



Informations-Broschüre

www.blazinggrace.de
www.nacktetatsachen.at

Was ich nicht will, das tue ich*

* Röm. 7:19

Nacktetsachen

W i e n (idea) - Pornosucht macht auch vor Christen nicht Halt. Besonders durch das Internet hat der zwanghafte Konsum selbst harter Pornographie dramatisch zugenommen. Auswege aus der Pornographie- und Sex-Abhängigkeit will ein neuer christlicher Verein aufzeigen, der in Österreich von Betroffenen gegründet wurde.



Obmann der Organisation „Nacktetsachen“ ist Phil Pöschl. er hatte selbst mit Pornographie zu kämpfen, auch während er in christlichen Gemeinden mitarbeitete. „Abends predigte ich vor Jugendlichen, nachts schaute ich mir solches Zeug im Internet an“, so beschreibt er sein Dilemma. Seiner Vorstandskollegin Ulrike erging es ähnlich. Mit Gottes Hilfe konnten sie Befreiung von der Sucht finden. Wie sie betonen, greift die Problematik immer weiter um sich. Anonyme Umfragen in Gemeinden hätten gezeigt, dass etwa 50 Prozent der jungen Männer sich Pornos angeschaut haben. Darunter seien Jugendliche ebenso wie Familienväter. Nach Einschätzung von Ulrike kämpfen 10 bis 20 Prozent der weiblichen Gemeindemitglieder mit Pornographie. Aber nicht nur die Konsumenten selbst seien betroffen sondern auch die Ehepartner, die sich betrogen fühlten und tiefe Verletzungen erlitten. Der Verein will in Zusammenarbeit mit sexualethischen Verbänden wie dem Weißen Kreuz in Aufklärungsveranstaltungen Wege aus der Pornosucht aufzeigen. Vor allem will der Verein Betroffene „vor Ort“ – das heißt im Internet – erreichen. Dazu hat er zwei Webseiten eingerichtet: www.blazinggrace.de will besonders Christen, die unter ihrem Pornokonsum leiden, Hilfestellungen geben, während sich www.nacktetsachen.at vor allem an Betroffene richtet, die Gott noch nicht kennengelernt haben.

Bücher



Der sechte Sinn - Wolf Deiling
Wenn Bilder süchtig machen - Ralph Earle
Jeder Mann und die Versuchungen
- Stephen Arterburn
Road to Grace - Mike Genung
The Dirty Little Secret: Uncovering the Truth
Behind Porn - Craig Gross

Für Frauen: ♀
Jede Frau und das geheime Verlangen
- Shannon Ethridge

Kurse

Setting Captives Free (dt. od. engl.)
Pureonline(engl.)
Pureonline für Gemeindeleiter (engl.)
GenesisCounseling (engl.)
Purelifeministries (engl.)
Elucidalearning (engl.)
Onlinesucht.de - kein speziell
christlicher Kurs (dt.)

Näheres unter www.blazinggrace.de



Software

Top Software:
Safeeyes (inkl. Rechenschaftspartner-Report
Software)
Covenant Eyes
Netdog

Forum

Im Forum <http://forum.blazinggrace.de> gibt es
die Möglichkeit, mitzudiskutieren und Ratschläge
zu bekommen.

SHG

Selbsthilfegruppen in Ö, D und CH
www.shg-pornographieabhaengigkeit.de

Radio

Nur in Englisch - als MP3 zum downloaden
www.blazinggrace.de/radio.php:
„How Porn Destroys Marriage“
„The Truth Behind the Sex Industry“
„Interview with a wife of a sex addict“
„Women, sex addiction, and the church“

Pornographie

Definition: Pornographie bedeutet wörtlich unzüchtige Darstellung und wird aus dem altgriechischem abgeleitet. po rne = Dirne pornos = Hurer, Unzüchtiger graphein = malen, schreiben, beschreiben

Pornografie ist die direkte Darstellung der menschlichen Sexualität mit dem Ziel, den Betrachter sexuell zu erregen in Form von Bildern (gezeichnet, gefilmt, oder fotografiert) Schriften (Romane und bildhafte Beschreibungen z.B. Liebesromane) oder Tonträgern (Telefon) ...

Definition Wikipedia

Statistiken

50% aller christlichen Männer und 20% aller christlichen Frauen sind von Pornographie abhängig
ChristiaNet 7-Aug-2006

Eine Erhebung unter 1351 Pastoren über den Gebrauch von Pornographie. 54% der Pastoren hatten sich im letzten Jahr Pornographie im Internet angeschaut, 30 % innerhalb der letzten 30 Tage
Pastors.com Mar-2002

Pornographie macht in den USA mehr Umsatz als Microsoft, Ebay, Yahoo, Amazon und Google zusammen.

Umfragen durch Nacktetatsachen:

1 Männerfreizeit: 77 % innerhalb ltz. Jahres Pornokonsum

1 Gemeinde: Frauen ca. 10 % innerhalb ltz. Jahres Pornokonsum

1 Pastorenkonferenz 76 % innerhalb ltz. Jahres Pornokonsum

1 Gemeinde: 99 % Männer gaben zu Pornographie konsumiert zu haben.



Bin jetzt 37 Jahre alt und habe von meinem 10. bis 36. Lebensjahr Pornografie konsumiert. Dieser Konsum entwickelte sich bei mir zu einem massiven Suchtverhalten, dass in den schlimmsten Phasen, nachdem ich die Internet-Pornografie für mich entdeckt hatte, den größten Teil meiner Freizeit verinnahmte. 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 zurückzugeben und seitdem in vielen Bereichen große Veränderungen erlebt.

Ich habe mich seitdem immer wieder ernsthaft bemüht, Gott immer besser kennen zu lernen, 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 frei gemacht, aber dem Problem viel von seiner destruktiven Kraft genommen. Wichtig war auch, ein positives Bild von unserer Sexualität zu bekommen. Zu begreifen, was für ein kostbares Geschenk wir darin haben. Der entscheidende Schlüssel für mich war aber, es 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

Fortsetzung nächste Seite ...

... Fortsetzung

und nachhaltiger als irgendetwas sonst, hat mich fähig gemacht, diese Dinge sein zu lassen.

Als ich endlich das „Echte“ gefunden hatte, wurde ich endlich 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 immer daran. Frauen haben absolut KEINEN Spaß 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

mehr unter www.nacktetatsachen.at



Ex-Pornoproduzent

Was mich ganz persönlich dieses Leben mir der Pornographie gekostet hat?

Meine Selbstachtung? Sicherlich.

Eine großartige Ehefrau? Absolut. Was noch? Dieses Leben hat mich meinen Sohn gekostet, die wichtigste Person auf dieser Welt für mich. Donny Pauling

mehr unter www.nacktetatsachen.at

Lüge

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

Wenn man in einer Predigt hört: „Jesus ist für alle deine Sünden ans Kreuz gegangen.“ Denkst du dann auch: „Ja für jeden anderen aber 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.

Ulrike

Porno-Set



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

CBS

Wahrheit

Die Wahrheit die frei macht, 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.
- Lasse dir von Jesus und auch von Menschen (Seelsorgern) zeigen was hinter dieser Sünde stecken kann (z.B. angemessener Umgang mit neg. Gefühlen etc.).
- Lasse dir Zeit. Sprich in deiner Rechenschaftsgruppe über Fortschritte, oder welche Schritte man gehen kann 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, und die von ihm gegebenen Gefühle wie Ekel, Abscheu oder Scham die diese Sünde betreffen in dir zurechtrückt.
- Gib deine gespeicherten Bilder in Gedanken in ein Album das du Jesus überreichst, lasse dir diese Last von ihm nehmen. Er nimmt sie mit Freuden von dir an. Manchmal muss man dieses innere Ritual der Reinigung wiederholen weil es viele Bilder in uns gibt.
- Mache dich auf den Weg der Heilung den Gott für dich hat.



Ulrike

Nährboden

Es ist wichtig auf sensible Zeiten und Orte im Leben zu achten. Der Nährboden um Mist zu bauen liegt oft für jeden einzelnen unterschiedlich:



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

Sucht

Sucht isoliert, hält einen gefangen und zerstört.

Sucht funktioniert fast immer durch Anregen der Genuss..Sinne: Alkohol, Sex, Essen, Gewinnen ...

Sucht beginnt langsam und macht viel Spaß am Anfang, nach einer Zeit aber verlangt mehr Aufwand und es ist weniger Spaß dabei. Fortgeschrittene Sucht führt soweit, dass die Sucht an sich einen kommandiert was zu tun ist.

Sucht in voller Wirkung führt dazu, dass kein Spaß mehr dabei ist. Der Spaß wird durch emotionellen Schmerz ersetzt und führt zu physischen, emotionalen und negativen Nebenwirkungen.

Der Weg heraus ist bei Gott zu sein ...

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

Trotzdem ging ich immer wieder der Sucht nach. Ich hätte mich damals sicherlich nicht als „porno-süchtig“ 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. Ich kann nur sagen, dass diese Art von Sex einsamer, sehr einsamer Sex ist. Mit meinem Pornokonsum verletzte ich auch meine damalige Freundin und jetzige Ehefrau, Karina.

- In meinem Leben hat mir eine Aussage eines Freundes sehr geholfen: „Wenn du nackte Frauen siehst, z.B. auf Werbeplakaten (und die sieht man auch ungewollt), bleib relaxed, stay cool – registriere, was du gesehen hast (nicht studieren) und gehe gemächlich deines Weges“
- Lass dein Vakuum im Herzen durch die Liebe Gottes und die Liebe von Freunden füllen. Wir alle suchen nach Erfüllung im Herzen.
- Hab keine Angst, wieder Mist zu bauen, sondern bade in der Gnade und Liebe Gottes, die unendlich groß ist.

Phil

Kinder



„Pornos auf dem Handy wie früher Fußballerbildchen“

Pornographische Angebote im Handy-Format werden immer zahlreicher. Auch vor Jugendliche macht diese Entwicklung nicht Halt. Christliche Kids bekommen Hardcore-Pics auf Handies geschickt ... Wie gehen wir mit unseren Kids um, die sich oft besser technisch auskennen als wir Eltern ...

näheres www.nacktetatsachen.at

Tipps



PC/TV in exponiertem Raum aufstellen
Internet-Filter verwenden www.safeeyes.com
Bewusst TV-Film aussuchen, kein ‚Zappen‘
TV-Konsum einschränken (nur gemeinsam)
Filmcheck 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
Freund regelmäßig treffen – Gebet & Austausch
Männer-/Frauenfrühstück starten
Pastoren sollten in einem Gemeinschaftsbüro arbeiten
Tragende Beziehungen
Tagebuch führen
Beziehungspflege mit Gott & Geistliche Nahrung


Liste meiner Schwachstellen erstellen
Zeitig schlafen gehen, vor allem wenn müde
Wenn einsam Gemeinschaft suchen
Ablenkungsaktivitäten bei Langeweile
Entscheide dich bei beginnenden Gedanken –
nicht erst „wenn der Zug rollt“
Unverkrampt und gelassen sein.
Vorbereitet in ‚schwierige‘ Situation/Ort gehen
Ein bewusster Umgang mit Freiräumen (Erholungs-
zeiten, Ferien, Feiertage)

Wesentlichen Fakten über Sex/Körper lernen
Körperlicher Ausgleich zur Arbeit (Hobby, Freizeit-
aktivität, Sport, Bewegung)
Regelmäßige und gesunde Ernährung

Lust nicht nähren
Flucht, den Ort sofort wechseln
Bewusster Umgang mit Wahrnehmung/
Gedanken
Bewusst machen was Folgen des ‚Danach‘ sind
Das ‚Problem‘ vor Gott benennen
‚Opfer‘ dahinter erkennen (z.B. Pornodarsteller)

Zeitgleich mit Ehepartner schlafen gehen
Ehepflege (Gespräch, Romantik, Zärtlichkeit)
Ehefrau bitten Versandkataloge abzubestellen
Antennenkabel/PC Modem dem Partner geben

Dienstreise: 
Rezeption bitten Blue-Movies abzuschalten
Familienfoto auf TV aufstellen
Keine Hotelsaunabesuche
Beten & Anruf vom Ehepartner Abends
Zimmer ohne TV wählen

Vorhänge um Nachbarin nicht zu erblicken 
Postwurfsendungen abbestellen
Kinder nicht alleine lassen vorm TV/PC

Zitate

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 kennen gelernt, 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.

Verein Nacktetatsachen



Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt die Hilfestellung für Menschen, die in Pornographieabhängigkeit und Sexsucht geraten sind durch die präventive und aufklärende Informationsweitergabe, sowie durch Präventionsmaßnahmen insbesondere zum Schutz von Kindern und Jugendlichen.

Spenden:

Empfänger: Nacktetatsachen
Empfängerland: Österreich
IBAN-Code: AT051420020010535310
BIC-Code: EASYATW1
Empfängerbank: easybank AG

Kontakt/Websites:

info@nacktetatsachen.at
(persönliche Begleitung nicht möglich)
www.nacktetatsachen.at
www.blazinggrace.de
www.shg-pornographieabhaengigkeit.de