

## Gebet

### Freiwerden von sexueller Gebundenheit

Als ich **mit meiner Frau über dieses Thema sprach**, war ihre spontane Reaktion folgende: «Solltest du dieses Thema nicht für Interessierte in einem Seminar behandeln, das wird schliesslich nur wenige betreffen.»

Irgendwie hatte **ihre Reaktion etwas für sich**. Ich **hätte mich auch schnell umstimmen** lassen, **hätte ich nicht bereits einige Statistiken** vom weissen Kreuz aus Deutschland gelesen.

**Meine Predigt baut nebst der Bibel auf einige Informationsschriften des Weissen Kreuzes von Deutschland auf. Sie haben ausgezeichnete** und hilfreiche **Literatur** zum Thema sexuelle Gebundenheit. Am **Ende der Predigt, die ihr herunterladen könnt**, findet ihr hilfreiche Links und Literaturangaben.

#### **Schauen wir uns doch einige Statistiken an:**

- 68 Millionen pornografische Suchanfragen täglich (25% aller Anfragen)
- 1,5 Milliarden pornographische Downloads pro Monat (35% aller Downloads)
- 42,7 % aller Internetnutzer schauen Pornographie

(alles von 2013)

#### **Und wie ist das bei den Christen?**

Eine **Umfrage der Organisation Proven Men** ergab, dass **christliche Männer in etwa gleich viel Pornografie** konsumieren, wie nichtchristliche Männer. Dabei liegen die Prozentzahlen bei mindestens monatlichem Konsum, bei über 60%!

**Bei den Frauen sieht es etwas weniger dramatisch** aus, dort sind es «nur» 15% die mindestens monatlich Pornografie konsumieren. (2014)

In einer **Umfrage von 2003 bestätigen 47% Evangelikaler Christen in Amerika, dass Pornografie** in ihren Familien ein Problem bereitet.

**Um was geht es bei sexueller Gebundenheit?**

### ***Sexuelle Gebundenheit – das Problem***

Sexuelle Gebundenheit hat **viele Gesichter:**

- Unkontrollierbare sexuelle Fantasien, die in uns ablaufen
- Sucht zum lesen pornografischer Schriften
- Zwang zu übersteigertem Sex bis hin zu Gewaltanwendung
- Zwanghafte Selbstbefriedigung
- Sucht nach pornographischen Seiten und Filmen im Internet

**Sexuelle Gebundenheit offenbart sich zum einen am Zwang, etwas immer wieder und intensiver tun zu müssen, und daran, dass sich die Begierde, die man stillen möchte, sich nicht stillen lässt und den Süchtigen beherrscht.**

**Wir lesen im Joh 4 von einer Frau, der Jesus begegnet. Diese Frau hatte eine tiefe Sehnsucht in sich, die sie nicht gestillt bekam.**

**Sie versuchte diese bei Männern zu stillen. So war sie 5 Mal verheiratet und wieder geschieden und nun war sie mit dem 6 Mann in einer wilden Ehe unterwegs.**

**In der Bibel lesen wir von ihr:**

**Joh 4,16-18:** »Geh und rufe deinen Mann!«, entgegnete Jesus. »Komm mit ihm hierher!« – [17](#) »Ich habe keinen Mann«, sagte die Frau. »Das stimmt«, erwiderte Jesus. »Du hast keinen Mann. [18](#) Fünf Männer hast du gehabt, und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann. Da hast du die Wahrheit gesagt.«

**Diese Frau litt an sexueller Gebundenheit. Sie versuchte ihre Sehnsucht bei Männern zu stillen und blieb jedes Mal leer und frustriert zurück. Und obwohl sie schon 5 Mal enttäuscht worden war, kam sie von ihrer Gebundenheit nicht los. Sie hätte längst schon wissen müssen, dass Männer und Sex nicht die Lösung ihrer Sehnsucht sind.**

**Lasst uns darüber nachdenken: «Was ist eigentlich das Problem von einer sexuellen Gebundenheit wie z.B. Pornografie?»**

**1. Sexuelle Gebundenheit ist Sünde und zerstört Leben.**

**Mt 5,27-29:** »Ihr wisst, dass es heißt: ›Du sollst nicht die Ehe brechen!‹ [28](#) Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau mit begehrllichem Blick ansieht, hat damit in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen. [29](#) Wenn du durch dein rechtes Auge zu Fall kommst, dann reiße es aus und wirf es weg! Es ist besser, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du mit unversehrtem Körper in die Hölle geworfen wirst.

Die Bibel sagt hier nichts gegen das natürliche Interesse am anderen Geschlecht. Plötzlich finden wir einen Mann oder eine Frau schön, sympathisch und anziehend. Das ist normal! Wir sind so geschaffen. Dies kann der Anfang einer Beziehung sein und in die Ehe münden.

Dieses Empfinden endet jedoch nicht, wenn wir verheiratet sind. Auch dann ist es normal, wenn wir einen Mann oder eine Frau ausserhalb der Ehe schön und sympathisch empfinden.

**Was bezeichnet dann hier Jesus als Ehebruch? Zu was sagt er: Tu es nicht! Es ist Sünde?»**

Es geht hierbei um begehrlliche Blicke und das Begehren dieses Menschen. Es geht um die Versexualisierung des Menschen, um den Drang in uns einen Mann oder eine Frau zum Lustobjekt zu machen. Ob dies mittels eines Bildes im Internet, in einer Zeitschrift oder in der realen Begegnung geschieht, ist das Gleiche.

**Nach dem ersten Blick kommen zwei entscheidende Fragen:**  
**«Wem gehört dieser Mann oder diese Frau?»** Wenn wir mit ihr nicht verheiratet sind, dann bestimmt nicht uns!

**Und die Frage: «Wem gehöre ich?»** Bestimmt nicht dieser anderen Person, egal ob du verheiratet oder Single bist!

**Sexuelle Gebundenheit ist Sünde und zerstört unser Leben und das Leben anderer Personen.**

## **2. Sexuelle Gebundenheit verzerrt das Bild einer realen und guten Sexualität.**

- Sex ist nicht mehr ein Geschenk an den Ehepartner, sondern wird zum Mittel der eigenen Befriedigung.
- Die Frau oder der Mann wird zum Sexualobjekt degradiert.
- Die Sexualität bekommt einen unrealistischen Charakter und wird völlig übersteigert dargestellt.

## **3. Sexuelle Gebundenheit wirkt beziehungsfeindlich.**

- Fremdgehen, auch nur visuell, verletzt und trennt.
- Falsche sexuelle Erwartungen aufgrund von Pornografie führen in der Ehe zu Enttäuschungen.
- Das Mitgefühl gegenüber dem anderen Geschlecht nimmt grundsätzlich ab.
- Die Attraktivität des Ehepartners wird heruntergestuft.

## **4. Sexuelle Gebundenheit steigert die sexuelle Gewaltbereitschaft.**

- Sexuelle Übergriffe selbst in der Öffentlichkeit häufen sich.
- Manche meinen ernsthaft, dass Frauen zum Sex gezwungen werden wollen.

## **5. Sexuelle Gebundenheit ist eine Sucht mit allen Folgen die eine Sucht mit sich bringt.**

- Soziale Entfremdung, Rückzug von Freunden, Beziehungen werden zerstört.
- Abhängigkeit – Zwangshandlungen – Entzugserscheinungen.
- Selbsttäuschung und Leugnung gegenüber anderen.
- Starke Unzufriedenheit, Schuldgefühle und Zorn auf sich selbst
- Depression bis hin zu Selbstmord

## ***Ursachen für sexuelle Gebundenheit***

**Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht!**

**Jesus bittet die Frau am Brunnen um einen Schluck Wasser. Dabei kommen sie auf die Sehnsüchte der Frau zu sprechen. Sie hat Hunger nach Leben. Dieser Hunger nach Leben trieb sie in die Arme der Männer, die ihren Hunger aber auch nicht stillen konnten.**

**Joh 4,13-15:** *Jesus gab ihr zur Antwort: »Jeder, der von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen. [14](#) Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr durstig sein. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer Quelle werden, die unaufhörlich fließt, bis ins ewige Leben.« – [15](#) »Herr, bitte gib mir von diesem Wasser!«, sagte die Frau. »Dann werde ich nie mehr Durst haben und muss nicht mehr hierher kommen, um Wasser zu holen.«*

**Jeder Mensch hat in seinem Leben Dinge, die ihm fehlen, die ihm Kummer bereiten oder ihn ärgern.**

**Dabei neigen wir dazu, diese Lücke mit etwas zu füllen, das wir leichter bekommen, als das eigentlich Fehlende.**

**Bsp. Es kann zum Bsp. sein, dass du ein schwaches Selbstwertgefühl hast. Jetzt kannst du etwas tun, um dein Selbstwertgefühl zu verändern. Das ist nicht ganz einfach und du wirst dazu, einen längeren Weg mit einem Seelsorger gehen müssen.**

**Es ist nun viel einfacher, dein Mangel an Selbstwertgefühl durch ein anderes starkes «gutes Gefühl» zu ersetzen. Solche Gefühle bekommst du relativ leicht im Internet. Da kannst du einen Porno, schnell, anonym und kostenlos konsumieren. Mit grosser Wahrscheinlichkeit kommt es zu einem Orgasmus, der erst mal ein gutes Gefühl verschafft. Und schon ist dein Problem vorübergehend gelöst, aber eben nicht wirklich und nur sehr kurzfristig.**

**Dein geringes Selbstgefühl wird dich daran erinnern, dass da etwas fehlt. Und wie füllst du diese Lücke? Porno - Damit fängt der Teufelskreislauf an zu drehen.**

**Solche Lücken, die wir stopfen wollen, können unterschiedlich aussehen und eine Kombination darstellen:**

- Einsamkeit
- Langeweile, das Leben bietet zu wenig Abenteuer
- Seelische oder körperliche Schmerzen
- Stress, Druck, Spannungen
- Müdigkeit, Trauer, Überforderung usw.

**Durch den schnellen Porno-Kick entflieht man der Realität aber nicht dem eigentlichen Problem.**

**Nochmals, wir haben bei der Frau am Brunnen gesehen: Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.**

**Was ist meine Sehnsucht? und**

**Wie können wir dieser Sehnsucht begegnen und...**

### ***Freiwerden von sexueller Gebundenheit***

**Die Bibel sagt Joh 4,13-14.25-26:** *Jesus gab ihr zur Antwort: »Jeder, der von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen. [14](#) Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr durstig sein. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer Quelle werden, die unaufhörlich fließt, bis ins ewige Leben.«*

[25](#) *»Ich weiß, dass der Messias kommen wird«, entgegnete die Frau. (»Messias« ist das `hebräische` Wort für »Christus«.) »Wenn er kommt, wird er uns alle diese Dinge erklären.« [26](#) Da sagte Jesus zu ihr: »Du sprichst mit ihm; ich bin es.«*

#### **1. Lass Jesus in dir zur Quelle werden, die deinen Lebensdurst stillt**

Die Bibel sagt in **Ps 73,28:** *Ich aber setze mein Vertrauen auf dich, meinen Herrn; dir nahe zu sein ist mein ganzes Glück.*

**Gott nahe sein, der dein ganzes Glück sein kann, ist einzig und allein durch Jesus Christus möglich.**

**Jesus ist am Kreuz** für unsere Sünden, **auch für alle sexuellen Bindungen**, ein für alle Mal gestorben. Bei ihm dürfen wir unsere Sünden abladen und ihn dürfen wir in unser Leben aufnehmen. **Wenn Jesus in uns ist, dann sind wir Gott nahe. Er will in uns zur Quelle werden**, damit unser Lebensdurst gestillt wird. Wenn **wir Jesus vertrauen, ihm nachfolgen und unser Leben ihm zur Verfügung stellen**, dann erleben wir **das Glück**, von dem der Psalmist in Ps 73 schreibt.

Das **Erste, was wir also tun müssen, ist unser Bedürfnis nach echtem Leben, bei Jesus, der Quelle des Lebens, zu stillen**. Das gilt auch für Christen. Wir müssen am rechten Ort trinken.

## **2. Komme ans «Licht» mit deiner Gebundenheit**

**Solltest du eine sexuelle Gebundenheit haben, egal ob du kein Christ bist, oder erst Christ geworden bist, oder schon Jahre oder Jahrzehnte mit Jesus unterwegs bist, sprich mit einer Person über dein Problem. Bleibe nicht im Verborgenen mit deiner Gebundenheit. Gestehe dir ein**, dass du ein Sexproblem hast. **Alles, was ans Licht kommt, kann heil werden.**

**Berichte dabei von deinen Ritualen, damit diese durchbrochen werden und du frei werden kannst.** Berichte so klar wie möglich, wie deine sexuelle Gebundenheit aussieht. Welches sind die Einfallstore, bei denen du in die Suchtfalle tappst. Erzähle auch davon, was du schon unternommen hast um von der Sucht loszukommen. Aufgrund all dieser Erkenntnisse können dann mit der Vertrauensperson mögliche Lösungen erarbeitet und die eigentliche Ursache entdeckt werden.

## **3. Treffe eine Entscheidung und gib jemandem Rechenschaft**

**Treffe eine klare Entscheidung mit deiner sexuellen Gebundenheit mit allen Konsequenzen zu brechen! Gib deine Ausreden auf und übernimm die Verantwortung für deine Sucht. Andere mögen Mitschuld an deiner Sucht haben, letztlich bist du aber für dein Tun und Festhalten an der Sucht verantwortlich.** Für eine

**erfolgreiche Befreiung** von sexuellen Bindungen ist die **Eigenverantwortung eine entscheidende Voraussetzung!**

Um von einer Sucht los zu kommen, hat es sich als äusserst hilfreich erwiesen, wenn du einer Person in regelmässigen Abständen Rechenschaft geben musst. Dabei müssen klare Regeln gegen die Sucht aufgestellt werden und neue Ziele gesetzt werden, die anstelle des Suchtverhaltens treten.

Als praktische Massnahme hilft es z.B., dass du der Vertrauensperson direkt bevor du sündigst eine E-Mail schreibst. Beschreibe darin, was du in dem Moment fühlst, warum du jetzt wieder sündigen möchtest, was du jetzt dann gleich tun möchtest und schicke es ab. Solltest du dann tatsächlich noch der Sucht nachgeben, dann schreibst du hinterher der Vertrauensperson nochmals eine E-Mail damit die Zeitdauer sichtbar wird. Diese Massnahme kann eine grosse Hilfe sein, dich von der Sucht abzuhalten.

#### **4. Lebe abstinent – breche mit der Sucht**

Auch wenn es nicht leichtfällt, zu einer Therapie gehört immer die Trennung vom Suchtmittel. Dazu gehört der Verzicht auf möglichst alles, was in Verbindung mit der Sucht steht. Das können gewisse Fernsehsendungen, Zeitschriften, Internetseiten und Gegenstände sein. Schütze dich, indem z.B. dein Pc im Wohnzimmer steht, wo alle Einblick haben, in schweren Fällen ist für eine gewisse Zeit ein totaler Pc und Smartphone Verzicht angesagt, bis hin, dass manche sogar den Beruf wechseln müssen. Das ist immer noch besser, als der Sucht zu erliegen, beziehungsunfähig zu werden und im Glauben ständig zu scheitern.

**Ich denke, dass jeder mit Gottes Hilfe frei werden kann, aber der Weg aus einer Sucht ist schwierig.**

#### **5. Nimm Vergebung in Anspruch**

**Wer schon mit einer Sucht zu kämpfen hatte, der weiss, dass es dabei nicht ohne Rückschläge und erneutem Versagen abgeht.**

**Sünde blockiert uns.** Wir haben ein schlechtes Gewissen. Wir fühlen uns als Versager. All **diese Emotionen treiben uns entweder wieder vermehrt in die Sucht, oder sie treibt uns an den richtigen Ort,** wo wir unsere Schuld loswerden – zu Jesus. Er kann uns mit unserer Sünde tatsächlich helfen.

Die **Bibel sagt zu Christen in 1Joh 1,8-9:** *Wenn wir behaupten, ohne Sünde zu sein, betrügen wir uns selbst und verschließen uns der Wahrheit. [9](#) Doch wenn wir unsere Sünden bekennen, erweist Gott sich als treu und gerecht: Er vergibt uns unsere Sünden und reinigt uns von allem Unrecht, ´das wir begangen haben`.*

**Jesus vergibt uns alle unsere Sünden** und reinigt uns von allem Unrecht. Es **ist nie zu spät oder zu viel, um Gott um Vergebung** zu bitten. **Gott freut sich als liebender Vater, über jeden, der Busse tut.**

Es **hat sich bewährt, dies vor einem Zeugen zu tun,** der einem im Namen Jesus Vergebung zusprechen kann. **Hinter sexuellen Bindungen scheinen oft teuflische Mächte** zu stehen, die mit dem Gebet, Vergebung und dem Zuspruch der Vertrauensperson weichen müssen.

## **6. Finde Alternativen – werde heil**

**Wenn eine sexuelle Bindung eine Lücke in unserem Leben füllt und die Sucht wegfällt, dann geht die Lücke wieder auf. Jesus möchte diese Sehnsucht stillen.** Die Frage ist, **wie kann dies im ganz praktischen Alltag** aussehen?

**Bsp. Nehmen wir an, du schaust Pornos, weil du unbewusst das Gefühl hast, dich für deinen Arbeitsstress zu belohnen. Nun fällt die «Belohnung» weg. Du brauchst also eine alternative,** die du als Belohnung empfindest. **Was könnte das sein? Vielleicht ein 15 Min. Powernapp, dann ein Gebet und anschliessend eine schöne Zeit mit deinen Kindern** beim Rumtoben, oder eine schöne Zeit mit deiner Frau, oder beim pflegen deines Hobbys usw.

**Bsp. Vielleicht schaust du nur aus Langeweile Pornos, dann wäre ein Hobby,** das dir Freude bereitet, eine mögliche Alternative. Oder du rufst einen Freund an und ihr habt eine kurze Konversation usw.

**Grundsätzlich** sagt die Bibel in **Phil 4,8-9**: *Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanstößig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird. [9](#) Haltet euch bei allem, was ihr tut, an die Botschaft, die euch verkündet worden ist und die ihr angenommen habt; lebt so, wie ich es euch gesagt und vorgelebt habe. Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein.*

**Im Halten von Gottes Weisungen, im Leben aus der Kraft des Heiligen Geistes, der sich auf das Gute und gottgefällige fokussiert, liegt letztlich Gottes Frieden verborgen.**

**Es ist auch nötig die Sehnsüchte aufzuarbeiten.** Was fehlt dir? Warum ist da in deinem Leben als Christ eine Lücke? Was sind vielleicht die Lebenslügen, die du dir im Laufe der Jahre angeeignet hast?

**Z.B.** «Ich kann nicht – auf die Sucht verzichten.» Die **Alternative** dazu wäre: **Ps 18.30**: *Denn mit dir kann ich meinen Feinden entgegenstürmen, mit meinem Gott kann ich über Mauern springen.*

## **7. Bleibe rein, was hat dir geholfen**

**Schliesse mit Gott einen Bund bezüglich deiner Augen und deiner Gedanken.**

**Du kannst die Entscheidung treffen, entsprechenden Bilder keinen Raum** zu geben. Wir können es meiden gewisse Kataloge, Zeitschriften, Internetseiten mit aufreizenden Bildern, die uns als Einfallstor verführen, zu meiden. Als gefährdete Person gilt es herauszufinden, was zum Problem werden kann.

**Ebenso kannst du die Entscheidung treffen, deine Gedanken weg von Tagträumen** und sexuellen Phantasien auf das Gute, was Gott

uns geben möchte, zu lenken. **Je mehr wir uns durch Jesus und die Bibel unsere Blickrichtung und unsere Gedanken erneuern lassen, je mehr verblassen die schlechten** Erinnerungen.

**Lebe ein geistlich geordnetes Leben.** Dazu gehört die **regelmässige Beziehungspflege** mit Jesus. **Weiter der regelmässige Besuch vom Gottesdienst, des Gebetsabends** und einer **Kleingruppe**.

**Vielen, die der Ausstieg aus der Sucht gelingt, empfinden das als grossen Sieg.** Trotzdem ist **die Gefahr eines Rückfalls nicht ausgeschlossen.** Für **diesen Fall ist es hilfreich sich zu überlegen, was bis jetzt geholfen hat, so, dass darauf zurückgegriffen werden kann.** Erstelle dazu eine Liste wie etwa:

- Ablenkende Beschäftigung
- Vermeiden von Bürozeiten allein im Geschäft
- Kein Fernsehen nach 23 Uhr ohne Ehepartner
- Bei Versuchung die Familie und Gott einbeziehen
- Bewusst Gott jeden Tag in das Leben einbeziehen und ihn bitten, dass er den Lebensdurst stillt.
- Bei allen Sex-Angeboten bewusst wegschauen
- Usw.

**Der Wille, mit der Sucht zu brechen und zu überwinden, ist der wichtigste Schlüssel auch wenn gute Beratung und Gottes Beihilfe bedeutsam und unerlässlich sind. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt** – habe Mut und gib nicht auf, wenn es Rückschläge gibt. Gott gibt dich auch nicht auf!

## Hilfreiche Links und Bücher:

(dort findet ihr weiter Links und Material)

<https://www.weisses-kreuz.de/>

<https://www.weisses-kreuz.de/mediathek/arbeitsheft>

dort «Arbeitsheft Nr. 1 Pornografie» (sehr zu empfehlen mit praktischen Infos, Hilfsmitteln für Betroffene, Angehörige und Seelsorger)

<https://www.weisses-kreuz.de/mediathek/denkangebote>

### Bücher für Männer:

- Arterburn Stephen, Jeder Mann und die Versuchung, Hänssler Verlag
- Eldrege John, Der ungezähmte Mann. Auf dem Weg zu einer neuen Männlichkeit, Brunnen Verlag

### Bücher für Frauen:

- Ethridge Shannon, Jede Frau und das geheime Verlangen, Hänssler Verlag
- Eldrege Stacy, Weisst du nicht, wie schön du bist? Was passiert, wenn Frauen das Geheimnis ihres Herzens entdecken, Brunnen Verlag