

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR PORNOGRAFIE

Die Macht Christi schützt uns, wenn wir Glauben an ihn ausüben. Im Buch Mormon lesen wir, wie Hauptmann Moroni unermüdlich bemüht war, sein Volk zu beschützen und zu stärken (siehe Alma 50:1-6). Aus seinem Beispiel lernen wir, wie wir uns mit aller Kraft vor dem Widersacher schützen können. Die folgenden Schritte helfen dabei, einen Handlungsplan aufzustellen, wie Sie Herz und Gedanken vor zweifelhaften Medieninhalten schützen können. Wenn Sie sich weiter mit dem Thema befassen, darüber nachdenken und einen Plan erstellen, können Sie festlegen, was Sie unternehmen wollen. Vielleicht wollen Sie den Plan gemeinsam mit einer Person Ihres Vertrauens aufstellen und besprechen, beispielsweise mit Vater oder Mutter, dem Ehepartner, einem Freund oder einem Führer der Kirche.

1. **BETEN SIE UM SCHUTZ.** Erlangen Sie Kraft, indem Sie sich durch die helfende Macht des Sühnopfers um Hilfe und Schutz vom Himmel bemühen.

a) **Bestandsaufnahme:** Habe ich um Hilfe dafür gebetet, mich selbst vor Pornografie zu schützen? Wie häufig bitte ich um die Hilfe des Herrn? Wie hat er mich in der Vergangenheit beschützt? Wie nehme ich die Hilfe des Herrn in Anspruch?

b) **Mögliche Schritte:** Beten Sie, fasten Sie, sinnen Sie nach, erkennen Sie die Hand des Herrn in Ihrem Leben, weihen Sie Ihr Zuhause.

c) **Ich werde:**

2. **RICHTEN SIE IHREN BLICK AUF DEN ERLÖSER, NICHT AUF DIE WELT.** Seien Sie sich der Gefahren und Folgen der Täuschungen des Satans bewusst, doch richten Sie Ihre Gedanken vor allem auf die Wahrheit und das Licht des Evangeliums zu den Themen Tugendhaftigkeit, Keuschheit, Heiligkeit des Körpers und heilige Fortpflanzungskraft.

a) **Bestandsaufnahme:** Wäge ich mein Wissen um die Gefahren der Pornografie gegen das Licht und die Wahrheit des Evangeliums ab? Wo kann ich mehr über die Grundsätze des Evangeliums hinsichtlich Tugendhaftigkeit, Keuschheit, der Heiligkeit des Körpers und der heiligen Fortpflanzungskraft erfahren? Beruht mein Handeln auf Angst oder auf Glauben?

b) **Mögliche Schritte:** Befassen Sie sich mit Grundsätzen des Evangeliums, die mit Ihrem Körper, der Fortpflanzung, Tugendhaftigkeit und Keuschheit

zu tun haben, und sprechen Sie mit jemandem darüber. Richten Sie Ihren Blick auf die Lehren des Erlösers. Bitten Sie jemanden, dem Sie vertrauen, Ihnen zu helfen, Ihr Augenmerk auf diese Grundsätze zu richten.

c) **Ich werde:**

3. **SPRECHEN SIE ÜBER ANGELEGENHEITEN, DIE IHRE INNERE REINHEIT BETREFFEN.** Regelmäßige Gespräche mit lieben Menschen, denen Sie vertrauen, helfen Ihnen und den anderen, besser auf mögliche schwierige Situationen vorbereitet zu sein und auf geeignete Weise damit umzugehen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben, sprechen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens, beispielsweise Vater oder Mutter, dem Ehepartner oder dem Bischof, um das Problem lösen zu können.

a) **Bestandsaufnahme:** Wie gut komme ich damit zurecht, mit anderen über innere Reinheit und über Pornografie zu sprechen? Wie häufig spreche ich darüber? Mit wem muss ich darüber reden? Wer kann mir helfen, darüber zu reden? An wen wende ich mich, wenn ich etwas falsch gemacht habe oder in eine schwierige Situation gerate?

b) **Mögliche Schritte:** Sprechen Sie mit jemandem (beispielsweise dem Ehepartner, Vater oder Mutter oder Ihrem Kind) darüber, wie man sich vor Pornografie schützen kann. Führen Sie regelmäßig persönliche Gespräche mit Familienangehörigen. Besprechen Sie bei einem Familienabend, wie man sich seine Reinheit bewahren kann. Lesen Sie nach, was in der Broschüre *Für eine starke Jugend* und in der Anleitung *Für Eltern* zu diesem Thema steht. Fragen Sie Ihre Angehörigen, wie sie sich schon vor Pornografie geschützt haben, und hören Sie aufmerksam zu.

c) **Ich werde:**

4. **ACHTEN SIE AUF IHREN KÖRPER.** Im Wort der Weisheit werden große geistige Segnungen verheißen, wenn man auf seinen Körper achtgibt. Wenn Sie

Hunger haben, müde sind oder sich nicht wohlfühlen, sind Sie anfälliger für Versuchungen. Indem Sie auf Ihren Körper achten, können Sie sich besser vor den Versuchungen der Pornografie schützen.

- a) **Bestandsaufnahme:** Wie achte ich auf meinen Körper? Wie ist es um meine Ernährung, meinen Schlaf und sportliche Betätigung bestellt? Welche Gewohnheiten muss ich ändern?
- b) **Mögliche Schritte:** Fasten Sie, treiben Sie regelmäßig Sport, ernähren Sie sich gesund, gewöhnen Sie sich einen regelmäßigen Schlafrhythmus an, entwickeln Sie heilsame, tragfähige Strategien, wie Sie Probleme bewältigen.
- c) **Ich werde:**

5. **STÄRKEN SIE IHRE FÄHIGKEIT, MIT NEGATIVEN GEFÜHLEN FERTIG ZU WERDEN.** Wut, Selbstmitleid, Niedergeschlagenheit, Stress, Langeweile und Einsamkeit machen Sie anfälliger für Versuchungen. Entwickeln Sie heilsame Strategien, mit solchen Gefühlen fertig zu werden, und üben Sie sich darin.

- a) **Bestandsaufnahme:** Welche Ereignisse oder Situationen lösen bei mir negative Gefühle aus? Inwiefern ist meine Reaktion auf diese Auslöser schädlich und unnützlich? Inwiefern macht meine Reaktion die Sache noch schlimmer? Wie kann ich mich in solchen schwachen Momenten an den Herrn um Hilfe wenden?
- b) **Mögliche Schritte:** Bitten Sie den Herrn um Hilfe, wenn negative Gefühle Ihnen zu schaffen machen. Überlegen Sie, ob Sie eine Situation falsch auffassen oder falsch interpretieren. Lernen Sie, wie Sie negative Selbstgespräche in eine positive Richtung lenken können. Lernen Sie positive Bewältigungsstrategien und wenden Sie sie an.
- c) **Ich werde:**

6. **WÄHLEN SIE GUTE MEDIENINHALTE AUS.** Seien Sie stets wachsam und treffen Sie kluge Entscheidungen, um zu verhindern, dass zweifelhafte Medieninhalte in Ihr Herz und Ihre Gedanken eindringen.

- a) **Bestandsaufnahme:** Nutze ich Medien für erbauliche Zwecke? Halte ich mich an die Maßstäbe in der Broschüre *Für eine starke Jugend*? Inwiefern stellen Medien eine potenzielle Bedrohung bei

uns zuhause dar? Inwiefern stellen sie anderswo eine Bedrohung dar? Wo gibt es möglicherweise Schwachstellen, die ich nicht wahrnehme? Wer kann mir helfen zu ergründen, wie ich mich und meine Lieben besser schützen kann? Welche Hilfsmittel gibt es zu diesem Thema?

- b) **Mögliche Schritte:** Wählen Sie solche Medieninhalte aus, die dazu beitragen, dass Sie den Heiligen Geist bei sich haben. Befassen Sie sich mit den Richtlinien "Internet and Family Safety" auf der Webseite tech.lds.org/wiki/Family_Safety (auf Englisch). Richten Sie auf elektronischen Geräten Filter ein, nutzen Sie Kindersicherungen und sorgen Sie dafür, dass der Computer an einer sicheren Stelle steht, die von jedem eingesehen werden kann. Legen Sie konkrete Regeln zum Medienkonsum fest, etwa wie viel Zeit man im Internet zubringen darf. Überlegen Sie, ob Sie auf tragbaren Geräten den Internetzugang deaktivieren möchten. Übergeben Sie Ihre elektronischen Geräte jeden Abend Ihren Eltern oder Ihrem Ehepartner.

- c) **Ich werde:**

In welchen Bereichen bin ich bereits stark?

In welchen Bereichen muss ich mich verbessern?

Mit wem werde ich diesen Plan besprechen?

Mehr dazu erfahren Sie auf
overcomingpornography.org
oder addictionrecovery.lds.org.

KIRCHE
JESU CHRISTI
DER HEILIGEN
DER LETZTEN TAGE