



## **Freiheit von Pornosucht gewonnen!**

Mein Name ist Jakob und wenn Du erfahren möchtest, wie mir „Exodus90“ geholfen hat, mich von meiner Bindung an Pornografie und Selbstbefriedigung zu lösen, dann nimm dir fünf Minuten und lies mein Zeugnis. Ich bete dafür, dass es Dein Leben bereichern möge.

Seit meinem 15. Lebensjahr war ich süchtig, weil es mir kurzzeitig ein schönes Gefühl gab. Bald hatte das Thema mein ganzes Leben erfasst und vergiftet: Ich fühlte mich unglücklich, sinnlos, antriebslos, unsicher, perspektivlos, selbstmitleidig und schwach. Ich wollte davon loskommen und begann zu kämpfen. Ich versuchte vieles, doch nichts half.

Mit 20 Jahren ermutigte mich ein Priester „Exodus90“, ein 90-tägiges Fastenprogramm für Männer, zu machen. Es besteht aus Askese, Gebet und Bruderschaft – also aus vielen Herausforderungen. Ich sollte also beispielsweise 90 Tage lang täglich auf jegliche, nicht unbedingt notwendige Internetnutzung verzichten und das, obwohl ich zuvor täglich 3-5 Stunden vor dem Computer oder am Smartphone verbracht habe. Also: kompletter Entzug! Das war eine riesige Herausforderung für mich.

Geholfen haben mir von Anfang an das tägliche Gebet und vor allem die Bruderschaft! Wir waren vier Männer und trafen uns jede Woche einmal (leider nur) online per ZOOM. Jeder sprach offen und ehrlich über seine Versuchungen. Meine neuen ‚Brüder‘ ermutigten mich weiterzukämpfen. Sie gaben mir Ratschläge und Tipps und sie beteten für mich. Es war ermutigend zu sehen, dass ich nicht der Einzige war, der mit bestimmten Themen kämpfte.

Ich kann in der Kürze leider nicht über alles berichten, was an Wundern in dieser Zeit in meinem Leben geschah. Nur so viel: „Exodus90“ hat in die Sündhaftigkeit meines Lebens eingeschlagen wie eine Bombe. Gott hat mir mehr Freiheit, mehr Reinheit, Disziplin, Stärke, Entschiedenheit, Klarheit, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Glück, Sensibilität, Identität, Männlichkeit, eine tiefere Beziehung mit Gott und so viel mehr geschenkt. Eine Mitstudentin sagte am 60. Tag zu mir: „Du strahlst so sehr! Du beginnst Verantwortung zu übernehmen. Du wirst gerade zu einem richtigen Mann!“

Wow! Nach „Exodus90“ war ich dann ungefähr neun Monate komplett frei von Pornografie und Selbstbefriedigung. Es war die reine Gnade von Gott. Heute ist die Versuchung zwar wieder da, aber durch „Exodus90“ weiß ich, wie ich mit Gott gemeinsam dagegen ankämpfe. Ich bin voller Optimismus.

Deshalb möchte ich Dich auch ermutigen, Dich mit „Exodus90“ Deinen Themen zu stellen. Der Feind ist sehr interessiert daran, uns durch Pornografie handlungsunfähig zu machen. Wenn Du von dieser oder anderen Süchten betroffen bist, es gibt Hoffnung! „Exodus90“ kann ein Weg sein, (wieder) Mann zu werden. Gott hat großes mit Dir vor und er braucht dich. Er braucht Dich wirklich!

Ich bete für Dich. Big Bless! Euer Jakob