

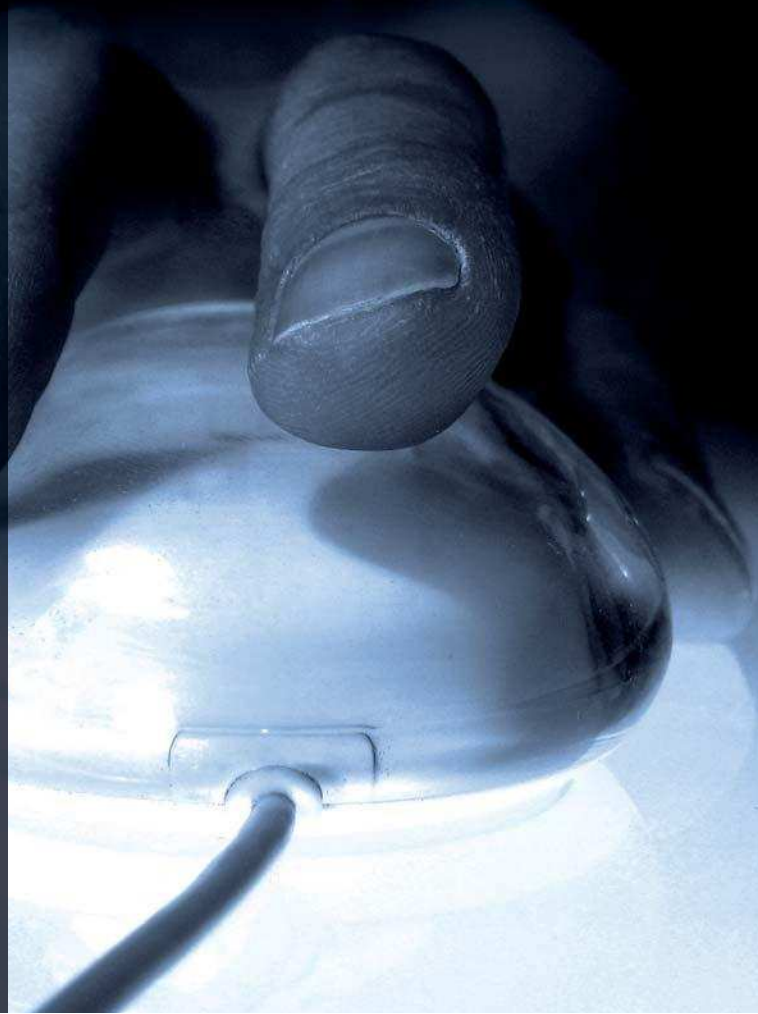
Der falsche Klick

Internetpornografie
und der Weg aus der Falle

„Es ist spät geworden. Ich sitze zu Hause im Wohnzimmer. Der Tag ist mies gelaufen und ich bin frustriert. Alle schlafen schon und ich denke: Ach, ich surfe noch ein bisschen im Internet. Ich brauche Ablenkung, Entspannung, ein paar Nachrichten anschauen ...

Tja, ich hatte mir vor einer halben Stunde noch eingeredet, dass ich nur ein paar Nachrichten anschauen möchte. Ich hätte es wissen müssen, dass ich recht schnell „falle“, dass ich die falschen Seiten anklicke. Nun ist es wieder passiert, schon das zweite Mal in dieser Woche. Dabei finde ich es ganz furchtbar, dass ich mir Frauen anschau und mich dann selbst befriedige.

Ich bin verzweifelt. Was bin ich nur für ein Mensch? Wie kann mir das als Christ immer wieder passieren? Warum gibt mir Gott nicht die Kraft zu widerstehen? Wie soll ich es meiner Frau sagen - soll ich es ihr sagen? ...



Internetpornografie

Dies ist eine fiktive Geschichte und doch spielt sie sich tagtäglich in zig Haushalten in Deutschland und auf der ganzen Welt ab - auch bei Christen.

Kurz ein paar statistische Daten, die die heutige Dramatik zeigen. Thomas Schirmacher führt in seinem Buch „Internetpornografie ... und was jeder darüber wissen sollte“ zahlreiche Statistiken auf, nach denen es 2006 weltweit 4,2 Millionen Internetseiten mit pornografischem Inhalt gab. Die monatlichen Downloads betragen 2006 weltweit 1,5 Milliarden. 42,7 % aller erwachsenen Internetnutzer haben schon Internetseiten mit pornografischem Inhalt aufgesucht. 68 Millionen tägliche Anfragen (25 % aller Anfragen) in Suchmaschinen haben pornografische Inhalte. Diese erschreckende Liste könnte man noch weiterführen.

Was ist nur los?

Was ist nur los? Das Problem ist nicht neu. Selbst David konnte einer Batseba nicht widerstehen und ging erschreckend zielgerichtet und schockierend vor, um sein Bedürfnis nach einer anderen hübschen und attraktiven Frau zu stillen. Ich möchte in diesem Artikel jetzt keine biblisch-theologische Abhandlung zu diesem Thema bringen und ich merke auch in der Seelsorge, dass dies nicht die Kernfrage ist. In der Regel ist es allen Betroffenen klar: Internetpornografie ist Sünde und ich will davon wegkommen.

Doch die Dynamik ist heute eine andere als bei David. Das Internet

macht es möglich, dass in einer neuen, schnellen Form und „Leichtigkeit“ Bilder angeklickt werden können oder man - manchmal - überrascht ist, welche Bilder einen plötzlich mit hübschen Körpern anstarren, obwohl es doch eigentlich eben noch um Tierchutz, Reisen oder Sommerkleidung ging. Und plötzlich hängt man wieder drin ...

Männer und Frauen - zwei Welten?

Frauen - insbesondere Ehefrauen - sind fassungslos, dass dies auch ihrem Mann passiert, und doch möchte ich hier mal als Mann Partei für die Männer ergreifen. Als Biologe weiß ich um die Unterschiede zwischen Mann und Frau (ich meine nicht die organischen Unterschiede) sondern die Unterschiede im Denken über Sexualität und im Bedürfnis nach Sexualität. Hier gibt es zahlreiche Untersuchungen, und jede Frau und jeder Mann kann einen ganz einfachen Test machen, um den Unterschied im Denken mal so richtig in der eigenen Beziehung zu erleben. Der Test: Frag mal deinen Ehepartner: „Wie oft am Tag denkst du an Sexualität.“

Ich stelle immer wieder Männern und Frauen in meiner Seelsorgearbeit (im Blick auf ihren Partner) diese Frage und sehr häufig ist das Ergebnis, dass die Männer zögerlich zugeben 20, 30 vielleicht 100-mal oder öfters am Tag. Das sind nicht immer gleich lange Tagträume, aber doch die kurze Vorstellung „Heute würde ich gerne mit dir zusammen sein“. Dabei müssen

gar keine ungunten pornografischen Gedanken dabei sein, sondern es ist einfach der Wunsch nach Sexualität mit dem Partner. Die meisten Frauen reagieren auf diese Frage mit einem ähnlichen Zögern, allerdings in einer ganz anderen Richtung: „Na ja, 1-2 mal am Tag schon, also zumindest wenn ich fruchtbar bin, aber es gibt auch 2-3 oder mehr Tage, da kommt der Gedanke bei mir gar nicht vor, besonders wenn ich im Stress bin oder müde bin. Und es gibt doch so viel mehr als Sex“.

Ich will hier nicht das sündige Verhalten von Männern rechtfertigen und es ist ganz klar, dass Frauen damit unendlich gedemütigt und verletzt werden. Doch glaube ich, dass Frauen, hätten sie dieselben starken sexuellen Bedürfnisse wie Männer und müssten ihr sexuelles Verlangen 20, 30 oder 100-mal am Tag wieder an die Seite legen, bzw. gegen unsaubere Gedanken ankämpfen, ähnlich oft „fallen“ würden wie Männer.

Dieser Punkt ist mir sehr wichtig, da in diesem Punkt ein wesentlicher Schlüssel des sich gegenseitig Verstehens, des gemeinsamen Lebens und ein Anfang zur Vergebung liegen kann.

Hier soll der Artikel aber nicht enden, denn es wäre fatal, wenn man aufgrund dieser Unterschiedlichkeit von Mann und Frau in einen resignativen Prozess gerät, indem der Mann vielleicht seine pornografische Selbstbefriedigung lebt und die Frau versucht, das irgendwie verzweifelt zu ignorieren oder gar nichts davon weiß. Nein, es gilt den Kampf aufzunehmen und die „Unzucht zu fliehen“.

Fliehen ist aktiv und hier heißt es besonders für uns Männer, diesen Kampf aufzunehmen. Übrigens gilt dies leider auch für immer mehr Frauen, die zwar nicht unbedingt in Bildern und Filmen, aber mit einfühlsamen Gesprächspartnern im Internet ebenfalls zunehmend „fremdgehen“. Auch sie müssen den Kampf auf sich nehmen. Deshalb wenden sich die folgenden Hilfen an beide Geschlechter, wenn auch der Fokus sicher auf Seiten des Mannes liegt.

Wie kann dieser Kampf aussehen?

1. Stell dich deinem sündigen Verhalten. Gib zu, dass du „drin hängst“ und alleine nicht mehr rauskommst. Vermutlich hast du schon oft gebetet: „Herr, gib mir die Kraft, es zu lassen.“ Wenn unser Herr dir dieses Wunder geschenkt hat, dann Halleluja, wenn nicht, dann zweifle nicht an ihm, sondern sieh es als Aufforderung, dass Gott mit dir einen Weg gemeinsam einschlagen will, der dich als eigenständigen verantwortungsvollen Menschen ernst nimmt. Das kann auch bedeuten, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch bei anderen Nöten sind wir ja bereit, Kraft, Geld, Schulung, Zeit und Ausdauer zu investieren, um ein Ziel zu erreichen. Sei es eine Ausbildung, eine ungute Verhaltensweise im Bereich „Chaos“ oder z.B. der Umgang mit Geld, Krediten, Zinsen etc.

2. Bleib mit diesem Wissen nicht allein, sondern bringe es in eine „begrenzte Öffentlichkeit“. Satan ist es ein großes Anliegen, dass du darüber mit keinem redest. Er redet dir ein, dass du es beim nächsten Mal schaffen wirst „nein“ zu sagen und du es deshalb keinem anvertrauen musst. Nein, Pornografie sollte bekannt werden, vielleicht vor dem Ehepartner oder vor einer vertrauensvollen Person, die damit umgehen kann.

3. Triff eine Entscheidung, dass du dich wirklich auf den Weg machen willst, raus aus der Pornografie. Geh diesen Weg mit einer Person deines Vertrauens. Hier kann auch ein Beichtgespräch ein wichtiger erster Schritt sein. Sei dir dann aber bewusst, dass es ein Weg ist, unter Umständen ein langer und steiniger Weg, insbesondere, wenn du schon jahrelang in der Praxis drin hängst. Langjährige regelmäßige Verhaltensweisen im Bereich der Pornografie wirken sich sowohl auf die Gehirnbiochemie, als auch auf die Biologie im Bereich der Samenproduktion aus. Diese Prozesse werden in den häufigsten Fällen nicht durch 2-3 Gespräche geklärt sein, sondern hier gilt es, alle Möglichkeiten zu nutzen, die es gibt, und sich auf einen langen Weg einzustellen. Aber welche Möglichkeiten gibt es?

I. Verstehe dein eigenes System. Hier drei häufige Möglichkeiten

a) Überlege, ob die Pornografie bei dir zu einer Pauschalreaktion auf Frust, Sinnlosigkeitsgedanken etc. geworden ist. Es gibt Menschen - meistens Männer - die schon sehr früh angefangen haben, Frust, Sinnlosigkeitsgefühle etc. einfach mit dem schönen Gefühl des Orgasmus zu verdrängen. Manchmal gibt es gar keine andere Frustbewältigungsform mehr. Hier kann es nötig sein, zunächst andere Frustbewältigungsstrategien zu entwickeln, um im Kampf gegen die Internetpornografie wirklich Erfolge zu verzeichnen.

b) Die Pornografie ist häufig Resultat einer unbefriedigenden Ehesexualität. Sollte dies der Fall sein, dann wird es wichtig sein, dieses Thema zusammen mit der Ehefrau anzugehen, oft im Rahmen einer seelsorgerlichen Eheberatung, die einem hilft, sich vorsichtig diesem, oft mit explosiven Gefühlen geladenen Thema zu nähern. Hier gilt es zu klären, was eigentlich guter Sex ist. Welche Kreativität darf es geben und wo sind die Grenzen? Wie sieht es mit der Häufigkeit aus? Alles Fragen, die oft nicht angesprochen werden und leicht zu Disharmonien bis zur völligen Funkstille führen können.

c) Es ist eine ungute Gewohnheit, die sich in deinem Leben eingestaltet hat. Nicht immer liegen die Gründe in der Ehebeziehung oder einem ungunstigen Frustbewältigungsschema, sondern es ist einfach eine Versuchung, der du erliegst, weil du etwas gesehen hast und nicht die Disziplin hattest, dich zu bremsen.



II. Nutze alle Möglichkeiten

a) Die beziehungsmaßi- gen Möglichkeiten. Wie redest du mit Gott über dieses Thema? Denkst du daran, wie traurig dich Jesus anblickt, wenn er dich bei deinen Handlungen sieht? Wir können es ausblenden, dass Gott uns immer sieht. Doch er sieht uns trotzdem. Wie redest du mit deinem Partner über dieses Thema, wie mit einem Gebetspartner? Und sei nicht zu stolz, um seelsorgerliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

b) Die technischen Möglichkeiten. Hier gibt es die ganz pragmatischen Entscheidungen, wie, „Der Computer steht an einem öffentlichen Ort in der Wohnung“, es wird eine Software aufgespielt, die den Zugang auf bestimmte Seiten nicht mehr erlaubt, die auch die Möglichkeit gibt, dass man nur noch zu bestimmten Zeiten ins Internet kann, oder es wird automatisch ein Bericht an vorher eingegebene E-Mail-Adressen geschickt, wenn man doch versucht, auf ungute Seiten zuzugreifen. Und vielleicht ist es auch dran, sich einfach gegen einen Internetanschluss zu entscheiden. Dies hört sich zwar krass an, aber Jesu Aussage in Matthäus 5,29 sich lieber das Auge auszureißen, weil es besser ist „dass eins deiner Glieder umkommt und nicht dein ganzer Leib“, ist sehr deutlich. Oft kann aber eine Reduzierung des Internetzuganges durch eine gut eingestellte Software schon sehr viel bewirken. Infos findet man z.B. unter ...

c) Die verhaltensbiologischen Möglichkeiten. Jeder kennt es, dass bestimmte Orte vergoldet sind oder beim Anblick eines Bildes einer schönen Urlaubslandschaft einem gute Gefühle kommen. Ebenso auch schlechte Gefühle an der Straßenecke,

an der man vielleicht mal einen Unfall hatte. Ereignisse, Personen verknüpfen sich in unserem Gehirn mit Gefühlen. Nun gilt es, sich gerade im Kontext des Computers solche Verknüpfungen nutzbar zu machen. Da kann das Bild der Familie, Ehefrau oder Freundin im Bildschirmschoner schon gute Dienste leisten. Oder ein Passwort „Jesus liebt dich“ oder „Ich will Satan widerstehen“ etc. Vielleicht hast du



auch ein Bild, das du mit einer besonderen Gottese Erfahrung verknüpfst und kannst es neben deinen Computer stellen. Und wenn es das Notebook ist. Auch hier passt ein kleines Bild neben die Tastatur. Solche Hilfen können sich abnutzen, man muss vielleicht mal Bilder austauschen, aber es kann die Sinne schärfen, dich rechtzeitig auf den Weg in die Internetpornografie zu stoppen.*

d) Die Konsequenz und der Erfolg. Unsere schöpfungsmäßige Struktur ist, dass wir durch Erfolg und Konsequenz (Strafe) lernen. So sind fast alle Kinder erzogen worden und so geht es uns im Bereich ganz vieler Naturgesetze, die man vielleicht schon beim Autofahren in einer zu schnell genommen Kurve erlebt hat. Welche Konsequenz hat es, wenn du Internetpornografie konsumiert hast? Ein schlechtes Gefühl, o.k. Doch die Erfahrung zeigt, dass dies oft nicht reicht. Vielleicht solltest du dir selber eine Disziplin auferlegen: Z.B.

dass du wenn es wieder geschehen ist, einer vertrauenswürdigen Person beichtest. Oder vielleicht landet jedes Mal eine deiner Musik CD's im Müll. Sei kreativ, überleg, was dir „weh tut“, ohne andere zu schädigen.

Aber belohne dich auch und sieh die kleinen Erfolge. Wenn du 2-3 x in der Woche fällst, dann ist es ein Erfolg, wenn es nach einigen Wochen nur noch 1 x pro Woche ist. Vielleicht kannst du dir bei jedem Widerstehen 2 oder 5 Euro in ein Sparschwein werfen und dir damit dann ein gutes Essen gönnen oder eine tolle CD. Sei kreativ, überlege, was dich motiviert.

Ich weiß, dass sich dies alles nach recht viel Arbeit und Disziplin anhört. Aber der Weg lohnt sich, denn die Alternative ist ein beziehungszerstörender sündiger Weg, der durch Lügen gekennzeichnet ist. Zusätzlich wird dich der häufige Pornokonsum verstärkt unfähig machen,

wirklich noch sexuelle Erfüllung zu erleben und dich in deinem Selbstwert zunehmend zersetzen. Und sei dir bewusst, dass die Produzenten der Pornoindustrie ihre Seiten so anlegen, dass du immer mehr sehen willst und immer tiefer reinrutschst, bis es vielleicht in die Gewaltsexualität oder Kinderpornografie geht.

Deshalb freu dich über die Zeiten, in der du keine Pornografie konsumiert hast. Und wenn du dann doch wieder fällst, dann lass dir vom Satan nicht einreden, dass das alles keinen Sinn hat, sondern bleib dran - immer wieder!

Matthias Burhenne

Dr. Matthias Burhenne ist Seelsorgereferent im Forum Wiedenest.



*) Auch der Bericht einer Ex-Pornoschauspielerin Shelly Lubben kann einem verdeutlichen, was man Frauen antut und einem die Lust auf Internetpornografie verringern (siehe: <http://www.shellylubben.com/articles/TheTruth.doc>).