

«Unsere Kämpfe sind nie grösser als das Kreuz»



Gene McConnell

Quelle: Facebook / @Authentic Relationships International

Mit zwölf Jahren sah Gene McConnell zum ersten Mal Bilder nackter Frauen in aufreizenden Posen. In der Hütte seines Cousins entdeckte er Hunderte von Pornomagazinen. Er ahnte nicht, dass diese Begegnung ihn später ins Gefängnis bringen würde...

Gene McConnell fühlte sich oft einsam, die Eltern waren ständig beschäftigt, und er sehnte sich nach Aufmerksamkeit. Mit sechs Jahren wurde er zudem von einem Babysitter missbraucht.

Am schwierigsten war für ihn damals die Erkenntnis, dass Schmerz und Lust so eng beieinanderliegen konnten. Einerseits litt er unter dem Missbrauch, andererseits schämte er sich, weil er die Aufmerksamkeit auch genoss. Später

nutzten zwei weitere Personen seine Verletzlichkeit aus.

Mit zwölf Jahren abhängig

Rückblickend bezeichnet Gene McConnell dies als Beginn eines Kampfes, der viele Jahre lang dauerte: «Das Schlimmste war, dass ich nicht darüber reden konnte. Ich trug all meine Verwirrung und meinen Schmerz in mir und glaubte, dass etwas Grundsätzliches mit mir nicht stimmt; dass es einen dunklen Teil in mir gibt, den niemand erfahren darf, weil man mich sonst ablehnen würde.»

Im Alter von zwölf Jahren stiess er auf die Porno-Magazine seines Cousins; dies war der Anfang seiner Abhängigkeit. Was er im echten Leben nicht fand – nämlich Zuwendung, Liebe und das Gefühl, begehrt zu sein –, suchte er in den Bildern. «Wenn ich heute mit 69 Jahren darüber nachdenke, muss ich damals wirklich verzweifelt gewesen sein. Man muss sich schon sehr schlecht fühlen, wenn man ein Stück Papier umarmt oder jemanden bezahlt, um geliebt zu werden.»

Flucht in die Pornografie

«Schmerz ist immer vor Pornografie da», betont Gene McConnell, der inzwischen als Pastor für Männer und Jugendliche gearbeitet hat und heute Auszeiten für Menschen mit Sexuelsucht organisiert.

Hinter jeder Pornosucht stehe unverarbeiteter Schmerz: frühe Verletzungen, Einsamkeit, und vieles mehr. Pornografie wirke wie ein «stimmungsänderndes Erlebnis», das betäube. Mit der Zeit verwechselten Betroffene Schmerz mit sexuellem Verlangen.

Auch die Inhalte des Konsums spiegeln den seelischen Zustand, erklärt Gene McConnell: Wer viel unterdrückte Wut habe, neige zu gewalttätigen Bildern. Wer – wie er – nach Liebe und Aufmerksamkeit suche, wähle Inhalte, die dieses «Ich will dich»-Gefühl verstärken.

Vom Konsum zur Tat

Seine Sucht verschlimmerte sich: Obwohl er nach seiner Hochzeit zunächst aufgehört hatte, kehrten die alten Muster zurück, als seine Frau während der Schwangerschaft aufgrund eigener Traumata Nähe verweigerte.

Acht Jahre lang gehörten Pornos, Stripclubs und Prostitution zu seinem Alltag – bis die Situation eskalierte. Nach einem Streit mit seiner Frau fuhr er wütend ins Fitnessstudio, sah dort eine Frau und drehte durch. Er sprach sie an, zerrte sie ins Auto und drohte ihr mit Vergewaltigung. Als er den puren Schrecken in ihren Augen sah, kam er zu sich und liess sie gehen. Gene McConnell wurde festgenommen und zu knapp einem Monat Haft verurteilt.

Heilung beginnt im Licht

Im Rückblick war dies der Beginn seiner Genesung. Ein befreundeter Pastor lud ihn zu einem Gespräch ein. Zum ersten Mal erzählte Gene McConnell alles – vom Missbrauch bis zur Sucht – und erlebte, dass ihn niemand deswegen verurteilte.

Auf einer Traumakonferenz über sexuellen Missbrauch erkannte er den Zusammenhang zwischen seinen Süchten und der unverarbeiteten Kindheitsverletzung. «Eine Sucht ist wie die Frucht eines Baumes», erklärt Gene McConnell. «Man kann die Äste abschneiden, doch das Problem bleibt. Wirkliche Veränderung gelingt nur, wenn man an die Wurzeln geht.»

Chaos beseitigt

Der erste Schritt sei, das Problem ans Licht zu bringen. «Es macht Angst, darüber zu reden, aber es ist entscheidend», betont Gene.

Mit seiner eigenen Geschichte will er andere Männer ermutigen, ihre Schmerzen zu teilen: «Man kann nicht heilen, was man versteckt.» Christen sollten das besonders beherzigen, sagt er: «Gott ist Licht, in ihm gibt es nichts Verborgeneres. Was immer mich quält – wenn ich es Gott bekenne, kann er das Chaos beseitigen. Unsere Kämpfe sind nie grösser als das Kreuz.»

Hast du Fragen zu dem Thema? Auf der Webseite [«Escape.jetzt»](#) findest du viele Informationen und Hilfsmittel zum Thema «frei sein von Pornografie». Das Beratungsteam von Escape unterstützt dich beim Ausstieg aus der Pornosucht. [Melde dich bei Fragen](#) oder zur Vereinbarung eines Erstgesprächs bei uns. Oder mach bei der [30-Tage Porno-Frei Challenge](#) mit (30-Tage Newsletter mit Inputs & Motivation).

Zur Webseite:

[Authentic Relationships Int.](#)

[Escape.jetzt](#)

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Ehepaar Lindt im Livenet-Talk: Gemeinsam Pornosucht bekämpft](#)
[Gläubiger Ex-Porno-Star: Jetzt fordert er die Erotikbranche heraus](#)

Datum: 24.09.2025

Autor: Joe-Lize Kruijsse-Brugge / Daniel Gerber

Quelle: CNE.news / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[ERlebt](#)

[Jugendliche](#)

[Gesundheit](#)

[Portrait](#)