

**Thema: Generation Porno**

**Texte: Matthäus 5,27-30, Johannes 4,13-18**

**Einleitung**

Heute ist die letzte Predigt aus der Serie "Sex, Gott und Du" an der Reihe. Es ist erster Advent. Wir freuen uns darüber, dass Jesus als Licht in diese Welt gekommen ist. Er kommt auch als Licht in unsere Zerbrochenheit, auch in die Zerbrochenheit in unserer Sexualität. Wenn wir das zulassen. Wenn wir ihn darum bitten. Und das ist vielleicht bei dem Thema Pornografie besonders nötig.

Ein Pastor berichtet von sich selbst (Christian Jungo: No longer Slave to Porn, in: Unverschämt biblisch, hg. von Markus Bettler, Matthias Kuhn, Regula Lehmann, Spiez: o.V., 2020, S.58-59):

"Schon früh in meiner Kindheit entdeckte ich die Selbstbefriedigung als ein Ventil, das mir einen Trost versprach, den ich in meinem Umfeld nicht fand. Obwohl ich in einer christlichen Familie aufwuchs, erlebte ich nicht die Geborgenheit, die ich benötigt hätte. Also suchte ich sie anderswo. ... Eines Tages entdeckte ich an einem Ort Pornohefte, die jemand versteckt hatte. Von nun an erschien mein Leben vorprogrammiert zu sein. Regelmäßig überkam mich die Lust, diese Hefte anzuschauen. Ich konnte mich noch so dagegen wehren - am Ende fand ich mich wieder beim Anschauen dieser Bilder. Dabei empfand ich große Scham, Schuld und Ekel vor mir selbst.

Als ich bei meinen Eltern auszog, kaufte ich mir meinen ersten Computer mit Internetzugang. Er wurde mir zum Verhängnis. Vermehrt unterlag ich der Versuchung, Pornos anzuschauen. Ein Doppelleben begann sich einzuschleichen. Einerseits wollte ich ganz für Gott leben und ihm gefallen, andererseits zog es mich mit unwiderstehlicher Gewalt zu den Pornoseiten hin. Mit der Zeit wurden die Seiten, die ich besuchte, extremer, weil der Kick sonst ausblieb. Meine Gedanken waren verseucht von Perversionen, die ich gesehen hatte. Manchmal hatte ich zwanghafte sexuelle Gedanken über Frauen, die ich im öffentlichen Leben traf. Pornografie reduziert Frauen auf Sexobjekte - dies hinterließ auch bei mir Spuren. Ich hasste mich dafür. Mein Gewissen verdamnte mich."

- Nach seiner Heirat wird das nicht besser, bis er sich neun Monate später entschließt, damit ans Licht zu kommen, also sich zu outen, auch gegenüber seiner Frau, und konkrete Schritte zu gehen, um von der Pornosucht frei zu werden.

Was ist Pornografie? Wikipedia-Definition:

"Pornografie ist die direkte Darstellung der menschlichen Sexualität oder des Sexualaktes, in der Regel mit dem Ziel, den Betrachter sexuell zu erregen."

Pornografie unterscheidet sich im heutigen Verständnis von erotischen Darstellungen dadurch, dass in der Pornografie die Geschlechtsorgane direkt gezeigt werden. Werden Sex-Szenen dargestellt ohne explizite Darstellung der Geschlechtsorgane, ist das Erotik, noch nicht Pornografie. Erotik ist im Fernsehen erlaubt, Pornografie nicht. Allerdings werden die Grenzen immer fließender.

Ich kann heute in dieser Predigt nur einige Aspekte anreißen, die das Thema Pornografie betreffen. Gerne darfst du mit Fragen und sonstigem Gesprächsbedarf auf mich zu kommen.

- 1. Generation Porno - wieso?**
- 2. Was ist das Problem mit Pornografie?**
- 3. Schritte in die Freiheit**

## 1. Generation Porno - wieso?

Warum können wir heute von der "Generation Porno" reden?

Wir haben heute, was den Zugang zu pornografischem Material betrifft, alle Hemmschwellen abgebaut. Der Zugang ist *anonym, jederzeit überall möglich, und leicht erschwinglich*.

*Anonym:* In meiner Jugend gab es Pornografie nur als Printmedien. Das bedeutete: Man musste in einen Kiosk oder einen Sexshop gehen, um sich ein Pornoheft zu kaufen. Das war alles nicht sehr anonym, man konnte dabei gesehen werden, man musste sich beim Bezahlen an der Kasse outen. Als Pastor in einer Kleinstadt hätte man das wohl nicht gemacht. - Heute bist du mit deinem PC oder Smartphone alleine. Niemand merkt, was du machst. Wenn du den Verlauf löschst, kann es normalerweise auch niemand mehr nachvollziehen. Und wenn Menschen sicher sind, dass sie anonym sind, verlassen sie ihre ethischen Standards viel leichter.

*Jederzeit überall möglich:* Mobiler Internet-Zugang. Du bist nur 3 Klicks davon entfernt. Wann immer du das Bedürfnis hast, ist das Material vorhanden. Und es geht nicht nur um ein Pornoheft, es eröffnet sich eine ganze Welt des Sex in allen Variationen und auch Persionen, und das nicht nur als Bild, sondern als Film oder Videoclip.

*Leicht erschwinglich:* Vieles ist gratis, und was darüber hinausgeht, gibt es zu relativ geringen Kosten. Wenn jeder Film 100 Fr. kosten würde, wäre die Welle nicht so hoch.

Genau dieser Cocktail von Anonymität, Zugänglichkeit und Erschwinglichkeit überfordert uns. Es ist wie ein Tsunami. Es findet sich überall, wo es nicht sein sollte. Bei Kindern auf dem Handy, bei Schülern und bei Lehrern, bei Männern und bei Frauen (in den letzten Jahren sind immer mehr Frauen betroffen). Bei Christen. Bei Pastoren. Eine anonyme Umfrage unter Pastoren mit der Frage: "Wer hat in den letzten 30 Tagen Pornos konsumiert?" brachte das Ergebnis: Es waren 30%. Pastoren gehören zu der Berufsgruppe, die sich den Tag selbst planen muss, und auch deshalb zu denen, die leicht betroffen sind.

Was ist mit mir selbst? Ich war zum ersten Mal mit Pornografie konfrontiert mit 34, als ich zum ersten Mal Internet bekam. Von irgendwoher bekam ich eine Mail mit Links zu Pornoseiten. Es zog mich unwahrscheinlich in seinen Bann, gleichzeitig wusste ich: Das hier ist verkehrt. Für eine gewisse Zeit war ich so was wie ein Gelegenheits-Konsument. Einige Male schaute ich mir solche Seiten an. Gott hat mich bewahrt, nicht in einen regelmäßigen Gebrauch hineinzurutschen, und das im Rückblick durch drei Aspekte:

- 1) Ich war kein Teenager mehr, der mit seinem erwachenden Sexualtrieb zu tun hat. Hätte mich das als Teenager erwischt, wäre ich möglicherweise süchtig geworden. Ich kann es voll nachvollziehen, wenn du das so erlebt hast.
- 2) Ich wusste bereits, was guter Sex in der Ehe sein kann, und erkannte den Unterschied. Der Porno-Sex ist ein schwacher Ersatz.
- 3) Ich merkte: Was mir da gezeigt wird, ist gespielt. Das Verhalten der Frauen in so einem Clip, die stöhnen und nach mehr verlangen, ist Theater - sie tun das für Geld. Letztens sah ich übrigens ein Interview mit einem Pornodarsteller, der dies grundsätzlich bestätigte. Es ist eine Illusion, ein Schauspiel. Diese Erkenntnis war ungefähr so ablöschend, wie wenn du dir als Kaffeeliebhaber eine Tasse Kaffee bestellst, und dann ist Getreidekaffee drin. Das hat aus dem Ganzen für mich stark die Luft rausgelassen. Es fiel

mir leichter, mich zu entschließen, auf Pornoseiten und auch porno-ähnliche Seiten (Zeichnungen, pornografische Texte) ganz zu verzichten.

## 2. Was ist das Problem mit Pornografie?

Vielfach haben wir im Zusammenhang mit Pornografie gehört: "Das ist normal, das schaut jeder. Du kannst gar nicht anders, also mach es halt einfach."

Wenn doch ethisch nachgedacht wird, sagt uns unsere Kultur, dass Pornografie ok ist, wenn sie ethisch sauber hergestellt wird (Freiwilligkeit der Darsteller, keine Gewaltszenen, keine Erniedrigung von Frauen). Da wären wieder die klassischen Fragen zur sexuellethischen Grenzziehung:

*Fürsorge:* Wird jemand dabei verletzt? Nehmen wir jemanden etwas weg?

*Fairness:* Wird jemand ungerecht benachteiligt?

*Keine Unterdrückung:* Werden Macht-Verhältnisse ausgenutzt?

Unsere Kultur neigt zu sagen: Wenn man diese Fragen mit Nein beantworten kann, ist Pornografie ok. Wenn Pornografie diese Regeln einhalten würde, wäre das schon ein Fortschritt. Aber vieles im Bereich Pornografie übertritt diese Grundsätze massiv und wird auch nicht "ethisch sauber" hergestellt (Ausnutzung der finanziellen Notsituation von Frauen, Zwangsprostitution). Und außerdem wäre mit diesen Kriterien noch lange nicht alles erfasst, was Pornografie betrifft.

Wir haben in der Predigtserie Folgendes gesehen: Gott hat die Sexualität geschaffen und ihr einen Sinn mitgegeben. Sie dient dazu, die Verbindung in der Ehe zwischen Mann und Frau zu stärken und zu festigen. Sie ist mir gegeben, dass ich meinem Ehepartner mit ihr diene, ihm Gutes tue. Ihm meine Liebe körperlich zeigen kann. Sexualität ist ausgerichtet auf den Ehepartner. Gemeinsam lernen wir, was guter Sex ist. Gemeinsam arbeiten wir an unserer Beziehung und lernen, wie wir einander dienen können, auch in diesem Bereich.

Wenn ich jetzt aber Pornografie regelmäßig konsumiere und mich dazu selbst befriedige (was üblich ist bei Pornografiekonsum), übe ich eine bestimmte Art und Weise von Sexualität ein. Es ist eine rein ichbezogene Sexualität. Da ist kein real existierender Partner dabei, ich bin mit mir alleine. Ich lerne, dass es allein um meine maximale Befriedigung geht. Ich kann mir dazu die passenden virtuellen Partnerinnen aussuchen, die ich anschau. Die sind immer willig und machen das, was ich mir wünsche. Beziehungsarbeit - Fehlanzeige, ist völlig überflüssig. Pornografie ist ein einfacher Weg zum sexuellen Erleben. Sie trainiert mich auf eine Billig-Version von Sexualität, die nicht auf einen real existierenden Partner ausgerichtet ist. Und die deshalb auch die Erfüllung nicht erreicht, die der Sex in einer Bundes-Beziehung erreichen kann. - Hier wird Sex zum reinen Konsumgut. Er verliert den Sinn, den Gott ihm gegeben hat.

Pornografie hat ein enormes Suchtpotential. In unserem Gehirn gibt es ein Belohnungszentrum für Handlungen, die unser Leben erhalten oder weitergeben. Das Hormon Dopamin wird ausgeschüttet, wenn du sexuelle Befriedigung erwartest. Es erzeugt über das Motivationszentrum Glücksgefühle und eine starke Erinnerung. Du willst das wieder erleben. Aber mit der Zeit schwächt sich die Fähigkeit ab, Glücksgefühle zu erleben. Um das gleiche Gefühl zu erleben, brauchst du stärkere Reize. Härtere Pornografie. Mehr davon. Bis ins Perverse hinein. Du gewöhnst dich daran und brauchst immer mehr. Klar ist: Nicht jeder, der Pornos konsumiert, ist süchtig. Aber das Potential ist stark. Besonders, wenn du mit den Glücksgefühlen einen Mangel in deiner Seele kompensierst, wenn du negative Gefühle kompensierst.

Gleichzeitig nimmt deine Fähigkeit ab, mit deiner realen Partnerin Sexualität zu erleben. Die Sexualität in der Ehe ist nicht mehr genug - du wirst nicht genug erregt, um mit deiner Partnerin Sex zu haben. Der Seelsorger Wilf Gasser dazu: Pornografie ist vermutlich die größte Kastrationsfabrik der Welt.

Außerdem wirst du demotiviert, an deiner Ehe-Beziehung zu arbeiten. Du hast weniger Toleranz für Schwierigkeiten in deiner Beziehung.

Und noch eine Beobachtung: Ledige junge Männer getrauen sich nicht mehr, auf eine Ehe zuzugehen, weil die Porno-Sexualität ja so viel einfacher ist, als sich auf die Herausforderung eines Beziehungsaufbaus mit einer realen Partnerin einzulassen.

Wenn du Pornos in deiner Ehe regelmäßig konsumierst, kommt es zu einem Doppelleben. Gewöhnlich verheimlichst du vor deiner Partnerin deinen Pornografiekonsum. Du ahnst, dass das eine Beziehungs-Krise auslösen könnte. Und das tut es auch: Sie ist verletzt, findet sich minderwertig, ungenügend im Vergleich zu den virtuellen Partnerinnen. Sie fühlt sich betrogen und entwürdigt, und das trifft ja auch zu. Wichtig für betroffene Partnerinnen: Du bist gewöhnlich nicht das Problem, besonders dann nicht, wenn dein Mann ein Suchtverhalten schon mit in die Ehe gebracht hat.

Wenn du abhängig von Pornos bist, spürst es mit der Zeit, dass du gefangen bist. Du versuchst, es sein zu lassen. Du versprichst es Gott, du versprichst es vielleicht deiner Partnerin, es klappt aber nicht, du kommst nicht davon weg. Und weil du so viel Versagen erlebst, stürzt du in tiefe Frustration, und diese negativen Gefühle treiben dich weiter in die Pornografie hinein. Ein Teufelskreis hat sich gebildet.

Wir lesen, was Jesus dazu sagt (Mt 5,27-30):

"Ihr wisst, dass es heißt: ›Du sollst nicht die Ehe brechen!‹ Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau mit begehrllichem Blick ansieht, hat damit in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen.

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. Und wenn du durch deine rechte Hand zu Fall kommst, dann hau sie ab und wirf sie weg! Es ist besser, du verlierst eines deiner Glieder, als dass du mit unversehrtem Körper in die Hölle kommst."

Ein herausforderndes Wort! Jesus schützt die Frauen vor dem begehrllichen Blick, der sie auf ein Sexobjekt reduziert. So soll eine Frau nicht entwürdigt werden. Jesus schützt den Gebrauch der Sexualität für die Ehe, damit Sex nicht zu einem Konsumgut wird, sondern ein Bundes-Gut bleibt.

Warum ist Jesus so streng damit? "Reiße es aus und wirf es weg!" Das ist natürlich nicht wörtlich zu verstehen. (Der Kirchenvater Origenes verstand die Stelle wörtlich und ließ sich freiwillig kastrieren).

Jesus meint: Ergreife drastische Maßnahmen dagegen. Warum? Es zerstört uns an einem zentralen Punkt unseres Lebens. In unserer Sexualität, die doch ein Bild sein kann für Gottes Sehnsucht und Liebe zu uns. Die doch die Beziehung zwischen Jesus Christus und seiner Gemeinde abbilden sollte.

### 3. Schritte in die Freiheit

Gott lässt dich nicht alleine mit der Pornografie. Er weiß längst, wie es bei dir aussieht. Er will dir das geben, was du brauchst, um ohne Pornografie zu leben. Sogar, um Suchtverhalten zu verlassen.

Gott hat dir Würde geschenkt, weil er dich geschaffen und gewollt hat. Selbst wenn eine Sucht diese Würde entstellt, hast du von Gott her die Bestimmung dazu nie verloren. Nimm das an! Suche Gott durch sein Wort, durch Gebet, durch Lobpreis, richte dich auf ihn aus.

Sucht entsteht bei Pornografie schnell, weil die Sexualität eine so enorme Kraft in unserem Leben ist. Sie entsteht umso mehr, weil es um gute Gefühle geht, die du dir selber machen kannst.

Wann bist du süchtig? Grobe Richtlinie: Wenn du nicht mehr drei Wochen ohne Pornokonsum aushalten kannst. Wie kannst du da herauskommen? Einige Schritte:

1) Ans Licht kommen, sich outen.

Zugeben: Ich brauche Hilfe. Ich komme alleine nicht mehr klar mit der Pornografie. Ich kann es nicht, ich habe versagt. Diese Wahrheit tut erst mal weh. Das auch Gott gegenüber zugeben. Gott wartet mit offenen Armen! Empfängt dich mit einem Riesen-Erbarmen. Und stellt dich wieder her, so wie der Vater den zurückgekehrten Sohn im Gleichnis.

2) Eine Rechenschaftsbeziehung

Die Kraft der Sucht liegt unter anderem in der Anonymität. Mit einem Rechenschaftspartner hört das auf. Du machst einen Vertrag mit einer Person deines Vertrauens. Die Person darf nachfragen. Du triffst dich alle zwei Wochen mit ihr und besprichst, was gewesen ist. Hier ist auch professionelle Beratung angebracht (Internetseiten mit Beratungsangeboten sind auf dem Handout).

3) Abstinenz, Entzug

Pornosucht erfordert wie andere Süchte, dass ein Entzug gemacht wird. Was das beste Vorgehen dabei ist, besprichst du mit deinem Rechenschaftspartner. Z.B. auf allen deinen internetfähigen Geräten Porno-Filter installieren. Dein Gehirn lernt durch den Entzug, wieder normal zu funktionieren, das gesteigerte Verlangen nach Glückshormonen wird verlernt.

4) Lebensgewohnheiten ändern

Manche lassen sich durch den Alltag relativ planlos treiben, ohne Struktur. Das fördert Suchtverhalten, auch Internetsucht allgemein. Nimm dir vor, ein gutes Offline-Leben zu haben. Plane deinen Tag. Überlege dir, wie du den Samstag, den Sonntag, das Wochenende verbringst.

5) Suche innere Heilung

Der Boden für die Entstehung einer Sucht ist besonders dann gut vorbereitet, wenn du einen Schmerz in deinem Leben hast, der sich immer wieder bemerkbar macht, der negative Gefühle auslöst, die du dann mit den guten Gefühlen für einen Moment ausgleichen willst. Was können solche Schmerzpunkte sein?

Wenn du tief in deinem Herzen glaubst,

- dass du sowieso nicht gesehen wurdest, nicht wahrgenommen wurdest, und dass du auch heute noch nicht gesehen wirst -
- dass du unwichtig warst als Kind und heute noch unwichtig bist
- dass du nicht geliebt wurdest und heute noch nicht geliebt wirst
- dass du ein Fehler warst und heute noch bist ...

dann kann der Umgang mit diesen Schmerzpunkten zu einer Sucht führen und dich in der Sucht festhalten.

Menschen können bei dir viel versäumt haben. Gott aber hat dich gewollt, und hat sich aus Liebe zu dir bis zum Äußersten in dich investiert. Gott hatte dich wunderbar gedacht, und er will dich nach seinem Plan wieder herstellen.

Nochmal zurück zur Stelle Mt 5,27-30. Jesus hat hier von der Hölle geredet. Die Hölle ist ein Zustand des unstillbaren Durstes und des unerfüllten Verlangens. Wenn du Gott verlierst, aber trotzdem deine tiefsten Sehnsüchte erfüllt haben willst, landest du in einem solchen Zustand - für die Ewigkeit. Wenn du die schnelle sexuelle Befriedigung zu deinem Götzen machst, landest du in einem solchen Zustand. Wie jemand, der in einem Boot auf dem Ozean treibt. Wasser ringsumher, aber wenn man es trinkt, macht es nur noch mehr Durst.

Und jetzt zu der zweiten Stelle von der samaritanischen Frau am Brunnen (Joh 4,13-18): Jesus sagt ihr: Ich möchte dir Wasser geben, das den Durst löscht. Ich weiß um deine unerfüllten Bedürfnisse. Um das Loch in deiner Seele. Um deine Schmerzpunkte. Jesus redet von dem Durcheinander in ihrem Sexleben. Du hast bei Männern versucht, den Schmerz zu überspielen. Du wolltest in den Armen von Männern dem Schmerz entkommen. Wolltest das finden, was nur ich dir geben kann: Diesen tiefen Trost, diese tiefe Liebe.

Ich kenne dich durch und durch, und ich verachte dich nicht. Ich habe speziell auf dich gewartet. Denn du bist so wertvoll in meinen Augen. Ich gebe dir die Motivation zur Veränderung. Ich gebe dir meinen Geist, der dir voranhilft. Ich gebe dir eine stabile Identität, weil ich dich wertschätze. Was machst du damit?