie erkennen, wie unsere Hinwendung zur Pornographie ein Weg ist, unsere Verletzungen des Herzens zu kitten. Jesus ist aber ein Modell, wie man mit Verletzlichkeit umgeht.

Die Seele des Mannes kann auf zweifache Weise verwundet sein: a) Wunden durch Nähe – uns wurde bewusst oder unbewusst etwas Verletzendes angetan. b) Wunden durch Abwesenheit – das sind Sünden der Unterlassung. Es sind verletzende Taten, weil etwas nicht getan oder unterlassen wurde.

Viele Wunden sind schleichend passiert, nicht in nur einem bestimmten Moment. Und Richard Rohr erinnert daran, dass der Schmerz, der nicht geheilt worden ist, zu einem Schmerz wird, der (an andere) weitergegeben wird.

4) Unser Versagen lockt den *Kampf (warfare)* des Feindes an. Hinter unserem Kampf gegen die Pornographie steht ein Kampf gegen den Feind Gottes. Satan führt noch mehr Gas zum Feuer hinzu. Eine seiner Hauptwaffen ist die Täuschung, indem er dich lehrt, seinen Lügen Glauben zu schenken.

Das größte Hindernis für ein Leben in Freiheit, das Gott uns wünscht, ist nicht unser Versagen bzw. unsere Gebrochenheit. Es ist eine Gebrochenheit ohne Hingabe (brokenness unsundered).

Die Hingabe erfordert, das Ja zu Gottes wiederkehrenden Einladung, Ihm näher zu kommen und Ihn sehen zu wollen, wie Er ist (2.Korinther 2,13-14).

5 Die Fälschung aufdecken

In Lukas 4 wird Jesus von Satan versucht. Er widersteht drei täuschenden Angeboten. Im ersten Verkaufsgespräch wird Jesus eingeladen, sich einem *gefälschten Gut* hinzugeben. Im zweiten Verkaufsgespräch hört Jesus eine Einladung zu einem *gefälschten Gottesdienst* bzw. einer falschen Anbetung. Im dritten Verkaufsgespräch wird Jesus eingeladen, einer *gefälschten Wahrheit* zu vertrauen.

Das gefälschte Gut

Über Jahrhunderte hinweg haben christliche Autoren ein Leben aus der Mitte (*centered life*) gelehrt. Dies meint, mit dem Lebenden verbunden zu sein und aus der Mitte, wo Gott wohnt, zu leben. Die meisten Menschen reden darüber, leben aber nicht danach. Und dies hat mit dem gefälschten Gut zu tun.

Ein gefälschtes Gut geht immer auf eine legitime Sehnsucht zurück. Daher geht mit der Pornographie immer auch ein legitimer Wunsch nach etwas einher, z. B. Anerkennung, Kraft, Bestätigung. Wichtig zu erkennen ist, dass es sich dabei um Gaben unseres Schöpfers handelt. Es sind Geschenke Gottes. Es hört jedoch auf Gabe zu sein, wenn wir unsere Sehnsucht nach Akzeptanz, Bestätigung usw. auf unsere Weise stillen (Jakobus 1,16-17).

Jede Gabe von Gott hat eine destruktive Entsprechung durch den Widersacher (*a 'shadow' gift*). Und es ist immer ein gefälschtes Gut, denn Satan kann nichts

Neues erschaffen. Deshalb pervertiert er das Bestehende. Und hier müssen wir uns entscheiden (Jona 2,8). In der Pornographie wird uns eingeredet, dass wir durch das *Manna Gottes* nicht befriedigt werden, also suchen wir unser eigenes Manna.

Wir werden unsere Reise aus der Sklaverei in die Freiheit dann beginnen, wenn wir die Fälschungen in der Wurzel unserer Gebrochenheit entlarven und unseren Durst für die wirklichen Dinge eingestehen.

Die gefälschte Wahrheit

Nicht nur, dass all unsere intensiven Triebe uns zum gefälschten Gut drängen, sie drängen uns auch mit einem Sinn für die gefälschte Wirklichkeit. Alle zuvor genannten Güter erlauben es mir, wenn auch nur für einen Moment, aus der Wirklichkeit von Stress und Druck zu fliehen. Pornographie, sexuelle Zwänge und Süchte ermöglichen es, aus der schmerzvollen Realität in unserem Leben zu flüchten. Die Sucht ist eine Strategie, die wir nutzen, um die Wahrheit von uns zu halten, indem wir blind werden für die Wahrheit über uns. Sie erlaubt es uns, für einen kurzen Moment in einer Leugnung zu leben.

Aber diese Flucht ist nicht real und bleibt nicht anhaltend. Wonach sich unsere Seele wirklich sehnt, ist Freiheit und Veränderung. Und der einzige Weg dorthin ist auf dem Pfad der Worte Jesu zu finden. In Johannes 8,31-32 steht nämlich, dass dies nur durch das Erkennen der eigentlichen Wahrheit geschehen kann.

Die gefälschte Anbetung

In *Die Brüder Karamasow* schreibt F. Dostojewsky, dass kein Mensch leben kann, ohne nicht etwas zu verehren. Das erklärt, warum Gott die "zehn Worte" mit *dem ersten Gebot* beginnt und im zweiten Gebot eine Verehrung von Götzen verbietet. Etwas anzubeten ist unser aller Schicksal.

Aus biblischer Sicht ist jede gefälschte Anbetung Götzendienst. Götzendienst ist aber nicht, was manche Menschen in fremden Kulturen tun. Wie Timothy Keller gezeigt hat, ist ein Götze alles, was dir wichtiger ist als Gott.

Der Unglaube liegt in der Mitte des Götzendienstes. Manche Christen denken, ich glaube doch an Gott, also ist der Unglaube nicht mein Problem. Aber Unglaube hat nicht nur mit der Anfrage an die Existenz Gottes zu tun, sondern es betrifft das Wesen Gottes selbst. Ist Gott vertrauenswürdig und ist Er wirklich das, was Er verspricht zu sein?

Nur wenige von uns werden behaupten, dass Pornographie unser Götze ist. Wir bleiben dabei solange, bis wir erkennen, wie essenziell diese Sucht in unserem Leben ist und welche Macht es über uns hat.

Als junger Christ, der von Lust und Pornographie versucht wurde, lernte ich 1.Korinther 10,13 auswendig. Dies war zu Beginn eine gute Strategie. Doch je mehr ich auch mit diesem Vers in meinem Kopf und Herzen dagegen ankämpfte, erlebte ich nicht Gottes Plan des Auswegs und meine Versuchung fühlte sich schwerer an, als was ich tragen konnte. Jahre später erkannte ich,

dass der nächste Vers auch wichtig ist: Flieht dem Götzendienst (1.Korinther 10,14). Es gibt also einen direkten Zusammenhang zwischen der Versuchung und dem Götzendienst.

Etwas, was mir kostbar ist, muss sterben

Wenn wir unsere gefälschten Güter, Wahrheiten und Anbetungen erkennen und uns unseren wahren Nöten, Sehnsüchten und dem Durst in uns stellen, bringt dies unser Herz zu dem einzigen Ort, wo die Erfüllung möglich ist – zu Christus.

Wie um alles in der Welt konnte ich nur so enden?

Hast du dir schon jemals diese Frage gestellt? Ich garantiere dir, du bist nicht eines Morgens aufgewacht und warst süchtig. Für die meisten Männer ist es ein subtiles Hineingleiten, das regelmäßig mit dem Reiz der gefälschten Verehrung beginnt (Römer 1,21-25). Es ist ein schleicher Prozess, bei dem wir die Quelle alles Guten, Gott, gegen die Dinge dieser Welt eintauschen.

Nichtsdestotrotz, es gibt immer noch Hoffnung, die Götzen zu überwinden. Aber Götzen, so Timothy Keller, können nicht einfach entfernt werden, *sie müssen ersetzt werden* – durch Gott selbst. Damit ist nicht ein allgemeiner Glaube an seine Existenz gemeint. Es meint eine lebendige Begegnung (*living encounter*) mit Ihm.

6 Scham und die zentralen Glaubenswahrheiten

Rob's Termin bei seinem Boss endete in einem Desaster. Der Chef zeigte ihm den Internetverlauf der letzten sechs Monate auf dem Firmen-Rechner und die betriebliche Erklärung des Verbots von Pornographie. Am Ende des Gesprächs war Rob gefeuert. Es blieb die Scham über den Porno-Konsum, die Scham, erwischt worden zu sein, die Demütigung über die Kündigung und die Scham, es der Ehefrau erzählen zu müssen. Aber vielmehr blieb eine Scham, die noch tiefer ging, von der Rob zu diesem Zeitpunkt noch keine Ahnung hatte. Und erst das Aufdecken der Letzteren konnte den endlosen Kreislauf des Versagens durchbrechen.

Der Unterschied zwischen Scham und Schuld

Es ist wichtig zu verstehen, was Scham ist. Das ist umso bedeutender in Kirchen, wo Pastoren und Laien die Verdammnis, das Gericht und die Scham nutzen, um ‚richtiges Verhalten‘ einzufordern. Viele verwechseln Scham und Schuld miteinander.

Schuld ist die Überzeugung, die wir fühlen, wenn wir einen Standard übertreten bzw. wenn wir etwas *Falsches getan haben*. Und während die Schuld sagt: „Ich habe etwas Falsches getan“, sagt die Scham: „Ich bin falsch“. Scham ist ein tiefes Empfinden, welches zu einem Glaubenssatz wird, dass wir defekt, fehlerhaft, schlecht und unwürdig seien. Die Linse der Scham richtet sich nicht darauf, was eine Person getan hat, sondern wer die Person ist. Es bezieht sich auf das Selbst der Person.

Ist es nun nicht so, dass die Bibel es lehrt, dass wir unwürdig sind? Und ist es nicht richtig, als Christ Scham

zu fühlen? Diese Frage ist zentral, weil sie darüber entscheidet, ob wir das Evangelium als *die* gute Nachricht auffassen oder es letztlich missverstehen.

Am Anfang waren Adam und Eva nackt und schämten sich nicht

Die Nacktheit am Anfang war mehr als das Nicht-Tragen von Kleidung. Nackt-Sein beschreibt Adams und Evas Beziehung zu Gott und ihre Beziehung untereinander. Sie waren vollkommen erkannt und damit waren sie beide vollkommen okay. Hier war eine vollkommene Intimität vorhanden.

Voreinander nackt zu sein, war eine Proklamation ihrer einzigartigen Identität als Mann und Frau voreinander. Die Unterschiede zwischen ihnen waren gut. Bis zu diesem Punkt haben weder Adam noch Eva ein Selbstbewusstsein im Blick auf ihr Mann- bzw. Frau-Sein erlebt. Zudem erlebten sie Freiheit in ihrer Nacktheit, sich einander hinzugeben.

Die Folgen der Sünde: Verstecken und Scham

Die erste Handlung der Scham war das Sich-Verstecken. Ihre Augen wurden geöffnet, sie sahen einander und wurden sich des Verlustes ihrer Unschuld bewusst. Vom Nackt-Sein und Sich-Nicht-Schämen kamen sie dahin, sich zu verstecken und ihr wahres Selbst zu bedecken. Das Sich-Verstecken wurde nun Adams und Evas Strategie in Beziehungen. Dies wirkte sich auch auf Gott aus. Ihre Scham wurde zur Hürde für die Gnade, Liebe und Fürsorge Gottes. Andrew Comiskey schrieb:

Scham ist die Regenjacke über unserer Seele, die das lebendige Wasser Jesu abweist, welches uns ansonsten als Geliebte Gottes aufrichten würde.

Wir verstecken uns laufend hinter materiellen Gütern, Positionen, Fähigkeiten. Egal welche Blätter des Schutzes wir wählen, das Verstecken führt uns weg von dem, wie Gott uns gemeint hat. Dieses Versteckspiel kann niemals zum erfüllten Leben führen.

Gott beschämt uns nicht

Als Adam und Eva ihren eigenen Schutz herrichteten, bedeckte Gott sie mit Fellen von einem Tier (Genesis 3,21). Eine lebende Kreatur ließ ihr Leben, um die Scham zu bedecken und die Schuld rein zu waschen. Das tat Gott später in Jesus Christus. Die befreiende Botschaft des Evangeliums ist, dass Christus unsere Schuld hinwegnimmt. Mehr noch, wir gehören zu Gott, der uns nicht beschämt. Gott erwartet Verantwortung von Adams und Evas Taten (Genesis 3,11.13), aber er beschämt sie nicht. Jesus, das personifizierte Bild Gottes (Kolosser 1,15), hat niemals sexuell gefallene Menschen beschämt (Johannes 4; 8; Lukas 7,36-50).

Das sagt uns, dass die Stimme der Scham niemals mit der Stimme Gottes verwechselt werden sollte. Die Stimme der Scham kommt aus unserer Gebrochenheit und ist nicht die Stimme des liebenden Vaters.

Das Verstecken der Gebrochenheit vergrößert die Scham

Wenn Scham und das Verstecken die Regenjacke sind, dann ist der Versuch, gut zu sein, ein beeindruckender

Anzug, der uns glauben lässt, wir seien geliebt. Wenn wir uns verstecken, beschränken wir Gott, unsere Herzen offen zu legen und uns zu heilen. Seit diesem Tag sind wir versucht zu glauben, damit wir geliebt werden, müssten wir *performen*.

Die Strategie des Performens zeigt uns drei Probleme auf: (1) Dieser Ansatz ist ein Hamsterrad, das nie stillsteht bzw. aufhört, sich zu drehen. (2) Dieser Ansatz wurzelt im Stolz und ist ein anderes Wort für Selbstgenügsamkeit. Solche Menschen, die Jesus traf, glaubten, das Evangelium nicht zu benötigen (vgl. Markus 10,17). (3) Dieser Ansatz führt zur Entwicklung eines falschen Selbstbildes. Jeder von uns ist erpicht darauf, andere zu überzeugen, gut zu sein. Das ist unser permanentes Spiel.

Was sind deine wichtigsten Glaubensüberzeugungen? Um das eigene Herz von Lust und Pornographie zu befreien, ist die Entdeckung unserer wahren Identität entscheidend. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du deine wahre Identität nicht kennst. Entweder definierst du dich selbst über die Scham (und du weißt es) oder du definierst dich selbst über deine Performanz (ohne zu erkennen, dass die Scham unter der Oberfläche lauert). Beides sind falsche Identitäten. Die meisten Männer, die ich traf, haben tief in ihrer Seele etwas anderes über sich geglaubt, als was sie intellektuell und theologisch glaubten.

Patrick Carnes, der Tausende sexuell verstrickte Klienten betreute, fand vier Grundüberzeugungen, die tief verborgen bei den Personen waren, die sich in ihre Suxsucht verstrickt hatten.

- Ich bin im Grunde ein schlechter bzw. unwürdiger Mensch (*I am Basically a Bad/Unworthy Person*).
- Niemand würde mich lieben, wie ich bin (*Nobody Would Love Me as I Am*) – Seit Kindheitstagen erlebten diese Männer Wunden der Schmähung und der Ablehnung. Als Ergebnis hat die Liebe nie in ihren Herzen Wurzeln geschlagen.
- Ich kann meine tiefsten Bedürfnisse nicht stillen, indem ich mich auf andere verlasse (*I Can't Get My Needs by Depending on Others*).
- Sex ist mein wichtigstes Bedürfnis (*Sex Is My Most Important Need*) – In Wahrheit ist ihr tiefstes Bedürfnis das nach Bestätigung, Annahme und Anerkennung.

Wie entwickeln wir solche Grundüberzeugungen? Diese fehlgeleiteten Grundüberzeugungen werden in den frühen Kindheitstagen geprägt, und sie finden einen Boden in unserer Gebrochenheit vor Gott. Inmitten der Wunden gedeihen sie. Einfach gesagt: Wir verbergen unsere wahren Wunden, wir kompensieren sie und wir suchen Erleichterung von unseren Verletzungen und unseren Schwachheiten.

Wie können wir die Scham überwinden?

- Beginne, den Vorhang zu lüften – Erst in dem Erkennen und Sehen unseres wahren Ichs werden wir Heilung erleben.

- Überwinde die Stimme des Feindes mit der Stimme der Liebe – Die Identifikation von Scham ist nur der Startpunkt. Wirkliche Veränderung bedarf mehr. Im Kampf gegen die Scham müssen wir ihr Gerede mit der Stimme der Liebe kontern, die Stimme, die Gott in Jesus Christus offenbart hat. So schreibt Henri Nouwen, Selbstzurückweisung ist der größte Feind des geistlichen Lebens. Erst als Geliebte finden wir zu unserer wahren Existenz.
- Praktiziere wahre Demut – Wahre demütige Menschen empfinden nicht Selbstverachtung. Thomas Merton schrieb, demütig zu sein bedeutet, genau die Person vor Gott zu sein, die man wirklich ist.

Die Stimme der Liebe spricht lauter als das Gerede der Scham

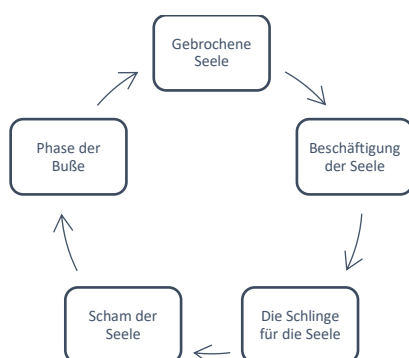
Auf dem Weg der Heilung werden Flashbacks kommen. Wohl dem, der hier Erfahrungen macht, die die Tiefe der Liebe und der Annahme erleben.

7 Der Schlingenpfad der Seele

Die wechselhafte Haltung des Volkes Israel zu Gott illustriert den Schlingenpfad der Seele, den Süchtige oft bestreiten. Diesen Schlingenpfad zu identifizieren, ist aus drei Gründen wichtig:

- Es zeigt uns, dass unsere Gefühle, Verhalten, Gedankenmuster nicht zufällig geschehen und auch nicht komplett unvorhersehbar sind.
- Es hilft uns zu verstehen, was unter der Oberfläche unserer Seele wirklich passiert. Wenn wir das Verhaltensmuster der Pornographie in Beziehung mit unserer Gebrochenheit vor Gott bringen, merken wir, was unser Verhalten letztlich steuert.
- Wenn wir die Muster erkannt haben, werden wir verstehen, dass der Schlingenpfad ein bösartiger niemals endender Kreislauf ist.

Der Schlingenpfad der Seele
Der Schlingenpfad verläuft in fünf Phasen.



Es beginnt mit der Gebrochenheit unserer Seele (*Soul Brokenness*), was wir als Bosheit, Verwundbarkeit, Schwachheit und Kampf beschrieben haben (siehe Kap. 4). Das ist das trockene Gestrüpp, das schnell entzündet werden kann.

In der nächsten Phase werden unsere Trigger aktiviert – Menschen, Orte, Ereignisse, Erfahrungen, die den Zünder darstellen. Die Seele beschäftigt sich mit diesem

Trigger. Es kommt zur Inanspruchnahme der Seele (*Soul Preoccupation*). Hier werden unser Blick, unsere Aufmerksamkeit, unser Fokus und unsere Leidenschaft eingenommen, was uns zu einem Streben nach Befriedigung führt.

Anschließend zieht sich die Schlinge zu (*Soul Snare*), indem wir die Linie vom Wunsch zur eigentlichen Tat und dem Genuss überschreiten.

Danach macht sich die Scham in der Seele breit (*Soul Shame*). Hier empfinden wir nicht nur Reue, Schuld oder Scham, sondern unser Verhalten bekräftigt unsere Überzeugung in die eigene Wertlosigkeit und in die eigene Unzulänglichkeit. Es folgt dann gegebenenfalls ein Entschluss zur Buße und der Wunsch, unser Verhalten zu ändern und der Sucht nicht mehr zu gehorchen.

Jedes Mal, wenn der Kreis sich schließt, steigen wir tiefer in eine abwärts verlaufende Spirale ab. Indem wir unsere Gebrochenheit vor Gott durch Pornographie lindern möchten, wird diese nur befeuert und nimmt an Dynamik zu.

Wie befeuert unsere Gebrochenheit das Feuer?

Erleben wir Schmerz (Gefühle der Unzulänglichkeit, Versagen usw.), ist unser erster Reflex, diesen zu vermeiden oder ihn zu kontrollieren. Carl Jung beobachtete, dass alle Neurosen durch die Vermeidung von Schmerz entstehen. In dem Moment des Meidens oder Kontrollierens des Schmerzes wird der Flüsterton der Pornographie zu einem lauten Appell. Immer dann, wenn wir Pornographie konsumieren, ist der Schmerz nicht weit weg. Er befindet sich meistens unter der Oberfläche der Seele.

Der Schmerz hat nicht nur mit Wunden unserer Vergangenheit, sondern auch mit Erfahrungen der Gegenwart zu tun. Dies können Herausforderungen und Krisen sein. Oberflächlich können wir den Anschein wahren, als sei alles in Ordnung. Im Verborgenen schlägt aber der Schmerz zu und die Versuchung zur Pornographie wird zu einem kalkulierbaren Risiko.

Was triggert deine Lust?

Externe Trigger sind im Allgemeinen offensichtlich (eine Mail, erotische Werbung usw.). Es kann aber auch Trigger geben, die uns nicht so offensichtlich erscheinen (z. B. das Allein-Zu-Hause-Sein, freier Zugang zum PC, Ein Gespräch mit einer Person, die du sexuell attraktiv findest. Usw.).

Solch interne Trigger schließen aber auch Gefühle und Gedanken ein. Gefühle wie Enttäuschung, Einsamkeit, Ablehnung, Angst, Wut, Langeweile sind allgemeine Trigger. Aber auch psychische Umstände wie Erschöpfung, Kopfschmerzen, Hunger, chronische Schmerzen können als Trigger fungieren. Manche Gedanken können noch subtiler wirken (z. B. "Ich habe hart gearbeitet und verdiene eine Belohnung..." oder "Meine Freundin ist so unaufmerksam..." oder "Mein Chef würdigt mich nie...").

Die Trigger wirken bei jedem Mann individuell. Jeder wird zwei Reaktionen darauf hin spüren: (1) Der Mann

wird eine reale und starke körperliche Reaktion erleben. Denn in diesem Moment wird Dopamin ins Gehirn ausgeschüttet. Je öfter diese chemische Reaktion entsteht, desto machtvoller wird der Trigger. Als Ergebnis wird es immer schwerer, ‚Nein‘ zu sagen. (2) Es entsteht ein innerer Dialog. Denn der Trigger bietet eine Lösung für ein konkretes Problem an. Hier ein paar Beispiele:

Unsere Gebrochenheit	⇒	„Ich fühle mich überwältigt, müde und ich habe keine Energie, die heutigen Aufgaben zu erledigen.“
Die Lösung des Triggers	⇒	„Die Pornographie wird meinen Stress lindern, meine Energie steigern und mir ein Ziel geben.“
Unsere Gebrochenheit	⇒	„Keine Frau würde mich wollen, wenn sie wüsste, wie ich bin. Ich habe nichts, was eine Frau anziehen könnte.“
Die Lösung des Triggers	⇒	„Die Pornographie ‚mag‘ mich. Mit diesem Erleben habe ich, was ich brauche.“

Warum werden wir so eingenommen?

Die Gravitation der Pornographie ist in der zweiten Phase ungeboren. Wenn keine gravierende Änderung passiert, wird der Mann die Handlung ausführen. Man kann diese Phase (*Soul Preoccupation*) in drei weitere Aspekte unterteilen:

(1) Die Leidenschaft ist geweckt. Der Mann wird eine sexuelle Erregung spüren, aber mehr als das wird er eine Stimmungsaufhellung, einen Energieschub, d.h. Wind in seinen Segeln erleben. Ich kenne Männer, die über Jahre keine Pornographie konsumiert haben, die aber im virtuellen Sinne in dieser Phase leben. Sie träumen davon, es auszuleben.

(2) Die Aufmerksamkeit wird fokussiert. Es ist wie beim Film *Top Gun* – das Radar hat ein Ziel gefunden und nimmt es ins Visier. Manche Männer beschreiben es so, dass sie in der Wüste stehen und plötzlich eine Oase sehen.

(3) Die Umsetzung nimmt ihren Gang. Der Mann bereitet alles vor, um die Tat zu vollziehen. Er fährt zum Geschäftstermin und plant den Konsum von Pornographie auf seinem Smartphone. Er meldet sich bei seiner Frau ab, um die Rechnungen des Hauses zu zahlen und während sie mit den Kindern außer Haus ist, plant er den Vollzug der geheimen Handlung.

Wie wird unsere Seele verstrickt?

Die Schrift macht klar, dass wir uns antigöttlichen Leidenschaften verfallen können (Römer 6,19; Titus 3,3). Wir sind dann nicht mehr frei.

Viele moderne Leser sind wohl kaum vertraut mit der Metapher der ‚Falle‘. Das Alte Testament macht klar, dass wir durch unsere sündigen Entscheidungen (Sprüche 29,6) und durch Götzendienst (Exodus 23,33; Dtn. 7,16) in die Falle tappen können. Eine andere Möglichkeit besteht darin, durch die sexuelle Sünde gebunden zu werden (Sprüche 7,1-23). Hier vollziehen sich dann zwei Dynamiken:

(1) Der Effekt der Kapitulation

Wir lassen es zu, dass unser Herz etwas begehrt. Wir können Positives und Schönes begehren (z. B. am Tag unserer Hochzeit). Und wir können ein Begehren des Negativen praktizieren. Paulus wusste (Römer 6,13.16), dass wenn wir unsere Herzen zu etwas hingeben, binden sich unsere Herzen daran.

(2) Der Klebe-Effekt

Wir sind ständig geneigt, uns zu etwas (Menschen, Dinge usw.) hinzugeben. Paul Tillich beschrieb es als eine Sehnsucht, die in uns ist. Je öfter ein Mann sich der Pornographie hingibt, desto fester wird das ‚Festkleben‘. Pornographie, die ihm anfänglich dienen sollte, wird zu seinem Herrn.

Unsere Scham befüllt unsere Gebrochenheit

Die Phase der Scham ist die heimtückischste Phase. Viele Männer haben eine bedeutende Heilung erlebt, sind aber in der Falle geblieben, weil die Tentakeln der Scham sie immer noch fest im Griff haben. Es gibt in dieser Stufe zwei Arten der Scham:

(1) Die mit der Tat verbundene Scham: "Ich kann nicht glauben, was ich getan habe."

(2) Die mit einer Überzeugung verbundene Scham: "Ich bin grundsätzlich schlecht." "Ich bin nicht genug." "Ich bin nichts wert."

Die Konsequenz der Scham ist, dass sie unsere Gebrochenheit verstärkt. Auch wenn es kaum zu glauben ist, verliert die Pornographie erst dann ihre Macht, wenn ein Mann beginnt, sich seiner Scham zu stellen.

Buße und des Herzens Schrei nach Freiheit

In dieser Phase, die der Stufe der Scham sehr ähnlich ist, bringt die Scham des Mannes ihn dahin, sie durch eine Art der Besserung und Performanz überwinden zu wollen. Es ist oft ein unbewusster Weg, um für die eigenen Sünden zu büßen, weil wir tief in unserem Inneren glauben, dass Gott uns so nicht akzeptieren kann. Meistens handeln wir deshalb aus einer unbewussten Reue heraus. In dieser Phase schenken Männer ihren Frauen Blumen, lernen Texte der Bibel auswendig, fügen sich Leid zu, treiben Sport, um ihre Scham durch "gute Taten" zu kompensieren.

Trotz der dauernden Präsenz der Sucht nach Pornographie, tief im Herzen ist in uns eine Sehnsucht nach Freiheit. Der Schlingenpfad der Seele ist eine Beschreibung des schleichenden Weges in die Versklavung. Aber es gibt eine gute Nachricht. Es gibt auch einen Pfad in die Freiheit. Diese Freiheit wird aber allein durch Gott ermöglicht, wie es John Donne, ein Lyriker und Theologe des 16. Jhr. so kraftvoll in seinem Gedicht "Zerschlage mein Herz, drei-personaler Gott" ausgedrückt hat.

8 Dein gutes Herz

Die Sache mit der Freiheit ist nicht, ob wir das tun können, was wir wollen, sondern ob wir das tun, was wir im tiefsten Sinn verlangen.

Gerald May, *The Awakened Heart*

In einem Gespräch mit Larry Crabb offenbarte ich ihm erneut, dass ich vor Lust vergehe und Pornos sehen möchte. Daraufhin forderte Larry mich auf, doch hinzugehen und es zu tun. Ich rechnete schon, dass es einfach die Technik der paradoxen Intervention war, doch nach einer Weile fragte ich ihn, warum er mich aufforderte, mir Pornos anzuschauen. Er sagte: "Wenn du das wirklich tun willst, dann geh hin und tue es." Da kam es aus mir heraus: "Aber ich will es doch eigentlich gar nicht tun." "Genau das habe ich gemeint", sagte er: "Es ist nicht wirklich das, was du eigentlich tun willst." Ich war sprachlos. Konnte es sein, dass trotz der Begierde es eine tiefere Sehnsucht in mir gab, die Gutes wollte. Da erkannte ich, dass mein Herz nicht über Lust definiert werden kann. Im Folgenden beschreibe ich, was die Schrift unter einem alten Herzen versteht, bevor wir uns dem "neuen Herzen in Christus" zuwenden.

Der Grund für das Evangelium - Unsere Herzen sind von Gott weggebogen

[M. Luther sprach hier vom verkrümmten Herzen.] In einer Reihe von Begegnungen hat Gott sich um seine Schöpfung bemüht und verschiedene Bünde initiiert, die stets eine Rettung implizierten. Aber die Sünde und Bosheit löste einen Domino-Effekt aus und es folgten weiterhin Unglaube, Götzendienst, Selbstsucht usw. in einer Welt, die weit weg war von Eden. So sandte Gott Propheten und Jeremia beschreibt ein Muster des Herzens in Jeremia 17,9. Es folgte schließlich das Urteil, dass es keine Gerechtigkeit gibt (Römer 3,10f; Psalm 14,1-3; 53,1-3; Prediger 7,20). Ohne einer substanziellen Veränderung würde das Muster der Bosheit weiter fortbestehen.

Wir benötigen eine Herztransplantation

Viele Männer wünschen sich, dass ihre Sexsucht wegoperiert werden könnte. Das würde all den Schmerz, Mühe und die Kämpfe lindern und wegnehmen. In der Bergpredigt gebraucht Jesus in Matthäus 5,28-30 ein ähnliches Bild der "Operation". Meint Jesus hier eine Art der Selbstverstümmelung? Nein, aber wahrscheinlich fordert Jesus uns heraus, radikal zu sein, indem wir alles Menschenmögliche tun, um die Sünde zu meiden. Die gesamte Bergpredigt über macht Jesus aber auch klar, dass die Erfüllung des Gesetzes mit dem Herzen beginnt. Genau genommen ist eine blinde Person genauso fähig, ihre Lust auszuleben wie du und ich. Ein physisches Eingreifen löst also unser Problem nicht. Wir benötigen eine Herztransplantation.

Der Rest des Evangeliums - Herzen neigen sich zu Gott Dallas Willard hat vermutet, dass das meiste, was heute als Evangelium verkündigt wird, ein verkürztes Evangelium ist. Es ist ein Evangelium, das daraufsetzt, die richtigen Dinge zu glauben und Vergebung (von moralischer Schuld) zu erhalten. Das führte gemäß Willard zu einem Christentum, das sich auf das Leben danach und nicht auf das Leben im Jetzt konzentriert. Und geistliche Reife wird in dieser Theologie daran gemessen, wie unser Leben nach außen hin wirkt.

Das Evangelium ist aber wirklich eine gute Nachricht und es beschränkt sich nicht nur darauf, wie wir in den Himmel kommen. Wir hören zu wenige Predigten, die uns vermitteln, dass mit der einsetzenden Vergebung und Heilsgewissheit, etwas Entscheidendes in uns wiederhergestellt wurde. Gott hat so an uns gearbeitet, dass unsere Herzen, die sich von Gott fernhielten, sich nun zu Gott in Jesus Christus neigen. Dieselben Propheten, die von der Bosheit des Herzens redeten, verkündigten eine ultimative Wiederherstellung unserer Herzen. Dieser radikale Plan hat Gott alles gekostet (vgl. Jesaja 53,5-6).

Nach Jeremia 31,33 hat Gott eine radikale Operation unserer Herzen versprochen (vgl. Hesekiel 36,25-27). Es macht es erforderlich, unsere alten Herzen gegen die Identität eines neuen Herzens einzutauschen. Schließlich, durch die Einwohnung des Geistes in uns, werden wir befähigt, seine Gebote zu halten. Wir werden ihm gehorsam sein, nicht weil wir es müssen, sondern weil wir es wollen.

Es gibt keine relevantere theologische Wahrheit oder ein aufregenderes Versprechen für Hoffnung als die des neuen Bundes. Die Wahrheit ist: Gott hat sich unserer Sünde in unserem Herzen angenommen. Und dies verändert einfach alles.

Dein neues 'gutes Herz' ist es, was am besten dich nun beschreibt

Als ich mein Leben mit 16 Jahren Jesus gab, tat ich dies aus zwei Gründen: Ich brauchte Vergebung und ich wollte in den Himmel kommen. Das war auch das, was ich in der Verkündigung hörte. Nur wusste ich damals wenig davon, dass das Evangelium so viel mehr umfasst. Ich hatte keine Ahnung, dass ich in Christus auch Wiederherstellung zu erwarten habe.

Der Glaube an Jesus verändert unser Innerstes (vergleiche Johannes 3,3). Paulus schreibt von der Erneuerung durch den Heiligen Geist (Titus 3,5).

Immer wieder sagten mir Männer, die mit sexueller Lust zu kämpfen hatten, dass ihr Herz böse sei und zitierten dabei Jeremia 17,9. Aber für einen Menschen, der Christus vertraut, ist das ein lähmender Fehler. Gott hat dieses Herz neu gemacht. Dieses Herz ist nicht länger hoffnungslos böse. Und dies ist keine kleine theologische Spitzfindigkeit.

Was wahr ist, wenn du zu Gott gehörst, ist, dass du ein 'gutes Herz' hast. Im tiefsten deines Inneren hast du eine Leidenschaft, Gott zu lieben und in seinen Wegen zu gehen. Das ist kein emotionales Statement. In diesem Moment, ganz egal ob du heute Morgen Pornographie geschaut hast oder dich letzte Nacht masturbiert hast, sagt Gott folgendes über dich: 1Johannes 1,5-9; Epheser 5,27; 2Korintherbrief 5,17.21; Galaterbrief 2,20; Römer 6,11; Lukas 8,15.

Deine sündige Natur ist nicht deine wahre Identität. Es ist nicht die tiefste Schicht deiner Persönlichkeit und sie ist auch nicht länger deine beherrschende Neigung. Sünde definiert dich nicht länger.

Nun beachte: Deine sündige Natur, dein "Fleisch", ist weiterhin lebendig. Deine Lust auf Pornographie, dein

Versuch, Frauen als sexuelles Objekt zu betrachten, dein Verlangen, deine Lust zu befriedigen - dies sind Erweise, dass die sündige Natur noch da ist. Aber "dein Fleisch" bestimmt nicht länger den Kern deiner Identität. Deine sündige Natur definiert nicht länger, wer du bist.

Wenn das, was du begehrt, nicht das ist, was du in Wahrheit willst

Du könntest nun denken: Das ist alles schön und gut, und das mag ja alles wahr sein. Aber warum ist es, dass ich weiterhin von Lust und Pornographie kontrolliert werde?

Erinnere dich an das verzweifelte Gebet von Paulus in Römer 7. Auch er kämpfte mit der Sünde und mit diesem inneren Zerwürfnis (Römer 7,17-18). Paulus unterschied jedoch zwischen seiner sündigen Natur und seinem wahren Selbst – dem neuen Herzen in ihm. Er sagte dann, es sei die Sünde, die es verlangt, nicht er selbst (Römer 7,20). Paulus sagt uns hiermit, dass wir uns nicht länger über unsere sündige Natur definieren sollen. Wir dürfen unsere sündige Natur nicht mit unseren neuen Herzen verwechseln. Unsere sündige Natur wurde mit Christus gekreuzigt. Unsere Herzen sind absolut lebendig für Gott.

Wenn es dir scheint, dass alles, was du willst, ein Orgasmus ist, dann ist in dir noch etwas da, was du in Wahrheit möchtest. Wenn du denkst, dass du am liebsten in dein Hotelzimmer gehen würdest, um dich durch das Pay-TV durchzuklicken, lebt ein noch tieferes Verlangen in dir. Das ist, warum Larry mich herausforderte und mich drängte zu sehen, wonach ich wirklich durstig bin. Es gibt in uns ein tieferes Verlangen als die Nacktheit einer schönen Frau. Und du kannst lernen, diesem tieferen Verlangen mehr zu folgen.

Dein wahres Verlangen in dir wecken

Wenn du Karotten und Sellerie neben eine Schale voller Chips legst - was davon wäre begehrenswerter? Ich weiß, dass Gemüse gesünder ist und dass Chips die ungesunde Wahl wären. Aber dies zu wissen, verändert meinen Appetit nicht. Ich will die Chips! In den ersten 20 Jahren als Christ hatte ich stets gedacht, Gottes Wege seien das Gemüse und mein Verhalten hat was mit Chips zu tun. Ich nahm an, dass seine Wege besser seien, aber meine natürliche Neigung würde mich stets zur Lust und verbotenen Sex treiben.

Das Evangelium dreht diesen Umstand um. Die Wahrheit ist, dass tief in deinem Herzen du nun nach Gottes Wegen verlangst (Psalm 37,4). *Jesus zu folgen bedeutet also nicht, nicht zu sündigen. Es geht darum, Sein Leben aus mir heraus sprudeln zu lassen.* Das Ziel ist nicht, den Wasserhahn der Lust zu schließen, sondern den Wasserhahn des Vertrauens zu öffnen. Es ist das Vertrauen, dass Gott mein Herz neu gemacht hat und dass mein Herz gut ist. Ich begann zu verstehen, wie viel Energie ich für das Sünden-Management investierte. Ich begann, mich auf das Leben des sprudelnden Wassers zu fokussieren, das Jesus versprochen hatte (Johannes 4,14).

Was definiert dich?

Über die Jahre habe ich viele Gruppen von Männern, die ein zwanghaftes sexuelles Verhalten hatten, begleitet. Zu Beginn jeder Sitzung hat jeweils einer der Männer eine Kerze angezündet und ungefähr folgendes gesagt: "(1) Wir zünden die Kerze an und anerkennen damit die Gegenwart Christi – das Licht der Welt, der in uns lebt. (2) Wir zünden die Kerze an, um feierlich zu erklären, dass wir nicht durch unsere Dunkelheit definiert werden, sondern dass wir durch das Licht Christi definiert werden." Ich hätte nie gedacht, was für eine Wirkung ein solches Ritual haben könnte. Bei den meisten Abschlussrunden würdigten die Männer dieses Ritual, das ihnen in Erinnerung bleiben würde.

Kurz vor meinem Geständnis meines Doppellebens machte ich eine herausragende Erfahrung in einer Kathedrale. Als ich in dieser Kathedrale verzweifelt, müde vom Kämpfen und entmutigt war, schrieb ich ein Gedicht. Es war ein Gedicht über mein Selbst, das eigentlich fliegen wollte, auch wenn ich laufend meine Federn für die Pornographie und andere sexuellen Verfehlungen hergab. Sitzend in dieser Kathedrale realisierte ich, dass meine Sehnsucht nach Aufmerksamkeit und Zuneigung gut war. Meine Sehnsucht nach Schönheit war gut. Mein Durst nach Freiheit und Wildnis-Erlebnissen war gut. Das Licht und die Leidenschaft in mir war gut. Mein Herz war gut. Natürlich war es gut – denn es war das Herz von Jesus in mir.

Erkenne, dass du über Sein Licht definiert wirst. Schau, wenn Jesus in dir lebt, ist dir vergeben und du bist rein. Aber über dieses hinaus ist dein sündiges Herz neu. Du hast eine neue Identität erhalten. Es ist eine Identität, die durch Christus definiert wird. Tief in dir findet sich eine Leidenschaft, die größer ist als deine Leidenschaft nach Pornographie, Erleichterung, Komfort oder Rache. Es ist die Leidenschaft, Gott zu lieben und in seinen Wegen zu wandeln. Was kann das für dich bedeuten, diese Flamme in dir anzufachen?

9 Die unsichtbare Schlacht

Mir fehlten nur einige Dollar, um das XXX Theater zu betreten. Ich hatte nur zwei Dollar in meiner Börse, suchte das Auto und meine Jackentaschen nach einigen weiteren Cents ab und hatte mit Mühe einen weiteren Dollar beisammen.

"Umm... Ich habe fast vier Dollar zusammen. Ist es möglich, dass sie mich trotzdem rein lassen?" Der Kassierer schaute mich wohlwissend an und ließ mich passieren. Ich betrat den Innenbereich des Theaters und saß die nächste Stunde mit einem halben Dutzend anderer Männer glotzend, jeder für sich allein.

Es war das erste Mal, dass ich meine Aktion öffentlich riskierte. Die Pornographie geschah stets im Privaten, aber etwas in mir suchte seit langem schon den menschlichen Kontakt. Zu dem Theater fahrend hoffte ich auf irgendeine besondere Begegnung. Und ich stolperte tatsächlich hinein. Der Gang ins Theater eröffnete mir eine neue Welt: Ich entdeckte neben

diesem Anwesen eine Ansammlung an nächtlichen Clubs, Strip-Bars und Sex-Hotels. Irgendetwas tief in mir rief: "Ich will das." Und etwas antwortete in mir: "Dies alles gehört dir." In den nächsten Tagen tauchte ich tief in meine Abhängigkeit ein. Innerhalb von drei Tagen hatte ich meine erste Prostituierte angeheuert.

Wir leben in einer Welt des Kampfes
Nur die wenigsten Menschen würden heute bezweifeln, dass unsere Welt sich in kriegerischen Auseinandersetzungen befindet. Wenn man dann noch die Genozide, die Sex-Sklaverei mit Kindern und andere sexuelle Absurditäten bedenkt, würden nur wenige denken, unsere Realität sei nicht böse.

Aber das Böse als das personalisierte, personale Böse – Satan und die Dämonen – zu bezeichnen, wirkt für die meisten als zu extrem. Nur die Wenigsten glauben an eine Quelle des Bösen. Und ich kann es zweifellos verstehen. Sogar als Christ habe ich nicht immer an die Existenz von bösen Geistern und Dämonen geglaubt. Noch vor 12 Jahren verneinte ich den Einfluss des personalen Bösen auf unser Leben. Als Teilzeit-Professor wollte ich nicht als naiv und unkritisch erscheinen.

Ich beriet Männer, die mir im Zusammenhang ihrer Sucht von Stimmen, Suizid-Gedanken, usw. berichteten. Skeptiker könnten all diese Phänomene psychologisch erklären. Du wirst überrascht sein – jedes dieser Phänomene könnte man tatsächlich psychologisch erklären. Aber meine Sicht änderte sich nach einer eigenen Erfahrung mit dem Bösen.

Ich begleitete einen Mann, Jim, in der Seelsorge. Am Anfang wirkten die Treffen normal. Aber nach einigen Sitzungen bemerkte ich ein sonderbares Verhalten: Nach jedem Treffen mit ihm empfand ich eine starke, einnehmende Dunkelheit und Visionen voll von brutalen und intensiven Sex-Bildern. Das wiederholte sich jedes Mal. An einem Abend, als ich mich im Bad für die Nacht vorbereitete, erschienen diese brutalen Bilder, nur dass sie dieses Mal direkt vor mir im Spiegel waren. Mir lief es kalt den Rücken hinunter. In wenigen Minuten rief ich einen Freund, Pastor John, an und beschrieb ihm das Geschehen: "Michael", sagte er, "das ist ein geistlicher Kampf. Lass uns beten." Die nächsten Minuten änderten mein Leben. Als er betete, verschwanden die Bilder und ich spürte einen tiefen Frieden. Was ich damals erlebte, veränderte meine Sicht über das Böse.

Als ich nun im nächsten Jahr über die geistliche Kampfführung las, veränderte sich meine gesamte Haltung: Wir leben in einer Welt des Kampfes. Das impliziert einen Kampf gegen dich und mich. Bei diesem Kampf geht es um die Kontrolle des Herzens. Stück für Stück wurde ich damals in die Dunkelheit eingewebt. In der Nacht, als ich in das Theater hineinstolperte, gelangte ich ohne zu Wissen in eine Welt der Dunkelheit. Ich erkannte nicht, dass mit jeder sündigen Wahl, die ich traf, ich immer mehr dem Feind die Kontrolle gab. Ich hatte nicht bewusst meine Seele dem Satan geweiht, aber etwas in mir gab nach, sich mit einer Dunkelheit zu umgeben.

Das Böse ist real und hat einen Namen: Satan. Er existiert – gemäß der biblischen Überlieferung – um dich auf jede mögliche Weise zu blockieren, damit du nicht ein Mann wirst, zu dem du eigentlich geschaffen wurdest. Er hasst dich, Gott und das Leben in dir, das sich nach Gott ausstreckt.

Deine Sexualität ist eine Zielscheibe
Gott beabsichtigte Positives mit der Sexualität. Aber für einige Menschen ist die Sexualität nichts Gutes, sondern ruft in ihnen Gefühle des Verrats und der Übertretung, der Scham und des Schmerzes hervor.

Warum kann die Sexualität junge Menschen irritieren und sie so stark verstören. Philip Yancey erklärt es, indem er die mysteriöse und verborgene Dynamik der menschlichen Sexualität erklärt:

Wir sind niemals Gott ähnlicher als im Akt der Sexualität. Wir zeigen uns verletzlich, wir riskieren, wir geben und empfangen im gleichen Akt. Wir empfinden sagenhafte Freude in der Intimität mit dem anderen. Wir werden zu einem Fleisch aus zwei Personen und erleben Einheit. Zwei Individuen verlieren nicht sich selbst, sondern werden auf mysteriöse Art verbunden. Dies kann man auch in der Trinität beobachten.

Wenn wir hier Gott ähnlich agieren, sollte es uns nicht überraschen, dass das Böse die Sexualität nutzt, um dies zu pervertieren. Der Theologe Christopher West stellt fest: „Wenn unser Körper und unsere Sexualität die Einheit mit Gott verdeutlicht und es einen Feind gibt, was wird er wohl dann angreifen?“

Um unsere Sexualität existiert eine intensive Schlacht, weil es die Arena ist, wo Gott zeigt, wie er ist und was er ist. Durch die sexuelle Intimität erleben wir wahre Gemeinschaft mit dem anderen. Wir bekommen Geschmack für das, was Intimität in Wahrheit ist.

Die Schatten des Feindes

Der Apostel Paulus fordert uns heraus, uns nicht vom Feind überlisten zu lassen (2Korintherbrief 2,11). Wir haben bisher gesehen, wie Satan Jesus durch das Angebot eines gefälschten Guts, einer gefälschten Wahrheit und einer gefälschten Anbetung versuchte. Mit der Aussage „Wenn du wirklich Gottes Sohn bist...“ (Lukas 4,9-10) griff er Jesus in seiner Identität an. Aber Jesus war unerschütterlich in Bezug auf seine Identität. Er wusste wer er war, nämlich der geliebte Sohn Gottes. Viele Männer erleiden die Niederlage, weil sie etwas beweisen möchten. Sie sind nicht fest, in dem, wer sie sind.

Götzen sind ein dämonisches Einfallstor

Im 1Korintherbrief 10,20 verdeutlicht Paulus, dass Götzen eine Verbindung mit Dämonen haben. Wenn wir uns selbst also einem Götzen hingeben (z. B. einer Omega-Uhr oder dem Bild einer nackten Frau), machen wir uns verwundbar für den Feind. Deshalb gibt die Sexsucht dem Feind die Macht, mit seiner Dunkelheit auf uns einzuwirken. Der Feind nutzt zwei Strategien,

um seine Bindung auszubauen: Bollwerke und Festungen.

Bollwerke sind Einfallstore der Dunkelheit

Gemäß Epheser 4,26-27 scheinen Sünden wie z. B. Zorn Einfallstore des Bösen zu sein. Der Einfluss der Dunkelheit erhöht sich und wird dominierend. Calvin Miller beschreibt die Taktik des Bösen treffend:

Der Feind kommt nicht zu uns und fordert uns auf, unsere Seele ihm abzugeben. Vielmehr ist er ein Gott der Nebengeschäfte, der niemals die Seele auf einmal kauft. Er kauft unsere Seele über Ratenzahlungen.

Festungen sind Behausungen der Dunkelheit

Geistlich gesprochen sind Festungen Momente, die es dem Feind erlauben, die Seele dauerhaft einzunehmen. Der von uns zu führende Kampf wird von Paulus in 2Korinther 10,3-5 beschrieben.

Paulus stellt fest, dass wir uns in einem Kampf befinden und dass wir mit geistlichen Waffen kämpfen sollen. Die Bollwerke werden hier als ‚Argumente‘ und Lügen beschrieben, die Raum in uns gewinnen. Diese Gedankengebäude verfälschen unsere Wahrnehmung über Gott, uns selbst und andere. Es ist weiterhin festzustellen, dass zunächst die Festungen zerstört werden müssen, bevor die Gedanken gefangen werden können. Zahlreiche Männer berichten, dass sie nicht Herr ihrer Gedanken sein können. Erst die Zerstörung der Festung bringt eine Kontrolle über unsere Gedanken.

Das Zerstören von Bollwerken und Festungen in unserem Leben

Die gute Nachricht ist: Bollwerke und Festungen können aus unserem Leben verschwinden. Nach Jakobus 4,7 bringt das Sich-Nahen zu Gott die Flucht Satans mit sich. Es ist nicht ein und dieselbe Handlung. Es sind hier drei Schritte zu gehen: (1) Du musst die Lüge offenlegen, mit der du sympathisiert hast (*announce* – z. B. „Ich werde in meiner Ehe niemals sexuelle Befriedigung erleben.“ „Sexuelle Belohnungen sind notwendig für mein Wohlergehen.“ „Ich habe keinen starken Willen, um der Versuchung zu widerstehen.“ usw.). (2) Du musst der Lüge abschwören (*renounce* – vgl. 2Kor 4,2). Das Lossagen ist ein striktes Absagen an die Lüge. Eigene Glaubenssätze und Lügen des Feindes sind manchmal nur schwer abzulegen, da sie uns helfen, unser Inneres (vor weiterem Schmerz) zu schützen. Der einzige Weg ist eine konsequente und immer wieder erneuernde Absage an die Lüge. (3) Schließlich musst du die Wahrheit aussprechen (*pronounce*). Hier ist Gott in seinem Wort immer wieder zu fragen, dass er uns im Gebet Worte der Wahrheit, die es für sich auszusprechen gilt, gibt.

Ein Gebet, um Festungen sexueller Verirrung zu durchbrechen

Dieses Gebet fing ich an zu beten, als ich von den gewalttätigen sexuellen Bildern eingenommen wurde. Es geht dabei nicht um ein einmaliges Tun. Es bleibt ein

Kampf. Aber das Gebet bringt die eigene Gebrochenheit, dein gutes Herz und dein Leben unter der Herrschaft Jesu Christi zur Sprache.

Herr Jesus Christus, ich bekenne hier und jetzt, dass Du mein Schöpfer (Joh 1,3) und deshalb auch der Schöpfer meiner Sexualität bist. Ich bekenne, dass du mein Retter bist, der mich durch sein Blut erlöst hat (Mt 20,28; 1Kor 15,3). Ich bin erkauft mit deinem Blut; mein Leben und mein Körper gehören dir (1Kor 6,19-20). Jesus, ich gebe mich dir hin, so dass ich heilig und ganz in jeglicher Hinsicht werde, meine Sexualität eingeschlossen. Du forderst uns auf, unsere Körper dir (Röm 12,1) und die Glieder unseres Körpers als Werkzeuge der Gerechtigkeit (Röm 6,13) hinzugeben. Ich tue es jetzt. Ich gebe dir meinen Körper, meine Sexualität und mein sexuelles Wesen.

Jesus, ich bitte, dass dein Heiliger Geist mich erinnert und mir hilft, zu bekennen und mich loszusagen von aller sexuellen Unmoral [Pause. Höre. Erwinnere dich, bekenne und sage dich los.] Herr Jesus, ich bitte um Vergebung für jeden Akt meiner sexuellen Schuld. Du hast es versprochen, wenn wir dir unsere Schuld bekennen, dass du uns vergibst (1Joh 1,9). Ich bitte dich, mich von aller Schuld zu reinigen, meinen Körper, meine Seele, meinen Geist. Danke für deine Vergebung, die ich nun empfangen. Und ich sage mich los von allen Aussagen und Handlungen, die ich tat, um durch meine sexuellen Verfehlungen Satan Macht über mich zu geben. Diese Festungen sind nun gebrochen durch das Kreuz und Blut Jesu Christi (Kol 2,13-15).

Herr Jesus, ich danke dir für die vollkommene Vergebung. Ich empfangen nun deine Vergebung. Ich entscheide mich auch, mir selbst zu vergeben. Ich entscheide mich denen zu vergeben, die mir im Blick auf meine sexuelle Unmoral geschadet haben. Ich übergebe sie dir, sowie meine Wut und mein Urteil über sie. Komm, Herr Jesus, in meinen Schmerz, den sie mir angetan haben, und heile mich mit deiner Liebe.

Ich bringe nun das Kreuz Jesu zwischen mir und jeder Person, mit der ich sexuell intim war [Hier sollte man konkret werden.] Ich sage mich los von allen sexuellen, emotionalen und geistlichen Bindungen. Ich richte das Kreuz Christi zwischen uns auf.

Ich sage mich los [benenne den Aspekt des Kampfes – „den Hass auf meinen Körper“, „die anhaltende Scham“]. Ich richte das Kreuz und das Blut Jesu auf diese Schuld. Herr Jesus, offenbare mir jegliche Zugeständnisse, die ich in Bezug darauf eingegangen bin [z. B. „Ich habe stets damit ... zu kämpfen.“]. Ich möchte diese Zugeständnisse brechen durch deine Kraft und deine Herrschaft. Und ich sage mich los, von jeder Aussage, die ich in mein Leben gebracht habe.

Herr Jesus, ich weihe nun meine Sexualität dir. Ich weihe dir meine sexuelle Intimität mit meiner Ehefrau. Ich bitte dich, meine Sexualität zu reinigen

und unsere Beziehung in jeder Hinsicht zu heilen. Ich bitte dich aus Gnade, mich von allen Folgen der sexuellen Sünde zu frei zu machen. Bitte füll du meine Sexualität mit deiner heilenden Liebe und Güte aus. Stelle meine Sexualität ganz wieder her. Lass uns wahre Intimität erleben und wahre Freude als Mann und Frau. Ich bitte all das in deinem Namen, Herr Jesus Christus. Amen.

Bete dieses Gebet allein, mit deiner Partnerin, deinem Seelsorger usw. Sei stark und mutig. Je mehr du ‚hörst‘, du solltest es nicht beten, desto mehr solltest du deine Knie beugen und es zum Herrn aussprechen. Und bete es solange bis du ganz wiederhergestellt und vollkommen frei bist.

10 Dein Gehirn auf Pornographie

Die meisten übersehen, dass die Pornographie tatsächlich das Gehirn physisch verändert. Ohne dieser Einsicht, geben viele Männer auf, fühlen sich übermäßig schuldig, wenn sie merken, dass ihre Willenskraft im Kampf nicht ausreicht. Jede Diskussion, die diese Tatsache vernachlässigt, bleibt unvollständig. Wir sind als menschliche Wesen mit einem Körper geschaffen. Wer den Menschen allein auf die geistliche Sphäre reduziert, argumentiert nicht nur gegen die Schrift, sondern er behindert auch die Wiederherstellung. Es ist heute in den Neurowissenschaften unstrittig, dass die Pornographie wie Drogen die Prozesse im Gehirn verändert.

Dein wichtigstes Organ für Sex

Das wichtigste Sexorgan ist das Gehirn, es sind nicht die Geschlechtsteile. Daher beeinflussen die Veränderungen im Gehirn die sexuellen Wünsche und die Willenskraft.

10-20 Mio. Nervenzellen (*Neuronen*) sind miteinander in Netzwerken verbunden. Zwischen jedem Neuron besteht ein Abstand (*Synapsen*), wo elektrochemische Stoffe (*Neurotransmitter*) den ‚Kurier- und Botendienst‘ übernehmen. Diese chemischen Botenstoffe sind mit einer Nachricht vergleichbar, und die empfangenden Nervenzellen könnte man metaphorisch als ‚Ohren‘ bezeichnen.

Das Gehirn besteht aus einzelnen Regionen und Substrukturen, die jeweils bestimmte Aufgaben verantworten. Die beiden größten Areale sind das *Limbische System* und die *Großhirnrinde (cerebral cortex)*; Wenn du deinen Daumen mit deinen Fingern umschließt, dann ist der äußere Bereich deiner Faust die Großhirnrinde und der umschlossene Daumen das limbische System).

Das *Limbische System* steuert unsere Emotionen wie Furcht, Freude, Traurigkeit, Hunger und Durst, sexuelle Triebe, Motivation und die Überlebensinstinkte. Das limbische System reagiert hauptsächlich instinktiv, mit nur einem geringen rationalen Beurteilungsvermögen.

Die *Großhirnrinde* ist der Sitz des Bewusstseins, der Wahrnehmung und der Vernunft. Es übernimmt den logischen Teil des Gehirns wie das Planen, die

Ausführung, die Reflektion und das Entscheidungen-Treffen. Es übernimmt (zusammen mit dem limbischen System) das ethische Urteilsvermögen und kontrolliert die spontanen Impulse.

Das Wichtigste im Zusammenhang von Gehirn und Pornographie ist der *Neurotransmitter Dopamin*. Es ist das ‚Muss-es-haben‘ oder ‚Ich-will-es‘-Molekül. Es ist im Grunde der Kraftstoff, der dem Motor der Wünsche mit Energie versorgt. Je intensiver eine Erfahrung ist (z. B. Shoppen, Sex haben, Essen im Lieblingsrestaurant), desto mehr Dopamin wird ausgeschüttet. Wenn ein Mann Pornographie konsumiert, steigt die Dopamin-Zufuhr und verstärkt die Erfahrung. Logischerweise, wenn das Dopamin sinkt, sinkt die Erfahrung des Abenteuers und der Aufregung. Ohne diesen Neurotransmitter würden wir den ganzen Tag im Bett bleiben, ohne Motivation zum Essen oder Erreichen gewisser Ziele, das Investieren in Beziehungen. Dopamin ist der Neurotransmitter hinter der Motivation.

Die Pornographie kann dein Gehirn überstimulieren. Wenn jemand, der böswillig ist, einen Wettkampf gewinnen wollte, wie man durch biochemische Prozesse die Wünsche eines Menschen versklaven kann, würde die Pornographie definitiv den Wettkampf gewinnen. Die Internet-Pornographie unterscheidet sich wesentlich von den Playboys-Heften. Die Online-Pornographie ist wie ein Überschallflugzeug bzw. ein militärischer Düsen-Jet. Du willst nicht, dass dieses überschnelle Flugzeug in deiner Nachbarschaft landet? So ist es mit der Pornographie im Gehirn: Sie bringt durch ihre Kraft und Intensität ein so hohes Level an Stimulation, welches dein Gehirn bis dahin noch nie erlebt hat. Daher kann das Gehirn eines Mannes, der regelmäßig Internet-Pornographie konsumiert, dieselben neuronalen Netzwerke entwickeln wie es bei Alkoholikern oder Drogensüchtigen zu beobachten ist.

Was macht denn Internet-Pornographie so anders im Vergleich zum Sex oder dem Masturbieren? Es überstimuliert das Gehirn in vierfacher Weise. (1) Unser Gehirn sehnt sich nach Neuheiten (*novelty*) und die Internet-Pornographie stillt dieses Bedürfnis. Die Bilder in Heften verlieren ihren Reiz, im Internet sind aber laufend neue Bilder verfügbar, so dass mit jedem Klick das limbische System einen Dopamin-Ausstoß bewirkt. Dieser Zusammenhang zwischen Neuheit und sexueller Erregung ist als *Coolidge Effekt* bekannt geworden.

In einer wirklichen Welt konnte nicht mal Hugh Hefner über einen endlosen Nachschub an Frauen verfügen. In der virtuellen Welt der Pornographie ist dies möglich. Der Novelty-Effekt führt dazu, dass jedes Mal neues Dopamin ausgeschüttet wird und das sexuelle Verlangen verstärkt.

(2) In der Internet-Pornographie gibt es keine physischen Grenzen des Konsums. Bei der Fresssucht erreicht das Individuum eine natürliche Begrenzung. Bei der Internet-Pornographie ist ein unendliches Angebot verfügbar. Solange das WLAN funktioniert, bleibt der Zugriff vorhanden. Deshalb ist es nicht unüblich, dass

betroffene Männer die ganze Nacht aufbleiben und die Zeit wegen des Konsums verlieren.

(3) Die Internet-Pornographie erweitert die Toleranz-Grenzen. Über die Zeit wird man gewissen Stimulanzen gegenüber toleranter. Bei Drogen und Essen bedeutet dies, mehr zu essen oder zu härterem Stoff zu greifen. In der Internet-Pornographie wird die Toleranz-Grenze erweitert, indem man entweder mehr Zeit damit verbringt oder die Intensität der Bilder zunimmt. Deshalb ist es nicht untypisch, dass Männer über die sportliche Bikini-Mode zu Soft-Pornos, dann Hard-Pornos bis hin zu Filmen der Erniedrigung, Bestialität oder Vergewaltigung greifen. Sie tun es nicht, weil es ihre Vorlieben sind, sondern weil die Intensität der Bilder aus Schock, Ekel, Scham in ihnen den beabsichtigten Dopamin-Ausbruch bewirkt. *Das Anvisieren des abartigen Sexualverhaltens wird zum einzigen Weg, um einen ‚Schuss zu bekommen‘.*

(4) Die Internet-Pornographie überstimuliert das Gehirn, weil es auf Anfrage verfügbar ist. In anderen Süchten muss der Stoff organisiert werden. In der Pornographie trägt ein Mann einen Stoß an Bildern in sich, auch wenn ein Computer nicht verfügbar ist. Jede Erinnerung an diese intensiven Bilder bewirkt einen Dopamin-Ausstoß im Gehirn.

Die Kombination dieser vier Umstände führt dazu, dass im neurochemischen Meer des Gehirns sich ein gewaltiger Sturm zusammenbraut. Über die Zeit ändern sich die Strukturen des Gehirns und der Mann wird abhängig gegenüber seiner eigenen Chemie.

Die Überstimulierung des Gehirns führt zu seiner Veränderung

Viele Männer berichten, dass sie nach einem intensiven Konsum große Frustration erleben. Durch die Überstimulierung entstehen drei problematische Veränderungen im Gehirn. (1) Die Begierden. Die Begierden bzw. Sehnsüchte entstehen, wenn Dopamin ausgeschüttet wird. Wenn Dopamin entsteht, führt dieser zu Begierden. Begierden treiben das Individuum an, mehr Pornographie zu konsumieren. Dopamin... Begierden... Pornographie – ein nie endender Kreislauf.

(2) In der Mitte des limbischen Systems gibt es eine Belohnungssteuerung für die Großhirnrinde, das rationale System. Wenn der Wunsch entsteht, Pornographie zu konsumieren, mag ein Mann versucht sein, bei Google „nackte Frau“ einzugeben. Die Großhirnrinde würde ihn jedoch an seine Frau bzw. Freundin erinnern, die sicher etwas dagegen hätte. Die dauerhaft konsumierte Pornographie zerstört die Balance in der Belohnungssteuerung. Die Abteilung der Vernunft schaltet sich ab, wenn es durch Überladung an Dopamin überflutet wird. Man kann es so Vergleichen: In den Synapsen – dem Abstand zwischen den Neuronen – ist das Dopamin die Botschaft, die Rezeptoren des empfangenden Nervs die Ohren. Wenn uns nun jemand laut anschreit (Überstimulierung mit Dopamin), halten wir uns die Ohren zu (Abschaltung wegen Überlastung). Aber die sendenden Zellen schreien noch lauter, bis sie heiser sind, so dass sie nur noch flüstern können. Mit

nahezu tauben Empfangsrezeptoren und den flüsternden Zellen bleibt nur ein Gemütszustand – sich schrecklich fühlen oder Pornographie finden. Nur Letzteres bringt wieder Dopamin ins Gehirn. Die geringeren Dopaminsignale führen zur Desensibilisierung, so dass Männer sich so hilflos und so ausgeliefert gegenüber ihrer Sexsucht fühlen.

Die Pornographie verschaltet dein Gehirn neu. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, Verhalten, Gewohnheit korrespondiert mit den neuronalen Pfaden in deinem Gehirn. Sie sind ausgebildet, optimal zu funktionieren, werden aber durch die Pornographie neu verschaltet. Dass die neuronalen Netzwerke im Gehirn sich nun ändern können, nennt man *Neuroplastizität*. Das befähigt uns, Ski oder eine neue Sprache zu lernen. Je mehr wir uns also der Pornographie hingeben, desto deutlicher werden die neuronalen Pfade ausgebildet und damit jeglicher Widerstand eingeebnet (*Sensibilisierung*).

...Aber das Gehirn lässt sich rebooten

Es ist herausfordernd, aber möglich: Man kann einen Reboot-Prozess des Gehirns initiieren. Ein solcher Prozess wird vorbereitet und orientiert sich an einzelnen Schritten: (1) Definiere ein verändertes Ziel als imaginäres Bild. Ein Reboot-Prozess beginnt mit einer Art Time-Out. Ein verändertes Ziel ist zu entwickeln. Ein Mann in der Beratung nahm sich vor, ein „starker, offener Ehemann und Vater zu werden und beständig Integrität suchend“. (2) Bereite dich vor und sei 90 Tage abstinent. Gerade in den ersten Wochen sind Entzugserscheinungen zu erwarten (Müdigkeit, Depression, Konzentrationsschwierigkeiten usw.). Bereite dich darauf vor und sei gewiss, dass dieses Stadium nicht dauerhaft so bleiben wird. (3) Bereite dich auf Begierden vor und erinnere dich daran, dass diese mit einer Überstimulierung des Gehirns zusammenhängen. (4) Bereite dich auf Rückfälle vor. Ein Rückfall darf nicht als Fehler, sondern als eine Gelegenheit zum Lernen angesehen werden.

Weitere Tipps in diesem Zusammenhang sind: Gehe diesen Weg nicht allein. Setze dir ein Startdatum für den Reboot-Prozess. Konzentriere dich auf eine langfristige Strategie.

Was bedeutet dies praktisch für eine Verschaltung des Gehirns?

- Praktiziere bewusstes Denken auf positive Aspekte (Phil 4,8)
- Gehe alternativen Leidenschaften nach (z. B. beim Sport, Hobby usw.)
- Nutze die Kraft der Wiederholung und übe dich in positiven Gewohnheiten

11 Weniger ist mehr

Wir sind dazu verdammt, allein mit uns zu sein. Wer es nicht gelernt hat, wird in diesen Momenten eine milde Form von Zerstreuung bis hin zur Panik spüren. Daher suchen wir permanent den Lärm und Ablenkung.

Die größte Herausforderung im 21. Jhr. ist es, still zu werden. Aber erst, wenn wir uns selbst stellen, und dann Gott die Dinge hingeben, kann unsere Gebrochenheit geheilt werden. Daher ist hier zu raten: (1) *Stelle dich der Leere deines Herzens.* Wie Henri Nouwen schreibt, ein geistliches Leben zu führen, setzt voraus, dass wir uns zunächst unserer Einsamkeit stellen und den Garten der Abgeschiedenheit betreten. Die Bewegung vom Alleinsein zur Stille ist der Startpunkt einer spirituellen Entwicklung. (2) *Verändere die Leere in deinem Herzen,* indem du Abgeschiedenheit und Stille zulässt. Wenn wir uns zurückziehen und still werden, werden wir fähig, in unser Leben hinein Gottes Stimme zu hören. Dabei kommt es wesentlich darauf an, *nichts zu tun in der Gegenwart Gottes.* Es bedeutet, still zu werden und zu hören. (3) *Entdecke dein inneres Allerheiligstes.* Hier bedarf es der Übung, in der Gegenwart Gottes ruhig zu werden. Fest steht, dass die Erfahrung der ewigen Liebe Gottes die zentrale Kraft der Veränderung ist, die ein Mensch erfahren kann. (4) *Entdecke das Gebet, das deine Seele zentriert.* In der Geschichte wurde diese Art des Gebets als kontemplatives, zentriertes oder meditatives Gebet bezeichnet. Diese Art des Gebets bedarf Zeit (mindestens 20 Minuten). Folgende Leitlinien können helfen: a) Wähle ein heiliges Wort als Symbol für deinen Wunsch nach Gottes Gegenwart (z. B. Abba). b) Wähle eine komfortable Sitzposition an einem ruhigen Ort. c) Wenn du durch Gedanken, Geräusche abgelenkt wirst, fokussiere dich wieder sanft auf das gewählte Symbol. d) Bleibe am Ende des Gebets still und verbringe so einige Minuten mit geschlossenen Augen.

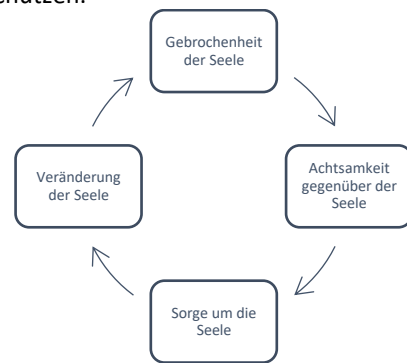
12 Die Autobahn der Seel-Sorge

Als ich meinen Freund Connor an diesem Tag traf, begann erst kurz vor Schluss eine tiefgehende Konversation im Café. „Wir kennen uns nun seit über 15 Jahren und es gibt etwas, was ich dir sagen möchte.“ Ich hatte schon vermutet, dass Connor etwas Ernstes zu besprechen hatte, als er mich heute Morgen anrief und um ein Treffen bat. Es war das erste Mal, das er Jemanden sein Innerstes anvertraute. Durch meine Geschichte inspiriert wagte er den Schritt und erzählte mir von einem lebenslangen Kampf um Lust, Masturbation und Pornographie. Nichts von dem, was er erzählte, schockte mich. Aber ich werde niemals seinen leblosen Blick voller Scham vergessen. Connor war es müde, das Versteckspiel weiterhin zu spielen und ein Mann mit zwei Gesichtern zu sein. „Ich bin bereit, es anzugehen“, sagte er. „Ich möchte ganz werden.“

Die Autobahn der Seel-Sorge (soul care highway) ist dein Weg in die Freiheit

Connor zu begleiten und seine Transformation zu beobachten, war mir eine große Freude. In diesem Kapitel beschreibe ich den Weg, den wir beschritten sind. Wenn wir frei sein möchten, müssen wir unsere Seele schützen. Das meint nicht, dass wir sie vor dem Schmerz einer gefallenen Welt bewahren sollen. Es bedeutet, dass wir proaktiv, aufmerksam und alarmiert

über unser inneres Leben sein müssen. Weil Christus uns erkauft hat und in uns wohnt, sind wir gerufen, unsere Seele zu schützen.



Gebrochenheit der Seele: Es gibt Hoffnung
In vielen Gesprächen neigte Connor dazu, die Verantwortung für seine Situation bei seiner Frau zu suchen. Sie erfüllte nicht seine Erwartungen im Bett und verstand seine sexuellen Bedürfnisse nicht. Als er diese Gedankenspirale verließ und sich seiner Gebrochenheit stellte, entdeckte er: Unter der Oberfläche seines christlichen Lebensstils schlummerten unerkannte Sehnsüchte und zornige Forderungen, die seinen Fokus über sich selbst bestimmten. Er entdeckte, dass es in seinem Kampf nicht primär um Sex gehe. Er war die meiste Zeit damit beschäftigt, sein wahres Ich, nämlich dass er ein gebrochener Mann ist, zu verbergen.

(1) Identifiziere deine Gebrochenheit. Welche Wunden trägst du in dir? Welchen Lügen glaubst du? Worin erlebst du Schwachheit? Welche Strategien wendest du an, um einen sündigen Selbstschutz zu pflegen? (2) Erkenne, welche fehlgeleitete Wünsche du durch die Pornographie zu erfüllen suchst (siehe Kap. 2)? (3) Jesus kam, um Gebundene frei zu machen. Es gibt mehr Heilung für unsere Seele als wir jemals geahnt hatten. Deshalb bringen wir unsere Herzen, unsere Wunden zu Gott und suchen seine Heilung.

Achtsamkeit gegenüber der Seele: Sie kann entwickelt werden

Psalm 42 ist gutes Beispiel für die Achtsamkeit gegenüber der eigenen Seele. Während der Autor seine Worte an Gott richtet, weiß er um die Nöte und Wunden seiner Seele. Es gibt vier Wege, um eine solche Art von Achtsamkeit einzuüben.

(1) Spüre deine Trigger auf. Trigger funktionieren individuell. Ich kenne Männer, die bei einem bestimmten Parfum getriggert werden. Ein anderer Mann ist für rotbraunes Haar besonders ansprechbar. Liste sie auf und überlege dir eine Strategie, wie in einer Schlacht, bei der du ihre Position ausmachst und sie in Zeiten der Versuchung sofort eliminiert.

(2) Mach ein Verhör mit deiner Lust. Du solltest verstehen, welche Wünsche und Sehnsüchte hinter deiner Lust stecken. Vor der Anwendung dieser Methode sagten mir einige Männer: „Es ist so, ich bin einfach scharf.“ Nachdem sie diese Methode erlernt haben, sagten sie: „Ich bin nicht scharf; unter der

Oberfläche meiner sexuellen Erregtheit bin ich in Wahrheit einsam.“

(3) Surfe auf deinen Trieben. Es ist richtig, wenn wir unsere Lüste und Triebe unterdrücken, werden sie mit noch größerer Kraft zurückkommen. Daher ist ein Weg zur Lösung hier, auf deinen Trieben zu surfen. Diese Strategie hat Alan Marlatt (University of Washington) geprägt und hat die Triebe mit Ozeanwellen verglichen, die klein beginnen, in Schwung kommen oder sich zerstreuen. Wer im Meer geschwommen ist, weiß wie schwierig es ist, gegen Wellen anzukämpfen. Aber man kann auf ihnen surfen. Also, anstatt gegen deine Triebe zu kämpfen, lernst du sie zu akzeptieren und auf ihnen zu surfen, bis sie sich zerstreuen.

Ein Beispiel: Angenommen, du bist allein zu Hause und hast seit zwei Wochen keine Pornographie konsumiert. Plötzlich kommen Gedanken, online zu gehen und nach Pornos zu suchen. a) Der erste Schritt ist, den Trieb wahrzunehmen. In welchem Teil deines Körpers spürst du ihn? Was fühlst du? Was macht die Sensation aus? Ist es die Leere? Ist es das Kribbeln? Angst? Nun brauchst du Mut: Sprich laut aus, was du erlebst: „Ich spüre ein Verlangen... Es sind wie Schmetterlinge im Bauch. Es ist hell, ein hohles Gefühl.“ Sage das, was du erlebst. b) Fokussiere nun dich auf einen bestimmten Aspekt des Verlangens. Besinne dich auf die konkrete Sensation. Nun beschreibe es laut: „Mein Herz schlägt schneller. Ich fühle eine Energie in meinen Schläfen.“ Nimm dich von der Seite wahr und beschreibe deine Aufregung und dein Erleben laut. c) Nun fokussiere dich neu. Gehe zurück in die Bereiche, wo du die Lust gespürt hast. Nimmst du den Trieb anders wahr? Es ist hier wichtig zu sagen, dass du deine Triebe nicht eliminiert, sondern sie versuchst anders wahrzunehmen. Es geht in dieser Übung darum, auf der Welle zu surfen, nicht gegen sie anzukämpfen.

(4) Ertrage die Spannung. Ronald Rollheiser, ein katholischer Priester, erzählt in *The Holy Longing* über eine Situation in einem Kurs der Sexualethik, wo es die Masturbation ging. Ein Student unterbrach ihn und fragte: „Masturbieren sie?“ Die erste Reaktion des Professors war Wut über ein solches respektloses Verhalten. Er wandte sich zur Tafel und blieb still. Als er sich unter Kontrolle hatte, wandte er sich um und sagte zum Studenten: „Meine erste Reaktion war es, dir zu sagen, dass du eine Grenze überschritten hast. Jedoch ist es ein Kurs über Moraltheologie und deine Frage hat deshalb einen gewissen Wert. Die Antwort ist: Ja, manchmal – und ich bin nicht stolz darauf. Ich bin ein besserer Mensch, wenn ich es nicht tue, denn dann bin ich mehr empfindsam für die Spannung, die wir alle in diesem Leben auszuhalten haben. Ich bin ein besserer Mensch, wenn ich diese Spannung ertrage.“

Die (An-)Spannung zu ertragen ist kein asketischer Akt, sondern ein Akt der Liebe. Denn wenn Männer masturbieren, entkoppeln sie sich von ihrer Seele. Ich habe Hunderte von Männern begleitet und niemand von ihnen erzählte mir, dass er sich nach dem Masturbieren stärker, selbstbewusster und gegenüber seinem Inneren

verbundener fühle. Die entscheidende Frage ist nicht, ob Masturbation falsch oder richtig sei. Die entscheidende Frage ist, ob diese Praktik uns zur spirituellen, emotionalen und sozialen Reife führt.

Die Spannung zu ertragen impliziert immer die Bereitschaft, zu leiden und unseren Schmerz zu umarmen. Nicht, weil wir Masochisten sind, sondern weil dieser Schmerz zum Wohlfühlen und Wachstum der Seele führt.

Sorge um die Seele: Was deine Seele benötigt
Ich coache Männer, sich hier zwei Fragen zu stellen: (1) Was benötigt meine Seele wirklich in diesem Moment? Erinnerung dich daran, dass die Pornographie deine wahren Bedürfnisse zu überdecken. (2) Wie kann ich diesen Nöten auf legitime und gesunde Art und Weise begegnen? Für Connor war dies bahnbrechend: Als er erkannte, dass sein Lebensstil ein Ersatz für eine wirkliche Intimität mit seiner Frau war, entschied er sich regelmäßig auf nicht-sexuelle physische Weise seine Zuneigung zu zeigen. Und das war ein Segen für beide. Denn seine Frau spürte nicht diesen ungesunden Druck und mehr Freiheit. Ihre Haltung ihm gegenüber änderte sich.

Frage dich: Was benötigt dein ‚physisches Du‘? Was benötigt dein ‚soziales (relational) Du‘? Was benötigt dein ‚emotionales Du‘? Was benötigt dein ‚spirituelles Du‘?

Veränderung der Seele

Es benötigt sehr viel Mut, um sich den Realitäten des eigenen Herzens zu stellen und die gefälschten Versprechungen der Pornographie zu durchbrechen. Connor hat verstanden, dass seine Sexualität nicht etwas ist, was er managen muss oder wogegen er ankämpfen muss, sondern dass seine Sexualität ein Fenster zu seiner Seele darstellt. Auf dieser Seite des Himmels gibt es keine vollkommen veränderten Seelen, aber er gibt Seelen, die sich im Transformationsprozess befinden (vgl. Galater 5,22-23).

13 Freiheit zum Leben

„Sie waren nackt und schämten sich nicht“ (Genesis 2,25). Nackt und ohne Scham sein hat – so erkannte ich – eine tiefere Bedeutung in der Bibel. Erst wenn wir unser wahres Selbst (*our naked selves*) ins Licht der Liebe Gottes stellen, werden wir zu zwei Entdeckungen geführt: Zum einen werden wir klarer sehen, wer *Gott* ist. Denn alles Leid der Welt und Gebrochenheit des Lebens lässt uns an seiner Güte zweifeln. Werden wir aber bloß vor Ihm, können wir nicht mehr uns seine Liebe verdienen. Die Gabe des Evangeliums wird für uns realer. Zum anderen werden wir klarer sehen, wer *wir* sind. Wenn wir erkennen, dass wir über alle unserer Erwartungen hinaus geliebt sind, entdecken wir, dass dies allein unsere Identität und unseren Wert definiert.

Wahre Freiheit ist die Bewegung der Seele zum Herzen Gottes

Das Konzept der Freiheit hat zwei Seiten. Von der Pornographie frei zu werden, ist nur die eine Seite der

Medaille. Wer frei wird, wird nicht nur frei von etwas, sondern es ist frei zu etwas. Letzteres ist der Umstand, das zu tun, was du im tiefsten Inneren verlangst, und der zu werden, der man in Wahrheit ist. Letztlich ist es dieses Konzept von Freiheit, was die Bibel als die Tugend der Selbstbeherrschung (*self-control*) bezeichnet.

We can start from where we are, with what we have, and imagine and work for the healings that are necessary. But we must begin by giving up the idea that we can bring about these healings without fundamental changes in the way we think and live. We face a choice that is starkly simple: we must change or be changed. If we fail to change for the better, then we will be changed for the worse.

Wendell Berry

14 Unters Messer sich legen

In Jeremia 4,3-4 ruft der Herr die Israeliten auf, ihre Herzen zu beschneiden. Das Ritual der Beschneidung geht auf Genesis 17 zurück. Und man könnte fragen: Warum die Beschneidung der Vorhaut am Penis? Warum nicht eine Locke am Haupthaar? Was wollte Gott durch dieses Ritual erreichen? Die Beschneidung verdeutlicht mindestens drei Aspekte:

(1) Der Penis des Mannes repräsentiert die männliche Identität, die über soziale oder kulturelle Stereotype hinausgeht. In der Beschneidung übergibt der Mann seine Identität an Gott. Sich der Beschneidung der Vorhaut zu stellen, symbolisiert den Preis des erlösenden Leidens, dem sich ein Mann zu stellen hat. (2) Die Beschneidung repräsentiert das Ablegen des verborgenen Ichs (*hidden self*). Dieser absolut private Teil des Mannes wird vor Gott offengelegt. Bezugnehmend auf Genesis 3,10 nimmt Gott damit die Blätter der Scham und verlangt, vor ihm bloß zu werden und sich nicht mehr zu verstecken. (3) Die Vorhaut und der Penis symbolisieren den Teil des Mannes, der Leben spendet. Das bedeutet, der Mann ist herausgefordert, Leben zu geben, das über den Sexualverkehr hinausgeht. Ein Mann hat das Potenzial, Leben in andere durch seine Worte und Handlungen hineinzulegen. In unserer Maskulinität haben wir die Kapazität zu segnen oder zu fluchen.

Letztlich entscheiden wir, ob wir wachsen und uns entwickeln. Wenn wir wachsen, werden wir von unserer Gebrochenheit in ein Ganz-Sein, von Leere in die Fülle, von der Selbst-Zentriertheit in die Fremd-Zentriertheit verändert. Das Ergebnis ist, dass wir in Freiheit Leben geben.

Wie benötigen Zugänglichkeit (*accessibility*) statt Rechenschaft

Die meisten Männer wünschen sich auf ihrem Weg der inneren Heilung einen Rechenschaftspartner. Das führt aber im Allgemeinen nicht weiter, weil es irreführende Arten der Rechenschaft gibt: (1) Die Rechenschaft wie ein Polizist. Es wird vom Rechenschaftspartner erwartet, dass er die Vergehen aufdeckt. Der Betroffene meidet aus Sorge vor ‚Strafe‘ die Übertretungen. Wir verkennen

jedoch, dass jeder Süchtige ein Meister der Täuschung ist. Zudem wird diese Art der Rechenschaft niemals zum Herzen des Mannes vordringen. (2) Die Rechenschaft wie ein Coach. Hier herrscht der Glaube, dass wenn wir genug Mühe, Zeit und Aufmerksamkeit investieren, wir einen Sieg über die Sünde erleben werden. Es ist der Versuch, über einen erhöhten Aufwand und Anstrengung zum Ziel zu kommen. Diese Art der Rechenschaft ist besser als die Erste, da wir von Zeit zu Zeit alle Ermutigung und Support brauchen. Aber letztlich kommt es auf die dritte Art der Rechenschaft an. (3) Die Rechenschaft wie ein Kardiologe. Hier geht es darum, dass ich inmitten meiner Kämpfe einen sicheren Ort habe, wo ich über die Gebrochenheit meines Herzens reden kann. Bei diesem Ansatz wechseln wir von Rechenschaft zur Zugänglichkeit. Wir legen unser Versteck-Spiel ab, aber mehr als das, wir stellen uns wahrhaftig unserer Gebrochenheit. Und stattdessen, dass wir unsere Sünde managen (Polizist) oder uns Inspiration wünschen (Coach), erkennen wir unsere Not für eine Transformation. Ein solcher Rechenschaftspartner muss kein Therapeut oder ausgebildeter Seelsorger sein. Um ein guter Rechenschaftspartner hier zu werden, bedarf es einer gesunden Neugierde, der Bereitschaft ein fürsorglicher Freund zu sein und der Wille zur Erkenntnis über den Prozess der spirituellen Transformation.

Ein Gebet zur Beschneidung des Herzens

Himmlicher Vater, du hast Abraham und seinen Nachkommen geboten, ihre Söhne zu beschneiden. Sie entschieden sich, dir zu gehorchen, physischen Schmetz auf sich zu nehmen und sich für dich zu heiligen. Man kann, auch wenn man all das weiß, die Dinge richtig tun und doch weit weg von dir mit dem Herzen sein. Du hast uns geboten, unsere Herzen zu beschneiden.

Ich komme zu dir, um mein Herz zu beschneiden. In wahrer Demut und der Entscheidung, dir vollkommen zu vertrauen, bringe ich dir meine Bosheit [verharre einen Moment und bekenne konkrete Sünden], meine Schwachheit [verharre einen Moment und nenne deine Verletzungen und Begrenzungen] und meinen Kampf in mir [bekenne die Lügen, denen du geglaubt hast]. Ich übergebe dir hiermit alles und vertraue mich dir an.

Im Beschneiden meines Herzens erkläre ich, dass mein Herz nach mehr als nach sichtbarem Gehorsam verlangt. Ich proklamiere, dass du mir ein neues Herz gegeben hast. Und ich proklamiere, dass die Wahrheit über mein Herz die ist, dass deine Wünsche und meine Wünsche dieselben sind.

Im Beschneiden meines Herzens übergebe ich dir meine männliche Identität. Ich bekenne alle Wege, in denen ich meine Identität getrennt von dir zu definieren suchte. Ich bekenne alle Wege, in denen ich meine Männlichkeit und Kraft missbraucht habe. Zeige mir weiterhin meine wahre Identität in dir, und

hilf mir, reif zu werden, so dass ich der Mann werde, zu dem du mich geschafften hast.

Im Beschneiden meines Herzens übergebe ich dir alle versteckten Bereiche meines Seins. Ich bekenne alle Wege, in denen ich mich versteckt habe und meine Bosheit, meine Schwachheit, meine Wunden verborgen habe. Danke, dass durch den Tod und die Auferstehung Jesu ich das neue Leben ergreifen kann. Du bringst mich von meiner Gebrochenheit zum Leben. Ich entscheide mich nun, aus meinem Versteckort hinauszukommen und in dein Licht zu treten.

Im Beschneiden meines Herzens übergebe ich dir alles, was ich bin – meine Gedanken, meinen Willen, meine Gefühle, meinen Geist und meinen Körper. Ich erkenne deinen Ruf über meinem Leben an. Ich erkenne an, dass du mir den Atem zum Leben gegeben hast und entscheide mich, heute mit dir als dein geliebter Sohn zu gehen.

Im Beschneiden meines Herzens weihe ich mich dir, Herr Jesus Christus. Ich weise zurück die Muster, Werke und Wirkungen des Feindes. In der Autorität deines Namens sage ich mich ab von jeglicher sexuellen Sünde [verharre einen Moment und bekenne konkrete Sünden]. Ich reiße nieder jegliche sexuellen Bollwerke und nehme allen Boden meines Herzens von dem Feind wegen meiner sexuellen Übertretung zurück.

Schließlich, im Beschneiden meines Herzens proklamiere ich, dass allein durch das Werk Jesu mir vergeben ist, ich rein gemacht bin und das neue Leben habe. Ich bin bedingungslos angenommen und heilig, um Jesu willen. Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes, Amen.

Zu dem Helden werden, der du bist

Ein Rabbi und sein Jünger saßen Seite an Seite im Schatten einer riesigen Eiche. „Hilf mir, Rabbi“, sagte der Schüler. „Ich habe ein geteiltes Herz.“ Der Jünger schüttete dem Rabbi sein Herz aus über alle verborgene Sünde und Scham.

„Mein Sohn“, sagte der Rabbi, „höre dir diese Geschichte an. Vor langer Zeit bat ich *meinen* Rabbi, mir eine Stelle im Buch Genesis zu erklären. Es ist doch richtig, dass sich Adam versteckte, als er die verbotene Frucht aß, oder? Richtig. Und Gott fragte ihn doch, wo er sei? Richtig. Wie muss man sich das vorstellen, dass der Schöpfer des Universums nicht wusste, wo Adam war. Der Herr wusste, wo Adam war, sagte mein Lehrer. Es war Adam, der es nicht wusste.“

Wo bist du?

Gott weiß genau, wo du bist. Aber weißt *du*, wo du bist? Wenn du es weißt, ist das genau dein Startpunkt. Deine Reise beginnt genau dort. Bist du verloren? Dann ist es in Ordnung, anzuhalten und nach dem Weg zu fragen. Zu erkennen, dass du verloren bist, ist die Bedingung, um bei der Reise ans Ziel zu kommen. Jesus

ist ein guter Reisebegleiter. Daher, erkenne, wo du dich befindest?

- Erkenne die tiefen Wurzeln, warum du gegen die Pornographie kämpfst
- Entdecke die leeren Versprechen, die dir die Pornographie zusichert und entdecke die von Gott gegebenen Sehnsüchte in dir
- Gestehe deine persönliche Gebrochenheit ein und widerstehe dem Griff der Scham nach deiner Seele
- Decke die Lügen auf, denen du glaubst und lebe dein gutes Herz aus
- Lerne, wie du dich um deine eigene Seele sorgen kannst.