



Sonderausgabe 2008

# *Weisses Kreuz*

- S o n d e r a u s g a b e -

Pornografie

Sexsucht

Internetsucht

**NO PORNO**

Wege aus der Pornografiesucht

Liebe Leserin, lieber Leser,



**Rolf Trauernicht,**  
Geschäftsführer  
Weißes Kreuz Deutschland

es gibt so viele Dinge, von denen keiner spricht, weil oder obwohl sie so gravierend sind. Oft liegt das daran, dass man einfach zu wenig darüber weiß. Man fühlt sich überfordert, weiß nicht mit den Dingen umzugehen, findet sie vielleicht einfach nur furchtbar. Es fehlt an Informationen und Hilfestellung.

Sie halten den Sonderdruck NO PORNO in Händen, der dieses Problem angehen möchte. Wir haben uns ein umfangreiches und schwieriges Thema vorgenommen, um Ihnen einige grundsätzliche Informationen darüber zu vermitteln.

Es ist die **Internetsexsucht**, die so stark präsent ist und doch so gern unter den Teppich gekehrt wird. Florian Mehring zeigt in seinem Artikel darüber einige Grundsätze dieser Sucht auf, um sie besser verständlich und greifbar zu machen. Außerdem geben wir Hilfestellungen, um der Sucht zu entfliehen.

Es ist uns als Weißes Kreuz so wichtig, dass Menschen den Mut bekommen, ihre Probleme anzugehen, sie zuzugeben und daran zu arbeiten. Es liegt solch eine große Chance darin, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn man nicht mehr weiter weiß! Wir wünschen uns, dass NO PORNO einen Anstoß dazu geben kann.

Herzliche Grüße  
Ihr

*Rolf Trauernicht*

**Sachgebiete**

- ▼ Ethik und Pädagogik
- ▼ Ehe- und Familienfragen
- ▼ Jugend- und Erziehungsprobleme
- ▼ Sexualseelsorge
- ▼ Beratung und Vorträge (Termine nach Vereinbarung)

**Herausgeber und Verleger:**

Weißes Kreuz e.V.  
Weißes-Kreuz-Str. 3  
34292 Ahnatal/Kassel  
Tel. (05609) 8399-0  
Fax (05609) 839922  
E-Mail:  
info@weisses-kreuz.de  
Internet:  
www.weisses-kreuz.de

**Schriftleitung:**

Rolf Trauernicht  
Weißes-Kreuz-Str. 3  
34292 Ahnatal/Kasse

**Gestaltung und Realisation:**

kollundkollegen., Berlin

**Druck:**

Möller Druck, Berlin

**Fotonachweis:**

Titel © fotofrank – Fotolia; S.3 © Ewe Degi-ampietro – Fotolia; S.6 © Arjan de Jager – iStockphoto; S.9 © Chris Inch – iStockphoto; S.10 © Yanik Chauvin – Fotolia; S.11 © chris-kuddl – Fotolia; S.12-15 © Material Bild+Text Gerth Medien; S.15 oben © NDR; S.2, 4, 5, 11: © Weißes Kreuz e.V.

**Konto:**

Weißes Kreuz e.V.  
Ev. Kreditgenossen-  
schaft eG Kassel  
Nr. 0 001937  
BLZ 520 604 10

**In eigener Sache...**

**▼ Bestellen Sie unsere Themenflyer**

- Fakten, Hintergründe und Hilfestellungen zu aktuellen Themen
- ▼ Internetsucht ▼ Selbstbefriedigung ▼ Plädoyer für sexuelle Enthaltsamkeit
  - ▼ Mut zur Bindung ▼ Chancen zum Glück ▼ „Schluss“ und jetzt?

Oder nutzen Sie unsere Infosites:

- [www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de)
- [www.liebewartet.de](http://www.liebewartet.de)
- [www.beziehungengestalten.de](http://www.beziehungengestalten.de)
- [www.sexinderehe.de](http://www.sexinderehe.de)
- [www.gutaufgeklart.de](http://www.gutaufgeklart.de)





Florian Mehring

# Internetsexsucht – Endstation Sehnsucht

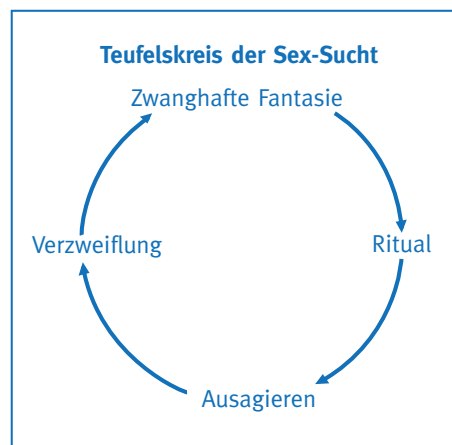
Mit der Internetsexsucht ist es wie bei jener Fast-Food-Kette mit dem goldenen Buchstaben im Emblem. Die verkaufen täglich 2 Millionen Hamburger – aber keiner will dort gewesen sein. Internetsex oder gar Internetsexsucht ist ein stark verbreitetes Thema, speziell unter Männern – aber betroffen sind immer nur die Anderen.

Fakt ist, Internetsex ist für sehr viele Männer ein Riesenthema mit erheblichen Nebenwirkungen. So höre ich es fast täglich in meiner Beratungspraxis. Der Übergang zur Sucht ist fließend. Beziehungen und Ehen zerbrechen, Tendenz zunehmend. Der Kick ist schließlich nur einen „Mausklick“ entfernt.

Was passiert da und wie kommt man raus aus diesem Teufelskreis? Oder kann man da eh nichts dran ändern, und eigentlich ist das auch alles gar nicht so schlimm? Darum geht es in diesem Artikel.

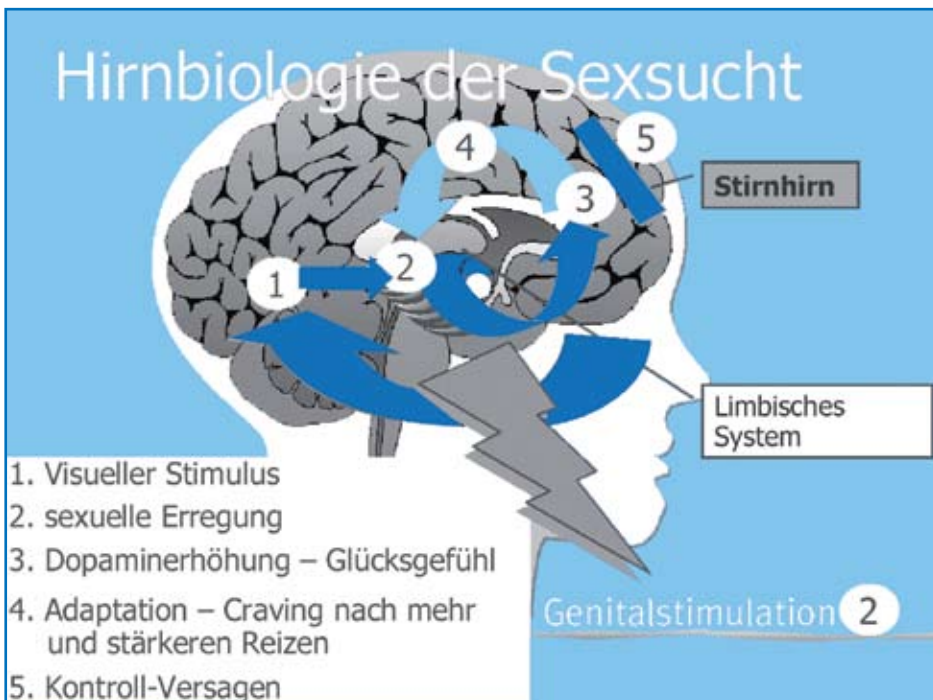
Die Situation ist in etwa so zu beschreiben: Betroffene geraten irgendwann einmal „zu-

fällig“ auf irgendwelche Onlineangebote mit sexuellen Inhalten wie Bilder, Videos etc. Die Eingangshürde ist extrem niedrig, weil Angebote pornografischen Inhalts per Verlinkung von seriösen Onlineanbietern wie T-Online,



Stern o.ä. abgehen oder als „Pop-up“ auf dem Bildschirm erscheinen. Der User lässt sich im

Schutzraum der Heimlichkeit auf den virtuell-visuellen Reiz ein, erlebt sexuelle Erregung, die zumeist in Masturbation endet. Was dann folgt, ist in der Regel ein schlechtes Gewissen, Selbstabwertung, „Katzenjammer“, Schuld- und Insuffizienzgefühl. Dennoch ist der Weg nun gebahnt („Gelegenheit macht Diebe“). Sexuelle Stimulierung und das Ausleben der eigenen Sexualität lassen sich per „Mausklick“ scheinbar problemlos entwickeln. Das Gewissen regt sich, man fühlt sich vor Gott und der Partnerin schlecht – das alles hält aber nicht wirklich davon ab, „es“ noch einmal „geschehen zu lassen“. Damit ist der Einstieg in die Internetsexsucht genommen, die im schleichenden Übergang immer zwingender wird. Betroffene suchen häufig nur dann den Weg aus dieser Sucht, wenn sie ertappt wurden, z.B. von der Ehefrau, oder die Gewissenslast zu drängend wird. Dann besteht dringender Handlungsbedarf und Seelsorge oder Beratung wird in Anspruch genommen. Betroffene haben in sehr vielen Fällen das Gefühl, sie müssten



„online“ gehen, „es passiere ihnen“, der Trieb müsse ausgelebt werden und man könne nichts dagegen tun. Dahinter steckt nicht selten immer noch das von Sigmund Freud geprägte Denken, der Mensch sei auf seinen Trieb festgelegt.

Bei der Internetsexsucht spielen auch **biologische Aspekte** eine Rolle, vor allem die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin. Sexuelle Erregung führt zur Dopaminerhöhung. Dopamin gilt als körpereigenes Belohnungssystem, das Glücksgefühle generieren kann. Der Wunsch nach „mehr“ entsteht quasi automatisch - bis hin zum Kontrollversagen.

Die biologische Komponente der Sucht darf nicht unterschätzt werden. Sie ist ähnlich stark wie bei stoffgebundenen Süchten. „Ein Sex-Süchtiger ist wie ein Alkoholiker, nur dass sein Gehirn selbst die Bar ist.“ Aus diesem Grund sind zur Entwöhnung ähnlich drastische Maßnahmen notwendig (Abstinenz). Allerdings – im Unterschied zu stofflichen Drogen wäre hier die Rückkehr zu „kontrolliertem Sex“ erwünscht.

## Wie ist Internetsexsucht geistlich zu bewerten?

Es klingt bereits an – vielfach wird die Abhängigkeit bagatellisiert. Dagegen halte ich, dass Jesus radikal klar sagt, dass Ehebruch bereits in den Gedanken beginnt (Matthäus 7,20-23). Genauso müssen wir Onlinesex dann wohl auch bewerten. Wenn man(n) mit dem Ziel der sexuellen Stimulation, mit oder ohne anschließender Masturbation, online geht, ist das eine direkte Attacke auf die eheliche Gemeinschaft, auf das „Ein-Fleisch-Sein“ zwischen Mann und Frau. Umso mehr, als dass es in der Regel ja nicht bei einer einmaligen Aktion bleibt und das Suchtpotential hoch ist. Internetsex ist keine angemessene Lebensäußerung eines Menschen, der „in Christus ist“. Das bedeutet nicht, dass wir jemals den „ersten Stein“ werfen dürfen. Sondern dass wir in Seelsorge

und Beratung effektive Hilfestellungen zur „Veränderung des Sinnes“ (Römer 12,2) anzubieten haben. Vom Wort Gottes her wissen wir sehr klar, dass „uns alles erlaubt ist, aber nicht alles frommt.“ **Seit Golgatha sind wir wirklich freie Menschen.** Freiheit bedeutet „das Umfassen des festen Haltes“ – Jesus selbst. Warum sollten wir uns wieder in die Abhängigkeit und Sklaverei begeben? Die tragische Wirklichkeit vieler Christen heute ist, dass sie der Macht Gottes absolut glauben, sie für ihr eigenes Leben aber offensichtlich nur bedingt in Anspruch nehmen. Wie oft habe ich in der Beratung gehört, man habe nicht mehr den Glauben daran, dass Gott aus der Internetsexsucht heraushelfen kann. So oft habe man den Herrn schon im Gebet in den Ohren gelegen, aber er stehe offensichtlich nicht zu seinen Verheißungen, denn es sei ja noch nicht zu einer verlässlichen Veränderung gekommen. Ich denke, dass diese Sicht komplett falsch ist. Gott kann gar nicht anders, als zu seinen Verheißungen zu stehen. Das ist so und das bleibt so (Hebräer 6,18). Zudem sind wir von Gott beauftragt, unser Leben aktiv selber zu gestalten und in die Hand zu nehmen. Es ist daher zu kurz gegriffen, wenn wir unsere Eigenverantwortlichkeit immer wieder nur an Gott abgeben. Luther wusste sehr genau um diesen Zusammenhang als er formulierte: „Lass mich so beten, als ob all mein Tun nichts nützte. Und lass mich selber tun, als ob all mein Beten nichts nützte.“

## Internetsex hat fatale Folgen:

- ▼ primäre Folgen beim Mann (Männer zumeist sind die Konsumenten von Internetsex), sekundäre bei ihren Partnerinnen
- ▼ Reduktion von Sexualität auf bestimmte Stellungen, Techniken, Vorstellungen, Körperteile
- ▼ Vertrauensverlust
- ▼ Egozentrische Sexualität
- ▼ Übertriebene Zielorientierung; nur der Höhepunkt zählt, nicht der Weg dorthin
- ▼ Verlust von Zärtlichkeit, Gefühlsarmut, selbst

gemachte „sterile“ Sexualität

▼ Unrealistische Vorstellungen, ungesunde Vergleiche zwischen virtueller und realer Schönheit und Sexappeal

▼ „Nach dem Klick ist vor dem Klick.“

## Wie können wir Sexsucht definieren?

- ▼ Entwicklung von Toleranz
- ▼ Destruktive und negative Auswirkungen
- ▼ Konsum dient zur Flucht vor Gefühlen
- ▼ Kontrolle verloren
- ▼ Berechtigungsgefühl
- ▼ Konsum als Selbstbelohnung
- ▼ Machtgefühle

## Diagnostische Kriterien sexueller Abhängigkeit (liegen 5 oder mehr Aspekte vor, sprechen wir von sexueller Abhängigkeit):

- ▼ Zwanghaftigkeit sexueller Handlungen
- ▼ Sexuelle Fantasien als primäre Bewältigungsstrategie im Alltag
- ▼ Sexualverhalten als primäre Grundlage für die Organisation des täglichen Lebens
- ▼ Sex (bekommen, ausleben, sich davon erholen) nimmt unangemessen viel Zeit ein
- ▼ Häufigkeit, Zeitrahmen und Ausmaß von sexuellem Verhalten sprengen vorherige Vorsätze
- ▼ Starke Launenhaftigkeit im Zusammenhang mit Sexualverhalten
- ▼ Eskalierende Muster von sexuellem Verhalten, weil das derzeit praktizierte nicht mehr ausreicht (mehr Sex, neues Sexualverhalten, hochriskantes Sexualverhalten bis hin zur illegalen Sexualität)
- ▼ Überdauernde Versuche, selbstzerstörerisches oder hochriskantes Sexualverhalten einzugehen
- ▼ Ständige Bestrebungen und Versuche, das Sexualverhalten einzudämmen
- ▼ Unfähigkeit aufzuhören, selbst wenn schlimme Folgen entstehen
- ▼ Ein Muster unkontrollierten oder zwanghaften Sexualverhaltens über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren
- ▼ Abwechselnde Muster unkontrollierter und kontrollierter Sexualität über mehr als 5 Jahre
- ▼ Das Sexualverhalten hat ernsthafte Konsequenzen
- ▼ Es besteht eine klare Hierarchie unterschiedlicher sexueller Verhaltensmuster
- ▼ Wichtige berufliche, soziale oder Freizeitaktivitäten werden wegen des Sexualverhaltens aufgegeben

## Risikofaktoren für suchtarartige Sexualität

- ▼ Innere Leere, Einsamkeit, Langeweile, zu wenig menschliche Beziehungen
- ▼ Versuchung („nur einen Klick entfernt“)
- ▼ Verarbeitung von seelischem Schmerz
- ▼ Krankhaftes Suchen nach neuer Stimulation
- ▼ Mangelnde innere Disziplin und Selbststeuerungskompetenz
- ▼ Rationalisierung des eigenen Verhaltens
- ▼ Unrealistische Erwartungen an Andere
- ▼ Emotionale Unreife

Soweit zum Stand der Dinge, zur Situationsbeschreibung. Ich denke, dass deutlich

geworden ist, dass es sich bei der Internetsexsucht nicht um ein Kavaliersdelikt handelt. Vielmehr gilt: Internetsex kann geradewegs zur Internetsexsucht führen und hinterlässt tiefe seelische Wunden beim „Süchtigen“ wie beim Partner.

### Ist Veränderung möglich?

Schließlich wird das die Frage sein, die von höchstem Interesse ist. Muss alles so bleiben wie es ist und Betroffene haben sich damit abzufinden? Oder können wir tatsächlich davon ausgehen, dass Internetsexsucht für Betroffene irgendwann einmal zur „Historie“ wird, die immer mehr verblasst?

Um diese Frage angemessen zu beantworten, gilt es zunächst einmal gründlich zu beschreiben,

- ▼welches Bild vom Menschen
  - ▼welches Störungsverständnis und
  - ▼welches Verständnis von Heilung
- man vertritt. Über diesen Dreiklang kann man im Grunde jede therapeutische Schule verstehbar machen und in ihrer Vorgehensweise beschreiben. Das wird für die Beantwortung unserer Fragestellung hilfreich sein.

### I Wie können wir den Menschen verstehen (Anthropologie)?

Ich plädiere für eine Anthropologie, die wir vom biblischen „nefesh“ ableiten können. Bei dem Begriff „nefesh“ handelt es sich um einen komplexen Begriff. Er ist das meist gebrauchte Wort für Seele im AT. Er beschreibt zunächst einen

- ▼Körperteil, nämlich die Kehle, das Organ, an dem sich Luftwege und Nahrungswege kreuzen.
- ▼Gleichzeitig wird mit „nefesh“ aber auch das Verhalten,
- ▼das Erleben, die Motivation und die Spiritualität bezeichnet.

**Man kann also sagen, der Mensch hat nicht eine Seele, sondern er ist eine Seele.**

„Gott hauchte ihm seinen Atem ein und so ward



der Mensch eine lebendige Seele“ (1.Mose 2,7). In unserer heutigen Sprache würden wir sagen, dass „nefesh“ die Gemeinsamkeit und gegenseitige Abhängigkeit der Teilaspekte **Psyche, Soma, Pneuma** ausdrückt (siehe Abbildung 1). Diese Teile sind nicht zu trennen und müssen im ganzheitlichen Sinne gedacht werden. Immer, wenn wir denken, fühlen wir auch, spüren unseren Körper und können von Gott geleitet und geführt werden.

### II Störungsverständnis

Um ein Störungsverständnis für den Menschen in seiner Ganzheit aus Soma, Pneuma, Psyche zu entwickeln, kann man auf das **Entropieprinzip** zurückgreifen. Prof. Dr. M. Dieterich schreibt in seinem Buch „Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge“ dazu: Der im 19. Jh. von Clausius erstmalig für die Physik (Wärmelehre) konzipierte

Entropiebegriff geht davon aus, dass in einem abgeschlossenen System die Entropie bei einem irreversiblen Prozess stets zunimmt. Von selbst verlaufen also nur Vorgänge, bei denen die Entropie wächst. Dieses Prinzip legt die Richtung aller Vorgänge fest (vgl. Gerthsen Chr.; Kneser, H.O. 1969, 150) und bildet die Grundlage für den universell gültigen 2. Hauptsatz der Wärmelehre („Entropiesatz“). Etwas einfacher ausgedrückt kann Entropie im Zusammenhang mit Ordnung gesehen und ganz praktisch auf die Frage reduziert werden, warum es so schwer ist, auf einem Schreibtisch Ordnung zu halten. Allgemeiner ausgedrückt: Ein Zustand höherer Ordnung geht von selbst in einen Zustand größerer Unordnung über. Verallgemeinert man diese Gesetzmäßigkeiten auf weitere Bereiche unseres praktischen Lebens, dann entspricht eine Entropievergrößerung ganz allgemein einer Vergrößerung der Unordnung bzw. einer Verringerung der Systematik. Natürlich ablaufende Prozesse haben also eine eindeutige und von alleine nicht umkehrbare Richtung. Sie verlaufen – nochmals bezogen auf die Wärmelehre – immer vom warmen zum kalten Zustand, d.h. das Mittagessen wird „von alleine“ kalt. Nur durch zusätzlichen Aufwand von außen her kann die Entropie verkleinert werden (durch Aufheizen mit zusätzlicher Energie werden die Speisen wieder warm). Ganz allgemein kann man deshalb postulieren: Wenn man nichts tut (also „von alleine“), gerät ein System in größere Verteilung – und um wieder zur Ordnung bzw. Systematik zu kommen, bedarf es eines äußeren Aufwandes. Wer immer etwas „schafft“ (und dies gilt auch für immaterielle Qualitäten, z.B. die Erziehung), verringert damit die Entropie, und wenn man die Dinge sich selbst überlässt, gerät das System in Unordnung oder verteilt sich und wird gleichförmig. Bezogen auf die oben genannten Aspekte der Seele kann es dann zu Störungen kommen im Bereich von

- ▼Soma – durch eine Vergrößerung der Entropie in Form zunehmender „Ungeordnetheit“ im Bereich der Nervenenden (z.B. der Neurotransmitter)
- ▼Psyche – infolge einer Zunahme der Entropie als Abnahme der Strukturiertheit auf der Ebene der Gedanken und Gefühle
- ▼Pneuma – auf dem Wege einer „Unordnung“ des Verhältnisses zu Gott

### Florian Mehring

Jahrgang 1962, verheiratet, 2 Kinder; BTS Lebens- und Sozialberater, Psychotherapeut (HPG), Supervisor, sexualtherapeutische Ausbildung, systemische Fortbildung,



Coach EAS/IHK, Trainer; Studienleiter der BTS Fachgesellschaft für Psychologie und Seelsorge. Verantwortlich für BTS Außenstelle Wuppertal – Beratung, Supervision, Coaching, Seminararbeit. Ausbilder Prepare/Enrich. Gemeinsam mit seiner Ehefrau verantwortlich für „Leib und Seele“ – Trainings- und Beratungsangebote

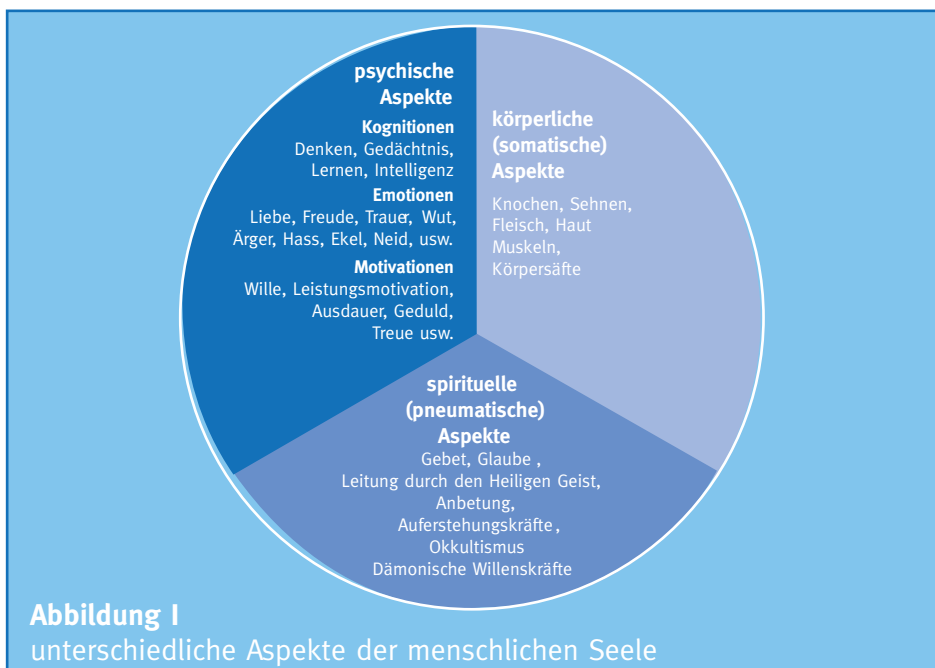


Abbildung I  
unterschiedliche Aspekte der menschlichen Seele



Rolf Trauernicht

# Wege aus der Pornografiesucht

In vielen Veröffentlichungen zu dem vorliegenden Thema werden ausführlich die Ursachen, Folgen und Fakten von Pornografiesucht beschrieben. Obschon die Zunahme des Problems unerfreulich ist, so ist es Grund zur Hoffnung, dass ein Bewusstsein in unserer Bevölkerung für das Problem wächst.

Mit diesem Beitrag möchte ich konkrete Hinweise geben, wie sowohl Betroffene als auch Helfer Hilfe erfahren können, von dieser Sucht loszukommen oder besser helfen zu können.

Die gegebenen Anregungen sind Ergebnis zahlreicher Gespräche mit Abhängigen von Internetpornografie. Diejenigen Hilfestellungen, die sich bewährt haben, sind es wert, mitgeteilt zu werden. Viele der Betroffenen haben mir bekundet, dass sie entweder ganz frei von der Sucht geworden sind oder in eine Befreiung hineinwachsen.

***Kommt der Betroffene aus eigener Motivation, bestehen hohe Veränderungschancen.***

Aber bevor ich konkrete Schritte ausführe, gilt es einige einleitende Bemerkungen zu machen.

Zunächst möchte ich klarstellen, **dass man anderen helfen kann, ohne selber die pornografischen Seiten angeschaut zu haben.** Ein Sprichwort besagt: „Muss ich ein Fass aussaufen, ob es Wein oder Essig ist?“ Man muss nicht alles gesehen haben, um darüber reden zu können. Wichtig ist allerdings, dass der Helfer eine wertschätzende Haltung zu den Betroffenen einnimmt. Er hat sich zu fragen, was zu dieser Sucht beigetragen hat. Er muss sich in den Betroffenen hineinendenken und

eine Zeit lang eine gesunde Beziehung mit ihm leben. Denn das ist es, was die meisten Betroffenen zu wenig erlebt haben. Im Zuge dessen sollte der Helfer sowohl respektvoll, als auch konfrontierend und ermutigend sein.

**Es bleibt noch zu klären, warum der Betroffene Gespräche in Anspruch nimmt.**

Kommt er aus eigener Motivation, dann bestehen hohe Veränderungschancen. Kommt er aus einer Fremdmotivation heraus, weil er zum Beispiel von seiner Frau „erwischt wurde“, bleibt die Motivation zu prüfen. Aber: Manchmal kann der Leidensdruck zur Heilung beitragen.

Folgende Schritte sind sicher individuell anzupassen und nicht unbedingt der Reihe nach anzuwenden. Sie können durchaus eine wertvolle Leitlinie für eine Gesprächsreihe darstellen. Dem aufmerksamen Leser wird bald auffallen, dass es sich hier um eine längerfristige Betreuung handelt.

Klar ist, dass diesen Eckpunkten wichtige Kommunikationsschritte vorangehen. Sowohl die sogenannte *virtuelle Gesprächsphase*, in

der nonverbale Informationen ausgetauscht werden, als auch die *Differenzierungsphase*, also das Wahrnehmen der familiären, beruflichen und sozialen Hintergründe, haben bereits stattgefunden. Wir steigen jetzt dort ein, wo klar ist, dass das Symptom der Sucht zum Leidensdruck geworden ist und eine gründliche Klärung gewünscht ist.

## 1. Die Sucht eingestehen

Das Eingeständnis, internetsexsüchtig zu sein, fällt sehr schwer. Anders als bei anderen Süchten sieht man es dem Sexsüchtigen auch nicht an. Das macht es lange bis lebenslang möglich, unentdeckt zu bleiben.

Trotzdem ist der Sexsüchtige nicht glücklich, weil der Kreislauf der kurzfristigen Befriedigung und der Suche nach mehr Sex immer kurzlebiger und weniger schön erlebt wird.

Die jetzt aufgeführten Fragestellungen können eine Hilfe sein, für Betroffene und Seelsorger eine Diagnose zu erstellen.

*Was möchtest du verändern?*

Dies hilft dem Betroffenen das Problem selbst zu benennen und den eigenen Veränderungswillen unumwunden auszudrücken.

Was hast du bisher unternommen? Was hat dich gehindert, das Ziel zu erreichen?

Dies hilft uns, den Ist-Stand des Anderen und seines Ringens mit der Sucht festzustellen.

Willst du das Ziel erreichen und sollst du es erreichen?

Wichtig ist, dass der Betroffene den Bedarf der Änderung selbst erkennt und durch Eigen-diagnose motiviert wird.

*Was hast du erfolgreich angewandt?*

Diese Frage ermöglicht es dem Seelsorger, zu erkennen, wie der Abhängige funktioniert und auch, was er selbst bisher als Erfolg angesehen hat. Vielleicht besteht schon hier Korrekturbedarf.

*Bist du bereit, in die Ursachen hineinzuschauen?*

An dieser Stelle kann dem Betroffenen klargemacht werden, dass Seelsorge stets ganzheitlich ist und Schieflagen dieser Tragweite nicht isoliert betrachtet und geheilt werden können.

*Bist du bereit, „Hausaufgaben“ zu machen?*

Bisweilen ist es wichtig, dem Betroffenen vor Augen zu führen, dass Heilung Kosten und Mühe mit sich bringt. Oftmals hilft es, wenn der Seelsorger dabei eher in die Rolle des Mentors als die eines Freundes rückt. Anhand der Nichtbereitschaft, Hausaufgaben zu erledigen, kann ein Seelsorger feststellen, dass es dem Gegenüber nicht ernst genug ist.

*Was gelingt dir in deinem Leben?*

Mit dieser Frage erhalten wir einen Einblick in die Ressourcen des Betroffenen, die wir nutzen können.

*Wo bist du passiv in deinem Leben?*

Oftmals liegen Süchte und Laster eng beieinander. Laster wiederum sind meist eine Folge von Schwäche. Deshalb können die Antworten zu dieser Frage Haupthindernisse für die Genesung aufdecken helfen.

Eine Veränderung der Sucht ist nur zu erwarten, **wenn der Betroffene bejaht, dass er süchtig ist**. In der Realität fällt es vielen Ratsuchenden schwer, dies klar zu beantworten. Jeder Psychologe weiß, dass man ein Problem nur verändern kann, wenn man es als veränderungswürdig ansieht.

Es muss dem Betroffenen auch klar gemacht werden, dass er mit der Sexsucht nicht nur sich selbst schädigt, sondern auch am Missbrauch von Frauen und am Menschenhandel mitschuldig wird. Mit jedem Anschauen von Pornoseiten

fordert er Prostitution und einen Wirtschaftszweig, mit dem man Gott gewiss keine Ehre macht.

Eine Vielzahl von Produktionen, die im Internet kursieren, ist unter den schäbigsten Bedingungen entstanden. So sind beispielsweise private Videoaufzeichnungen von Ex-Partnern, die gegen deren Willen hochgeladen wurden, keine Seltenheit.

Dieses erste Gespräch erleben viele als sehr erleichternd. Sie erleben den Satz aus der Suchttherapie: „Du bist so krank wie deine Geheimnisse.“ Es kann enorm entlastend sein, mit einer fachkundigen Person des Vertrauens über die Thematik zu reden. Diese Öffnung bewirkt oftmals schon eine enorme Befreiung und weckt Kräfte der Heilung.

## 2. Die Bitte um Vergebung

Wenn ein Christ mit dieser Sucht lebt, wird er sie als Sünde erkennen und um die Möglichkeit der Vergebung von Gott wissen. Er wird nicht stolz auf seine Phantasien sein. Aber auch er wird eine Entscheidung fällen müssen, von dieser Sucht frei werden zu wollen. In Röm. 6,11 steht: „Lasst nicht die Sünde euer Leben beherrschen.“ Es bedarf der Entscheidung, diese Sucht überwinden zu wollen. Das geht bei Christen mit Vergebung einher.

Daher bitte ich an dieser Stelle den Ratsuchenden, wenn er ein Christ ist, eine Bitte um **Verggebung** im Gebet zu sprechen.

## 3. Eine Entscheidung treffen

Mit der Entscheidung der Klärung der Sünde vor Gott geht die zweite Entscheidung einher, ab sofort von dieser Sucht zu lassen. Ersteres ist vielen kein Problem, aber sie können sich nicht vorstellen, von dieser Sucht zu lassen. Nicht das „Ob?“, sondern das „Wie?“ bereitet ihnen Schwierigkeiten. Ihnen muss illustriert werden, dass auch ein Alkoholiker nicht erst nach der Therapie mit dem Alkoholtrinken aufhört, sondern am Anfang. Für diese Einsicht ist es hilfreich, dem Ratsuchenden die folgenden Schritte schon einmal zu erklären, damit die Motivation und Kraft wächst, den Weg der Veränderung zu gehen.

Verbindlichkeit und Transparenz sind zwei wichtige Verbündete. Als erster Schritt ist deshalb ein **Versprechen**, das der Betroffene persönlich, schriftlich oder per Handschlag gibt, angeraten.

Immer wieder wird mir bekundet, dass diese Geste ein wichtiger Baustein auf dem Weg der Heilung ist. Der Inhalt des Versprechens muss definiert werden. Der Betroffene verspricht zum Beispiel, dass er ab sofort keine Pornos mehr anschauen will, dass er dem Berater oder anderen Personen Rechenschaft geben will oder was er in Zeiten der Gefährdung stattdessen tun will.

Eine solche verbindliche Entscheidung bleibt unergiebig, wenn nicht zusätzlich Transparenz geschaffen wird. Daher sollte mit dieser Entscheidung eine Bereitschaft zu einer Rechenschaftspflicht verbunden werden, die im Laufe der weiteren Schritte immer wieder verfeinert und angepasst wird. Zu Beginn ist in der Regel diese Verpflichtung davon bestimmt, ob ich als Berater die Erlaubnis erhalte, in den weiteren Gesprächen danach zu erfragen, wie der „Suchtverlauf“ erlebt wurde. Es ist sinnvoll, darauf hinzuweisen, dass solche Rückfragen nicht bei zufälligen Treffen anstehen, sondern nur in den vereinbarten Gesprächen. Auch ist es wichtig darauf aufmerksam zu machen, dass zu häufige Rückfragen die Hilfskraft der Rechenschaft verringern. Hier gilt der Satz: „Erhebst du ein Problem zu einem Problem, dann hast du ein Problem.“ Eine zu intensive Beschäftigung mit der Thematik kann kontraproduktiv sein.

Vorübergehend kann es für verheiratete Männer eine Hilfe sein, wenn sie ihrer Frau Rechenschaft geben. Wenn es sich allerdings um eine Ehefrau handelt, die ohnehin kontrollierende Verhaltensweisen aufweist, könnte das sich auf die Ehe äußerst nachteilig auswirken. Häufig hat sich eine Rechenschaft in größeren Abständen und aus der Initiative des Mannes heraus bewährt.

## 4. Die Klärung der Lebensbereiche

Mir fällt immer wieder auf, dass die eigentlichen Probleme dieser Sucht woanders liegen. Zu Beginn einer Gesprächsserie hat es sich bewährt, einen Einblick in die anderen Lebensbereiche zu erhalten. Denn ungeklärte Problemlagen oder Beziehungen in einem oder mehreren Bereichen sind oft die eigentliche Ursache für die Pornografiesucht. Jeder Bereich, der mit über 5 Punkten bewertet wird, ist erwähnenswert und sollte im Gespräch untersucht werden:

Nachdem der Klärungsbedarf in jedem der neun Lebensbereiche eine Wertung von 1-10 erhalten hat, sollte sich abzeichnen, an welchen Stellen dem Betroffenen zuerst geholfen werden muss.

Hier wird jeder Seelsorger seine Wege finden müssen. Ich persönlich greife dabei auf zahlreiche Hilfestellungen aus meiner Coachingausbildung und therapeutischen Weiterbildungen zurück.

Wenn zum Beispiel starke Probleme mit der Berufsfindung oder schwierige Verhältnisse an der Arbeit bspw. Mobbing vorliegen, bedarf es zunächst einer Klärung in den Lebensbereichen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beruf und Berufung										
Familie und Eltern										
Partnerschaft und Sexualität										
Geld und Besitz										
Freizeit und Hobby										
Freundschaften und Beziehungen										
Persönliches Wachstum										
Körper und Gesundheit										
Pro Existenz – Für andere da sein										
Selbstbewusstsein										
Spiritualität und geistliches Leben										

1= unwichtig oder geklärt 10= sehr wichtig und ein Problem

„Beruf“ und „Selbstbewusstsein“. Wesentliche Ursachen der Suchtgefahr können in diesem Fall dort zu finden sein. Gerade mangelndes Selbstbewusstsein zählt mit einer unaufgeräumten Elternbeziehung zu den häufigsten Ursachen für Pornografiesucht.

Wenn wir hier nicht gründlich arbeiten, betreiben wir „Symptomkosmetik“, die nicht lange anhält.

Gelingt es, konkrete Schwierigkeiten in Lebensfeldern zu entlarven, kann dem Betroffenen geholfen werden, natürliche Ziele zu formulieren. Der Begriff, der beschreibt, was dabei passiert, lautet Sublimation: Das Umleiten von Triebregungen auf geistig-kulturelle Ziele.

## 5. Lebenslügen entlarven

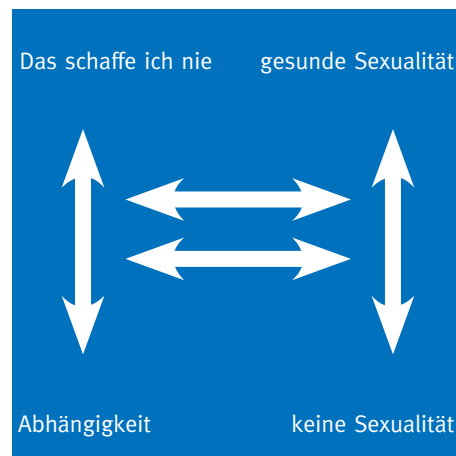
In den Gesprächen mit einem Berater werden häufig Lebenslügen deutlich, die verinnerlicht wurden und eine Umkehr erschweren. Die Lebenslügen lauten z. B.:

- ▼ Viele Menschen erleben die Sexualität so wie ich und kommen davon nicht weg.
- ▼ Sexuelle Bedürfnisse kann man nicht steuern.
- ▼ Onanie tut niemandem weh.
- ▼ Ein Mann kann nicht anders.
- ▼ Ich bin ein Versager.

Diese gilt es zu formulieren und durch neue Sätze zu ersetzen. Solche Sätze sind meistens schnell gefunden, wenn der Ratsuchende nachdenkt, was er denkt, wenn die Sucht wieder zur Gefahr wird.

Für die Veränderung der Lebenslügen kann das sogenannte „Schulz von Thun-Quadrat“ hilfreich sein. Die Veränderung der Lebenslüge „Das schaffe ich nie“ birgt zwei Entartungen in sich: Entweder man gibt sich der Sucht hin oder meint, der Sexualität ganz aus dem Weg gehen zu können. Der gesunde Weg wäre der, miteinander zu definieren, wie eine gesunde Sexualität aussieht.

## Schulz von Thun-Quadrat:



## 6. Sich von Suchtmitteln und gefährlichen Situationen trennen

Auch wenn es nicht leicht fällt: Zu einer Therapie gehört immer die Trennung vom leichten Internetzugang.

Dazu will ich einige Tipps geben: Der PC sollte aus dem Bereich entfernt werden, der einen unbeobachteten Zugang zulässt. Manchen hat es geholfen, den PC ins Wohnzimmer zu stellen oder dass Spaziergänger von draußen immer sehen können, was gerade geschaut wird. Kinder sollten keinen unbeaufsichtigten PC benutzen.

Es gibt zahlreiche Angebote für Internetfilter, die unterschiedlich hilfreich sind. Mittlerweile gibt es auch Programme, die eine E-Mail an eine vertraute Person schicken, wenn wieder eine Seite angeschaut wurde ([www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com); [www.x3watch.com](http://www.x3watch.com)). Auf folgender Internetseite werden Erfahrungsberichte, Schutzprogramme und Ideen zur Hilfestellung angeboten. [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de).

Bei Google findet man unter „Sicherheitsprogramm“ oder „Kindersicherung“ entsprechende Programme. Bewährt hat sich das Programm

von WinTimer: [www.tss-productions.de/win-timer/index.htm](http://www.tss-productions.de/win-timer/index.htm). Damit kann man z.B. festlegen, wie lange und zu welchen Zeiten das Internet zur Verfügung steht, ob Downloads gestattet sind, welche Seiten gesperrt oder ob Laufwerke versteckt werden sollen, welche Spiele genutzt werden dürfen und ob ein Protokoll geschrieben wird.

Weitere Adressen sind: [www.loveismore.de](http://www.loveismore.de), [www.nacketetatsachen.at](http://www.nacketetatsachen.at).

Sehr hilfreich scheint mir auch: [www.parents-friend.de](http://www.parents-friend.de), [www.endlich-leben.net](http://www.endlich-leben.net), [www.desertstream.org](http://www.desertstream.org), [www.wuestenstrom.ch](http://www.wuestenstrom.ch), [www.porno-frei.ch](http://www.porno-frei.ch), [www.xxxchurch.com](http://www.xxxchurch.com), [www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch), [www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de)

Je nach Intensität und Umfang der Sucht kann es sinnvoll sein, den Internetzugang zu sperren. Sammlungen von pornografischen Zeitschriften oder Filmen sollten vernichtet, gespeicherte Daten gelöscht und Sexspielzeuge vernichtet werden. In den Beratungsgesprächen ist es wichtig, die individuellen Gefahren zu benennen. Für manche ist es wichtig zu definieren, welche Umstände die Verführbarkeit erhöhen: Manchmal sind das Alkohol, Drogen, bestimmte Fernsehsendungen oder Zeitschriften.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf ein Internetangebot hinweisen, das einen Schritt früher ansetzt und diejenigen erreichen möchte, die noch nicht süchtig sind oder sich ihrer Sucht nicht bewusst sind oder sich ihre Sucht nicht eingestehen wollen. Auf [www.sexvor12.com](http://www.sexvor12.com) werden Internetuser bei ihrer Suche nach „Sex“ im Internet abgeholt und durch ein kurzes Video zu alternativen Wegen hin zu Anerkennung, Liebe und Erfüllung geführt.

Bei Handyanbietern kann man übrigens entsprechende Zugänge sperren lassen.

## 7. Rituale erkennen und stoppen

Internetseksüchtige haben sich Rituale angewöhnt. Manche haben es sich angewöhnt, abends alleine aufzubleiben. Wenn sie verheiratet sind, sollten sie mindestens eine Zeit lang gemeinsam ins Bett gehen.

Für andere sind bestimmte Internetseiten, das Stimulieren erogener Zonen am eigenen Körper in besonders stressigen Lebenssituationen zu Ritualen geworden. Ein Süchtiger berichtete mir, dass es ihm geholfen habe, in den Momenten der Gefahr, sich seiner Sucht hinzugeben, sich zu sagen, dass er die Entscheidung darüber in 10 Minuten fällen wolle. In der Regel sei die Gefahr dann vorbei.

Hier kann der Gedankenstopp einsetzen. Das kann unterstützt werden durch Joggen, das Lesen eines Buches, einen Anruf bei Freunden, Gespräche mit Kollegen oder das Zubereiten einer Tasse Tee. Aber wie gesagt, eine individuelle Klärung ist unerlässlich.

## 8. Entspannung suchen

Für manche besteht eine wesentliche Ursache in der Unfähigkeit zu entspannen.

Dafür können autogenes Training, die progressive Muskelentspannung, Spaziergänge, Schwimmen oder Sport hilfreich sein. Das





Pflegen von Entspannungsphasen kann kaum überschätzt werden, weil Anspannungszeiten für Suchtgefährdete besonders gefährlich sind.

### 9. Ohne Abstinenz ist in der Regel keine Heilung möglich

Ein Schritt gehört zum Ausweg aus der Porno-Falle immer dazu: Die radikale Abwendung von jedem Porno-Konsum. Experten raten eine Abstinenz von ein bis drei Monaten – und zwar nicht nur vom Internet, sondern auch von Selbstbefriedigung oder sogar ehelicher Sexualität. Das kann, wie bei jeder Sucht, eine echte Herausforderung werden.

Viele Menschen leben in Deutschland ohne Sex und trotzdem erfüllt. Das können sich Sexsüchtige kaum vorstellen.

Wenn sich der Betroffene Grenzen setzt, hat das zur Folge, dass er sich besser fühlt. Sein Selbstwertgefühl und seine Selbstachtung wachsen. Eine Erfahrung, die viele als Kind nie gemacht haben, kommt hier zum Tragen: Sich erfolgreich Grenzen gesetzt und eingehalten zu haben, ist ein Ansporn zur Disziplin. Das Bewusstmachen solcher Triumphe kann den Charakter in umkämpften Momenten enorm stärken.

Aber Rückfälle sind normal. Ein Suchtagebuch kann helfen, die kleinen Fortschritte zu sehen. Die Abwertungen sind wahrzunehmen und jeder Fortschritt ist ein nennenswerter Fortschritt.

### 10. Den Anfängen wehren

Wir können es mit Luther halten, der sagte: „Du kannst es nicht ändern, dass schwarze Vögel über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie Nester bauen.“

Ich empfehle den Süchtigen, einen Bund mit Gott zu machen, so wie es uns von Hiob berichtet wird: „Ich hatte einen Bund gemacht mit meinen Augen, dass ich nicht lüstern blickte auf eine Jungfrau.“ (Hiob 31,1) In angefochtenen Situationen kann das Gebet „Herr, erbarme dich meiner!“ eine wertvolle Hilfe sein. Je früher Denkspiralen unterbrochen werden, desto einfacher fällt es. Ist der Hosenstall bereits offen, ist es meist zu spät. Doch oft ist uns nicht klar, wo die Anfänge selbst anfangen. Diese Anfänge liegen oft in Einsamkeit, Stress, Langeweile, Geringschätzung oder Verachtung des anderen Geschlechts und Frustration. Peanuts, könnte man meinen, doch suchen sich gerade diese lapidaren

Problemlagen oftmals als Ventil den Pornografiekonsum.

Wir müssen wissen: Sünde ist clever und Anfänge schleichen sich von verschiedenen Richtungen ein. Es gilt zu unterscheiden:

Strukturelle Ursachen: Unausgewogenheit in den Lebensbereichen.

Bsp.: Mobbing am Arbeitsplatz, Mangel an Selbstbewusstsein und Freundschaften.

Prozessursachen: Verinnerlichungen und prozesshafte Alltagsrituale.

Bsp.: Einsamkeit, das Beschäftigen mit sich selbst, Langeweile, Antriebslosigkeit.

Spontane Ursache: Der eigentliche Anlass, der Aufhänger.

Bsp.: Ein Werbebanner, das „zufällige“ Anschauen anregender Musikvideos, leicht bekleidete Frauen in der Fußgängerzone.

Je nachdem, auf welcher Ebene die Anfechtung stattfindet, muss man ihr anders begegnen. Wenn ich feststelle, mein Selbstbewusstsein leidet wieder, gilt es, mir meinen Wert vor Gott neu bewusst zu machen. Er tappe ich mich dabei, zu vereinsamen und mich einzuigeln, muss ich mich rasch mit wohlthuenden Menschen umgeben. Warum besuche ich nicht den Chor oder die Volleyballmannschaft? Ist die Versuchung ganz stupide und offensichtlich, wie

beispielsweise die notorische Schönheit auf der Fernsehzeitschrift, warum bestelle ich das Magazin nicht ab und helfe mir für den heiklen Augenblick mit positiven Glaubenssätzen wie „Mein Gott hilft!“?

### 11. Bedürfnisse nach Zuwendung und Anerkennung entsexualisieren

Nun ist es in der Regel damit nicht getan, nicht mehr das Internet zu benutzen. Die Bedürfnisse, die einst zur Internetsucht führten, müssen jetzt anders gestillt werden. Es müssen Wege gefunden werden, wie die Momente der Einsamkeit ausgehalten werden. Es gilt zu überlegen, wie und wo ein sicherer Platz in gesunden Beziehungen zu finden ist. Die Freizeit wird neu zu gestalten sein.

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht. Es kann hilfreich sein, sie zu definieren und sie sinnvoll zu erfüllen.

Selbsthilfgruppen, die es leider in Deutschland noch wenig gibt, werden für diese Personengruppe in Zukunft wahrscheinlich mehr an Bedeutung gewinnen.

Solche Sexsstüchte sind oft sehr früh aus Angst, Einsamkeit und Verführung heraus entstanden.

Je mehr ein Mensch seine Gaben zur Entfaltung bringt und sich für das Wohl anderer einsetzt, desto weniger ist er in Gefahr, sein Glück in der Sexualität zu suchen.

### 12. Auf die Augen achten

Internetsexsüchtige Menschen sind besonders auf visuelle Reize fixiert. Sie müssen die Entscheidung fällen, entsprechenden Bildern keinen Raum zu geben. Wir leben in dieser sexualisierten Welt, aber wir können entscheiden, ob wir intensiv Prospekte mit aufreizender

Unterwäsche anschauen, im Schwimmbad Menschen beobachten oder in die gemischte Sauna gehen. Es gilt, mit den Ratsuchenden herauszufinden, wo die besonderen Gefahrenquellen liegen. Für manche sind es bestimmte Personen, Werbespots, bestimmte Filme, die Zeitschriften bei Ärzten oder Videos. Videos, die nicht für Kinder geeignet sind, sind es meistens auch nicht für Erwachsene.

Gerne frage ich Süchtige, an welche Bilder sie sich in ihrem Leben gerne erinnern. Manchmal ist es ein Sonnenuntergang, eine Schafherde oder ein selbstgemaltes Bild. Es hat sich bewährt, so ein Bild an den PC zu hängen, damit in Zeiten der Anfechtung, die sexuellen Vorstellungen durch andere schöne Bilder ersetzt werden. Jemand hat sich ein Kreuz an seinen PC gehängt. Der Anblick dieses Kreuzes soll ihm helfen, sich Neues und Gutes vorzustellen.

### 13. Auf die Gedanken achten

Das Wort Gottes sagt in 2.Kor. 10,5: „Wir nehmen alles Denken gefangen, so dass es Christus gehorcht.“ Dabei denke ich an erotische Tagträume, sexuelle Phantasien, anregende Frauen oder Männer oder alte Liebschaften. Wir müssen so etwas wie einen inneren Zoll aufbauen. Manchmal ist es gut, dass wir unseren Fantasien eine Stimme oder einen Namen geben. Diesen inneren Zaun gilt es zu pflegen. Darüber kann das Gespräch mit einem Vertrauten sehr hilfreich sein.

### 14. Gute Beziehungen aufbauen

Sexsüchtige haben oft wenige wirkliche Freunde, weil sie selten offen waren und dadurch oberflächliche Beziehungen haben.

Insgesamt gilt, was für alle Süchte zutreffend ist, nämlich dass Menschen, die stabil und psychisch gesund sind, eine gesunde Beziehung zu Nähe und Distanz haben, in einem dichten Netz von Freundschaften und Beziehungen leben und in ihrer Kindheit angemessen gefördert wurden.

In der Regel sind sie viel weniger suchtanfällig. Das gilt es ein Leben lang zu fördern. Es ist nie zu spät, gute Beziehungen aufzubauen.

Auch die sexuelle Beziehung zum eigenen Partner muss bisweilen neu definiert werden.

### 15. Geistlich geordnet leben

Dazu gehören der Gottesdienst am Sonntag, der Einsatz der gottgegebenen Gaben, regelmäßige Zerstüftung und geordnete Beziehungen.

Es wird immer ein Rest Eigenverantwortung bleiben und Kämpfe werden nicht ausbleiben. Wer aber immer mehr aus der authentischen Beziehung zu Jesus Christus und seiner Kraft lebt, hat hohe Chancen, in ein befreites Leben hineinzuwachsen. Das wird in Gal. 5, 16.19 bestätigt:

„Wenn ihr ein Leben im Heiligen Geist lebt, werdet ihr nicht den Neigungen der sündigen Natur folgen; Unzucht, unreine Gedanken, Vergnügungssucht.“

## X. Literaturangaben

Lebensgeschichten: [www.loveismore.de](http://www.loveismore.de)

Mike Genung:

**Mein Weg zur Heilung**, eine Biographie.

Thomas Schirmmacher:

**Internetpornografie – und was jeder darüber wissen sollte**, Hänssler-Verlag.

Ralph H. Earle:

**Wenn Bilder süchtig machen**, Brunnen (gut für Berater)

Dr. Ulrich Gieseke:

**Liebe, die gelingt**, Brunnen 2004

Bill Perkins:

**Und führe uns nicht in Versuchung**, Gerth 2000

Shannon Ethridge:

**Jede Frau und das geheime Verlangen**, Hänssler-Verlag (für Frauen geeignet)

Gabriele Farke:

**Wenn Mailen und Chatten zum Zwang wird**, Kreuz-Verlag

Dr. Cornelius Roth:

**Wenn Sex süchtig macht – Einem Phänomen auf der Spur**, Ch. Links-Verlag, Berlin (Gute Darstellung der unterschiedlichen sexuellen Süchte)





# Phil erzählt seine Story

„Als Jugendleiter war ich bei vielen Leuten gut angesehen. Ich konsumierte aber gleichzeitig über Jahre hinweg Pornos. Mit dieser Abhängigkeit verletzte ich meine Freundin schwer. Aber auch ich selbst war verzweifelt, weil ich spürte, dass die scheinbare Befriedigung eigentlich nur Leere hinterließ. Und ich wusste, dass das, was ich tat, Gott nicht gefiel. Als Jugendleiter konnte ich niemandem von meinem Porno-Problem erzählen. Als Christ fühlte ich mich schizophren; ich führte ein Doppelleben! Oft fragte ich mich, wie Gott mich so überhaupt gebrauchen konnte.“

Durch Fernsehen und Pornomagazine klärte ich mich mit zwölf selbst auf. Doch der einseitige Sex brachte nur eine große Leere in mein Herz. Dazu kamen Schuldgefühle, mit denen ich schwer zu kämpfen hatte. Trotzdem hätte ich mich nie als Pornografie-Abhängiger bezeichnet. Erst viel später gestand ich mir selbst ein, dass ich tatsächlich pornosüchtig war. Ich musste den „Stoff“ so schnell wie möglich finden, um mich zu befriedigen. Unbefriedigt sein, schnelles Aufgeilen und Druck ablassen wechselten sich bald immer schneller ab.

## Die scheinbare Befriedigung hinterließ nur Leere.

Auch meine Eltern wussten nichts von meinem Porno-Konsum: Computer und Fernseher standen im Keller und ich selbst blieb dort oft bis spät in die Nacht. Das Unvermeidliche passierte trotzdem: Als mich ein anderer Jugendleiter mit seiner Frau beinahe bei einer Porno-Tour erwischte, war ich für längere Zeit fast „clean“. Die Heimlichkeiten nahmen danach aber wieder zu und ich vertuschte meine pornografischen Streifzüge unso sorgfältiger. Ich konsumierte und befriedigte mich weiter, wenn ich auch gewarnt war und nicht wieder so tief zurückfiel. Ich brauchte trotzdem immer wieder eine schnelle Lösung. Es gab keinen Ausweg allein aus der Misere. Und je länger es dauerte, desto größer wurde das Schamgefühl und der Ekel mir selbst gegenüber.

Der Wendepunkt kam, als ich von meiner Freundin Karina erwischt wurde, während ich auf zweifelhaften Internetseiten surfte. Ich schaltete den Computer hastig aus und verschwand, weil ich meine Erektion verstecken wollte. „Phil, ich glaube, wir müssen reden!“, sagte sie. Notgedrungen fing ich an, mit ihr darüber zu sprechen. Ich erzählte ihr keine Details,

um sie nicht wieder zu verletzen. In der Ehevorbereitung bekamen wir Hilfestellung von einem älteren Paar. Das war sehr wichtig, nicht alleine mit dem Problem zu leben. Immer wieder fragte Karina, wie es mir geht und ich ließ sie daran Anteil haben, wenn ich schwierige Tage (in sexueller Hinsicht) hinter mir hatte. Jetzt weiß ich, dass Gott sein Licht auf mich scheinen ließ. Als meine Heimlichtuerei ans Licht kam, konnte der Gesundheitsprozess beginnen. Immer, wenn ich Pornos angeschaut und mich befriedigt hatte, fühlte ich mich dreckig. Ich erinnere mich, dass ich auf Knien Gott und danach Karina um Vergebung bat. „Ich kam für die Kranken“, sagte Jesus einmal, „nicht für die Gesunden.“ Es war, als ob Gott mir dann ins Ohr flüsterte: „Komm, steh auf und kämpfe weiter.“

## Phil

„Phil, Leiter des Projektes ‚LOVEISMORE.de‘ – ein Projekt, das Menschen helfen will, einen Ausweg aus Pornografie- und Sexabhängigkeit zu finden.“



# Pornografisierung unserer Gesellschaft

## Jugendliche driften ab in die sexuelle Verwahrlosung – ein Buch klärt auf

### Vorwort

Wenn Kinder nicht mehr lernen, was Liebe ist ... Mit diesem Satz fing der Journalist Walter Wüllenweber vom Stern einen Artikel an, der die Medienlandschaft ein Stückchen in Aufregung versetzte. Das Fazit: Ein Teil der Gesellschaft driftet ab in die sexuelle Verwahrlosung.

Ist das so, oder wollte der Kollege Aufmerksamkeit erregen und etwas für die Auflage des Stern tun? Viele Journalisten riefen in den Tagen und Wochen nach dem Erscheinen des Artikels in der Arche an und fragten ungläubig nach dem Wahrheitsgehalt der zahlreichen Fallbeispiele. „Macht Ihr die gleichen Erfahrungen?“. Diese Frage hörten wir fast täglich. Das geht übrigens bis heute so. Die BILD, RTL, PRO 7, die ARD, zahlreiche Tageszeitungen, sie alle haben zu diesem Thema berichtet. Wenn wir die im Stern unter dem Titel „Voll Porno“ beschriebenen Beispiele heute bewerten würden, dann müsste ich sagen, der Kollege hat sehr seriös und vorsichtig recherchiert. In den Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen aus der Arche haben wir ähnliche Erfahrungen gesammelt. Für dieses Buch haben wir mit mehr als 50 Kindern und Jugendlichen gesprochen. Hinzu kommen Gespräche mit weiteren jungen Menschen aus der Metropole Berlin. Das Ergebnis: Sex ist für viele junge Menschen wie eine Ware, Gefühle spielen nur noch eine untergeordnete Rolle. Bei der Recherche zu diesem Buch las ich einen Beitrag über eine TV-Serie, die vor drei Jahren auf einem privaten Fernsehsender zu sehen war. Eine Elftklässlerin stöckelt zum Klassenraum und quäkt über den Schulflur: „Ich habe keine Lust, mein ganzes

Leben lang zu blasen!“ Wenig später verführten drei leicht bekleidete 16-Jährige den Klassenlehrer mittels einer Sexpille im Videoraum der Schule. Das lief übrigens zur Prime Time. Der Produzent der Sendung und auch die verantwortlichen Redakteure des Senders fanden das alles normal und für die Entwicklung der Jugendlichen positiv.

Ein Mädchen (14) fragt in der Bravo, ob es schwanger werden kann, wenn es Sperma schluckt. Ist diese Frage auch normal? Und die Geschichte von dem Mädchen aus der Arche, das sich, wenn es mit seinem Freund geschlafen hat, auf den Kopf stellt, damit es nicht schwanger wird, ist das normal? Was ist eigentlich heute normal?

Viele Mädchen und Jungen haben in Deutschland immer früher Sex. Ihr erstes Mal erleben Mädchen und Jungen laut der Studie „Jugendsexualität“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit durchschnittlich 15 Jahren. Jedes zehnte 14-jährige Mädchen hat schon mit einem Jungen geschlafen. In der Arche, das hat eine Umfrage ergeben, sind die Kinder schon ein bis zwei Jahre früher sexuell aktiv.

Aber sind unsere Kinder deshalb auch reif für den Sex? Finden unsere Kinder den frühen Sex schön oder cool? Nein, das tun sie definitiv nicht. 80 Prozent der Kinder und Jugendlichen, die schon sehr früh sexuell aktiv sind und

waren, wünschen sich, sie hätten noch gewartet. Das ergab die schon genannte Studie der Bzga. Die Kluft zwischen körperlicher und geistig-psychischer Sexualreife wird immer größer. Sexualität hat auch ganz viel mit Verantwortung zu tun, mit Respekt, mit Bindung, Mitmenschlichkeit, Reife, Ängsten und, nicht ganz zu vergessen, Liebe. In den Gesprächen mit den jungen Menschen

merkt man, die körperliche Reife ist zwar da, aber die Seele, die stolpert hinterher.

Die älteren Generationen wuchsen oft in einem Durcheinander der Unterinformation auf. Die Jugendlichen heute erleben das Gegenteil, eine Überinformation. Viele der Kids haben schon ganz früh das Drehbuch zum Sex im Kopf. Geschrieben wurde es von der Bravo, den Internetportalen und oft auch ihren Eltern. Sex als Ware, als Droge, als Ersatz für fehlende Werte.

Viele der jungen Leute, auch die in diesem Buch, wissen zwar, was Sado Maso bedeutet, was Gangbang und Sandwich-Sex heißt, aber das grundsätzliche Wissen über Sexualität fehlt fast immer. Viele der jungen Menschen sind scheinbar aufgeklärt. Die Deutsche Gesellschaft



**Jedes zehnte 14jährige Mädchen  
hat schon mit einem Jungen  
geschlafen.**

für Sexualwissenschaftliche Sozialforschung warnt vor einer besonders gefährlichen Mischung: „Das Wissen über Sex ist extrem gering, die Illusion, etwas zu wissen, dagegen groß.“

Neun- und zehnjährige Kinder haben Zugang zu Pornoseiten im Internet. Eine Mutter schaut mit ihren minderjährigen Kindern regelmäßig Pornos und sagt, dass sei doch nur Sex. Das „Tittengegucke“ im Klassenraum, das immer mehr Schulen dazu bewegt, wieder Schulkleidung einzuführen. Oft bleibt es übrigens nicht nur beim Gaffen, denn die Pornografisierung schreitet voran.

Je jünger die Mädchen und Jungen beim ersten Mal sind, desto seltener verhüten sie.

Jedes fünfte Mädchen, das mit 14 oder 15 Jahren mit einem Jungen schläft, tut das ohne Schutz vor Schwangerschaft und Krankheit. Von den in diesem Buch beschriebenen Kids und Jugendlichen verhüten keine zehn Prozent. Der Sexualaufklärer der Nation, Oswald Kolle, sagte in der Talk-Show Maischberger, bei der es um das Thema Sexualität ging, dass Frauenärztinnen in Deutschland davon sprechen, dass nur fünf Prozent aller Jugendlichen aus sozial schwächeren Familien sich schützen und verhüten.

Kann man einer solchen Hypersexualisierung entgegenreten? Kann man diesen Kindern helfen? Kann man den Eltern dieser Kinder helfen? Wir alle müssen diesen Kids und Jugendlichen helfen, ihr Leben zu meistern. Sie

haben ein Recht auf Bildung, auf Hilfe, die ihnen oft verwehrt wird. Wir haben zu große Klassen in unseren Schulen, zu wenig Lehrer, zu wenig Kinder- und Jugendeinrichtungen. Wir müssen viel Geld in die Hand nehmen, um in die Kinder zu investieren. Nur so geht es. Wir müssen wieder Werte und Inhalte vorleben, nur dann leben unsere Kinder sie auch nach.

Siggelkow/Büscher:  
**Deutschlands sexuelle Tragödie**  
Klappenbroschur, 192 Seiten  
Gerth Medien  
€ [D] 14,95, € [A] 15,40/sFr 27.30

## Leseprobe

### Alex

Alex ist ein ganz normaler Junge. Er ist 16, relativ klein für sein Alter, aber recht sportlich. In der Unterlippe hat er ein kleines Piercing und auch in seiner Zunge trägt er einen kleinen Stecker, den man aber nur sieht, wenn Alex spricht. Er sitzt mir gegenüber, in modisch zerrissener Jeans und T-Shirt, um mich zu bitten, ihm bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz zu helfen ...

\*

Alex kam schon als kleiner Junge in die Arche. Damals war er froh, wenn er zu uns kommen konnte und nicht zu Hause sein musste. Er hatte eine traurige Kindheit und kam weder mit seiner Mutter noch mit seinem Stiefvater klar. Der Stiefvater trank, er hatte keinen Job und ließ seinen Frust darüber an seiner Familie aus. Immer wieder rastete er regelrecht aus. Alex' Mutter war nicht stark genug, um sich dagegen zur Wehr zu setzen, obwohl sie natürlich unter der Situation litt. Sie schuf sich einfach in ihrer Fantasie eine eigene Welt, in die sie sich flüchten konnte, wenn sie es nicht mehr aushielt. Alex half das wenig.

Als die Familie eines Tages – Alex war damals gerade 11 Jahre alt – auf dem Balkon ihrer Plattenbauwohnung grillte, fiel dem Jungen ein Stück Fleisch vom Teller auf den Boden. Daraufhin drehte der Stiefvater völlig durch. Er schlug um sich und warf eine Flasche Bier nach Alex. Dieser duckte sich und die Flasche flog durch das Wohnzimmerfenster, das in tausend Stücke zerbrach. Das gab dem Stiefvater den Rest. Er lief laut brüllend hinter Alex her, der vor ihm ins Treppenhaus floh.

Eine befreundete Nachbarsfamilie wurde Zeuge des Ganzen und rief die Polizei. Diese kam zwar, ermahnte den vor Wut tobenden Mann aber lediglich. Mitnehmen konnten die Beamten ihn nicht, da ja nicht wirklich etwas

vorgefallen war. Hinzu kam, dass die Mutter ihren Mann vor der Polizei auch noch in Schutz nahm. Das gab Alex den Rest und er wollte nur noch weg. Der Junge war völlig außer sich und konnte sich gar nicht mehr beruhigen. Die Nachbarin brachte den weinenden Jungen schließlich zum Kindernetz, wo er für ein paar Tage bleiben konnte. Da er auf keinen Fall zurück nach Hause wollte, wurde er anschließend in einer Pflegefamilie untergebracht. Doch auch hier traf er es nicht gerade gut. Auch in dieser Familie gab es statt Geborgenheit und Liebe nur Strenge und Schläge.

Als Alex 14 war, hatte das zuständige Jugendamt Erbarmen, und der Junge kam in ein Heim. Zwei Jahre später schaffte er einen ordentlichen Realschulabschluss. Nun sitzt er vor mir und hofft, dass wir ihm einen Ausbildungsplatz besorgen können. Da wir ihn in den vergangenen Jahren, seit er von zu Hause weg ist, etwas aus den Augen verloren haben, erzählt er uns ein bisschen von sich und davon, wie es ihm in dieser Zeit ergangen ist – auch in Sachen „Liebe“ ...

Aufgrund seiner unglücklichen familiären Situation sehnte Alex sich immer nach Liebe, körperlicher Nähe und dem Gefühl von Geborgenheit, erzählt er. Mit 13 Jahren lernte der Junge in der Schule seine erste Freundin kennen. Das Mädchen war ein Jahr älter als er, war einmal sitzengeblieben und in seiner Stufe „gelandet“.

Fünf Wochen nach Schuljahresbeginn fuhr ihre Klasse für ein paar Tage nach Neuruppin. An einem Nachmittag gingen Alex und Bettina, so hieß das Mädchen, zusammen an einem See schwimmen. Es war ein warmer Sommertag und die beiden sonnten sich auf einer mitgebrachten Decke am Ufer. Und dann passierte „es“ irgendwie. Alex war natürlich unerfahren

und sehr nervös, doch Bettina zeigte ihm, was er zu machen hatte. Dem Jungen gefiel das. Nach einigen Sekunden waren sie schon fertig, aber Alex fühlte sich wie neugeboren. Er war jetzt ein Mann. Als irgendwann ein älteres Ehepaar vorbeikam, suchten sich die beiden Kinder ein neues, einsames Plätzchen auf der anderen Seite des Sees, wo sie sich unbeobachtet fühlten. Dort legten sie sich noch einmal los.

„Sie hat meine Hand genommen und mir gezeigt, was ich bei ihr machen soll. Das finde ich heute noch geil. Die Frauen müssen sagen, wo es langgeht.“ Die beiden blieben ein Jahr zusammen und probierten alles aus, was es gibt, das jedenfalls sagt Alex. Die Anregungen

holten sie sich aus Pornofilmen. „Wir haben aber auch gar nichts ausgelassen, was wir da so gesehen haben“, prahlt

der Junge. „Ich bin in dieser Zeit aber auch vier Mal fremdgegangen, das hat mich richtig angeturnt“, sagt der Junge.

Seit dieser Zeit hatte Alex keine feste Freundin mehr. „Aber ich habe jede Woche zwei oder drei Mädchen“, erklärt er grinsend. Mit rund 80 Mädchen will Alex Sex gehabt haben, und das mit gerade einmal 16 Jahren. Verhütung kommt für ihn nicht infrage. Warum auch? An Krankheiten denkt er nicht. „Ich sehe es Frauen an, wenn sie was haben“, meint er. Und dann erzählt er lässig weiter: „Viele Frauen, mit denen ich was hatte, habe ich nicht mal geküsst, wir haben gleich gef...“ Allerdings gesteht er: „Wenn ich mit 'ner Alten penne, muss ich mir vorher immer 'nen Porno angucken. Nur das macht mich geil. Dann ab ins Auto oder ins Kino – wo auch immer, nur nicht in der eigenen Wohnung.“ Alex sagt, dass er nur an ungewöhnlichen Orten mit Mädchen Sex haben kann. „Im Bett ist es scheiße“, erklärt er.

\*



## Interview

# „Deutschlands sexuelle Tragödie“

„Arche“-Gründer  
Bernd Siggelkow über einen  
besorgniserregenden Trend

Dieser Mann weiß, was unsere Kinder bewegt. Als Gründer der bekannten Kindersuppenküche „Die Arche“ in Berlin besuchen ihn tagtäglich mehrere Hundert kleine und größere Gäste. Sorge bereitet ihm die Tatsache, dass die Kinder und Jugendlichen immer früher das Sexleben für sich entdecken. Gemeinsam mit Wolfgang Büscher, dem Pressesprecher der „Arche“, bringt er das Tabu-Thema zur Sprache. Durch zahlreiche Gespräche mit betroffenen Kindern und Jugendlichen wissen sie um das Ausmaß der sexuellen Verwahrlosung und zeigen Wege aus dem gesellschaftlichen Dilemma auf.

*Ihr aktuelles Buch „Deutschlands sexuelle Tragödie“ behandelt die zunehmende sexuelle Verwahrlosung unserer Kinder. Wie und wann ist Ihnen diese besorgniserregende Entwicklung aufgefallen?*

Wir beobachten eine gewisse sexuelle Verwahrlosung bei einem Teil unserer Kinder und Jugendlichen schon einige Jahre. Allerdings hat das Ganze in den vergangenen zwei Jahren noch einmal eine besondere Dimension erhalten. Es gelingt immer leichter, via Internet auf nicht jugendfreien Seiten zu surfen. Auch per Handy können Kinder und Jugendliche mittlerweile ohne Weiteres Videos und Fotos

untereinander austauschen, die sie sich zuvor im Netz auf besagten Seiten heruntergeladen haben. Zudem wird der eigene Körper zur Ware degradiert. Dies ist eine Folgeerscheinung und „Trotzreaktion“ auf das „Vergessenwerden“. Perspektivlose Menschen, Kinder, die von der Gesellschaft vergessen werden, halten oft auch die Gesetze und Werte dieser Gesellschaft nicht mehr ein. Die ohne Werte ausgelebte Sexualität ist wie eine kostenlose Droge, die die Kids ihren Alltag verdrängen lässt.

ANZEIGE



*Wie genau äußert sich die Entwicklung? Können Sie Beispiele nennen?*

In der „Arche“ betreuen wir viele Familien, die sich nicht über das definieren, was sie sind, sondern über das, was sie haben. Und dazu gehört auch, gerade in jungen Jahren, der eigene Körper. Viele unserer Kinder gucken sich mit ihren Eltern Pornos an, beobachten sie beim Sex, und einige der Kinder haben oft wegen begrenzten Wohnraums keine andere Wahl, als ihren Eltern dabei zuzuschauen. Für manche Mütter ist es normal, wenn ihr zwölfjähriger Sohn mit einem Mädchen schläft, ja, sie sind sogar stolz darauf. Die eigene Sexualität wird maßlos ausgelebt. Die Liebe bleibt auf der Strecke. Die Kinder werden beziehungsunfähig, wünschen sich aber fast immer einen festen Partner und eine Familie. Die Kinder werden zu Sklaven ihrer eigenen Sexualität. Sie können sie nicht mehr steuern, sie werden durch sie gesteuert.

*In Ihrem ersten Buch „Deutschlands vergessene Kinder“ berichteten Sie über die Armut, die die Kinder der „Arche“ umgibt. In Ihrer Arbeit werden Sie tagtäglich mit diesen Kindern und ihrem familiären Hintergrund konfrontiert. Sind Ihrer Meinung nach insbesondere Kinder aus sozial schwachen Familien in Gefahr, in die sexuelle Verwahrlosung*

## **abzudriften? Oder zieht sich dieses Thema auch durch andere soziale Schichten?**

Wann driften Menschen ab? Doch dann, wenn sie ein Stück ihrer Perspektiven verlieren. In unserer Gesellschaft leben Menschen, die schon mit 20 Jahren auf das Abstellgleis geschoben werden. Sie kommen alleine nicht klar, haben keinen Schulabschluss und werden oft schon in ganz jungen Jahren Eltern. Diese Menschen, in der Mehrheit junge Frauen, sitzen in ihren Hartz-IV-Wohnungen am Stadtrand und haben kein Geld für eine Beteiligung am normalen Leben. Sie sitzen den ganzen Tag vor dem Fernseher oder dem Internet. Sie rebellieren und vergessen auch noch die letzten, verbliebenen Werte. Oft finden sie sich nach einem Jahr Arbeitslosigkeit im Jogginganzug mit einer Flasche Bier bei Tageslicht in der Öffentlichkeit wieder. Wir alle müssen diese Menschen und vor allem die Kinder wieder in unsere Gesellschaft integrieren. Das geht vor allem durch Bildung und die Vermittlung von Werten. Tun wir das nicht, bekommen wir bald große, nicht nur wirtschaftliche Probleme. Prozentual gesehen, gibt es dieses Phänomen häufiger in den sogenannten sozial schwächeren Bevölkerungsschichten, jedoch nicht ausschließlich dort. Wir alle, die Politik, die Wirtschaft, ja auch die Kirchen müssen wieder Werte vorleben.

## **Der Untertitel Ihres Buches lautet „Wenn Kinder nicht mehr lernen, was Liebe ist“. Können Sie konkretisieren, was genau Sie damit meinen?**

Kinder müssen von ihren Eltern geliebt werden, um ihrer selbst willen. Leider ist das nicht immer so. Wir müssen sie lieben mit ihren Schwächen und Stärken. Kinder müssen durch vorgelebte Liebe lernen, was Liebe ist. Ein Mädchen aus der Arche, das ich schon lange kenne, sagte kürzlich: „Meine Mama hat mich nie auf den Arm genommen und gestreichelt.“ Dieses Mädchen hat mit gerade einmal 14 Jahren schon mit mehr als 30 Jungen Sex gehabt. Es holt sich mit der „Droge Sex“ das, was es von seiner Mutter nicht bekommen hat. Sie verwechselt Sex mit Liebe. Ob sie später ihren Kindern das geben kann, was ihre Mutter ihr nicht geben konnte, ist fraglich.

## **Wer ist Ihrer Meinung nach Schuld an der von Ihnen beschriebenen Misere?**

Sicher hat es sexuelle Verwahrlosung schon immer gegeben. Da kennen wir ja auch schon Beispiele aus der Bibel, wie etwa die Geschichte von Sodom und Gomorrha. Ein Stückchen Schuld tragen wir alle. Wir müssen allen Menschen Perspektiven geben. Manche Kinder haben schon durch die Geburt in eine „falsche“ Familie „verloren“ und damit kaum Chancen, da je wieder herauszukommen. Einmal arm, immer arm. Wir brauchen mehr Bildung für alle Kinder. Wir brauchen eine Grundsicherung für

Kinder, darüber haben wir ja schon in unserem letzten Buch geschrieben, und ich kann es nur immer wieder wiederholen: Wir brauchen Löhne, von denen man leben und eine Familie ernähren kann. Wenn man den ganzen Tag vor dem Fernseher oder dem Internet sitzt, wird man von diesen Medien bestimmt. Wir alle aber müssen lernen, mit diesen Dingen umzugehen und sie zu bestimmen. Wir sollten uns darauf konzentrieren, alle Menschen auf dem Weg in eine gute Zukunft mitzunehmen.

## **Sind wir bereits beim dramatischen Höhepunkt der Entwicklung angelangt?**

Nein, es ist noch nicht zu spät, aber schon eine Minute vor zwölf. Immer mehr Kinder werden in Familien geboren, die sich keine Gedanken um Werte und Bildung machen. Wenn wir das Lenkrad nicht herumreißen, werden wir schon in wenigen Jahren große Probleme bekommen. Die Kriminalität wird steigen, denn die Menschen, die wir vergessen haben, werden sich das holen, was sie zu brauchen meinen.

## **Was muss getan werden, damit es nicht zum „tragischen Fall“ kommt? Wie kann man Ihrer Meinung nach der Hypersexualisierung von Kindern entgegenwirken?**

Wir müssen die Rahmenbedingungen für alle Kinder und deren Eltern verbessern. Ich habe ja schon Beispiele genannt. Diejenigen, die wir nicht zu vernünftigen Konditionen in unsere Gesellschaft aufnehmen, werden sich über kurz oder lang gegen unsere Gesellschaft stellen. Hier sehe ich vor allem uns Christen in der Pflicht.

## **Welche Rolle muss dabei insbesondere die Politik übernehmen?**

Die Politik muss die Rahmenbedingungen schaffen. Sie darf die Kinder nicht vergessen, nur weil sie kein Stimmrecht haben. Ein Politiker muss lernen, langfristiger als nur eine Legislaturperiode zu denken. Ehrlichkeit muss – auch in der Politik – wieder zu einer Tugend werden. Ein Beispiel darf ich hier nennen: Eine Politikerin kämpft für den Erhalt der Hauptschule, würde aber ihr Kind nie auf eine solche Schule geben, weil 90 Prozent der Kinder dort aus Migrantenfamilien kommen. Diese Verlogenheit wird sich irgendwann rächen.

## **Sie sagten vorhin, Sie sähen insbesondere auch uns Christen in der Pflicht. Was kann jeder Einzelne von uns tun?**

Wir Christen müssen raus aus der Idylle unserer oft heimeligen Gemeinden. Wir müssen dorthin, wo die Probleme sind. Wenn nicht wir, wer sonst kann diesen Kindern helfen? Wir können nicht nur mit Geld helfen, wir müssen uns auch persönlich mit einbringen, auch wenn das manchmal durchaus ungemütlich ist.

Quelle: Gerth Medien



# DIE ARCHE

## **„Die Arche“**

In Deutschland leben über 2 Mio. Kinder in Armut. „Wir holen die Kinder von der Straße und geben ihnen ein warmes Essen und ganz viel Liebe“, erklärt Bernd Siggelkow, Gründer und Leiter der „Arche“. Das christliche Kinder- und Jugendzentrum „Arche“ wurde 1995 in Berlin gegründet. Bernd Siggelkow und sein Team geben Kindern dort die Chance, wieder Kind sein zu dürfen. Zurzeit betreut die „Arche“ in Berlin täglich bis zu 1.000 Kinder und Jugendliche. Ein weiteres Ziel der „Arche“ besteht darin, auf die Situation der sozial schwachen Kinder aufmerksam zu machen, Ursachen und Missstände zu benennen und mit Verantwortlichen aus Gesellschaft und Politik ins Gespräch zu kommen. Ganz nach dem Leitmotiv „Prävention statt Reaktion.“ Die Aufgaben, die der Verein übernommen hat, kann er nur mit Unterstützung der Bevölkerung bewältigen. Denn die „Arche“ finanziert sich zu fast 100 Prozent aus Spendengeldern.

Helfen Sie der „Arche“ zu helfen:

Die „Arche“,  
Bank für Sozialwirtschaft,  
Konto-Nr. 30 30 100,  
BLZ 100 205 00.  
Mehr Infos unter  
[www.kinderprojekt-arche.de](http://www.kinderprojekt-arche.de)



# Unsere Beratungsstellen:

02957	Krauschwitz		Rainer Kreisel	Geschw.-Scholl-Str. 27 A	035771-69123	rainer.kreisel@t-online.de
04103	Leipzig	Dynamis	Thomas Schmidt	Roßplatz 8/9	0341-91046925	dynamis-lebensberatung@web.de
19055	Schwerin	Mecklenb. Gem. Verb. und Weißes Kreuz	Karin Zimmermann	Ziegenmarkt 4	0385-59189878	beratungsstelle.schwerin@weisses-kreuz.de
21365	Adendorf		Stefan Hoffmann	GINSTERWEG 2	04131-6036885	lebensberater-stefanhoffmann@gmx.de
24623	Großenaspe		Kirsten Leidecker	Surhalf 6 A	04327-140431	kirsten_leidecker@web.de
25335	Elmshorn	Verb. der Gemeinsh. in der Ev. Kirche in Schlesw.-Holstein und Weißes Kreuz	Elke + Leonhard L'hoest	Feldstr. 17	04124-609770	beratungsstelle.elmshorn@weisses-kreuz.de
25335	Elmshorn	Verb. der Gemeinsh. in der Ev. Kirche in Schlesw.-Holstein und Weißes Kreuz	Jutta Nordsiek	Feldstr. 17	04122-4048694	seelsorge@vg-sh.de
25872	Ostenfeld		Sabine Görne	Zur Sandkuhle 8	0171-5764463	elaias7@web.de
26835	Hesel		Joe Rahn		0177-5607025	joe.rahn@gmx.de
28259	Bremen		Doris Wolfer	Rotterdam Str. 13	0421-83999641	doriswolfer@web.de
32257	Bünde		Eberhard Ritz	Von-Schütz-Str. 11	05223-829675	beratungsstelle.buende@weisses-kreuz.de
32657	Lemgo	St. Pauli-Gemeinde und Weißes Kreuz	Kai Mauritz	Echternstr. 12	05261-770133	weisses-kreuz@beratung-lemgo.de
34292	Ahnatal	Christliche Sexualberatung des Weißen Kreuzes	Dr. med. Ute Buth	Weißes-Kreuz-Str. 3		info@christliche-sexualberatung.de
34292	Ahnatal		Eberhard Ritz	Weißes-Kreuz-Str. 3	05609-83990	info@weisses-kreuz.de
34292	Ahnatal		Marion Geißler	Weißes-Kreuz-Str. 3	05609-83990	info@weisses-kreuz.de
35039	Marburg		Matthias Otte	Georg-Voigt-Str. 21 B	06421-964748	m.m.otte@gmx.net
35390	Giessen – Friedberg	Lebensraum Giessen e.V.	Ilona Sassenberg	Löberstr. 14	06031-772768	beratungsstelle.giessen@weisses-kreuz.de
35410	Hungen	Hilfe auf dem Weg	Tobias Rautenberg	Kastellstr. 17	06402-5080327	info@hilfeaufdemweg.de
35576	Wetzlar	Beratungsstelle des Weißen Kreuzes	Margita Tischer	Hermannstr. 18-20	06441-3833505	beratungsstelle.wetzlar@weisses-kreuz.de
35745	Herborn	Beratungsstelle des Weißen Kreuzes	Andrea Frank-Böckel	Kaiserstr. 24 C	02772-208910	a.frank-boeckel@ospe-online.de
35745	Herborn	Beratungsstelle des Weißen Kreuzes	Eveline Kuhn	Kaiserstr. 24 C	06441-4429388	eveline.kuhn@schrittschritt.de
35745	Herborn	Beratungsstelle des Weißen Kreuzes	Jörg Kuhn	Kaiserstr. 24 C	06441-4429388	joerg.kuhn@schrittschritt.de
35745	Herborn	Beratungsstelle des Weißen Kreuzes	Gudrun Schäfer	Kaiserstr. 24 C	02777-1465	gudrunschaefer.erdbach@web.de
37139	Adelebsen		Angela Haase	Mühlenanger 14	05571-3482	Angela.Haase-Beratung@t-online.de
38118	Braunschweig	Achtung!Leben (Kooperationspartner)	Silke Stockmann-B.	Spitzenstieg 21	0531-574326	info@achtungleben.de
42327	Wuppertal	Lebens- und Sozialberatung (DGBTS)	Claudia Brosch	Wilh.-Brockhaus-Weg 87	0202-736470	praxis-cb@gmx.de
42349	Wuppertal		Florian Mehring	Berghauser Straße 7	0202-2422691	mehring.bts@t-online.de
44879	Bochum		Ann Kathrin Horstmann	Tiefbauweg 5 B	0234-9566598	a.k.horstmann@freenet.de
46537	Dinslaken		Brigitta Seidel M.A.	Hildegardweg 11	02064-148502	beratungsstelle.dinslaken@weisses-kreuz.de
52382	Niederzier		Jutta Böttcher	Steinacker 22	02428-803996	ju_boettcher@yahoo.de
53721	Siegburg	aus-wege	Mechthild Hoffmann	Hauptstr. 104 B	02241-383652	mechthild.hoffmann@aus-wege.de
57290	Neunkirchen		Anna Maria Sauer	Bahnhofstr. 5 / Dr. Vreemann	0177-8141262	beratungsstelle.siegerland@weisses-kreuz.de
63477	Maintal		Elisabeth Lieske	Wilhelmsbader Str. 7	06181-494994	el.lieske@t-online.de
60439	Limburg		Dorothee Bahr	Zeppelinstr. 12	06431-74280	d.bahr@gmx.net
60439	Frankfurt		Ilona Sassenberg	Sebastian-Kneipp-Str. 3	06031-772768	beratungsstelle.frankfurt@weisses-kreuz.de
65934	Frankfurt	Verein für Seelsorge und Lebensberatung e.V.	Rita Arnold	Lotzstr. 54	0160-92548110	rita-arnold@web.de
68259	Mannheim		Heike Rothe	Elritzenweg 16	0621-7028802	HeikeRothe@gmx.de
72218	Wildberg		Brigitte Dengler	Hauptstr. 111/2	07054-928823	beratung@denglerbrigitte.de
72285	Herzogsweiler		Angela Dunse	Sonnenbergstr. 16	0151-15230312	angela.dunse@web.de
73431	Aalen		Heidi Kersten	Ostpfeußenstr. 11	0170-9395059	seelsorge-info@web.de
73492	Rainau	a-u-f-l-e-b-e-n Seelsorge und Lebensberatung	Angelika Wolf	Schmiedstr. 14	07961-51183	AWolf-Lebensberatung@gmx.de
74182	Weinsberg	in kontakt – Verein für christliche Lebenshilfe e.V.	Barbara Berger	Kernerstr. 9	07134-911308	info@in-kon-takt.de
74405	Gaildorf		Thoma Kautnik	Olgastr. 15	07971-976781	thomas@kautnik.de
75365	Calw-Altburg		Stefan Kuntze	Reizengasse 5	07051-59193	paarberatung@kuntzes.de
76229	Karlsruhe		Hans-Arved Willberg	Hermann-Weick-Weg 1	0721-66 55-149	info@life-consult.org
76835	Gleisweiler		Gabriele Nicklis	Hauptstr. 9	06345-3382	gabriele.nicklis@gmx.de
85652	Pliening		Wilhelm Hoffmann	Benediktbeuernstr. 3	08121-989864	wilhelmhm@t-online.de
90471	Nürnberg	Zwischenraum	Gabriele Dietz	Annette-Kolb-Str. 90	0911-8009356	g.dietz@weisses-kreuz.de
91564	Neuendettelsau		Andrea Kronester	Johann-Flierl-Str. 20 A	09874-689284	jk.freemail@web.de
91564	Neuendettelsau	Therapeutische Seelsorge	Michael und Utina Hübner	Lange Länge 26	09874-66777	michael.huebner@ts-institut.de
91564	Neuendettelsau		Andrea Leuchs	Bahnhofstr. 33	09874-685224	andrea.leuchs@gmx.de
91802	Meinheim	LifeConcept	Werner Schäfer	Wolfsbronn 3	09146-940481	wwschaefer@t-online.de
92353	Postbauer-Heng		Gabriele Blos	Kranichweg 20	09188-3009875	gaby@blos.de
95326	Kulmbach		Anneliese Kleinschrodt	Moningerstr. 2	09221-6909763	a.kleinschrodt@gmx.de
99084	Erfurt	Thür. Gem.verb. und Weißes Kreuz	Ev-Kristin Seifert	Mainzerhofstr. 2	0361-5507922	beratungsstelle.erfurt@weisses-kreuz.de
99706	Sondershausen		Christina Scherf	Conrad-Röntgen-Str. 8	03632-50788	christ.scherf@web.de

Weitere Details zu den Beratungsstellen: [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)