



ZEUGNISSE JUGENDLICHE

MÄDELS



“Ich bin das erste Mal in den Kontakt mit Pornografie gekommen als ich 12 war. Damals stand allerdings vielmehr das angenehme Gefühl, dass ich durch Selbstbefriedigung bekam im Vordergrund, durch welches ich Druck und alle anderen Gefühle, mit denen ich nicht umgehen konnte, verarbeiten konnte. Ich wusste aber nicht Mal, dass es dafür überhaupt einen offiziellen Namen gab. Ich dachte lange, ich wäre allein damit und niemand wäre so seltsam wie ich und würde von pornografischem Material und Selbstbefriedigung abhängig werden. Als ich dann durch Social Media herausgefunden habe, dass Selbstbefriedigung eigentlich etwas "ganz normales" und auch "gesund" sei, wurde es immer mehr zu einem Teil von meinem Alltag und auch einem Teil von mir und meiner Identität. Ich weiß jetzt, dass dieses Parallelleben in der Dunkelheit mich in meinem echten Leben sehr isoliert und passiv werden lassen hat. Ich konnte aber trotzdem nie wirklich ehrlich zu meinen besten Freunden und überhaupt zu einer Person sein, weil ich mich sehr dafür geschämt habe und es niemandem erzählen konnte. Auch, wenn es im Internet so präsent war, war es nichts über das man in der Öffentlichkeit sprach. Eigentlich tut man so etwas doch nicht. Es könnte meinen Ruf, meine Anerkennung und das Bild, das andere von mir haben, zerstören. Meine Angst war viel zu groß! Auch wenn Pornografie in meiner Gemeinde als Sünde bezeichnet wurde, war diese Nachricht irgendwie nur an Männer gerichtet. Ich wusste auch nicht, was vor Gott wirklich richtig war bzw. was er zu Selbstbefriedigung sagt. Auf Social Media sagte jeder Christ etwas anderes dazu. Aber ich hatte trotzdem Angst, dass es jemand herausfinden könnte und wollte deshalb aufhören und freikommen. Ich habe alles versucht und immer wieder versagt. Auch als ich mich bewusst für ein Leben als Nachfolgerin Jesu entschieden und mich taufen lassen habe, haben meine Anstrengungen nichts bewirkt. Und genauso wie vor den Menschen, habe ich mich auch vor Gott dafür geschämt. Als ich angefangen habe, meinen engsten Freundinnen davon zu erzählen und wirklich ehrlich gewesen bin, habe ich gemerkt, wie diese Scham immer mehr Macht in meinem Leben verloren hat. Ich hatte gemerkt, dass ich immer wieder scheiterte, wenn ich versuchte, für meine Ehre zu kämpfen. Diese Ehrlichkeit hat dazu geführt, dass Gott mein Herz offengelegt hat und die Lügen aus meinem Leben, denen ich so lange geglaubt habe, aufgedeckt hat. Ich musste lernen, ihm auch im Bereich der Sexualität zu vertrauen. Es ist unglaublich, was für eine Schönheit Gott aus einem zerbrochenen Leben entstehen lassen kann, wenn man es ihm hingibt. Bei mir war es ein langer Prozess. Selbstbefriedigung und Pornografie waren ja auch schon 7-8 Jahre Teil von meinem Leben und der Teufel hat das auch immer wieder proklamiert. Aber die Wahrheit Jesu zerstört alle Lügen und siegt. Ich durfte lernen, dass weder Selbstbefriedigung noch Pornografie noch mein Handy noch Essen oder andere Dinge auf der Welt meine Sehnsüchte wirklich stillen und mich wirklich zufrieden machen können. Das kann nur allein Jesus!!”



ZEUGNISSE JUGENDLICHE

MÄDELS



“Selbstbefriedigung fing bei mir schon sehr früh an, bevor ich überhaupt wusste, was das ist. Mit dem Älterwerden habe ich immer mehr damit zu kämpfen begonnen. Ich fühlte, dass das nicht ganz gut ist. Ich habe auch phasenweise Comicbilder oder erotische Texte konsumiert und es fiel mir sehr schwer, dies als Pornographie anzusehen, denn es waren weder echte Menschen noch Videos. Leider wird in der Kirche fast nie über das Thema geredet und wenn schon, dann oft an die Männer gerichtet und es geht dann spezifisch um Pornos. Bei mir war das Problem jedoch etwas subtiler, weniger klar als falsch erkennbar. Nach dem Konsum von Texten und Bildern fühlte ich mich jeweils sehr schlecht und hatte daher auch immer wieder Zeiten, in denen ich nichts konsumierte. Bei der Selbstbefriedigung wusste ich nicht, ob es überhaupt falsch ist. So habe ich sehr viel gebetet, jedoch immer das Gefühl gehabt, dass ich keine Antwort bekomme. Eines Tages, an einem christlichen Event saß ich allein da und eine 12-Jährige kam auf mich zu. Sie sagte zu mir, dass sie vor kurzem mit Selbstbefriedigung begonnen hätte, dies aber schnell mit ihrer Jugendleiterin angegangen sei und dies sie frei gemacht habe. Ich kannte sie nicht und wir kamen auch nicht ins Gespräch. Jedoch musste ich (18-jährig) diese wundersame Begegnung mit viel Mühe demütig als Gottes Reden ansehen. Danach habe ich noch viel gekämpft und nach einem Ort gesucht, wo ich verstanden werden würde und mit jemandem sprechen könnte, der das Problem kennt. Leider habe ich wirklich niemanden gefunden. Ich war immer wieder sehr verzweifelt und habe mich in diesem Bereich meines Lebens sehr allein gefühlt. Auch von Gott habe ich weder Antworten noch Hilfe bekommen (nach meinem Gefühl). Als ich Jugendleiterin wurde, kämpfte ich dafür, dass das Thema auf den Tisch kommt und Jugendliche, die damit zu kämpfen haben, einen Ort bekommen, wo sie ihre Not teilen können. Ich tat dies aus meiner eigenen Not heraus und wusste, dass ich eigentlich nicht helfen kann, denn ich war ja selbst so verstrickt. Gott sei Dank hat sich dann eine Mitleiterin gemeldet, das Ganze in die Hand zu nehmen. Sie war die erste Frau, die je mit mir offen über das Thema Pornografie und Selbstbefriedigung gesprochen hat. Mit ihr und 3 Männern aus dem Team haben wir eine Gruppe gegründet, die Freiheitskurse durchführen möchte und als Ansprechpartner für die Jugendlichen fungiert. Diesen Kurs habe ich selbst als Teilnehmerin besucht, um endlich Schritte in die Freiheit machen zu können und allenfalls in der Zukunft andere zu ermutigen. Dieser Kurs war für mich ein riesiger Schritt in die richtige Richtung. Fast fühlt es sich so an, als hätte Gott den Befreiungsmoment für jetzt aufgespart, als wären die Jahre der Verzweiflung und des Wartens bewusst zugelassen worden. Ich durfte erkennen, dass Gott meine Freiheit und Reinheit will, um ihn zu verherrlichen. Daher ist auch er derjenige, der es in mir vollbringt. Ich bin heute frei.”



ZEUGNISSE JUGENDLICHE

MÄDELS



“Als Tochter eines Gemeindeleiters, hatte ich oft das Gefühl in ein perfektes Bild passen zu müssen. Ich habe mich abhängig davon gemacht meinen Schein vor Menschen zu wahren und viel zu spät erkannt, wie ich immer tiefer in die Einsamkeit und somit auch in ein sündiges Leben verfallen. Das erste Mal habe ich von Pornographie und Selbstbefriedigung mitbekommen, als ich im Biologie-Unterricht saß. Es wurde sehr darüber geredet, dass jeder seinen Körper kennenlernen muss und vor allem auch seine sexuellen Bedürfnisse. Erst dachte ich, ich konnte nach der Unterrichtsstunde damit abschließen, doch sie hat mich mehr geprägt als ich dachte. Ich war 14, Übergewichtig, Mobbingopfer und einfach nur einsam. Am Wochenende braves Kind eines Gemeindeleiters. Unter der Woche wurde ich im Verlauf selbst zur Mobbingtäterin und zu einem Menschen, den ich selbst über alles hasste. Dann erinnerte ich mich an den Biologie Unterricht und dachte, dass kann die Erlösung für die Einsamkeit sein. Es fing mit dem einfachen Interesse an wie man denn Sex hat. Und Zack zwei Jahre später hatte der Teufel nicht nur meinen kleinen Finger, sondern auch die ganze Hand und ließ mich nicht mehr los. Ich war süchtig nach Pornographischem Material. Dann kam die erhoffte Beziehung zu einem Jungen und alles besserte sich: die Beziehung zu Gott, der Drang die Videos zu gucken ging weg. Als diese Beziehung dann kurze Zeit später scheiterte und meine Einsamkeit und das Gefühl nichts wert zu sein extrem stark wurden, kam nicht nur die Pornographie wieder ins Spiel, sondern diesmal gepaart mit Selbstbefriedigung. Ich habe alles versucht damit zu kompensieren, Einsamkeit, nicht vorhandene Liebe, alte Wunden, der Wunsch nach mehr. Nach 6 Jahren voller Ups und downs brach ich nach einem Gottesdienst zusammen. Die Last war unerträglich schwer, ich konnte einfach nicht mehr. Ich zitterte am ganzen Körper, fing an zu weinen und wusste mir nicht mehr zu helfen. Ich hatte mein Problem bei meiner Schwester ein bisschen angedeutet und als sie mich da so sah, wusste sie direkt was los ist. Sie legte mir ans Herz meine jetzige Rechenschaftspartnerin anzurufen und mich ihr zu offenbaren. Und endlich, nach 6 langen Jahren voller Kampf und Verzweiflung konnte ich mich jemandem offenbaren. Ich konnte aber vor allem Jesus in diesen Punkt eines Lebens rein lassen. Jesus hat mich frei gemacht! Nach dem Abend bin ich noch einige Male zurückgefallen. Aber dann durch Jesus Kraft, darf ich bald mein 1. Jahr in Freiheit von Pornographie und Selbstbefriedigung feiern. Gott allein gebührt die Ehre dafür! Halleluja!”



ZEUGNISSE JUGENDLICHE

□ "Ich habe mich seitdem ich ca. 6 Jahre alt war, selbst befriedigt und hatte teilweise unreine Gedanken. Ich wusste damals nicht einmal, dass es Selbstbefriedigung ist, was ich da tue. In den letzten Jahren habe ich immer wieder versucht davon loszukommen. Lange ohne Erfolg. Irgendwann, vor ca. 1 - 2 Jahren habe ich gemerkt, dass ich es aus eigener Kraft nicht schaffe. Ich habe Jesus immer wieder angefleht mir zu helfen. Irgendwann, (noch bevor ich diesen Kurs begonnen habe) auf für mich unerklärliche und wundersame Weise, war ich frei. Jesus hat mich wirklich total davon befreit. Seitdem verspüre ich absolut keinen Drang mehr danach mich selbst zu befriedigen. Sobald unreine Gedanken in mir aufkommen wollen, fange ich inzwischen sogar fast wie automatisch an, Lobpreislieder in meinem Kopf zu singen. Der Heilige Geist ist einfach ein großartiger Helfer. Ich war über 20 Jahre in sexueller Unreinheit gefangen. Jetzt bin ich frei in Jesus!"

□ "Jahrelang war ich gefangen in Pornografie und Selbstbefriedigung. Ich litt unter diesen Abgründen in mir, der damit verbundenen Scham und Selbstverdammnis für mein Verhalten und habe immer mehr den Bezug zu meinem eigenen Körper verloren. Ich habe unzählige Versuche gestartet, um frei zu werden - jeder einzelne ist über kurz oder lang gescheitert. Ich hatte schon vollkommen die Hoffnung verloren, jemals frei zu werden - für alle anderen schien es möglich zu sein, nur nicht für mich. Eines Abends habe ich eine so tiefe Verzweiflung und Trauer über mich selbst und mein Verhalten verspürt, ich bin weinend zusammengebrochen in meinem Zimmer und habe Gott angefleht mir zu helfen und mich zu befreien. In diesem Moment war mir klar, dass ich mit einer Person über mein Problem sprechen musste, dass ich wirklich Hilfe brauchte. Meine Trauer und mein Wunsch frei zu werden war auf einmal größer als die empfundene Scham. Ein paar Tage später habe ich meiner Schwester von allem erzählt und sie hat total liebevoll und wertschätzend reagiert. Daraufhin habe ich den Kurs REIN. begonnen. Plötzlich war ich nicht mehr allein und hilflos. Ich musste nicht mehr allein kämpfen - Jesus hat für mich und auch um mein Herz gekämpft. Ich durfte ganz neu erleben, was es bedeutet von Gott geliebt zu sein. Seine Liebe zu mir hat mich in eine neue Freiheit geführt, von der ich niemals gedacht hätte, dass es sie auch für mich geben würde. Jetzt weiß ich: Meine Vergangenheit definiert weder mich noch meinen Wert. Mein Wert wird bestimmt durch Jesus, der sein Leben gegen hat, damit ich mein Leben in Freiheit führen kann. Ich bin dazu berufen ein Leben in Reinheit zu leben und Gott damit zu verherrlichen."

MÄDELS



ZEUGNISSE JUGENDLICHE

□ “[...]Ich habe den Eindruck, dass ich erst durch das Schließen der Hintertür zu ungesund gelebter giftiger "Liebe" und erdachter Liebe, wahre Veränderung in mein Leben getreten ist. Erst jetzt kann ich meinen Glauben authentisch und nicht im Sinne eines Doppellebens leben. Ich bin jetzt frei. Wirklich frei. Ich durfte erfahren, wie Gott meine radikale Entscheidung, in Reinheit zu wandeln, ehrt und ernst nimmt. Ich erfahre, dass sich meine Bedürfnisse verändern, und ich mich nicht mehr zu toxischen Männern hingezogen fühle. Ich erlebe, dass ich auf einmal, auch mit mir allein und erfüllt sein kann. Jeder Tag meiner Abstinenz und Freiheit, ist wie ein Tag von gewonnenem neuem Leben. Ein Leben, dass nach Verheißung und Berufung schmeckt. Ich flüchte nicht mehr vor Dingen, die mir einst schwerfielen, sondern stelle mich den Herausforderungen meines Lebens mit Jesus. Mein einstiges Sucht-Leben, war gekennzeichnet von Drama, nie aufhörenden Problemen und dem Laufen im Kreis. Aus diesem endlosen Kreisen durfte ich nun ausbrechen. Dank Jesus. Der mich erlöst, befreit und aus dem Sumpf gezogen hat. [...]”

□ “[...]Und ich merkte, je mehr ich die Sünde und die Lügen Satans ans Licht brachte, meine Scham kleiner und ich stärker wurde im Kampf. Ich fand viele andere Mädchen, die auch damit kämpften und mit denen ich von nun an Rechenschaft ablegte und betete. Ich erzählte es meinem Hauskreis und meiner Mentorin, was auch ein schwerer Schritt war. Aber Gott half mir dabei und schenkte mir Mut. Und auch da konnte ich ermutigt und gestärkt rausgehen. Ich konnte sogar einige in ihrem Kampf dagegen ermutigen. [...]”

□ “[...]Insbesondere zu hinterfragen, was sind meine Sehnsüchte in Momenten der Versuchung, das Auswendiglernen von Bibelversen, die Antwortgeben auf Lügen, denen ich geglaubt habe, gemeinsam mit meiner Rechenschaftsperson zu reden und für mich beten zu lassen & das Proklamieren der Wahrheit haben mir sehr geholfen. Ich darf Sexualität als etwas wunderbares kennenlernen und es als Geschenk Gottes annehmen. Die Scham beginnt kleiner zu werden, ich durfte im Laufe des Kurses mit 2 verschiedenen Freundinnen darüber sprechen, und das war so etwas befreiendes und Wohltuendes es ans Licht zu bringen und drüber reden zu können. [...]”

MÄDELS