

# Mein Weg zur Heilung

Eine Biographie

Mike Genung



**SAFER SURFING**  
KINDER-, JUGEND- UND ERWACHSENENSCHUTZ IM INTERNET

# MEIN WEG ZUR HEILUNG

Prolog	<b>Der Kleine Junge – Teil 1</b>	9
Kapitel 1	<b>Lügen, Wahrheit und Hoffnung</b>	15
Kapitel 2	<b>Isolation ist tödlich</b>	25
Kapitel 3	<b>Die Entscheidung</b>	41
Kapitel 4	<b>Die fatale Tragödie</b>	55
Kapitel 5	<b>Abwenden und zuwenden</b>	69
Kapitel 6	<b>Mein Schatzzzzz</b>	85
Kapitel 7	<b>Der Morgen danach</b>	101
Kapitel 8	<b>Ins Tal</b>	115
Kapitel 9	<b>Heilung von Vaterwunden</b>	123
Kapitel 10	<b>Lebensquell oder Betonblock</b>	137
Kapitel 11	<b>Der Gott der Gnade</b>	151
Kapitel 12	<b>Kommet her zu Mir</b>	171
Kapitel 13	<b>Das Geschenk der Gnade annehmen</b>	183
Epilog	<b>Der Kleine Junge – Teil 2</b>	195

Anhang A	<b>Der Weg der Ehefrau</b>	201
Anhang B	<b>Eine neue Ehe bauen</b>	215
	<b>Letzte Seite</b>	227
	<b>Quellenangaben</b>	228

## DER KLEINE JUNGE – TEIL 1

In seinen jungen Jahren war der Kleine Junge ein fröhliches Kind mit einem freudigen, abenteuerlustigen Temperament. Er spielte gerne mit seinen Soldatenspielzeugen und tat so, als wäre er der Held, der die Situation rettete. Er stellte sich vor, dass er Rambo wäre, furchtlos, entschlossen und mit großem Bizeps, bereit, in einem Augenblick in den Kampf gegen eine überwältigende Übermacht zu springen und zu siegen. Oder er stellte sich vor, er wäre *Braveheart*, ein Anführer, dessen Mut und Integrität von Männern und Frauen gleichermaßen bewundert wurde. Ja, Sir, solch ein Mann wollte der Kleine Junge sein. Er malte sein Gesicht blau an und stürmte über den Hinterhof, schlug mit seinem Spielzeugschwert auf Büsche und Bäume ein und stellte sich imaginären Feinden in einer verzweifelten Schlacht.

Am liebsten wollte der Kleine Junge wie sein Vater sein. Dieser war all das, was der Kleine Junge sein wollte: klug, stark und zäh. Er war stolz auf seinen Papa und brüstete sich anderen kleinen Jungen gegenüber, dass sein Papa ihre schlagen könnte. Er liebte es, wenn sie miteinander rauften und zusammen lachten oder über Männersachen redeten ... dann, wenn sein Papa mal zuhause war. Sein Papa musste in seinem Beruf viel reisen und war oft fort. Es machte den Kleinen Jungen traurig, dass er nicht mehr Zeit mit ihm verbringen konnte.

Aber der Kleine Junge bemerkte, dass andere kleine Jungen nicht traurig wurden. Sie waren zu rau und rüpelhaft, um solche Dinge zu fühlen. Deshalb entschloss er sich, ebenfalls ein rauer und rüpelhafter Junge zu sein. Obwohl sie Dinge sagten und taten, die seine Eltern ihm verboten hatten, was ihm innerlich Probleme bereitete, fühlte er sich gut, wenn die anderen Jungen ihm sagten, wie cool er sei.

Eines Tages waren seine Mama und sein Papa irgendwohin gefahren, und sie ließen ihn und seine kleine Schwester bei Onkel Frank, um bei ihm zu übernachten. Der Kleine Junge hatte immer gedacht, dass Onkel Frank seltsam wäre. Sein Onkel war ruhig, und hin

und wieder bemerkte er, dass Onkel Frank ihn auf eine merkwürdige Art und Weise ansah, wobei er sich unbehaglich fühlte.

Aber an dem Abend schien Onkel Frank glücklich zu sein. Sie schauten sich zusammen lustige Filme an und aßen Popcorn, und er ließ sie etwas länger aufbleiben. Als es spät geworden war, brachte Onkel Frank seine Schwester zuerst ins Bett in einem Gästeschlafzimmer im Haus. Dann brachte Onkel Frank den Kleinen Jungen in sein Schlafzimmer ... und tat einige fürchterliche Dinge mit ihm ... dazu gehörte das Berühren von den ganz privaten Teilen des Kleinen Jungen.

Hinterher ging es dem Kleinen Jungen so schlecht, dass er sich übergeben musste. Er wollte weglaufen, aber hatte zu viel Angst davor. »Wenn du irgendjemand davon erzählst, was geschehen ist«, sagte Onkel Frank zu ihm, »dann mache ich das noch einmal mit dir.« Der Kleine Junge versprach, niemandem ein Wort zu sagen.

Während der nächsten paar Jahre fing der Kleine Junge an, sich zu verändern. An manchen Tagen wurde er ohne Grund wütend, an anderen weinte er viel. Er wollte seinem Papa sagen, was geschehen war, damit er Onkel Frank zerstampfen würde, aber sein Papa war sogar noch mehr auf Reisen. Außerdem stritten seine Mama und sein Papa viel miteinander. Der Kleine Junge hatte jetzt Angst davor, von anderen Menschen berührt zu werden. Er hasste auch Familienzusammenkünfte, denn Tante Susi, die jeden umarmen und küssen musste, war immer dabei. In manchen Nächten hatte er Albträume über das, was mit Onkel Frank passiert war, und wenn er sie hatte, wachte er oft mit Angstschauern auf.

Ein paar Jahre später war der Kleine Junge eines Tages in *Jimmies* Haus. *Jimmie* war auch ein rauer, rüpelhafter Junge, und er und der Kleine Junge unternahmen viel zusammen. *Jimmie* nahm den Kleinen Jungen zu einem versteckten Platz in seinem Zimmer mit und zeigte ihm eine Sammlung von Zeitschriften, die er besaß, Magazine mit vielen schockierenden Bildern von kleinen Mädchen. Obwohl der Kleine Junge instinktiv wusste, dass diese Magazine schlecht waren, erregten ihn die Bilder. »Na los, nimm eins mit nachhause,« lachte *Jimmie*, »ich habe noch viel mehr.«

Der Kleine Junge nahm die Zeitschrift mit nachhause und schaute sie an. Er schaute sie sehr viel an. Er erinnerte sich daran, was Onkel Frank mit ihm gemacht hatte und wie sich das angefühlt hatte, und er machte das mit sich selbst. »Das macht Spaß«, dachte der Kleine

Junge. Bald hatte er seine eigene Sammlung von Magazinen, genau wie Jimmie.

Eines Tages begannen die Mama und der Papa des Kleinen Jungen zur Kirche zu gehen. Sie hatten kürzlich von jemandem namens Jesus gehört, und zur Kirche gehen schien das zu sein, was Leute taten, die mehr über Ihn wissen wollten. In der Kirche lernte der Kleine Junge, dass Jesus Gott ist, dass Er ihn liebt und am Kreuz für ihn starb. Er hörte, dass die bösen Leute in die Hölle kommen, und dass Christen, die Jesus lieben, in den Himmel kommen. Der Kleine Junge wollte nicht in die Hölle kommen, und so beschloss er, Christ zu werden. Augenblicklich passierte innerlich etwas Seltsames. Der Kleine Junge merkte, dass er nicht mehr rau und rüpelhaft sein wollte, er wollte Jesus gefallen.

Über die Jahre ging der Kleine Junge mit seinen Eltern zu einigen Gemeinden und bemerkte, dass die Pastoren unterschiedliche Dinge über Gott sagten. Ein Pastor schrie: »Wenn du viel sündigst, kommst du in die Hölle!«, was dem Kleinen Jungen Angst machte, und so begann er, sein Bestes zu versuchen, um gut zu sein. Ein anderer sagte: »Du musst alles aus der Bibel lernen und tun, was da steht, damit du Gott gefällt.« Ein dritter Pastor sagte sehr häufig: »Gott liebt dich.« Das hörte der Kleine Junge gerne, aber er fühlte sich nicht immer so, als ob Gott ihn liebte, besonders dann nicht, wenn er sich die Magazine angeschaut hatte. »Außerdem, wenn Gott mich liebt, warum hat Er dann zugelassen, dass Onkel Frank diese Dinge mit mir macht?«, fragte er sich.

In einer Gemeinde traf der Kleine Junge eines Tages ein hübsches, Kleines Mädchen in einem blauen Kleid. Das Kleine Mädchen war etwas Besonderes. Sie haute ihn um wie noch kein anderes Mädchen vorher. Er liebte alles an ihr – wie sie aussah, sprach und dachte. Wenn sie zusammen waren, war er glücklich, und er wollte sie nicht verlassen. Bald wurden sie die besten Freunde.

In ihrer Kindheit tanzte das Kleine Mädchen gerne. Einige Jahre zuvor bereitete ihre Schule ein Theaterstück vor, und sie sollte die Hauptrolle spielen. Das Stück bedeutete alles für das Kleine Mädchen. In den Monaten vor der Aufführung übte sie ihre Bewegungen zwei Stunden täglich. Sie wollte an dem Abend perfekt sein.

Am Tag vor der Aufführung ging ihre Mama mit ihr in ein Geschäft, um ihr ein schönes, weißes Rüschenkleid und neue Schuhe zu kaufen, nur für das Stück. »Ich kann es gar nicht erwarten, dass Papa mich in

diesem Kleid sieht«, dachte sie und betrachtete ihr Aussehen in einem Spiegel des Geschäfts. Er würde so stolz auf sie sein. Als sie zuhause ankamen, sahen sie einen Notizzettel auf der Arbeitsplatte in der Küche. Ihre Mama begann zu weinen, während sie ihn vorlas. »Er hat uns verlassen«, sagte sie. Der Papa des Kleinen Mädchens hatte sie wegen einer anderen Mama mit zwei kleinen Mädchen verlassen. Ihr Herz war zerbrochen, und das Kleine Mädchen trug nie wieder das Kleid und nahm auch nicht an der Aufführung teil. Sie erklärte der Schule, dass sie zu krank zum Tanzen sei, und ein anderes, kleines Mädchen übernahm ihre Rolle.

Es dauerte nicht lange, bis das Kleine Mädchen und der Kleine Junge beschlossen, beste Freunde für das ganze Leben zu werden. Sie waren beide begeistert. Jetzt würden sie von jemandem geliebt werden, der sie nicht verletzen würde. In seiner Begeisterung darüber, dass er heiraten würde, warf der Kleine Junge seine Sammlung von Magazinen in den Müll. Er würde sie nicht mehr brauchen, jetzt, wo er sein Kleines Mädchen hatte.

Während der ersten Monate hatten sie viel Spaß in ihrer Ehe. Sie lachten, küssten und umarmten sich viel. Es war großartig, die besten Freunde für das ganze Leben zu sein. Aber dann begann etwas falsch zu laufen. Der Kleine Junge fühlte sich wieder so, wie es war, bevor sie die besten Freunde für das Leben geworden waren – zornig, ängstlich und so, als ob er viel weinen wollte. Er hörte auf, so wie vorher viel mit seinem Kleinen Mädchen zu reden, und sie küssten sich nicht mehr so oft. Das Kleine Mädchen fühlte sich verletzt und ungeliebt und drängte den Kleinen Jungen, zu reden und ihr zu sagen, was falsch war. Das Problem war, je mehr sie ihn drängte, desto verängstigter wurde er, und schließlich stritten sie sehr viel miteinander.

Eines Tages, während das Kleine Mädchen einkaufen gegangen war, entdeckte der Kleine Junge, dass er sich Bilder wie die, die er in seiner alten Magazinsammlung gesehen hatte, anschauen konnte, wenn er seinen Computer benutzte, um ins Internet zu gehen. Er erinnerte sich, wie gut er sich früher dabei gefühlt hatte. »Das ist der einzig sichere Weg, wie ich geliebt werden kann«, sagte er sich selbst. Er schaute sich die Bilder von anderen kleinen Mädchen am Computer an und berührte sich dabei oft selbst. Er schlich sich ins Computerzimmer, wenn das Kleine Mädchen eingeschlafen war oder unterwegs war, um Besorgungen zu machen.

Eines Nachts wachte das Kleine Mädchen auf, nachdem der Kleine Junge das Zimmer verlassen hatte, um sich an den Computer zu setzen. Irritiert darüber, dass er nicht da war, ging sie zum Computerzimmer und war entsetzt zu sehen, dass ihr Kleiner Junge sich selbst berührte, während er sich auf dem Computer die Bilder von anderen kleinen Mädchen ansah. Sie konnte nicht glauben, was ihr bester Freund tat und fing an zu weinen.

Der Kleine Junge war peinlich berührt und fühlte sich schrecklich. Wie konnte er sein Kleines Mädchen nur so verletzen? »Ich werde es nie wieder tun, es tut mir Leid«, versprach er ihr kühn. Mehr als alles andere wollte das Kleine Mädchen ihrem Kleinen Jungen vertrauen. Obwohl sie tief verletzt war, glaubte sie ihm und willigte ein, bei ihm zu bleiben.

In den folgenden Wochen tauchten die Bilder beständig in der Vorstellung des Kleinen Jungen auf, und gelegentlich brach er das Versprechen, das er dem Kleinen Mädchen gegeben hatte. »Es wird schon okay sein, solange sie es nicht herausfindet«, dachte er. »Was sie nicht weiß, wird sie nicht verletzen.« Sie fragte ihn von Zeit zu Zeit, ob er sich noch immer diese Bilder anschaute, aber er log jedes Mal, um sie nicht wieder zu verletzen.

Obwohl ihr Kleiner Junge ihr gesagt hatte, dass er sich die Bilder nicht mehr anschaute, war da etwas in der Art seines Verhaltens, von dem das Kleine Mädchen fühlte, dass etwas nicht richtig war. Er lachte nicht mehr viel und war häufig still. Er küsste sie kaum noch. Wenn sie ihn fragte, ob alles in Ordnung sei, wurde er zornig und abwehrend, als sei er verärgert darüber, dass sie ihm überhaupt diese Frage stellte. Obwohl er sagte, dass nichts verkehrt war, schien ihre Freundschaft zu sterben.

Ein paar Monate später saß das Kleine Mädchen eines Tages zuhause an ihrem Computer und schrieb einen Brief, als sie versehentlich eine falsche Taste drückte – und war entsetzt, als das schockierende Bild von einem anderen kleinen Mädchen auf dem Bildschirm auftauchte. In der Hoffnung, dass das ein Einzelfall wäre, rief sie eine ihrer Freundinnen an, die ihr erklärte, wie man Bilder findet, die im Computer gespeichert sind – und war fassungslos, als sie Hunderte weitere fand. Aus den Zeitangaben der Dateien wurde ersichtlich, dass ihr Kleiner Junge sich *jeden Tag* die Bilder von anderen kleinen Mädchen angesehen hatte.

»Wie konnte ich ihm die ganze Zeit nur glauben!?, fragte sie sich unter Tränen des Zorns und des Schmerzes.

Das war mehr, als sie ertragen konnte. Schnell schrieb sie eine Notiz, die besagte: »Du hast mich zu sehr verletzt, und ich kann dir nicht mehr vertrauen. Es tut mir leid, aber ich kann nicht länger deine beste Freundin für das Leben sein.« Sie packte ihre Koffer und verließ ihr Zuhause.

Als der Kleine Junge spät am Abend nachhause kam, war er verwundert darüber, dass das Haus dunkel war. »Gewöhnlich lässt sie ein Licht an, was ist los ...« und dann sah er ihre Notiz. »*Oh nein, was habe ich getan?*«, rief er aus. In einem ersten Impuls wollte er an den Computer stürzen und sich gleich wieder die Bilder anschauen, damit er sich besser fühlte und seine Einsamkeit vergessen konnte ... aber dann erkannte er: »Dieser Schund ist der Grund, warum ich mein Kleines Mädchen verloren habe ... ich will das nicht mehr; ich will sie.« In Panik rief er sein Kleines Mädchen im Hause ihrer Mutter an und versprach, wieder gut zu sein, doch sie weigerte sich, ihn anzuhören. »Du hast mich zu viele Male belogen, ich kann dir nicht mehr von Herzen vertrauen«, sagte sie und legte auf.

In dieser Nacht weinte der Kleine Junge mehr als jemals zuvor in seinem Leben. Er dachte über Gott und all die Dinge nach, die er in den Gemeinden gehört hatte. Er wusste, was in der Bibel stand, war aber jahrelang ungehorsam gewesen. »Vielleicht habe ich so viel gesündigt, dass ich in die Hölle komme«, fragte er sich. »Vielleicht liebt Jesus mich nicht mehr.«

»Gott, ich habe ein Chaos aus meinem Leben gemacht, und ich weiß nicht, was ich tun soll. Wenn du da bist, bitte, hilf mir,« betete er. Der Kleine Junge war so krank vor Traurigkeit, dass er sich zum Erbrechen fühlte. Spät in der Nacht schlief er endlich ein.

## LÜGEN, WAHRHEIT UND HOFFNUNG

*Wir aber müssen Gott allezeit eurethalben danken, vom Herrn geliebte Brüder, dass euch Gott von Anfang an erwählt hat zum Heil in der Heiligung durch den Geist und im Glauben an die Wahrheit.*

2. Thessalonicher 2,13

Im Juni 1991 erkannte ich, dass ich ernsthafte Probleme mit sexueller Abhängigkeit hatte. Ich hatte die Kontrolle verloren, masturbierte wenigstens einmal am Tag zu Pornografie. Es war egal, ob ich alleine zuhause war, während sich meine Frau Michelle außer Haus befand, oder ob ich mich auf einer Geschäftsreise in einem Hotelzimmer aufhielt.

In den Hotels war es am schlimmsten. Die Isolation und die Einsamkeit, verbunden mit der Versuchung, einen Pornofilm anzuschauen, war zu viel für mich. Ich verbrachte die Nächte damit, in Lust zu schwelgen und sah einem langen Tag voller Verkaufsgespräche entgegen nach nur zwei Stunden Schlaf und mit einem überwältigenden Gefühl der Scham.

Die meiste Zeit meines Lebens war ich zur Kirche gegangen und kannte all die Aussprüche wie »sexuelle Unmoral soll nicht wohnen im Reich Gottes«, aber die Angst vor dem Gericht bewirkte nicht viel mehr, als dass die Last der Scham noch größer wurde. Willenskraft allein reichte nicht aus; ich versuchte viele Male aufzuhören. Je mehr ich kämpfte, desto häufiger versagte ich. Wie die meisten naiven jungen Männer dachte ich, dass heiraten mein Problem mit Lust beseitigen würde. Aber die unausweichlichen Reibungen, die zwischen einem Mann und einer Frau auftreten und oft ganz andere Ursachen haben wie gestörte Verhältnisse in der Herkunftsfamilie, trieben mich mehr zur Pornografie, als es während der Zeit meines Ledigseins der Fall gewesen war. Meine arglose, junge Frau, mit der ich seit zwei Jahren verheiratet war, kannte die christliche *Dr.- Jekyll-Seite* von mir, aber sie wusste nichts von dem Kerl, der sich im Schatten versteckte, *Mr. Hyde*.

Da andere Christen nicht über Kämpfe mit Pornografie oder über sexuelle Sünde sprachen, nahm ich an, dass mit *mir* etwas ernsthaft falsch war. Ich hatte sogar Zweifel, ob ich wirklich Christ war. Ich überlegte, Hilfe in Anspruch zu nehmen sollte, bevor ich zu weit gehen und meine Ehe zerstören würde.

Aber ... wo sollte ich nach Hilfe suchen?

In eine Gemeinde brauchte ich nicht zu gehen. *Das* hatte ich schon früher einmal versucht.

1990 hatten Michelle und ich an einem von einer Gemeinde veranstalteten Eheseminar in den Bergen von San Bernardino teilgenommen. Meine Frau wusste nicht, dass ich einige Tage vor dem Seminar durch eine Pornotour gegangen und wie gewöhnlich in Scham versunken war.

Zum Aufwärmen wurden am Samstagmorgen Lobpreislieder zum Herrn gesungen. Die klare, aufbauende Musik und der Anblick von Gottes majestätischer Schöpfung rieb Salz in die Wunden meiner Scham. Im Laufe des Vormittags wurde es immer schlimmer, bis ich es nicht mehr aushalten konnte. Ich musste mit jemandem reden. Der pensionierte Pastor, der die Lehre hielt, schien warmherzig und freundlich zu sein, und so beschloss ich, mit ihm über mein Problem mit Pornografie zu sprechen.

Als wir in die Pause entlassen wurden, sagte ich zu Michelle, dass ich einen Augenblick mit dem Seminarleiter sprechen wollte und später zu ihr kommen würde. Nervös näherte ich mich ihm. Noch nie zuvor hatte ich mich jemandem wegen dieser Sache geöffnet ...

»Hallo, ich schätze die Sachen sehr, die Sie uns mitteilen ... und ich ... äh ... ich habe ein Problem mit etwas, worüber ich sprechen möchte.«

Er lächelte: »Sicher! Was ist das Problem?«

Ich fühlte eine Spur der Erleichterung über mich hinwegschwappen. Bis jetzt ging es ganz gut. »Ich ... äh ... habe ein Problem ...« Ich schluckte schwer. »Mit Pornografie ... das ist etwas, womit ich schon lange kämpfe ... ich hatte die Hoffnung, dass Sie mir vielleicht einen Rat geben könnten, was ich da tun kann ...«

Sein Gesichtsausdruck verdunkelte sich. Offensichtlich befand er sich in der Gegenwart eines Sünders, mir, und ich musste zu Recht

gebracht werden. Er durchbohrte mich mit seinen Augen und stieß hervor: »Höre einfach auf damit! Einfach aufhören!«

Ich nickte schwach und schlenderte davon. Ich hielt Ausschau nach einem Loch, in das ich mich verkriechen konnte, und war dankbar, dass der Seminarleiter nicht zu meiner Gemeinde gehörte.

Ich schauderte. Was wäre gewesen, wenn ich es jemandem aus meiner Gemeinde gesagt hätte? Ich konnte mir schon jetzt die Ansage bei den Sonntagmorgen-Mitteilungen vorstellen: »Mike Genung hat bekannt, dass er ein Sexabhängiger ist. Das Ausschlussverfahren nach 1. Korinther findet heute Abend um 18:30 Uhr im Lobpreiszentrum statt. Anschließend werden Kaffee und Gebäck gereicht.«

Einige Jahre lang hatte ich eine christliche Psychologin aufgesucht, aber ich konnte nicht mit einer Frau über mein Pornoproblem sprechen. Ich dachte über meine männlichen Freunde nach, aber all die Männer, mit denen ich Zeit verbrachte, arbeiteten in derselben Firma wie ich. Wenn sie die Meldung verbreiteten: »Mike ist ein Porno ...« Ich wollte gar nicht daran denken.

Und meine Frau? Oh yeah, das konnte ich mir jetzt schon ausmalen: »Liebling, ich kann nicht aufhören, zu den Bildern von anderen nackten Frauen zu masturbieren ... denkst du, du könntest für mich beten?« Ich hätte auch gleich den Country Song singen können, den die Frau, die siebenmal verheiratet gewesen war, gesungen hatte: »D-I-V-O-R-C-E« (Scheidung). Alle unsere Freunde würden es erfahren, und ich würde mich an irgendeinen trostlosen Ort wie Alaska zurückziehen müssen, um noch einmal von vorne anzufangen.

Meine Gemeinde, mein Seelsorger, meine Freunde und meine Frau fielen aus. Was blieb noch?

Ich hatte von den Anonymen Alkoholikern gehört und dachte, dass es vielleicht ein ähnliches Programm für Leute geben könnte, die mit Sexabhängigkeit zu tun haben. Ich schaute in den Gelben Seiten nach und fand eine 12-Schritte-Gruppe für Sexabhängige. Die Treffen wurden einmal wöchentlich in einer Stadt abgehalten, die 45 Minuten mit dem Auto entfernt lag, und sie trafen sich an diesem Abend.

Ich murmelte zu Michelle, dass ich noch etwas zu erledigen hätte, zog los und fuhr auf der Autobahn IS-60 Richtung Osten. Normalerweise hätte mir die Fahrt Spaß gemacht, aber ich war zu nervös im Hinblick auf das Treffen. Ich stellte mir vor, wie ich in einem schwach beleuchteten

## BUCHEMPFEHLUNGEN

Ilona Jacobs:

### Ich war eine von vielen

- » Wenn er sich Pornofilme anschaut ...
- » Wenn er immer wieder im Internet surft, auf der Suche nach ...
- » Wenn er süchtig nach Sex ist, aber nicht mit dir ...

Wie fühlt sich das an? Was bleibt von einer Ehe übrig? Wohin soll man gehen mit seiner Verzweiflung und Wut? Man schämt sich zu Tode und ist zugleich so wütend und enttäuscht ...

Ilona Jacobs weiß, wie sich das anfühlt: Jahrelang hatte ihr Ehemann mit seiner Pornosucht zu kämpfen. Ihre Ehe ging

deshalb fast in die Brüche. Jetzt hat sie den Mut, uns einen Einblick in ihren Kampf zu gewähren. Was sie mitgemacht hat, was sie fühlte, was sie aus ihren falschen Entscheidungen und Reaktionen gelernt hat, ihren Zorn und ihr Verlangen – wir erleben alles hautnah mit und nehmen teil an ihrem Ringen ums Überleben.



Verlag: Safer Surfing

ISBN 978-3-9502975-1-5

Ralph H. Earle & Mark R. Laaser:  
**Wenn Bilder süchtig machen**

Der sexuelle Adrenalinstoß ist immer nur ein paar Mausklicks entfernt und drängt sich per E-Mail sogar ungebeten auf unsere Bildschirme. Tausende von Männern und Frauen tapen in die Falle und merken erst spät, wie Heimlichkeit und Angst vor Entdeckung sie in ein Doppelleben treiben. Earle und Laaser zeigen dank ihrer langjährigen Erfahrung als Berater Wege zur Befreiung auf. Sie gehen den tieferen Ursachen sexuellen Fehlverhaltens auf den Grund und beschreiben anhand der Bibel Grundzüge einer gesunden Sexualität und Intimität und bieten praktische Hinweise zur Überwindung zerstörerischer Verhaltensmuster.



Verlag: Safer Surfing  
ISBN 978-3-200-01821-1

## Wolf Deling: **Der sechte Sinn**

Immer tiefer rutscht Wolf Deling in die Pornowelt des Internets. Immer wieder will er mit aller Kraft aus dem Sumpf heraus, doch der Sog und die Sehnsucht sind zu stark!

Dies ist das schonungslos offene Bekenntnis eines Mannes, der ganz genau weiß, was er tut, aber mit seinem Willen seine Gefühle nicht steuern kann. Und es ist vor allem das Zeugnis eines Menschen, das anderen in ähnlicher Lage Mut macht und Hoffnung auf Veränderung gibt.

Verlag: Safer Surfing  
ISBN 978-3-9502975-0-8



Susanne Böhm:  
**Mein Weg zur Freiheit – Ein Erlebnisbericht**

»Mein Weg zur Freiheit« ist ein Buch für Mädchen und Frauen, die mit Pornografie in Berührung kamen und festgestellt haben, dass es nicht leicht ist, von diesen Bildern loszukommen. Es bietet einen Blick hinter die Abhängigkeit von Pornografie und Selbstbefriedigung.

- » Wie kommt es dazu?
- » Wie sehen die Konsequenzen aus?
- » Welche Rolle spielt Gott dabei?
- » Wie gestaltet sich der Weg raus aus der Abhängigkeit?



Es ist ein Erfahrungsbericht, der ermutigen soll, sich der Problematik zu stellen und der aufzeigt, dass es Hoffnung gibt.

Verlag: Safer Surfing  
ISBN 978-3-9502975-2-2

## LETZTE SEITE

Für weitere Quellen zum Thema von sexueller Abhängigkeit und wie Ihre Gemeinde oder Ihr Dienst denen helfen kann, die damit Probleme haben, besuchen Sie die Webseiten

[www.safersurfing.eu](http://www.safersurfing.eu)

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

[www.nacketetatsachen.at](http://www.nacketetatsachen.at)

[www.shg-pornografieabhaengigkeit.de](http://www.shg-pornografieabhaengigkeit.de)

[www.xxxchurch.de](http://www.xxxchurch.de)

[www.internet-pornografie.de](http://www.internet-pornografie.de)

- Information und Artikel über das Thema der Gesundheit von sexueller Abhängigkeit.
- Unterstützung für Ehefrauen.
- Information über die Bildung und Durchführung von Selbsthilfegruppen (SHGs)
- Forum.
- Information über das ›Safer Surfing‹-Seminar.
- Bestellung des monatlichen E-Mail Rundbriefs.