LOVE IS MORE ♡+

EIN LEBEN OHNE PORNOGRAFIE.

LEITFADEN UND HILFESTELLUNG

www.loveismore.org

Gratis unter www.loveismore.org (Shop)

LOVE IS MORE

Pornosucht macht auch vor Christen nicht Halt. Besonders durch das Internet hat der zwanghafte Konsum selbst harter Pornografie dramatisch zugenommen. Auswege aus der Pornografie- und Sex-Abhängigkeit will ein christlicher Verein aufzeigen, der in Österreich von Betroffenen gegründet wurde.

Leiter des Projekts LOVE IS MORE ist Phil Pöschl. Er hatte selbst mit Pornografie zu kämpfen, während er in christlichen Kirchen/Gemeinden mitarbeitete. „Abends predigte ich vor Jugendlichen, nachts schaute ich mir solches Zeug im Internet an", so beschreibt er sein Dilemma. Susanne erging es ähnlich. Mit Gottes Hilfe konnten sie Befreiung von der Sucht finden. Wie die beiden betonen, greift die Problematik immer weiter um sich. Anonyme Umfragen in Kirchen/Gemeinden hätten gezeigt, dass sich über 50 Prozent der jungen Männer Pornos anschauen. Darunter seien Jugendliche ebenso wie Familienväter. Nach Einschätzung von Susanne kämpfen ca. 20 Prozent der weiblichen Christen mit Pornografie. Nicht nur die Konsumenten selbst sind betroffen, sondern auch die Ehepartner, die sich betrogen fühlen und tiefe Verletzungen erleiden. Der Verein will in Aufklärungsveranstaltungen Wege aus der Pornosucht aufzeigen. Vor allem will der Verein Betroffene „vor Ort" – das heißt im Internet – erreichen.

FORUM

Im Forum **www.loveismore.org/forum** gibt es die Möglichkeit, mitzudiskutieren und Hilfe zu bekommen.

SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Wir unterstützen Interessenten gerne bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe.

www.loveismore.org

KINDERSCHUTZ IM INTERNET

Eltern sind für ihre Kinder der effektivste Schutz vor dem Zugang zur Pornografie. Wir haben Eltern getroffen, die ahnungslos darüber sind, was in der wirklichen Welt vorgeht.

Wir hören: „Also, mein kleiner Jonas würde sich keine Nacktbilder im Internet anschauen!“

Es ist Zeit, in das Leben deiner Kinder zu treten – und PC/Laptop sowie vorhandene Smartphones sicher zu machen.

Wir empfehlen „Kindersicherung“ für Windows PCs/Laptops und Android Geräte.

www.loveismore.org/shop

BUCHEMPFEHLUNGEN

- Mein Weg zur Heilung – Mike Genung
- Mein Weg zur Freiheit – Susanne Böhm
- Der sexte Sinn – Wolf Deling
- Wenn Bilder süchtig machen – Ralph Earle
- Ich war eine von vielen – Ilona Jacobs
- 100 Tage auf dem Weg zur Heilung – Mike Genung
- Der Weg zur Heilung für Ehepaare – Mike Genung

Auch als Print, E-Book- und PDF-Download erhältlich (**www.loveismore.org/shop**)

VIDEOS

Interviews und Vorträge mit persönlichen Geschichten von Leuten, die einen Ausweg aus dem Porno-Konsum fanden.

www.loveismore.org

SEMINARE

„Was ich nicht will, das tue ich - Ausweg aus der Pornografie". LOVE IS MORE bietet zu diesem Thema Seminare an.

Referenten-Anfragen über www.loveismore.org

KURSE

Online-Kurs für Männer und Eltern
www.loveismore.org/hilfe-bei-abhaengigkeit

Online-Kurs für Frauen
www.loveismore.org/hilfe-bei-abhaengigkeit

PORNOGRAFIE

„Pornografie“ ist ein aus dem Altgriechischen abgeleitetes Kunstwort, zusammengesetzt aus πόρνη (pórnē, dt. „Dirne“) und γράφειν (gráphein, dt. „schreiben“).

Pornografie ist die direkte Darstellung der menschlichen Sexualität oder des Sexualakts, in der Regel mit dem Ziel, den Betrachter sexuell zu erregen. Dabei werden die Geschlechtsorgane in ihrer Aktivität häufig bewusst betont. Darstellungsformen der Pornografie sind hauptsächlich Bilder, Filme, Texte und Tonträger.

STATISTIKEN

- 50 % aller christlichen Männer und 20 % aller christlichen Frauen sind von Pornografie abhängig.
- Eine Erhebung unter 1351 Gemeindeleitern über den Gebrauch von Pornografie: 54 % von ihnen hatten sich im letzten Jahr Pornografie im Internet angeschaut, 30 % innerhalb der letzten 30 Tage.

UMFRAGEN DURCH LOVE IS MORE:

Bei einer Männerfreizeit: 77 % konsumierten Pornos innerhalb des letzten Jahres.

In einer Kirche/Gemeinde: Ca. 10 % der Frauen konsumierten Pornos im vergangenen Jahr.

In einer weiteren Kirche/Gemeinde gaben 99 % der Männer zu, in ihrem Leben schon Pornos konsumiert zu haben.

In einer christlichen Leiterkonferenz: 76 % konsumierten Pornos innerhalb des letzten Jahres.

HELMUT

Ich bin 37 Jahre alt und habe von meinem zehnten bis zum 36. Lebensjahr Pornografie konsumiert. Dieser Konsum entwickelte sich bei mir zu einem massiven Suchtverhalten, das in den schlimmsten Phasen, nachdem ich die Internet-Pornografie für mich entdeckt hatte, den größten Teil meiner Freizeit vereinnahmte.

Das, womit ich meinte, mir eine gewisse innere Befriedigung verschaffen zu können, hatte mich in noch viel tiefere innere Not, Gebundenheit und Isolation getrieben. Ich habe mich mit 19 Jahren entschieden, mein Leben Gott zu geben und seitdem in vielen Bereichen große Veränderungen erlebt. Ich habe mich seitdem immer wieder ernsthaft bemüht, Gott besser kennenzulernen, und dadurch sehr viel an innerer Heilung erlebt. Meine Sexualität blieb während all der Jahre aber immer mein Schwachpunkt. Es spielten mehrere Dinge zusammen, damit ich frei werden konnte. Erstens die Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen konnte. Der nächste Schritt war, herauszugehen aus der Heimlichkeit. Mich meiner Gemeindeleitung und meinem Hauskreis zu offenbaren hat mich zwar noch nicht freigemacht, aber dem Problem viel von seiner destruktiven Kraft genommen. Wichtig war auch, ein positives Bild von meiner Sexualität zu bekommen. Zu begreifen, was für ein kostbares Geschenk wir darin haben. Der entscheidende Schlüssel für mich war aber, zu erleben, dass mir das, was ich in der Pornografie suchte, in Gott schon längst zur Verfügung stand. Mein Pornokonsum diente dazu, meine innere Leere und diese ganz tiefe und schmerzliche Sehnsucht nach einem „guten" Leben, nach jener tiefen inneren Erfüllung, die wir in dieser Welt so selten erleben, zu betäuben. Zu erleben, dass Gott alleine diese Sehnsucht

➔

stillen kann, und das viel tiefer und nachhaltiger als irgendetwas sonst, hat mich fähig gemacht, diese Dinge sein zu lassen. Als ich endlich das „Echte“ gefunden hatte, wurde ich frei von meiner falschen Scheinlösung. Ich erlebe jetzt ein unglaubliches Mehr an Lebensqualität. Es ist ein wunderbares Geschenk, meiner Sexualität nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein, sondern verantwortlich damit umgehen zu können. Und das ohne schmerzlichen Verzicht, „kalte Duschen“ oder Selbstkasteiung. Mit Gottes Hilfe ist es möglich, frei zu bleiben. Wenn Gott selbst unsere Seele ausfüllt, sind wir nicht mehr auf solche untauglichen Krücken angewiesen. – **Helmut**

EX-PORNODARSTELLERIN

„Viele glauben das weitverbreitete Märchen, dass Frauen Spaß daran haben, Pornos zu produzieren. In Wirklichkeit zerbrechen sie daran, in solchen Filmen mitzumachen. Einige Frauen hassen es so sehr, dass man hören kann, wie sie sich in den Drehpausen auf der Toilette übergeben.“ – Shelley Lubben

EX-PORNOPRODUZENT

„Was mich das Leben mit der Pornografie gekostet hat? Meine Selbstachtung? Sicherlich. Eine großartige Ehefrau? Absolut. Und die wichtigste Person auf der Welt für mich, meinen Sohn.“ – Donny Pauling

PORNO-SET

Die meisten Mädchen, die in die Pornoindustrie einsteigen, drehen ein Video und gehen dann wieder. Die Erfahrung ist so schmerzhaft und demütigend für sie, dass sie es nie wieder tun.

LÜGE

Sätze, die jeder von uns kennt und die Lügen sind:

In der Predigt habe ich gehört: „Jesus ist für alle deine Sünden ans Kreuz gegangen." Aber das gilt nur für andere, für meine schweren Sünden nicht.

Mir kann niemand helfen, ich bin selber schuld an meiner Situation.

Wenn die anderen nur wüssten, dass … sie würden sicher nicht mehr mit mir reden oder mich mögen oder Zeit mit mir verbringen wollen.

Keiner darf davon erfahren – ich muss alleine damit fertig werden.

WAHRHEIT

Die Wahrheit, die frei macht, die wir aber oft nicht glauben können:

Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben – **Matthäus 11,28**

Alle Sünden werden den Söhnen der Menschen vergeben werden und die Lästerungen, mit denen sie auch lästern mögen – **Markus 3,28**

Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken, denn ich bin gekommen um die Sünder zu rufen und nicht die Gerechten – **Matthäus 9,12–13**

REDEN ...

Praktische Schritte im Gebet, damit Wahrheit die Lüge ersetzt:

- Lerne, deine Sünde ehrlich vor Gott zu bekennen. Solange die Scham uns zurückhält, Gott gegenüber ehrlich und offen zu sein, wird die Lüge gewinnen.
- Sprich deine wahren Gefühle im Gebet aus und bitte Jesus, mit seinem Licht in den Bereich deines Herzens zu kommen, der so dunkel erscheint, dass es dir unmöglich ist, ihn anzusehen.
- Lass dir von einem Seelsorger zeigen, was hinter dieser Sünde stecken kann (z. B. unangemessener Umgang mit negativen Gefühlen etc.).
- Lass dir Zeit. Sprich in deiner Rechenschaftsgruppe über Fortschritte, um zur Heilung zu gelangen.

... MIT GOTT

- Bitte Jesus, dein Herz von der falschen Scham zu reinigen und durch die von ihm gegebene zu ersetzen.
- Bitte ihn darum, dass er dir die Realität der Sünde zeigt. Gott rückt in dir Gefühle wie Ekel, Abscheu und Scham gegenüber dieser Sünde wieder zurecht.
- Klebe deine gespeicherten Bilder in Gedanken in ein Album, das du Jesus überreichst. Er nimmt mit Freude diese Last von dir. Manchmal muss man dieses innere Ritual der Reinigung wiederholen, weil es viele Bilder in uns gibt.
- Mach dich auf den Weg der Heilung, den Gott für dich hat.

NÄHRBODEN

Es ist wichtig, auf sensible Zeiten und Orte im Leben zu achten. Der Nährboden für die Sünde ist bei jedem ganz unterschiedlich:

- Mangel an liebevollen und echten Beziehungen
- Nicht verarbeitete Gefühle
- Wut, Einsamkeit, Müdigkeit, Hunger
- Langeweile oder Abenteuerlust
- Mid-Life Crisis
- Arbeitslosigkeit
- Stress
- Trennung
- Entmutigung (persönliches Versagen, gebrochene Versprechen)

SUCHT

- Sucht isoliert, hält gefangen und zerstört.
- Sucht beginnt beim wiederkehrenden Anregen unserer Sinne: Alkohol, Sex, Essen, Gewinnen.
- Sucht beginnt langsam und unerkennbar, da sie anfangs Spaß bringt. Doch später verlangt sie mehr Aufwand und nimmt dadurch das anfängliche Vergnügen. Fortgeschrittene Sucht übernimmt die Kontrolle über alle Gedanken und das Verhalten.
- Sucht in voller Wirkung führt dazu, dass der Spaß verloren geht. Der Spaß wird durch emotionellen Schmerz ersetzt und die Sucht verursacht negative physische und emotionalle Nebenwirkungen. Der Weg heraus ist in der Nähe zu Gott.

FREIHEIT

Pornografie ist einsamer Sex mit sich selbst. Aufgrund daraus folgender Schuldgefühle, die häufig mit Hoffnungslosigkeit verbunden sind, geht im geistlichen Leben eines Christen nichts weiter. Davon kann ich ein Lied singen! Ich war 14 Jahre lang unterwegs im Konsum von Pornografie. Den Großteil dieser 14 Jahre war ich auch Christ und in Leitungsaufgaben tätig. Mir war klar, dass das, was ich tat, Gott nicht gefiel.

Trotzdem ging ich immer wieder der Sucht nach. Ich hätte mich damals sicherlich nicht als „pornosüchtig" bezeichnet, doch ich war süchtig. Ich war getrieben, unruhig, war auf der Suche, mein Vakuum im Herzen zu füllen und musste an den „Stoff" so schnell wie möglich gelangen. Diese Art von Sex ist ein einsamer, sehr einsamer Sex. Mit meinem Pornokonsum verletzte ich meine damalige Freundin und jetzige Ehefrau, Karina. In meinem Leben hat mir die Aussage eines Freundes sehr geholfen: „Wenn du nackte Frauen siehst, zum Beispiel auf Werbeplakaten (und die sieht man auch ungewollt), bleib relaxed, stay cool – registriere, was du gesehen hast und gehe gemächlich deines Weges". Lass das Vakuum in deinem Herzen durch die Liebe Gottes und die Liebe von Freunden füllen. Wir alle suchen nach Erfüllung im Herzen. Hab keine Angst, wieder zu sündigen, sondern bleib in der Gnade und Liebe Gottes, die unendlich groß ist. – **Phil**

BUCHEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER

Rakete Startklar!
Wie aus Jungs echte Kerle werden
Ein Aufklärungsbuch, das offen, humorvoll und altersgerecht zur Sache kommt: Es verrät, wie Jungen in einem Universum voller Planeten genannt „Testosteron", „wie Mädchen ticken" und „Sexualität" zu echten Kerlen werden und, was das bedeutet.

Wir Powergirls: Das schlaue Mädchenbuch
Wir Powergirls begegnet der Herausforderung des Erwachsenwerdens mit ganzheitlicher Aufklärung: Locker und humorvoll werden wichtige Fragen und Antworten behandelt, damit aus tollen Mädchen echte starke und beziehungsfähige Frauen werden.

www.loveismore.org/shop

ELTERNBROSCHÜRE

Kinder haben heute „Pornos auf dem Smartphone wie früher Fußballerbildchen".

Pornografische Angebote im Smartphone-Format werden immer zahlreicher. Auch vor Jugendlichen macht diese Entwicklung nicht halt und sogar Kids aus christlichen Familien bekommen Hardcore-Pics auf Smartphones geschickt. Wie gehen wir mit unseren Kindern um, die sich in technischen Dingen oft besser auskennen als wir Eltern?

Elternbroschüre „Soll das Internet mein Kind aufklären?"
Gratis bestellen:
www.loveismore.org/shop

PORNOGRAFIE – NUR FÜR MÄNNER?

Eine Frau berichtet über ihren Weg aus den Schuldgefühlen

Mit etwa zwölf Jahren stolperte ich in die Pornografie-Falle begleitet vom ganz normalen inneren Chaos, das man als Jugendliche hat. Ohne eine Ahnung zu haben, war ich einerseits abgestoßen und andererseits fasziniert und es regte sich etwas vermeintlich Angenehmes in mir, das aber gleichzeitig mit viel Scham einherging. Genau diese Scham war es auch, die mich in die Einsamkeit trieb. Zwar konnte ich gut mit meiner Mutter reden, auch über alle möglichen Beziehungsthemen. Aber das, was ich mir immer wieder anschaute, oder überhaupt das Thema Selbstbefriedigung zu thematisieren, war für mich absolut tabu. Hätte meine Mutter das damals erfahren, hätte ich mich zu Tode geschämt.

Mein Schamgefühl wurde durch die Tatsache verstärkt, dass ich seit meinem sechsten Lebensjahr an Jesus glaubte und immer ein aktives Mitglied einer Gemeinde war. Ich war überzeugt davon, dass ich krank sei, denn wenn jemand ein Problem mit Pornografie hat, dann wohl Männer. Ich glaubte also lange, dass ich wahrscheinlich die einzige ‚pervers' veranlagte Frau sei, die es gibt. Obwohl ich als Teenager oft Komplimente für mein Aussehen bekam, konnte ich sie nie wirklich annehmen. Stattdessen dachte ich: „Wenn diese Person wüsste, wie ich wirklich bin, würde sie mir diese Komplimente sicherlich nicht machen." Ich kam in einen Teufelskreis: Meine Schuldgefühle und Spannungen versuchte ich, durch Selbstbefriedigung und ein Hineinträumen in erotische Fantasien abzubauen. Abhängigkeit von Pornografie muss also nicht auf den aktiven Konsum von harten Pornos beschränkt sein, es kann auch bedeuten, sich verbunden mit Selbstbefriedigung in

erotischen Fantasien zu verlieren. Meine Heilung begann schließlich damit, dass ich anfing, mit Gott ehrlich über das Problem zu reden. Das Bewusstsein, dass Gott trotzdem da ist und Jesus für alles gestorben ist, stärkte mich so sehr, dass ich mich irgendwann einer Freundin öffnen konnte. Das Beste daran war, dass unsere Freundschaft damit nicht endete, sondern tiefer und ehrlicher wurde. Diese Freundin war es auch, die mich immer wieder darauf aufmerksam machte, wenn ich wieder einmal aus eigener Kraft etwas erreichen wollte. Ein Fehler, den viele machen, die diesem Teufelskreis entfliehen wollen: Sie flehen Gott um mehr Kraft an, um dieser Sünde widerstehen zu können, und wundern sich, wenn es nicht funktioniert. Auch ich versuchte es erfolglos. Ich wurde erst frei, als ich mich auf eine Reise in mein Innerstes einließ: Ich bin in einer sehr behüteten Familie aufgewachsen, in der es kaum Streit gab. Deshalb hatte ich nie gelernt, mit meinen negativen Gefühlen umzugehen. Während ich mich früher innerlich bei Konflikten zurückzog, lernte ich nun zu streiten und negative Gefühle angemessen auszudrücken. Erst als ich lernte, zu vergeben, Vergebung anzunehmen und mich auf Freundschaften einzulassen, nahm meine innere Spannung ab. In den letzten Jahren hat sich außerdem herausgestellt, dass ich nicht die einzige Frau bin, die Probleme mit Pornografie hatte, obwohl oft nur Beispiele von Männern aufgeführt werden. Aber auch für Frauen gibt es einen Weg, die Scham, die sich wie eine Festung um das Herz legt, zu durchbrechen und die eigene Weiblichkeit frei und ungebunden leben zu können. Und zwar so, wie es ursprünglich von Gott geplant war. – **Susanne**

BUCHTIPP

Susanne Böhm – Mein Weg zur Freiheit **(www.loveismore.org/shop)**

HILFESTELLUNG UND TIPPS

- PC/TV in frequentiertem Raum aufstellen
- Internet-Filter verwenden
- Bewusst TV-Film aussuchen, kein ‚Zappen'
- TV-Konsum einschränken (nur gemeinsam)
- Film-Check über **www.kids-in-mind.com**
- Kabel-/Satelliten-TV abbestellen
- Fotos der Familie beim TV/PC aufstellen
- TV/PC Passwortzugang via Partner/Eltern
- Offen über die Dinge reden, ohne Details!
- Rechenschaftspartner
- Freunde regelmäßig treffen – Gebet & Austausch
- Leiter könnten in einem Gemeinschaftsbüro arbeiten
- Tragende Beziehungen
- Tagebuch führen
- Beziehungspflege mit Gott und geistliche Nahrung
- Liste meiner Schwachstellen erstellen
- Zeitig schlafen gehen
- Gesunde Ernährung
- Wenn einsam, Gemeinschaft suchen
- Ablenkungsaktivitäten bei Langeweile
- Unverkrampft und gelassen sein
- Vorbereitet in ‚schwierige' Situationen gehen
- Ein bewusster Umgang mit Freiräumen (Erholungszeiten, Ferien, Feiertage)
- Wesentliche Fakten über Sex und Körper lernen
- Körperlicher Ausgleich zur Arbeit (Hobby, Freizeitaktivität, Sport, Bewegung)

- Bewusster Umgang mit Wahrnehmung und Gedanken
- Bewusst machen, was Folgen des ‚Danach' sind
- Das ‚Problem' vor Gott benennen
- ‚Opfer' dahinter erkennen (z. B. Pornodarsteller)
- Zeitgleich mit Ehepartner schlafen gehen

Bei Dienstreisen:

- Familienfoto auf TV stellen
- Beten & Anruf vom Ehepartner abends

BIBELZITATE

Vor allen Dingen aber habt untereinander eine anhaltende Liebe! Denn die Liebe bedeckt eine Menge von Sünden.

Alles, was wir brauchen, um ein Leben zu führen, wie es Gott gefällt, hat uns Jesus geschenkt. Denn durch ihn haben wir Gott kennengelernt, der uns in seiner Macht und Herrlichkeit zu einem neuen Leben berufen hat. Darum bekennt einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheiligt werdet. Viel vermag das inständige Gebet eines Gerechten …

Deshalb ordnet euch Gott unter! Leistet Satan Widerstand, und er wird vor euch fliehen. Nähert euch Gott, und er wird sich euch nähern …

Darum legt alles Schmutzige und Böse ab, seid sanftmütig und nehmt euch das Wort zu Herzen, das in euch eingepflanzt worden ist und das die Macht hat, euch zu retten.

Habt ihr eure Seelen gereinigt im Gehorsam der Wahrheit zu ungefärbter Bruderliebe, so habt euch untereinander beständig lieb aus reinem Herzen.

Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute.

Weiters empehlenswert: Joh 1 – 8

Fotos: Shutterstock

WEBSITE EMPFEHLUNGEN

www.loveismore.org

www.facebook.com/loveismore.org

www.youtube.com/loveismore

www.saferchildren.org

www.be-real.life

www.safersurfing.org

LOVE IS MORE

LOVE IS MORE ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, Kinder, Jugendliche und Erwachsene vor Sucht fördernden Inhalten im Internet zu schützen und bietet Hilfestellung für Betroffene und deren Partnerinnen.

Hinter der Arbeit von LOVE IS MORE stehen eine Menge ehrenamtliche Helfer.

Hilf auch du, mit deiner Spende. Herzlichen Dank für deine Unterstützung!

www.loveismore.org

SPENDENKONTO

Überweisung aus Deutschland:
Empfänger: Safersurfing e.V., Empfängerbank: Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE40 2512 0510 0009 4319 01, SWIFT/BIC: BFSWDE33HAN

Überweisung aus Österreich:
Empfänger: Safersurfing, Empfängerbank: Bank Austria, 1010 Wien, IBAN: AT05 1200 0100 1525 3478, SWIFT/BIC: BKAUATWWXXX

Überweisung aus der Schweiz:
Empfänger: Safersurfing, Empfängerbank: easybank AG, 1100 Wien, IBAN: AT05 1420 0200 1053 5310, SWIFT/BIC: EASYATW1XXX

In Österreich und Deutschland kann deine Spende steuerlich abgesetzt werden.

Safersurfing
Eisgrubengasse 2 - 6, 2334 Vösendorf, Österreich
ZVR-Zahl: 730044457, Telefon: +43 2236 360690