



# Präventionsarbeit im HoffnungsHaus

## ... und was das mit Pornografie zu tun hat

Seit einigen Jahren bieten wir im HoffnungsHaus auch Präventionsvorträge an – an Schulen, in Gemeinden – und viele Gruppen kommen auch zu uns ins Café. Bei diesen Informationsveranstaltungen geht es natürlich um das Thema Menschenhandel und sexuelle Ausbeutung. Ein wichtiger Aspekt dabei ist, warum Menschen überhaupt zu Prostituierten gehen. Dazu gibt es viele Gründe, aber ein besonderes Augenmerk will ich auf das Thema Pornografie legen.

In der Gesellschaft ist Pornografie „normal“ geworden, gesellschaftsfähig – kaum jemand weiß, dass es fast ausschließlich Zwangsprostituierte sind, die in den Filmen gezeigt werden. Falsche Vorstellungen, emotionale Distanz und gefährliches Unwissen sind weit verbreitet. Pornografie ist in unseren Kinderzimmern angekommen. Mit 11 Jahren kommen Kinder im Durchschnitt zum ersten Mal mit Pornos in Berührung. Studien zeigen, dass von den jungen christlichen Erwachsenen im Alter von 18-24 Jahren 76 % aktiv nach Pornos suchen. Betroffen sind aber alle Altersgruppen, christliche Männer und Frauen genauso wie verheiratete und unverheiratete. In Deutschland sind rund 4 % aller Jugendlichen zwischen

14-16 Jahren sogar abhängig vom Pornokonsum. 68 Millionen pornografische Suchanfragen (das sind 25 % aller Anfragen) werden täglich gemacht, 43 % aller Internetnutzer schauen Pornografie. Es wird davon ausgegangen, dass Nutzer, die über einen längeren Zeitraum täglich schauen, suchtgefährdet sind – und Christen können genauso betroffen sein.

Die Ursachen, Pornografie anzuschauen, können ganz unterschiedlich sein. Häufige Antworten sind: „Das ist doch ganz normal, das machen alle.“; „Männer haben Triebe.“; „Weil mir langweilig ist.“; „Wenn es mir nicht gut geht, habe ich wenigstens kurz Spaß und ein gutes Gefühl.“ – und genau da liegt häufig die Ursache. Unser Gehirn ist süchtig nach Dopamin, dem körpereigenen Glückshormon – es wird bei uns ausgeschüttet, wenn wir etwas erleben, das uns Freude bereitet. Das kann sehr unterschiedlich sein: durch Sport, durch gutes Essen, Musik, Freunde – soweit ist das ganz normal. Das Problem bei Suchtverhalten ist aber, dass die Gründe für die Dopaminausschüttung immer weniger werden, bis nur noch dieses „eine Suchtmittel“ – in unserem Fall Pornografie – glücklich macht. Dazu kommt, dass

Pornos kostenlos zur Verfügung stehen, man verliert nicht die Kontrolle wie bei Alkohol und es führt auch nicht zu körperlichen Schäden wie Alkohol, Nikotin oder Drogen. Und dennoch berichten Betroffene, dass sie darunter leiden und ein schlechtes Gewissen haben.

Ich wünsche mir, dass wir in unseren Gemeinden aufmerksam werden und sensibel reagieren – Geschwistern, die betroffen von Suchtproblemen sind, sollen wir Hilfen aufzeigen und ihnen unterstützend zur Seite stehen.

Im Bereich der Pornografie kann das so ablaufen:

- Berichte einer Vertrauensperson von deinem Problem und gib in regelmäßigen Abständen Rechenschaft ab, wie es dir gerade geht.
- Übe Rituale ein: z. B. den PC nach Gebrauch immer auszuschalten; überlegen, was dir Freude macht und dich glücklich stimmt.
- Erschwere den Zugang zu Pornoseiten. Hole dir professionelle Hilfe z. B. [www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de); [www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de)

Wer dieses Thema auch einmal in der eigenen Gemeinde angehen möchte, kann sich gerne bei uns melden:

- [www.hoffnungshaus-stuttgart.de](http://www.hoffnungshaus-stuttgart.de);
- [info@hoffnungshaus-stuttgart.de](mailto:info@hoffnungshaus-stuttgart.de).



Wilbirg Rossrucker,  
Leitung HoffnungsHaus



Augen auf!



Raised on Porn | Documentary Film

>> <https://youtu.be/hzPylqS01qU>

## Freiheit 2026-Kongress vom 26.-29.4.2026

Der Freiheit 2026-Kongress auf dem Schönblick in Schwäbisch Gmünd beleuchtet die erschreckende Realität des Menschenhandels und der sexuellen Ausbeutung. Wir diskutieren, wie deutsche Gesetze diese Ausbeutung begünstigen und wie diese verändert werden sollten, welche Rolle Pornografie spielt und wie die Würde der Betroffenen wiederhergestellt werden kann.

Jetzt bereits zum Newsletter anmelden und keine Infos verpassen: [www.freiheit-kongress.de](http://www.freiheit-kongress.de)



### Kontakt:

Aktion Hoffnungsland  
gemeinnützige GmbH  
Furtbachstraße 16  
70178 Stuttgart

Telefon: 0711-286931-0  
[kontakt@aktion-hoffnungsland.de](mailto:kontakt@aktion-hoffnungsland.de)  
[www.aktion-hoffnungsland.de](http://www.aktion-hoffnungsland.de)