

CHRISTINA RAMMLER

PORNÖ

AUSSTEIGEN
AUS DEM EGOSEX



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
KAPITEL 1	
Mein Wanderführer	11
KAPITEL 2	
Am Fuß des Berges	17
KAPITEL 3	
Etappenziel I	27
KAPITEL 4	
Etappenziel II	47
KAPITEL 5	
Etappenziel III	67
KAPITEL 6	
Etappenziel IV	87
KAPITEL 7	
Blick nach vorne	117

Einleitung

Zweieinhalb Jahre habe ich damit verbracht, Gespräche zu führen. Das ist an und für sich nichts Ungewöhnliches, das macht schließlich jeder von uns Tag für Tag. Wir reden über das Wetter, über die Arbeit, über den letzten Urlaub. Wir reden darüber, wie wir gestern im Supermarkt wegen einer Packung Milch unverschämt lange anstehen mussten, weil das alte Ehepaar vor uns mit seinem unfassbar überladenen Einkaufswagen auch nicht im Geringsten auf die sehr naheliegende, ja offensichtliche Idee kam, uns vorzulassen. Wir reden darüber, wie wir letzten Samstag, ganz nebenbei bemerkt der einzige Tag in der Woche, an dem wir ausschlafen können, unsanft aus unseren Träumen gerissen wurden, weil unser Nachbar mal wieder nichts Besseres zu tun hatte, als um 7 Uhr morgens seinen Rasen zu mähen.

Wir reden über Menschen, die uns auf die Nerven gehen. Manchmal reden wir auch über die kleinen Freuden und großen Erfolge des Lebens. Über all das reden wir. Worüber wir für gewöhnlich nicht so gerne reden, sind wir selbst. Worüber wir für gewöhnlich nicht so gerne reden, sind die Dinge, die wir tun, wenn keiner zuschaut. Die Dinge, die wir lieber und ausschließlich heimlich tun. Und schon gar nicht reden wir darüber, wie es uns mit den Dingen geht, die wir gerne heimlich tun.

Zweieinhalb Jahre habe ich damit verbracht, Gespräche zu führen – mit Männern und Frauen über Dinge, die sie gerne heimlich tun. Ich habe sie danach gefragt, was sie heimlich tun und was das mit ihnen macht. Zweieinhalb Jahre habe ich damit verbracht, Gespräche zu führen über Pornografie.

Die Geschichten, die Menschen mir anvertrauten, erzählen von Lust und Leid, Genuss und Zwang, Freiheit und Unfreiheit, Abenteuer und Langeweile, Glaube und Verzweiflung. Geschichten, die von

einer Sehnsucht erzählen und davon, wie Menschen sich auf eine Reise machen, um ihren inneren Hunger zu stillen und den Druck – seelisch wie körperlich – für eine kurze Zeit abzubauen. Diese Geschichten habe ich erzählt in »Egosex. Was Porno mit uns macht«¹.

Pornografie – eine Möglichkeit, die Realität für einen kleinen Moment hinter sich zu lassen und sich selbst im Rausch der Lust zu vergessen. Zugegeben eine Möglichkeit mit weitreichenden Konsequenzen. Konsequenzen, wie sie mir in den Gesprächen mit meinen Interviewkandidaten immer wieder deutlich vor Augen geführt wurden. Konsequenzen, die von einer schmerzhaften Wahrheit erzählen, der gegenüber wir irgendwie blind geworden sind. Eine Wahrheit, die da lautet:

.....

Pornos machen etwas mit uns!

.....

Egal, ob wir jung oder alt, arm oder reich, gebildet oder ungebildet, gläubig oder ungläubig, alleinstehend oder verheiratet, Mann oder Frau sind. Pornos machen etwas mit uns!

Genau aus diesem Grund gibt es dieses Arbeitsbuch. Es ist für Menschen, Männer und Frauen, die tun, was sie tun, obwohl sie es eigentlich nicht mehr wollen. Männer und Frauen, die verstehen wollen, warum sie immer wieder Ja sagen zu Dingen, zu denen sie eigentlich Nein sagen wollen. Männer und Frauen, die lernen wollen, Nein zu sagen, die endlich aus dem Kreislauf der niemals endenden Lust aussteigen wollen. Männer und Frauen, die sich nach einem Leben ohne Porno, die sich nach einem Mehr im Leben sehnen.

Wenn du diese Sehnsucht in dir verspürst, dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Es bietet dir die nötigen Fragen, um deine Vergangenheit, deine Prägungen und dein Pornoverhalten besser zu

verstehen und eigene Antworten zu finden. Antworten darauf, was Porno mit dir gemacht hat und vielleicht bis heute mit dir macht. Antworten darauf, was du eigentlich wirklich mit Porno machst und warum. Antworten darauf, wie du aussteigen und neu anfangen kannst.

Dieses Buch ist dein persönlicher Wanderführer. Mit ihm wirst du den Berg namens »Pornoausstieg« Schritt für Schritt, Etappe um Etappe, erklimmen. Ein abenteuerlicher Aufstieg, der dich herausfordern wird, einen gnadenlos ehrlichen Blick in den Spiegel zu werfen und der Wahrheit über dich selbst ins Auge zu schauen. Ein Aufstieg, der wie jede Wanderung ein Ziel hat: das Gipfelkreuz. Tatsächlich ist diese Wanderung letztlich viel mehr als nur ein Weg, um dich selbst und dein Pornoverhalten besser zu verstehen. Sie kann für dich, wenn du das möchtest, auch ein Weg sein, um diesen Mann, der von sich selbst behauptet, Gottes Sohn zu sein, der dir ein Leben in Fülle verspricht, besser kennenzulernen und ihn ganz real zu erleben. Dieser Mann namens Jesus ist dein persönlicher Bergführer. Er wird deinen Ausstieg begleiten und dich an die Hand nehmen, wo du es alleine nicht schaffst. Er wird dich in deinem ganz eigenen Tempo nach oben zum Kreuz führen, damit du dort deinen seelischen Ballast abladen und dir sein Mehr an Möglichkeiten für dein Leben abholen kannst. Heißt also: Du kannst dieses Buch, wenn du das möchtest, auch als Wegbegleiter auf deiner spirituellen Reise nutzen! Völlig egal übrigens, ob du bisher rein gar nichts mit der Gott-Vater-Sohn-und-Heiliger-Geist GmbH zu tun hattest oder aber schon seit Jahren zum Familienunternehmen dazugehörst. Fakt ist: Die göttlichen Möglichkeiten von Vergebung, Neuanfang und Veränderung stehen jedem Menschen, der den Mut hat, sich darauf einzulassen, frei zur Verfügung.

Genau diesen Mut wünsche ich dir! Den Mut, dich auszuprobieren und dich ganz neu kennenzulernen. Den Mut, Gottes Hand

zu ergreifen und ihm als Bergführer deiner Wanderung mit jedem Schritt mehr zu vertrauen! Den Mut, mehr vom Leben zu erwarten, als du bislang zu träumen wagtest. Ich wünsche dir, dass dieses Buch dich mitnimmt auf den Weg in ein Leben, in dem du dieses göttliche Mehr, das Jesus dir verspricht, hautnah und ganz real erlebst!

Und jetzt schmier die Brote, pack die Thermoskanne und die Wasserflasche ein und dann kann's losgehen!

KAPITEL 2



Am Fuß des Berges

Wissenswert – Der Aufstieg kann beginnen

Es ist wie bei jeder Wanderung: Sie fängt am Fuß des Berges an. Vor dir ragt der Berg namens »Pornoausstieg« überdimensional groß in die Höhe. Er wartet geduldig darauf, dass du ihn bezwingst, dass du seine unzähligen Höhenmeter Schritt für Schritt überwindest. Er fordert dich heraus, dass du an deine Grenzen gehst, dass du alles gibst und über dich selbst hinauswächst. Er will dich verunsichern, einschüchtern und dir einreden, dass du es niemals schaffst, dass du dein Ziel niemals erreichen wirst. Doch es ist wie bei jeder Wanderung: Du gehst los. Einen Schritt nach dem anderen, Höhenmeter um Höhenmeter. Du schaust nicht zurück, du siehst nur auf das, was direkt vor dir liegt. Ab und zu machst du eine Pause, um zu verschnaufen und die Weite des Horizonts für einen kurzen Moment zu genießen. Je höher du kommst, desto mehr scheint dich deine Kraft zu verlassen. Beinahe willst du schon auf den heiligen Gipfelmoment verzichten und einfach aufgeben. Doch dufeuerst dich neu an, gehst noch einmal an deine Grenzen und dann, irgendwann, nach Zillionen von Schritten siehst du ihn: den Gipfel, das lang ersehnte Ziel. Du nimmst deine letzten Reserven zusammen und mit einem Mal stehst du da, ganz oben, in Schweiß gebadet, völlig erschöpft. Doch der Ausblick ist atemberaubend, die Welt liegt dir zu Füßen, ein Gefühl von Freiheit breitet sich aus, nimmt dich ganz ein. Lebensfreude steigt in dir auf, von hier oben siehst du alles ganz klar, von hier oben eröffnet sich Perspektive und du weißt, du kannst alles schaffen, du kannst dein Leben meistern und jede Hürde nehmen. Denn du bist oben angekommen! Du hast den Berg bezwungen!

Ungefähr das erwartet dich, wenn du dich heute auf den Weg machst, um den Berg namens »Pornoausstieg« zu bezwingen. Denn mit deinem Pornoausstieg ist es wie mit jeder Wanderung: Du stehst

am Fuß des Berges und machst den ersten Schritt, ohne sicher sagen zu können, ob du jemals oben ankommst. Dieser Berg, der vor dir liegt, fordert dich heraus und schüchtert dich ein. Er konfrontiert dich mit Fragen über dich selbst. Fragen, die tiefer gehen, die richtig ans Eingemachte gehen. Er führt dich zu den Abgründen deiner heimlichen Lust und bringt dich an deine Grenzen. Immer wieder neu bist du kurz davor, aufzugeben. Doch immer wieder neu überwindest du dich und gehst weiter. Denn mit jedem Schritt eröffnet sich eine neue Aussicht, entdeckst du neue Wahrheiten und andere Perspektiven, findest du mehr zu dir selbst. Auf deinem Weg nach oben wirst du sehr schnell eines merken: Der Berg namens »Pornoausstieg« bietet dir keine Pauschalantworten, Patentrezepte und Einweglösungen. Denn es geht bei dieser Wanderung um *dich* und *deine* Erfahrungen. Erfahrungen, die du in deiner Vergangenheit gemacht hast oder auch bis heute machst. Erfahrungen, die dein Bild von dir selbst und von anderen entscheidend beeinflusst haben. Erfahrungen, die das Bild von Gegenwart und Zukunft, so wie du sie dir ausmalst, zutiefst geprägt haben. Und es geht in all dem auch um *dich* und *deine* Entscheidungen. Entscheidungen, die du gestern getroffen hast, die du heute triffst, jeden Tag neu, bewusst oder unbewusst. Entscheidungen, die den Menschen, der du heute bist und morgen sein wirst, formen. Entscheidungen, die, ob du es willst oder nicht, Auswirkungen haben auf dein Heute *und* dein Morgen: auf das Erleben deiner Sexualität, auf die Qualität deiner Beziehungen und damit letztlich auf dein Leben.

Die Wanderung, auf die du dich heute begibst, ist dein persönlicher Ausstieg aus der Pornografie. Sie wird dich zurückführen zu den Ursachen und Sehnsüchten hinter deinem Pornoverhalten. Sie wird dich mit hineinnehmen in die Konsequenzen für dich und dein Leben. Und sie wird dich weiterführen auf den Gipfel, um dort eine Perspektive zu finden, die dir Hoffnung macht. Die Hoffnung,

dass Veränderung möglich ist und du sie Schritt für Schritt erleben kannst.

Es ist wie bei jeder Wanderung: Sie fängt am Fuß des Berges an. Du hältst deinen Wanderführer in der Hand und hast dich entschieden, den Berg zu erklimmen.

Jetzt heißt es einfach losgehen. Der Berg ruft!

Nachdenklich - Meine ersten Schritte

Schritt 1: Warum mach ich das alles eigentlich?

Was ist meine Motivation? Warum will ich mich auf dieses Abenteuer einlassen und diesen Berg bezwingen?

Schritt 2: Was soll am Ende für mich herauspringen?

Was erwarte ich von dieser Wanderung? Was ist mein Ziel? Was will ich erleben, damit ich sagen kann, alle Anstrengung hat sich gelohnt?

Schritt 3: Wo stoße ich auf inneren Widerstand?

Welche Sorgen, Bedenken und Ängste kommen auf, wenn ich an den Weg denke, der vor mir liegt?