PREDIGT SKRIPT

Hellbraun markierte Stellen sind teil von Tobias persönlicher Geschichte. Ersetze diese gerne durch deine/eure Erfahrungen.

FREIHEIT VON SEXUELLEN GEBUNDENHEITEN

Der Titel meiner Predigt lautet: FREIHEIT von sexuellen Gebundenheiten.
Ich habe einiges vor mit euch, also schnallt euch an :)
Ich selbst war 10 Jahre abhängig von Pornografie uns SB und hatte in den letzten 5 Jahren bei f! unzählige Gespräche mit Männern. Von diesem Erfahrungsschatz möchte ich heute etwas mit euch teilen. *(eigene Suchtgeschichte einfließen lassen)*

Vorab möchte ich noch erwähnen, dass ich hier und da Auszüge aus einer Predigt von Michael Leister einfließen lassen, einem Seelsorger und Theologe am Europäischen Bibel Trainings Centrum, der den Nagel in dem Bereich so richtig auf den Kopf trifft, wie ich finde. (Predigt auf Youtube: *https://www.youtube.com/watch?v=I9RmQqStsho*)

Bei Freiheit von sexuellen Gebundenheiten gibt es, wie ich empfinde, immer zwei Komponenten.
Frei werden von etwas und frei werden für etwas! Frei von destruktivem, negativem, damit wir frei sein können FÜR das Gute. Die Freiheit ergreifen, die darin verborgen liegt, wenn wir in Gottes Absicht und Bestimmung laufen.
Auch im Bereich der Sexualität. Denn das fühlt sich dann auch so richtig nach wahrer Freiheit an.
Vorab will ich betonen: Das Thema ist für alle relevant. Hat er gerade ALLE gesagt? Ja, alle! Warum:
Weil, falls du nicht selbst betroffen bist, dann gibt es mit hoher Wahrscheinlichkeit Personen in deinem engeren Umfeld, die unter Pornografiesucht leiden. Nur sieht man es ihnen meist nicht an. Da passiert ganz viel hinter der Fassade. Ich habe viele Menschen kennengelernt, die über Jahrzehnte in der Ehe ein Doppelleben geführt haben. Christen! Ich habe täglich mit Männern zwischen 15-80 Jahren zu tun.

Also, klink dich hier nicht aus, auch wenn du nicht selbst betroffen bist. Sag vielmehr DANKE JESUS und lerne heute dazu.
Ein paar Zahlen habe ich euch mitgebracht, damit ihr mal eine grobe Vorstellung der Dimension bekommt. → (Statistiken zeigen)

Das Thema ist riesengroß. Deshalb habe ich mir drei Bereiche rausgepickt, die ich euch etwas näherbringen möchte:
-**Herz**: Hier kommen wir gleich zum Kern der Sache. Denn im Herz entspringt die Quelle des Lebens. (Sprüche 4) Ich bin davon überzeugt, dass sexuelle Gebundenheiten ein Herzensproblem und kein Verhaltensproblem sind.
-**Hirn**: welche Auswirkungen hat Pornografie + SB auf unser Gehirn
-**Hand**: wie kannst du konkrete Schritte gehen nach der Predigt.

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE

MATERIALIEN DES GEMEINDE-FREIHEITS-BUNDLES

Ich finde es echt stark von Pastor xxxxxx, dass er das Thema so direkt anpackt und im Rahmen der Freiheits-Serie auch über Pornografie spricht bzw. mich darüber sprechen lässt. Denn wir haben grundsätzlich ein Problem:

-Wir sprechen nicht (oder viel zu wenig) über Sexualität. Weder in der Gemeinde noch in der Familie. Häufig spielt Scham eine Rolle oder das fehlende Vorleben unserer eigenen Eltern (biologisch, als auch geistliche Eltern). Wir treten das Thema ab, und hören auf zu herrschen.

-Problem weil: wenn wir als Väter und Mütter das nicht tun, wird die Welt diesen Platz nicht unbesetzt lassen. Die Botschaft der Welt zu Sexualität wird mit Vollgas in die Herzen unserer Söhne und Töchter kommen, und rauben und zerstören!

-Das ist tragisch, weil Sexualität Gottes Erfindung ist und wir viel zu selten zu ihm gehen bzw. nicht oder nicht ausreichend in sein Wort schauen, um die „Anleitung“ dafür zu ergreifen.

-Wir müssen uns mit dem Original befassen, nicht mit dem Fake! Bsp. Geldscheine

-Ich glaube auch, dass wir als Leib Christi haben erst einen kleinen Bruchteil von der Bedeutung/Schönheit von Ehe und Sex verstanden. Da gibt’s also noch was zu entdecken!

-Sexualität ist in der Welt pervertiert worden! Sprich, verdreht (auf den Kopf gestellt)

- Es wird dir vermittelt, dass es nur um dich geht und du dir vereinfacht gesagt nehmen kannst, was du willst, wen du willst und wann du willst. => mit Pornografie, mit ihrer sehr niedrigen Hemmschwelle, kann es auch einfach umgesetzt werden.
- Wir stellen uns und unsere Bedürfnisse ins Zentrum. Da sind wir schon mitten im Herzen angelangt.
- = das sich selbst ins Zentrum stellen ist absolut konträr zu: Wir wurden zur Verherrlichung Gottes geschaffen. Ist dir das eigentlich bewusst? Unser Daseinssinn geht weit über die Errettung hinaus. Sonst wäre ja der Sinn erfüllt, wenn wir uns bekehren. IHN kennenlernen, sich für IHN begeistern, IHN anbeten, lieben und IHM dienen = Aspekte der Verherrlichung
- Dass wir Gott durch das Leben in der Ebenbildlichkeit verherrlichen (also nicht nur, dass wir in seinem Bilde geschaffen sind, sondern die Ebenbildlichkeit auch anwenden/umsetzen) gilt auch für die Sexualität. Die gehört zu uns, zu dem Geschöpf Mensch.
- Und sie ist ein Geschenk des Vaters an Frau und Mann, um die Gottgewollte Einheit auszudrücken und um unseren Schöpfer zu verherrlichen.
- Demnach ist auch unsere Sexualität – nach der Absicht des Schöpfers eingesetzt - echter Gottesdienst!

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE

- Das unsere Sexualität nicht zum Selbstzweck da ist und auch nie sein wird, bringt Paulus sehr gut zum Ausdruck:
- 1. Korinther 7,3-4

V.3 Der Mann gebe der Frau die Zuneigung, die er ihr schuldig ist, ebenso aber auch die Frau dem Mann.
V.4 Die Frau verfügt nicht selbst über ihren Leib, sondern der Mann; gleicherweise verfügt aber auch der Mann nicht selbst über seinen Leib, sondern die Frau.

- Also: Alles, was am Mann sexuell ist, ist nicht sein Eigentum und dient nicht in erster Linie zu seinem selbstsüchtigen Genuss, sondern ist dazu da, seiner Frau zu dienen. Sich ihr hinzugeben. Und andersrum ebenso! Das Ausüben der Sexualität ist ein selbstloser Dienst am Nächsten. Damit folgen wir Jesus, unserm Vorbild, der Selbstlosigkeit in allen Formen und vorgelebt hat. So kommt eines der Wesensmerkmale Gottes sichtbar zum Vorschein.
- Auch den Aspekt bedingungsloser Liebe und Intimität auszudrücken, um damit Gott und sein Wesen und seine Beziehung innerhalb der Dreieinigkeit und zu uns Menschen zu reflektieren.

Sexualität beinhaltet noch weitere Aspekte, wie die der Fortpflanzung (darauf gehe ich jetzt nicht ein) Aber auch der Aspekt des gegenseitigen Genusses kommt in der Selbstlosigkeit nicht zu kurz: wenn beide Ehepartner ihren Fokus nicht auf sich selbst, sondern auf dem anderen haben, dann erleben wir Erfüllung in einem Maß, wie wir es auf selbstsüchtigem Weg nie erreichen können.
Das führt zu Dankbarkeit, was wiederum Gott ehrt,...ihr seht: Da ist was dran mit dem Gottesdienst.
Wenn wir Sexualität nach Gottes Idee verstehen, dann verstehen wir auch die Bösartigkeit von Pornografie. Sexualität wird als reiner körperlicher Akt dargestellt, ohne jegliche Liebesbeziehung und Intimität, Frauen werden oft als Objekt der Lustbefriedigung reduziert, die Frauen spielen vor, als würde es ihnen gefallen.
Kurz gesagt: Mit Pornografie schafft man sich eine eigene Welt, die nur dazu existiert, uns selbst zu verherrlichen. Das ist nicht nur sündhaft, sondern zutiefst teuflisch! Genau das will der Feind ja erreichen.
Es ist eigentlich ein Anbetungsproblem. Wir sind für Anbetung geschaffen, aber wenn wir nicht Gott anbeten, dann hören wir nicht generell auf anzubeten. Unser Herz fängt an sich klammheimlich um andere Götzen zu drehen. Die Lösung liegt im Grunde in einem Anbetungswechsel.

Ich erzähle euch das nicht, um zu verurteilen. Keinen Falls! Versteht mich da bitte richtig! Ich will euch damit vielmehr die Dimension und das teuflische dahinter aufzeigen, sodass wir uns auch vor billige Kompromissen fernhalten und erkennen, was Pornografie auslösen bzw. wie sie uns schadet.

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE

MATERIALIEN DES GEMEINDE-FREIHEITS-BUNDLES

- Ich hab euch zwei „Vielleicht fragst du dich jetzt….“ mitgebracht:

1) Vielleicht fragst du dich an der Stelle, wo Pornografie überhaupt anfängt:

- Ich würde sagen, in deinem Kopf, weil damit können wir viel anstellen. Es wäre naiv gedacht, rein visuelles Material als Pornografie zu betiteln. Wie sieht es aus mit Liebesromanen, sexuelle Hörbücher, Podcasts, Tagträumerei,…das sind oftmals Bereiche, wo einige Frauen aufwachen und merken. Oh! Das betrifft ja mich. Eigentlich sitze ich ja in einem Gefängnis, wenn ich ehrlich bin.
- All diese sexuelle Gebundenheiten, durch welche Form auch immer wir konsumieren, richten enormen Schaden an.
    - Stört unsere Ehebeziehung (wir halten ein Bereich in unserer Ehe geheim)
    - Beziehungen allgemein….unsere Beziehungsfähigkeit nimmt ab
        - Warum? Wir trainieren uns an immer sofort zu bekommen was wir wollen, ohne jeglichen Invest. Das hat überhaupt nichts mit Beziehungsarbeit zu tun. Jemanden erobern, umwerben, liebkosen,… Intimität leben wird verlernt bzw. erst gar nicht gelernt!!! Denkt da mal an die Generation, die mit Smartphones und Social Media aufwächst.
    - Wir isolieren uns, leben ein Rückzugsverhalten, meiden Konfrontation
    - Man umgeht das Auseinandersetzen mit sich selbst
        - Rückblickend weiß ich, dass ich mit Pornografie einen Ablehnungsschmerz in meinem Leben betäubt habe. Und das ziemlich erfolgreich. Ablehnung von Außen führte zu Selbstablehnung….und in der Pornografie erlebst du keinerlei Ablehnung! Es war ein Betäubungsmittel für mich und wurde zu einem Fluchtort für jegliche Emotionslagen.
    - Frauen- / Männerbild wird verzerrt
    - Stört unsere Gottesbeziehung und unseren geistlichen Wachstum
        - (Erzählen von meiner geistl. Stagnation)
    - …das, um nur einige Auswirkungen zu nennen.

2) Vielleicht fragst du dich jetzt, was ist mit mir als Single?

- Ich höre oft: „Ja du hast gut reden, du kannst deine Sexualität ausleben.“
- Ja, aber das ist nicht die Lösung. Damit glauben wir eine Lüge des Feindes. „Wenn du erstmal verheiratet bist, dann ist das alles gar kein Thema mehr.“ Fehlanzeige.
- Ich habe 5 Jahre Porno und SB in meine Ehe mit reingeschleppt, trotzdem wir regelmäßig Sex hatten. Ich wollte aufhören, aber konnte nicht. Daran merken wir, dass der Beziehungsstatus gar nicht so einen großen Einfluss hat, wie man vielleicht denkt.

Das was du als Single lebst, wirst du auch in deiner Ehe leben. Sieh deine Single Zeit als Chance, als Vorbereitung, wo du wertvolle Grundlagen legen kannst.
Auch der Gedanke, dass SB dich vor vorehelichem Sex oder anderer Unreinheit bewahrt, ist eine falsche Annahme. Damit halten wir vielmehr die Liebe wach, anstatt sie ruhen zu lassen. Und du bringst deinem Körper bei, dass du keinen Ehepartner brauchst, um Sexualität auszuleben.

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE

HIRN:

- Hier spreche ich jetzt nicht, wie sonst üblich unter diesem Aspekt, unseren Kognitiven Bereiche an, sondern spreche Tatsächlich über das physische Gehirn.
- Denn Pornografiekonsum und Selbstbefriedigung haben Auswirkung auf unser Gehirn – massive Auswirkung. Das Ganze ist nicht nur ein geistliches Thema, sondern auch ein körperliches / neurologisches Thema.
- Ich möchte hier in Kürze lediglich auf zwei Bereiche unseres Gehirns eingehen.

Präfrontaler Kortex:

- Der ist quasi der Chef, der CEO, in der Schaltzentrale. Hier sitzt der Verstand, hier wird geplant, entschieden, über Impulse kontrolliert, … und dieser Teil ist nicht vor 25 J. völlig ausgereift

Limbisches System:

- Das limbische System ist eine Gruppe von Strukturen im Gehirn, die als Teil des Gedächtnisses die mit Emotionen verknüpften Erinnerungen abspeichert. Es ist auch das Belohnungszentrum und gleichzeitig das Überlebenssystem: Sprich, die Reaktion am Bahnsteig einen Satz zurück zumachen, wenn der Zug vorbeirauscht, wird von hier an den Körper gesendet. Du musst nicht überlegen, sondern du tust es einfach. Sprich der Chef wird umgangen!
- Das ist super, wenn es um Leben und Tod geht, aber fatal, wenn er täglich umgangen wird, um etwas zu tun, was unser Chef gerne stoppen würde.
- Das ist der Grund, warum abhängige Personen Dinge tun, die sie eigentlich gar nicht tun wollen. Der Verstand wird mehr und mehr geschwächt.
- Das Gehirn ist darauf programmiert, auf sexuelle Stimulation mit der Ausschüttung von Dopamin zu reagieren. Das ist an sich gut. Aber die übermäßige Menge überfordert das Gehirn. Unser Gehirn kann Fake und reale Erlebnisse nicht unterscheiden.
- Pornografie ist ein starker Trigger, der zu ungewöhnlich hohen Dopamin-Ausschüttungen führt.
- D.h. wiederholender Pornokosum und das emotionale Wohlbefinden dabei wird vom Gehirn abgespeichert. Das hat unter anderem 2 Auswirkungen:

1: Durch die starke Botenstoffausschüttung, unter anderem auch von Oxytocin (Bindungshormon) verknüpft unser Gehirn Alltagsvorgänge mit diesem Rauschzustand. Z.B. das Öffnen des Laptops reicht, um dich in den Bann zu ziehen. Wenn du nach der Arbeit die Haustür öffnest, kann das ausreichen, um für den gewohnten Weg Trigger genug zu sein.

2: Das Gehirn fordert die Wiederholung immer wieder ein. BILD WIESE!

Und eben diese vielen Wiederholungen beschädigen das Dopamin-Belohnungssystem, sodass es unempfindlich gegenüber natürlichen Reizen wird, wie bei normalem Sex.

Das ist nicht nur auf sexuelle Reize bezogen, sondern generell auf jegliche Reize. Kleine Freuden im Alltag werden nicht mehr wahrgenommen, da der Reiz viel zu gering ist. Das Gehirn ist dem gegenüber abgestumpft. Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, depressive Gedanken sind logische Folgen.

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE

MATERIALIEN DES GEMEINDE-FREIHEITS-BUNDLES

Zudem brauchst du nach und nach einen immer stärkeren Reiz, um das selbe zu empfinden. Sprich du steigerst die Intensität und die Inhalte….immer mehr und extremer.
Ihr seht also, da passiert wirklich was mit unserem Gehirn. Forscher vergleichen das auch mit dem Konsum von Substanzdrogen, wie Kokain. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen!
Ich komme zu meinem dritten Punkt:

HAND:
Um siegreich zu leben, müssen wir uns bewusst sein, dass wir den Kampf um Freiheit auf zwei Ebenen kämpfen müssen.

Die erste Ebene ist an der Oberfläche und betrifft unser Verhalten. Radikale Trennung von Zugängen, Gelegenheiten an Pornografie zu kommen zu unterbinden, sind total hilfreich und wichtig. Filterprogramme, Rechenschaftspartner, etc. sind Hilfsmittel für den sichtbaren Bereich.

Die Zweite Ebene ist die Herzensebene. Wir haben ja gehört, dass es ein Anbetungsproblem, sprich ein Herzensproblem ist. Es braucht ein neues, gesundes biblisches Verständnis von Sexualität. Eine Offenbarung Gottes.
Zudem ist es wichtig, unter die Oberfläche zu schauen, weil hier die Wurzeln liegen, die dich in den Konsum geführt haben. Das kann wie bei mir Ablehnung sein. Oder ein andere tiefer Schmerz, eine Vaterwunde, Missbrauch,….etc. Das alles sitzt tief im Herzen.

Ich habe jahrelang gebetet, „Gott nimm mir die Pornografie weg!“ Er hat darauf nicht reagiert, wie ich es mir gewünscht habe. Rückblickend bin ich dankbar dafür, denn ich habe etwas verstanden. Gott will nicht nur den Nichtkonsum für dich, er will dein Herz. Er will dein Herz heilen und befreien.

Die bedingungslose Vaterliebe im Herzen anzunehmen, anstatt der billigen Fake-Liebe, ist für viele ein wahrer Kampf! Sie ist verfügbar, aber lässt du sei zu? Da muss wieder eine Verbindung von unserer Seite hergestellt werden, sodass die Liebe fließen kann.

Konkrete Schritte: (Mann oder Frau, auch Ehefrauen)
Mit diesen Schritten könnt ihr eine neue Kultur in eurer Gemeinde prägen. Da liegt Potential drinnen, Königreichkultur praktisch zu leben.

1. Werde ehrlich (zu dir selbst und anderen)
2. Tu Buße für deinen selbstsüchtigen Lebensstil

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE

3. Such dir Hilfe

a. Gerade auch für Ehepartner, die unter der Abhängigkeit des Partners leiden. Du brauchst genauso deinen Weg zu Heilung und Freiheit. Du musst nicht nur zuschauen und warten, bis dein Eheparter/in frei wird. Dein verletztes Herz ist kostbar! LEITFADEN!

b. Geht die Reise gemeinsam als Ehepaar, denn es gibt Hoffnung und Freiheit.

c. Wie du deinen Mann konkret unterstützen kannst: Frag regelmäßig nach, die es ihm in seinem Kampf um wahre Anbetung und Liebe geht und für was du beten kannst.

4. Sei radikal (wie ging Jesus mit Sünde um?) Lass Pornografie los, tu deinen Part. Gott wird dir keinen Filter installieren und auch kein Abo kündigen. Das musst du tun!

5. Schau auf Jesus und lauf zu Jesus

Hierzu ein Zeugnis und eine Bibelstelle

Meine Freiheitsgeschichte von SB:

2. Kor 3,18

Wir alle aber, indem wir mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauen wie in einem Spiegel, werden verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, nämlich vom Geist des Herrn.

- 4 Monate zuvor frei von Pornografiekonsum
- Jüngerschaftsschule in Neuseeland
- In den ersten 2 Wochen bei einer Lobpreiszeit
- Jesus vor mir gesehen in seiner Reinheit, Schönheit, Herrlichkeit,...
- Und im Schauen seiner Herrlichkeit wurde mir bewusst, dass mit meinem selbstsüchtigen Verhalten ich komplett das Gegenteil ausstrahle und das einfach nicht passt.
- Ich wusste das vorher im Kopf, aber es war eine Herzensoffenbarung in mir.
- Seit dieser Begegnung bin ich komplett frei von Selbstbefriedigung! Halleluja!!! Danke Jesus

Joh. 7,37 ist einer meiner Lieblingsbibelstellen. Sie ist so einfach und doch so schwer manchmal.

„Wenn jemand dürstet, der komme zu mir und trinke."

Lasst uns anfangen bzw. nicht aufhören zu Jesus zu rennen, mit all unseren Bedürfnissen, mit unserer Sexualität, anstatt uns an irgendeiner Fastfood Selbstbedienungstheke meinen versorgen zu müssen.

Die wunderbare Botschaft ist doch, dass wir nicht selbst, durch Selbstbefriedigung, für Frieden sorgen müssen, sondern den Friedefürst in unsere Herzen einladen können und ihm begegnen dürfen.

ZUR FREIHEIT BIST DU BERUFEN!

ALLE INHALTE DÜRFEN NUR IM RAHMEN DES GEMEINDE-FREIHEITSBUNDLES VERWENDET WERDEN.
BEI FRAGEN BITTE EMAIL AN INFO@FREE-INDEED.DE