



WENN DU PORNOGRAPHIE KONSUMIERT HAST- SIEBEN DINGE, DIE DU TUN SOLLTEST!

[Paul Maxwell:](#)

Viele christliche Ratschläge für Pornosüchtige sind wenig hilfreich. Sie tragen nichts zu echtem Fortschritt in Sachen Buße, Heilung, Wiederherstellung und Erneuerung bei. Vor allem werden die tieferliegenden Gründe für Pornografie-Abhängigkeit nicht angesprochen. Oft haben sie entweder den Kopf in Wolken aus Theologie und Bibelversen, oder sie erschöpfen sich in einer Liste oberflächlicher Anleitungen, wie das Problem zu lösen sei. Im echten Leben bewähren sie sich nicht und werden von Versagen und Hoffnungslosigkeit fortgespült. Ist denn das Evangelium relevant, wenn wir versagen und es wieder versuchen? Und versagen und es wieder versuchen? Und versagen und es wieder versuchen?

Zu oft erlauben wir unerreichbaren Idealen uns zu diktieren, was wir sagen dürfen: welche Dinge wir uns anzusprechen erlauben in der Gemeinde oder bei dem, der gerade damit kämpft, oder mit unserem eigenen Spiegelbild. Kann es denn okay sein, dass wir, wenn wir uns eben mit Pornografie abgegeben haben, noch davon reden, was Christus tun kann (und was wir tun können)?

Sollten wir lieber den Kopf in den Sand stecken und das Beste hoffen? „*Wie kannst du nach diesem Versagen überhaupt daran denken, Gott gegenüberzutreten? Du solltest dich gar nicht in einer 'nach Pornografie' -Situation befinden.*“ Aber Tatsache ist, dass viele von uns sich oft genau da befinden, und dass Gott in dem Augenblick, wo wir es bereuen, bereit und fähig ist zu handeln.

Oft ist es in dem Moment nach dem Pornografie-Konsum - nach der verschlossenen Tür, der Dunkelheit, dem erleuchteten Bildschirm, dem heimlichen Akt -, dass Satan sein perfektestes Netz spinnt aus bedrohlichen Denkmustern, dem Feilschen mit einem fernen und missbilligenden Gott, hoffnungslos eingeschlossen im Selbsthass. In diesem Moment nach dem Anschauen von Pornografie vollbringt Satan sein Werk am raffiniertesten. Und genau dann, wenn es gerade passiert ist, brauchen wir Gottes erlösendes Werk am meisten. Ich möchte dir einige geeignete Wege aufzeigen, wie du dich genau dann, wenn du eben in der Finsternis deiner Lust gefrönt hast, nach Gnade ausstrecken kannst.

1. KENNE DEINEN FEIND

Sobald du deiner Lust gefrönt hast, stürzt dich das entweder in Selbsthass oder in Selbstschonung. Satan ist mit beidem zufrieden, denn so oder so glaubst du seinen Anklagen (Mt 16,23; 2Kor 7,10). Dir muss klar sein, dass du dich einem mächtigen, persönlichen feindlichen Agenten gegenüber siehst, der einzig und allein auf deine Zerstörung aus ist (Hiob 1,7; Eph 2,2; Jud 1,19). Bei allem, was in dir vorgeht - deinen Gedanken, deinen Abneigungen, deinen Impulsen, deinen Emotionen, deinen Plänen, deinen Ideen -, musst du in Rechnung stellen, dass Satan aktiv am Werk ist. Denn je mehr du das vergisst, desto eher glaubst du seinen versteckten, subtil zersetzenden und zerstörerischen Lügen. Wenn Jesus den Pharisäern sagt, dass der Teufel, der große Lügner, ihr Vater ist, überrascht es wenig, dass ihnen das nicht bewusst war. Satan will, dass sie sich dessen nicht bewusst sind, dass er ihr Vater ist, denn das Böse gewinnt Macht, wenn man sich seiner nicht bewusst ist (Joh 8,44). Denke daran: Nach dem Porno-Konsum befindest du dich immer noch mitten im Kampf, und dein Gegner ist hartnäckig und böse. Er beabsichtigt, dir dein Leben zu stehlen, und noch ist es nicht in seinem Besitz.

2. BEKÄMPFE DEN SELBSTHASS

Ohne Frage verdreht Pornografie die Unschuld in die rohe Begierde des erotischen Appetits. Ein schlechtes Gewissen zu haben, ist eine gute Sache. Aber es ist nicht verwunderlich, dass Judas, nachdem er feststellte: "Ich habe gesündigt, dass ich unschuldiges Blut verraten habe!", hinging und sich erhängte (Mt 27,4-5). Es ist eine ganz normale Reaktion, dass man sich selbst bestrafen möchte, weil man die Unschuld verraten hat. Man hat sich belogen. Es ist nicht verwunderlich, dass die Selbstmordraten bei Pornografie-Nutzern besonders hoch sind. „Ich bin nicht so gut, wie es christliche Prediger und Blogger von mir verlangen.“ Die Menschenwürde anderer zu missachten, nimmt auch dem Nutzer selbst seine Würde - es deformiert seine Psyche zu Selbsthass und zum Ekel vor sich selbst. Wir verabscheuen, kritisieren, verachten uns und lehnen uns selbst ab. Sich in Selbstverachtung zu suhlen im Gefühl, dadurch eine Strafe an Gott für die Sünde abzuzahlen, ist eine elende Folter ohne Ende. Es ist verkehrt und eine schreckliche Sklaverei. Aber die Gnade hat etwas dazu zu sagen.

Es ist nicht verwunderlich, dass David solche zutiefst physischen Metaphern benutzt, wenn er Gott um Gnade für sexuelle Sünden anfleht: "Tilge meine Übertretungen", "wasche mich", "reinige mich!", "in Sünde hat mich meine Mutter empfangen", "entsündige mich", "wasche mich" (noch einmal), "tilge alle meine Missetaten", "erschaffe mir ein reines Herz" (Psalm 51,2;5;7;9;10). Es ist ein schlichtes Flehen, ein Schreien: "Es ist in mir, nimm es

RAUS!". "Halt mich auf!". "Ich hasse es". "Ich hasse mich". "Reinige mich drastisch". In diesem Geheul schenkt Gott uns eine Liturgie aus Reue und Hoffnung in einem. Kämpfe mit David. Schreie mit David. Ersetze das Ächzen des menschlichen Selbsthasses mit dem ungebrochenen Kriegsruf der göttlichen Liebe.

Wenn du versucht bist, dich in deinem Elend zu suhlen, lass deinen (richtigen) intuitiven Hass auf die Sünde dich nicht dazu bringen, dich selbst zu hassen. Hab Geduld mit dir, weil Gott Geduld mit dir hat. Er kämpft um dein Leben (1.Mose 32,24; Joh 10,10). Er hat dich nicht vergessen. Er hat dich nicht verlassen. Kämpfe weiter mit ihm. Schnapp weiter nach der Luft des göttlichen Lebens - dem lebenspendenden Geist (1Kor 15,45).

3. KÄMPFE DICH DURCH DEN NEBEL

Direkt nach dem Pornografie-Konsum gerätst du unter eine Dunstglocke. Jesus weiß das. „Glücklich sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen" (Mt 5,8). Reinheit ist eine Festfeier der strahlenden Tugend. Und Unreinheit? Das ist eine Feier, die in Selbstisolation endet. Man isoliert sich von Gott, Menschen und sich selbst, in einem Zustand von Betäubung und Benebelung, erstorben und gefühllos. Sexuelle Unreinheit führt zu geistlicher Erblindung. Auch dieses Gefühl ist wohlbekannt: Nach dem Löschen des Browserverlaufs schleppt man sich mühsam durch den Rest des Tages von Aufgabe zu Aufgabe, von Begegnung zu Begegnung - sinnlos, selbstentfremdet, leidenschaftslos. Diese Erfahrungen gehören untrennbar zum Pornografie-Konsum.

Wenn wir ehrlich sind, bleibt uns meistens nichts übrig, als das innere Chaos und den Nebel auszuhalten. Bete weiter (Eph 6,18). Schnapp weiter nach Luft. Bleib wach. Atme weiter. Wenn unser ganzer emotionaler Tages-Cache mit Pornografie gefüllt ist, kann die Barmherzigkeit, die jeden Morgen neu ist, der Reset-Knopf sein, den wir brauchen (Klgl 3,22–24). Der Klagende ringt nach Luft. Er betet um das, was er zu tun nicht imstande ist. "Der HERR ist mein Teil ... darum will ich auf ihn hoffen (Klgl 3,24). Wirklich? Willst du auf ihn hoffen? Gebet ist ein Akt der Hoffnung. Gebet ist der Anteil, den der Klagende am Werk Gottes hat. Geh weiter, immer einen Fuß vor den anderen. Tu einen Atemzug nach dem anderen. Ohne eine Wiederholung des Porno-Konsums wird der Nebel sich irgendwann verziehen.

4. SCHÜTZE DEINE NÄCHSTEN

Pornografie trainiert dich darin, andere zu deinem persönlichen Vergnügen zu missbrauchen. Du musst dir bewusst machen, dass du nun die Neigung hast, Menschen, die dir nahestehen, in gleicher Weise zu benutzen, wie du die Menschen in den Pornos benutzt hast - aus selbstsüchtigen Motiven, missachtend, hartherzig. Pornografie verleiht uns Beziehungs-Scheuklappen - sie beeinträchtigt unsere Fähigkeit, andere wirklich zu

lieben, tiefgreifend. Deswegen ist es am besten, du benimmst dich so, als hättest du tatsächlich physische Scheuklappen an: Pass auf, wo du hintrittst und geh davon aus, dass du zurzeit sehr darauf achten musst, die Menschen um dich herum nicht wie Untermenschen zu behandeln. Du hast gerade darin versagt, den Menschen auf deinem Bildschirm mit Respekt und Würde zu begegnen. Umso wichtiger ist es, dir nach dem Pornografie-Konsum bewusst zu machen, dass die Menschen außerhalb deines Bildschirms Respekt und Wertschätzung verdienen.

Pornografie involviert die Nutzer in ein Drama, eine Story mit einem Skript mit Regieanweisungen: ein Akteur muss gefallen, einem soll gefallen werden; ein Akteur bringt Opfer, einem anderen werden Opfer gebracht; einer ist der Untermensch und einer der Gott. Es benötigt Selbstkontrolle, um daran zu denken, dass Pornografie eine Lügengeschichte ist. Um gegen dieses verlogene Drama anzukämpfen, müssen wir uns aktiv bemühen, weniger von uns selbst und mehr von anderen zu halten, uns auf die Menschenwürde und auf die Liebe Christi für die Menschen in unserem Umfeld zu besinnen, und uns daran zu erinnern, dass wir nicht Gott sind. Der Heilige Geist wirkt in uns und hält das Fleisch davon ab, uns zu regieren (Gal 5,17). Er bewahrt andere vor den Konsequenzen unserer Vorstellung, dass wir Gott sind.

5. BEKENNE ES EINEM FREUND

Bekenne deine Sünde einem Freund, der dich nicht entschuldigen wird. Genauso wichtig ist aber, dass er dich nicht zermalmen wird. Manchmal, wenn wir durch Pornografie gefallen sind und Hilfe suchen, um aufzustehen (Spr 24,16), stoßen andere uns nur wieder zu Boden. Halte Ausschau nach dem Freund, der dir die heilende Hoffnung bringt, nachdem er dein Bekenntnis angehört hat. Der Zweck des Bekenntnisses ist: „damit ihr geheilt werdet“ und „betet füreinander“ (Jak 5,16). Der Wert des „Gebetes eines Gerechten“ ist, dass es „viel vermag, wenn es ernstlich ist“. Was vermag es? Uns „von aller Ungerechtigkeit zu reinigen“ (1Joh 1,9). Das Bekenntnis vor einem Freund (am besten einem Freund des gleichen Geschlechts) stellt keine Barriere zwischen dem Sünder und Christus dar. Es ist ein Hilfsmittel, um unsere Gebrochenheit zu reparieren. Der kluge Sünder bekennt vor denen, die weder „den Elenden im Tor unterdrücken“ (Spr 22,22) noch „Böses gut und Gutes böse nennen“ (Jes 5,20). Erwäge die Teilnahme in einer Männergruppe.

6. MACH DAS BESTE AUS MOMENTEN DER KLARHEIT

Ja, nach dem Porno-Konsum kann man sich im Nebel befinden. Aber vielleicht wirst du auch von Klarheit überflutet, wenn du mit Reue auf die Situation zurückblickst. „Als nun Judas ... sah, dass er verurteilt war, reute es ihn“ (Mt 27,3). Die Klarheit, die Judas überkam, führte ihn auf einen falschen Weg. Aber du kannst die Klarheit deiner Einsicht auch dafür

verwenden, auf den richtigen Weg zurückzukommen. So wie Paulus über die Rebellion Israels schrieb: „Diese Dinge aber sind zum Vorbild für uns geschehen, damit wir nicht nach dem Bösen begierig werden, so wie jene begierig waren.“ (1Kor 10,6). Manchmal sind wir doch nach dem Bösen begierig, und dann können wir uns selbst als Beispiel dienen.

Piper würde sagen: "Vergeude deine Reue nicht." Nutze sie zu Gottes Ehre und deiner Freude. Etabliere Grenzen. Mach etwas aus der Klarheit, denn vor der nächsten Versuchung wird sie wieder entschwinden. Jetzt musst du Strukturen etablieren, die verhindern, dass es wieder passiert. Mach dir gründlich Gedanken darüber, welche Maßnahmen nutzlos und ineffektiv sind, und welche Maßnahmen nachhaltig vorbeugen können. Tatsache ist: Wenn du keine sicheren Strukturen errichtet hast, die dich davon abhalten, wieder Pornografie anzuschauen, dann wird es 100%ig wieder passieren. Wenn du nicht weißt, was, sei nicht wählerisch - nimm irgendwas. Hier sind einige Vorschläge zur Auswahl:

- Installiere Covenant Eyes oder X3Watch auf allen deinen Geräten.
- Lass keinen Browser auf deinem Iphone, der nicht rechenschaftspflichtig ist.
- Lösche alle Apps, die dir eine unkontrollierte Hintertür zum Internet öffnen.
- Bitte einen Freund, dir die Downloadfunktion für Apps auf deinem Mobilgerät zu sperren, so dass dein nativer Browser keine Option ist und du Google Chrome nicht herunterladen kannst (die Covenant Eyes/X3-App wird als Browser fungieren).
- Lösche gespeicherte Bilder.
- Leg einem Freund Rechenschaft über die Hintertürchen und Cheat-Codes ab, die du noch in der Tasche hast. Wer nicht plant, plant sein Scheitern. Nie trifft das mehr zu als im praktischen Kampf gegen Pornografie-Konsum.

7. KENNE DEINEN GOTT

Denk daran: Gott liebt dich so sehr! Er ist betrübt über uns (1Mose 6,6), sein Herz bricht wegen uns, aber mit all seiner Macht ist er auf deiner Seite (Ps 34,17-19). Der Nebel kann eine Wand zwischen uns und Gott errichten: "Ein unvernünftiger Mensch erkennt das nicht, und der Törichte begreift es nicht" (Psalm 92,6). Aber selbst, wenn wir ihn nicht sehen können, selbst wenn wir darin versagen, ihm zu gehorchen, lasst uns beten: Gott, vernichte unsere Pläne des Ungehorsams (Neh 4,9) und „Kein Vorhaben kann dir verwehrt werden" (Hiob 42,2). Vor allem aber: „Herr, hilf uns, alle unsere Sorgen auf dich zu werfen, denn du sorgst für uns" (1 Petr 5,6-7).

Er gibt den Sünder nicht auf. Er verlässt den nicht, der in der Sünde geschwelgt hat. Warte ab und vertrau seiner Liebe. "Erbaut euch ... im Heiligen Geist": "Bewahrt euch selbst in der Liebe Gottes und hofft auf die Barmherzigkeit unseres Herrn Jesus Christus zum ewigen Leben" (Judas 1,20–21). Du musst lernen, die Gottes-Maske, die Satan dir zeigt, um dich zu betrügen - angewidert, distanziert, unerreichbar, desinteressiert - vom wahren Gesicht deines Gottes zu unterscheiden: liebevoll, geduldig, in dir an der Arbeit. Er ist nicht geschockt. Er wird nicht müde. Er hält dich unverändert fest. Er lässt dich nicht.

Paul Maxwell ist Doktorand an der Trinity Evangelical Divinity School und Philosophieprofessor am Moody Bible Institute.

Ein Artikel von Paul Maxwell. Erschienen am 09.03.2016 auf DesiringGod.org unter dem Titel: "[Seven Things to Do after you look at Pornography](#)". Übersetzung und Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von DesiringGod.org