

Rechenschaftsleitfaden

Pornografie erhält ihre Macht am allermeisten durch drei Dinge:

- A:** das Geheime, Unöffentliche, Verborgene
- B:** den schnellen, einfachen Zugriff auf eine rasche „Belohnung“ durch gute Gefühle
- C:** das Billige, Kostenfreie.

Wenn man diesen drei Verstärkern begegnet, kriegt man – mit Gottes Hilfe – das Problem in den Griff. Die Entmachtung von Pornografie geschähe also durch:

- A':** Transparenz und Öffentlichkeit
- B':** Zugrifferschwerung und „Bestrafung“ durch schlechte Gefühle
- C':** Kosten.

Damit Pornografie diese Entmachtung auch erfährt, sollte man mit einer vertrauten Person eine klare Abmachung treffen. Diese Person simuliert gewissermaßen eine Öffentlichkeit (A'), die für Kosten und unguete Gefühle sorgt (B'/C'). Wie eine solche Abmachung aussehen kann, zeigt das folgende Beispiel:

1. Entscheidung: *Was möchte ich nicht mehr tun? (=ES)*

Ich erkläre hiermit, dass ich mir ab jetzt keine erotischen Inhalte mehr im Internet oder auf anderen Medien (Zeitschriften, Videos, PC-Spiele ...) anschauen werde. Weder tue ich das, um mich ein bisschen zu erfreuen, noch um mich parallel dazu selbst zu befriedigen.

2. Alternative bei Gefährdung: *Was tue ich alternativ, wenn ich gefährdet bin, ES zu tun?*

Ich mache mir Gedanken, was die Ursachen und konkreten Auslöser sind, die mich gefährden. Diese zu kennen ist wichtig, um schon im Aufkeimen der ersten Gedanken gegenzusteuern. Ggf. erschwere ich das Zusammentreffen dieser Ursachen. Wenn ich z.B. weiß, dass Frust mein „Einfallstor Nummer 1“ ist, programmiere ich mich wie folgt: Wenn ich frustriert nach Hause komme, gehe ich nicht direkt an den Rechner, sondern rufe zuerst jemanden an, den ich mag. Ich nehme mir vor, immer wenn ich verführt bin, eine Seite meiner Lieblingszeitschrift zu lesen, anstatt mir online ein gutes Gefühl zu holen.

3. Rechenschaft: *Was muss ich vorher tun, wenn ich mich trotz Alternative entscheide, ES jetzt zu tun?*

Wenn ich diese Behelfe ignoriert habe oder mich trotzdem entscheide, mir online Erotisches anzuschauen, MUSS ich vorher der vertrauten Person eine E-Mail schreiben. Ich schreibe sie genau in dem Augenblick, da ich mich entscheide, JETZT online zu gehen mit dem Ziel der Erregung

oder jetzt auf eine Seite zu wechseln, wo ich erregt werde. Ich schreibe die Mail nicht vorher, auch nicht nachher, sondern in exakt dem Augenblick der Entscheidung. Erst danach darf ich mich meiner Lust hingeben. Eine zweite E-Mail schreibe ich der Person, wenn ich fertig bin bzw. mich entscheide, jetzt aufzuhören. Es ist gut, in den E-Mails zu begründen, warum ich jetzt gegen meine Vorsätze verstoße. Aber die Begründung ist kein Muss. Die Info an sich, die ist ein Muss und nicht verhandelbar.

4. Folge: *Was hat es zur Folge, wenn ich ES getan habe?*

Meine vertraute Person darf dann nachfragen, was in dem Augenblick bei mir los war, damit ich über die tieferliegenden Ursachen nachdenke und darüber sprechen kann. Wir reden zusammen, beten, starten neu und passen die Abmachung evtl. besser an. Eine weitere Strafe ist hier meist unnötig. Die Ehrlichkeit ist Strafe genug. Bringt die Rechenschaft langfristig keine Besserung, ist vermutlich ein Entzug vom PC nötig (i.S.v. Zugrifferschwerung).

5. Sanktion/Strafe: *Was hat es zur Folge, wenn ich mich nicht an die Rechenschaftspflicht halte?*

Wenn ich mich aber NICHT an die Abmachung halte, sollte ich mir spürbare Konsequenzen auferlegen. Nicht an die Abmachung halten, bedeutet: Pornografie schauen OHNE eine E-Mail geschrieben zu haben. (Bsp.: 50 € an einen Verein oder eine Partei spenden zu müssen, deren Arbeit ich für überflüssig bzw. unnützlich halte.)

6. Wahrung der Abmachung: *Wie stelle ich sicher, dass über das Einhalten der Abmachung gewacht wird?*

Diese ganze Abmachung steht und fällt mit Ehrlichkeit und Rechenschaft. Damit ich mich nicht aus der Transparenz schleichen kann und die Abmachung gültig bleibt, sollte ich im Turnus von 1–4 Wochen meinem Vertrauten schreiben, wie es mir geht und ob ich mich an alles halte. Es hilft mir, wenn mein Vertrauter nachfragt. Aber auch diese Verantwortung liegt bei mir. Solche E-Mails sind zugleich eine Form von Belohnung, auf die ich stolz sein kann.

7. Zwischenziel: *Was ist ein gutes Zwischenziel? Welche Belohnung erlaube ich mir, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?*

Ich setze mir mein Ziel für einen Zeitraum von 3 Monaten. Danach gönne ich mir etwas Gutes und schaue zurück, wie ich mich gefühlt habe und was gut war. Es ist dann auch eine Überlegung wert, die Abmachung anzupassen. zu lockern, zu festigen oder evtl. auch weitere Dinge einzubeziehen. Ist es evtl. eine Überlegung wert, auch meine Phantasie reinzuhalten? Oder auf Selbstbefriedigung ganz zu verzichten?

Um nicht jede Spielart einzeln abfragen zu müssen und die Schamhürde des Betroffenen zu senken, sollte die nebenstehende Tabelle zum Ausfüllen vorgelegt werden. Sie erleichtert dann den Einstieg ins Gespräch.

Nützliche Internetadressen:

- www.internet-sexsucht.de
- www.loveismore.de
- www.onlinesucht.de
- www.internet-pornografie.de
- www.wuestenstrom.de
- www.liberty4you.ch
- www.nacktetatsachen.at
- www.shg-pornographieabhaengigkeit.de
- http://xxxchurch.com
- www.fightthenewdrug.org

Inhalte >>> Formate >>>	Dargestellte noch angezogen	Dargestellte dezent nackt (Softcore)	Pornografische Nacktheit, Sex (Hardcore)	Gewalt	Fetische, Homosexualität, Pädophilie, Sonst.
Bilder					
Comics					
Clips					
Filme					
Cybersex					
PC-Spiele					
Wunsch es auszuleben					
Tatsächlich ausgelebt					

Zugangswege >>>	PC-Speicher, Datenträger u.a.	Internet (privat, Büro)	Sex-Kino, Prostituierte, Telefonsex	Hefte, DVDs	Handy oder Sonstiges