

NASRALLAH

DIE RETTUNG AUS DER PORNOSUCHT

AUTOR: ABDULLAH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the Name of Allāh, the Most Gracious, the Most Merciful

Bei dem vorliegenden Werk handelt es sich noch um eine Rohversion. Es könnten hin und wieder rechtschreibliche und grammatikalische Fehler auftreten und einige Stichpunkte könnten durcheinander sein. Die vorliegende Rohversion reicht aber dennoch aus, um sich ein gutes Bild über die Pornosucht zu verschaffen!

An dem vorliegenden E-Book „NasrALLAH – Die Rettung aus der Pornosucht“ darf nichts verändert werden!

**“ES DARF ABER FREI VERBREITET, GEDRUCKT, KOPIERT UND
AUF ANDEREN PLATTFORMEN VERÖFFENTLICH WERDEN.“**

I. Teil 1: Alles, was man wissen muss	1
1. Vorwort	1
2. Einleitung.....	4
I. Teil 1.1: Was geschieht mit mir?	7
3. Dein Gehirn während dem Schauen dieser Videos	7
3.1. Auf der Suche nach Stoff	7
3.1.1. Dopamin, seine Funktionen und Aufgaben	7
3.1.2. Das Verhalten von Dopamin beim Schauen dieser Filme.....	10
3.1.3. Die Dopamin-Jagd.....	14
Kapitelzusammenfassung:.....	16
3.2. Die Basalganglien und Der präfrontale Kortex	17
3.2.1. Die Basalganglien.....	17
3.2.2. Der präfrontale Kortex	20
Kapitelzusammenfassung:.....	23
3.3. Jetzt eskaliert es! Die Fetische treten auf	24
3.3.1. Verzweifelt nicht! ALLAHs Barmherzigkeit ist stärker!	24
3.3.2. Das „O-Szenario“	25
3.3.3. Die Fetische bilden sich	27
3.3.4. Die Hoffnung lebt	28
Kapitelzusammenfassung:.....	29
3.4. Traumtänzer	30
3.4.1. Die Trance.....	30
3.4.2. Der nächste Trick der Fitnagraphie	31
Kapitelzusammenfassung:.....	34
3.5. Und nähert euch nicht der Unzucht. Gewiß, sie ist etwas Abscheuliches – und wie böse ist der Weg.	35
3.5.1. Yusuf (Friede sei mit ihm) und die Königin	36
3.5.2. Das „Zwiebelhirn“.....	40
3.5.3. Der böse Weg	43
3.5.4. Sind auch Frauen hiervon betroffen?	46
3.5.5. Der erste Blick.....	47
3.5.6. Denkanstoß bezüglich Unzucht	47
Kapitelzusammenfassung:.....	50
4. Deine Seele und dein Körper während dem Schauen dieser Videos	51
4.1. Ein Angriff gegen die Seele.....	51
4.1.1. Gutem folgt Gutes, Schlechtem folgt Schlechtes	51
4.1.2. Das weinende Herz.....	55
Kapitelzusammenfassung:.....	59
4.2. Die Fußspuren des Satans	60
4.2.1. Barsisa und die Irreführung des Schaitans:	60
4.2.2. Die nackten Paradiesbewohner.....	64
4.2.3. Schaitan, der offenkundige Feind.....	66
4.2.4. Wie sehen Satans Fußspuren aus?	67
4.2.5. Wie bekämpfe ich den Schaitan?	70
4.2.6. Die restlichen Tricks des Schaitans bezüglich der Fitnagraphie	74
Kapitelzusammenfassung:.....	81
5. Die katastrophalen Auswirkungen von Pornographie auf den menschlichen Körper	83

5.1. Dopamin-Overdrive	83
5.2. Dein Körper bricht zusammen	90
5.3. Auch dein Weltbild wird nicht verschont	92
6. Die katastrophalen Auswirkungen von Pornographie auf die Religion und die menschliche Seele	96
6.1. Der Zusammenbruch einer Gesellschaft.....	96
6.2. Ein Angriff gegen deinen Iman.....	98
6.3. Ein Angriff gegen den Islam	101
I. Teil 1.2: Die kommenden Feinde kennenlernen	108
7. Was werde ich im Kampf gegen die Fitnagraphie-Sucht erleben?	108
7.1. Die kleinen und die großen Flatlines	111
7.1.1. Die kleine Flatline.....	111
7.1.2. Die große Flatline.....	113
7.2. Die Trigger.....	114
7.2.1. Der Auslösereiz	114
7.2.2. Was zählt überhaupt zur Fitnagraphie?.....	115
7.2.3. Die offenkundigen Trigger:	118
7.2.4. Was ist überhaupt ein „persönlicher Trigger“?	121
7.2.5. Wie identifiziere ich einen persönlichen Trigger?	124
7.2.6. Die persönlichen Trigger	127
Kapitelzusammenfassung:	137
7.3. Ein Verlangen nach Verderben	138
7.3.1. Cravings und Urges	139
7.3.1.1. Die gesteigerte Lust	139
7.3.1.2. Das Craving (Verlangen).....	139
7.3.1.3. Der Urge (Drang).....	141
7.3.1.4. Was kann ich gegen dieses Verlangen tun?	143
Kapitelzusammenfassung:	147
7.3.2. Das Wehklagen und ein Wunsch nach Zerstörung	147
7.3.2.1. Das Wehklagen	148
7.3.2.2. Der Kampf gegen die Depri-Phase	149
7.3.2.3. Richtig Tawba machen	152
7.3.2.4. Ein Wunsch nach Zerstörung	154
7.3.2.5. Fitna Definition	156
Kapitelzusammenfassung:	161
7.3.3. Das niemals gesättigte Verlangen.....	162
7.4. Relaps und Chaser Effekt	164
7.4.1. Chaser-Effekt.....	165
7.4.2. Relaps-Effekt	165
Kapitelzusammenfassung:	170
7.5. Diese Energie bringt´s	171
7.5.1. Der Tank (Druck und Hormone).....	171
7.5.2. Wie gehe ich mit dem Druck um?.....	173
7.5.3. Der gute und der schlechte Druck	174
7.5.4. Verdorbenes Denken und Blue Balls.....	176
Kapitelzusammenfassung:	178
7.6. Die Traumwelt	179

7.6.1. Feuchte Träume	180
7.6.2. Suchträume	182
7.6.3. Weshalb entstehen überhaupt solche Träume?	184
7.6.4. Emotionale Träume	185
7.6.5. Albträume.....	188
7.6.6. Wie ändern sich PMO-Träume mit der Zeit und was kann man gegen sie tun?	193
7.6.6.1 Feuchte Träume.....	194
7.6.6.2 Suchträume	196
7.6.6.3 Emotionale Träume	197
7.6.6.4 Albträume.....	197
7.6.6. Die guten Träume.....	198
Kapitelzusammenfassung:.....	201
7.7. Hindernisläufer.....	203
7.7.1. Der allgemeine Verlauf des Entzuges	205
7.7.2. Der allgemeine Verlauf nach einem Relaps.....	207
7.7.3. Die Benefits	208
Kapitelzusammenfassung:.....	211
I. Teil 1.3: Die Punkte zum Sieg	212
8. Die Erkenntnis	212
8.1. Der Sinn der Dunya.....	212
8.2. Der Hunger hält dich satt	215
8.2.1 Der Hunger	216
8.2.2 Die Sättigung	218
8.2.3 Du bist kein Mann, wenn du kein Brot nachhause bringst.....	220
8.2.4 Der Hunger hielt mich satt.....	222
8.3. Die End-Scheidung.....	224
Kapitelzusammenfassung:.....	227
9. Ein neues Leben.....	228
9.1. Der arabische Witz	228
9.2. Das mächtige Kalifat	232
9.3. Das alte Leben	234
9.4. Rat Park	235
9.5. Was wir daraus lernen.....	236
9.6. Die Veränderung	239
9.7. Human-Park.....	242
Kapitelzusammenfassung:.....	247
10. Das Kapitel des Tuns.....	249
10.1. Drei Buchstaben. T, U und N	249
10.2. Nicht Zweifeln. Einfach machen!.....	252
10.3. Lektion Nummer 1: Speed	254
10.3.1 Der Ich-Mache-Es-Sofort Muskel.....	255
10.3.2 Die Dringlichkeit der Schnelligkeit	257
10.4. Kontinuierlich sein.....	259
10.5. Ich fühle mich schrecklich beim Tun einer neuen Tätigkeit	260
10.5.1 Verzweiflungsattacken	261

10.5.2 Der exponentielle Erfolg	261
10.5.3 „Die Angst vor Neuem“	263
10.6. At-Tawakkul (und machen)	264
10.7. Etwas mit Leidenschaft tun	266
10.7.1 Die Lüge der Motivation	267
10.8. Das Leben ist Abmühen und nicht chillen.....	268
10.8.1 1-Day Streaks	271
10.9. Die Dringlichkeit des Machens.....	273
11. Die zwei Lichter.....	275
11.1. Taqwa	276
11.2. Aufrichtige Niyya.....	276
11.3. Diejenigen die ALLAH vergessen.....	276
11.4. Das Kapitel der Spenden.....	277
Quellenangabe	277

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the Name of Allāh, the Most Gracious, the Most Merciful

GEPRIESEN SEI ALLAH. ICH DANKE ALLAH, DASS ER ES MIR ERMÖGLICHTE DIESES WERK ZU VERFASSEN. ICH BITTE ALLAH DARUM, DASS ER DIESES WERK VON MIR ANNIMMT UND UNS ALLEN VERZEIHT. AUCH BITTE ICH ALLAH DARUM, DASS ER SO VIELE MENSCHEN WIE MÖGLICH VON DIESEM WERK POSITIVEN NUTZEN ZIEHEN LÄSST UND SIE VON DEM ÜBEL DER PORNOGRAPHIE BEFREIT.

AMIN

I. Teil 1: Alles, was man wissen muss

1. Vorwort

Alles Lob gebührt ALLAH, dem Rabbi l-‘ālamīn¹. Ihn preisen wir, Ihn verdanken wir unser Leben und alles, was wir kennen. Nur Ihm gebührt Anbetung, da Er der Allmächtige, der Allwissende, der Majestätische, Der Stolze, und der einzig wahre GOTT ist. Auf ALLAH sollen die Geduldigen und die Vertrauenden vertrauen, da Er wahrlich mit den Gläubigen ist. Gepriesen sei ALLAH, der uns Menschen als irrende Waisen fand und uns Licht von Seiner Versorgung gab, die keine Grenzen hat. Ich bezeuge, dass es keine Gottheit außer ALLAH gibt und ich bezeuge, dass Muhammad sein Diener und Gesandter ist. Ich bitte ALLAH darum, dass Er uns zu Seinen rechtgeleiteten Diener gehören lässt. Auch bitte ich ALLAH, welcher jeden Wunsch erfüllen kann und für Dem nichts unmöglich ist, dass Er Frieden und Segen auf den Propheten Muhammad sendet. Ich bezeuge in Demut, dass ALLAH die schönsten Namen gebühren und Er wahrlich auf Niemanden angewiesen ist. Diesen allmächtigen ALLAH bitte ich auch darum, dass Er uns von Dem Übel der Unzucht und der Pornographie bewahrt und es uns ermöglicht, dass wir als Muslime zu Ihm zurückkehren können. ALLAHumma Amin.

Viele große Persönlichkeiten durchstreiften schon diese Erde. Für manch einen stand Großes geschrieben und manch einer manifestierte sich in unseren Geschichtsbüchern. Auch gibt es viele Helden, die wahrlich große Taten vollbrachten, aber leider in Vergessenheit geraten sind. Selbst wenn sich kein Mensch auf der Erde mehr an diese Helden erinnern kann, ist dies dennoch nicht tragisch, da diese tapferen Seelen eine schöne Heimkehr bei ALLAH gefunden haben und ALLAH jede einzelne ihrer Taten kennt. Dann gibt es noch eine dritte Gruppe von Menschen. Personen, die zu Großem bereit sind und auch die entsprechenden Eigenschaften dazu veranlagt haben, aber die diese, mit der Zeit leider wieder vergaßen.

Deshalb möchte ich euch von der Geschichte eines halb-legendärem Individuum erzählen. Vor längst vergangener Zeit gehörte er zu den intelligentesten und einflussreichsten seiner kleinen Gesellschaft. Sein Charakter, welcher abgehärtet wie Stahl war, ließ ihn immer zu den durchsetzungsfähigsten seiner Gruppe gehören und sein Antrieb an fast grenzenloser Energie ließ ihn immer zu den Erfolgreichen gehören. Auch wenn diese Eigenschaften ihn manchmal

¹ Rabbi l-‘ālamīn (arab.) sinngemäß: Herr der Weltenbewohner

in unangenehme Situationen brachten, hob er sein Schwert in den Himmel empor und bog mit ALLAHs Erlaubnis auch diese Situation grade...

Nach dieser sogenannten goldenen Zeit sind sieben Jahre vergangen. Sieben unglückselige und harte Jahre, die sein Leben veränderten. Doch das alles machte ihn nichts mehr aus und er hatte schon längst mit diesem Kapitel abgeschlossen – tatsächlich war er gar nicht mehr wiederzuerkennen.

Es war eine warme Sommernacht, als er zu der Ortschaft ging, wo er sich mit seinen Freunden treffen wollte. Sie sollten sich in dem städtischen Park treffen, der nur allzu gut für seinen schlechten Ruf bekannt war. Da es keinen anderen Ort gab, an dem sie ihre Zeit totschiagen konnten, nutzen sie diesen Platz, um regelmäßig zusammenzukommen. Als er endlich im Park angekommen ist, saßen seine Freunde auf den Parkbänken und unterhielten sich wie jedes andere Mal auch über die gängigsten Themen. Sie unterhielten sich über die neusten Filme, Videospiele, Drogen oder über andere Themen, die sie schon hundertmal durchgekaut haben. Der Umgang, den sie in den Gesprächen pflegten, war aber von Ignoranz und Sturheit geprägt. Sie bemühten sich nie einen freundlichen Ton in ihren Gesprächen anzunehmen und warteten stattdessen auf jede Gelegenheit, um fiese Sprüche klopfen zu können.

Es waren nicht einmal fünfzehn Minuten seit seiner Ankunft vergangen, als sich genauso eine Situation wieder abgespielt hat. Obwohl er es immer vermied im Mittelpunkt zu stehen, gelang er durch seine falsche Wortwahl immer tiefer in den Fokus der Gruppe. Als er letztendlich im Zentrum der kleinen Menschenmenge stand, „feuerte“ auf einmal der Rivale unseres „Helden“, einen üblen Spruch in Richtung unseres Protagonisten. Der einst gepriesene Held stand nur so vor sich hin und schaute seinen Rivalen mit zugekniffenen Augen an. Augen, von welchen man denken könnte, dass sie aufgrund des abscheulichen Anblicks, Schweinsaugen seien. Nachdem einige Sekunden an Gedankenlücken vergangen waren, blieb seine Antwort, der gefühlstote Blick. Obwohl er am überlegen ist, wie er „kontern“ und somit der Gewinner dieser Situation werden kann, sind all seine Bemühungen vergebens, denn ihm fällt einfach nichts ein. Sein Kontrahent, welcher vor sich einen übergewichtigen Nichtsnutz stehen hat, genießt das lächerliche Kontrast, welches sich nun vor seinen Augen abspielt. Nach dieser Erniedrigung und von extremen sozialen Ängsten geplagt, bahnt sich unser von Elend heimgesuchter Protagonist den Weg nach Hause.

Als er endlich Zuhause angekommen ist und wie immer extreme Motivationslosigkeit und Langweile verspürt, sitzt er sich auf seinem stinkenden Bett und führt sein atheistic Leben weiter, welches seit mehreren Jahren konstant gleich ist. Während er mal wieder Chips frisst und kleine Kinder in Videospiele beleidigt, blickt er zu seiner linken und findet seine Wohnung in einem katastrophalen Zustand vor. Seufzend gibt er von sich: „Das räume ich Morgen auf“. Doch was er sagt, sind nur Worte, die er seit Monaten wiederholt. Worte, damit sein Gewissen Ruhe findet, aber an die er sich nicht hält. So vergeht ein weiterer Tag dieses Geschöpfes, welcher sich nicht großartig von den anderen Tagen unterschieden hat...

Bevor ich aber mit der Geschichte dieses Individuums abschließen werde, wäre es ungerecht von mir zu behaupten, dass diese Person sich mit dem Lebenswechsel einfach so zufriedengegeben hat. Tatsächlich versuchte er immer herauszufinden, weshalb er so erniedrigt war. Er stellte tausende Hypothesen auf. War vielleicht der Wechsel zur Pubertät an seinem schlechten Leben schuld? War es das Umfeld, seine Schule, seine Familie oder vielleicht Karma? Leider fand er zu jener Zeit nie die Antwort und tappte weiterhin im Dunkeln...

Was wäre aber, wenn ich euch erzählen würde, dass seine Motivationslosigkeit, seine Angst vor Fremde und seine Aufschiebung auf „Morgen“ von Pornographie ausgelöst wurde, würdet ihr es mir glauben? Wenn ich euch erzählen würde, dass aufgrund von Atheismus sein Leben von so einer katastrophalen Erniedrigung heimgesucht wurde, würdet ihr es mir glauben? Natürlich nicht...

Doch dies stimmt. Im Verlauf der Lektüre werdet ihr, in sha ALLAH, schnell feststellen, dass doch sehr viel mehr hinter dem Übel von Pornographie steckt. Bevor ich, so ALLAH will, die Pornosucht bis ins kleinste Detail analysieren werde, möchte ich noch auf eine Sache hinweisen, bevor diese abenteuerhafte Reise anfängt: Meine erste Botschaft geht an diejenigen, meiner Geschwister, egal ob männlich, weiblich, jung oder alt und an dieser Sucht mehr als nur versagen. Ihr werdet, in sha ALLAH, geheilt werden! Seid nur geduldig! Egal wie hoffnungslos die Situation auch zu scheinen mag. Habt Vertrauen in ALLAH und zeigt Sabr². In sha ALLAH wird diese Lektüre euch auf dem Weg helfen!

² Sabr (arab.): Geduld

2. Einleitung

Bevor ich jetzt großartig viel erzählen werde, welches Übel Pornographie mit sich bringt, möchte ich zunächst erläutern, wie diese Arbeit gegliedert ist. Zuerst einmal möchte ich niemanden aufbürden 500 Seiten zu lesen, deshalb habe ich dieses Buch so strukturiert, dass bis zum Kapitel 7.9 (130 Seiten), alle wichtigen Aspekte bezüglich der Pornosucht genannt werden. Wie zum Beispiel die Reaktionen des Gehirns oder die psychologischen Folgen beim Schauen dieser Videos, aber auch einige religiöse Punkte wurden mit eingebunden. Zwar habe ich die ganzen Tricks und Tipps, wie man am besten mit der Sucht aufhören kann auf mehr als 300 Seiten gestreckt, aber am Ende des Kapitel 9 und 10 wurden diese Punkte kurz auf ein paar Seiten zusammengefasst.

Ich empfehle die ersten 130 Seiten durchzulesen, da ein Kapitel in dieser Lektüre auf das vorherige Kapitel aufgebaut ist. Sollte man beispielsweise sofort das Kapitel 3.4 aufschlagen, dann kann es sein, dass man wenig versteht, da man das Vorwissen von Kapitel 3.1 bis 3.3 braucht. Ich bin mir bewusst, dass man einfach nur weg von der Pornosucht möchte und dazu neigt, dass man die „Punkte zum Sieg“ direkt aufschlagen möchte, doch dies wäre nur teilweise von Vorteil, da man dann nicht genau nachvollziehen kann, wieso dieser Punkt entscheidend sein soll, da man die psychologischen Vorkenntnisse nicht besitzt.

Wie ihr im Verlauf der Lektüre feststellen werdet, haben wir es nicht mit einer gewöhnlichen Sucht zu tun, sondern wir haben es mit einer Sucht zu tun, welche viel komplexer und aggressiver als eine Kokain- und Alkoholsucht ist. Ich werde die Lektüre, in sha ALLAH, mit lebendigen Sätzen schmücken, auf dass ihr nicht von langweiligen Fakten verscheucht werdet. Ich versuche auch, in sha ALLAH, nur so explizit schreiben, wie es nötig sein muss. Ihr werdet, so ALLAH will, nicht irgendwas Verdorbenes lesen müssen, was nicht von Nöten ist hinzuschreiben. Falls dennoch etwas Explizites genannt wurde, bitte ich um Entschuldigung und fordere euch dazu auf dies bloß nicht bildlich vorzustellen, sondern sich nur auf die Informationen des Textes zu fokussieren. Auch werden viele Links in dieser Lektüre vorhanden sein, doch auch hier gibt es Beruhigung, denn sie führen nur zu anderen Stellen in dieser Lektüre.

Viele Wörter die explizit sind und sich nicht vermeiden lassen aufzuschreiben, werde ich abkürzen. Wie z.B.: (Pornos = P´s). Hin und wieder werde ich aber in Klammern die wahre Bedeutung hinschreiben, auf dass der Leser nicht vergisst, wofür die Abkürzungen stehen. Es werden hin und wieder wissenschaftliche Begriffe fallen, mit welchen der normale Leser nichts anfangen kann. Diese werde ich dementsprechend kursiv kennzeichnen, auf dass der Leser weiß, dass er diese Wörter nicht auswendig lernen muss. Wie z.B.: (*Neurotransmitter*). Wörter hingegen die immer wieder auftauchen werden und die der Leser kennen muss, werde ich fett kennzeichnen. Wie z.B.: (**Dopamin**).

Bezüglich der Erzählart werde ich zu euch so sprechen, dass ihr süchtig von P´s seid. Das hat zur Folge, dass ihr leichter verstehen könnt, wie diese Sucht tickt und wenn ihr von dieser Krankheit betroffen seid, dann ist es wiederum leichter für euch den Inhalt zu folgen. Ich habe mich bewusst für das Wort Krankheit entschieden, denn die Pornosucht ist viel umfangreicher und gefährlicher als man zunächst erdenken mag und es ist etwas, was dringende Behandlung benötigt. Falls ihr also Gewissenskämpfe führt und euch immer wieder Vorwürfe macht, wieso ihr zu den verfluchten Filmen zurückkehrt, dann gebt die Hoffnung nicht auf, denn im Verlauf der Lektüre werdet ihr schnell feststellen, dass ihr nicht unbedingt von verdorbenen Trieben zu Rückfällen geleitet werdet, sondern viele komplexe Strukturen des Gehirns und des Umfelds Schuld an dieser Sucht sind. Ihr seid also nicht pervers oder dergleichen. Ihr seid nur von einer gewaltigen Versuchung heimgesucht worden.

Ich möchte auch darauf hinweisen, dass ihr nach dem Lesen der kompletten Lektüre keine weiteren Nachforschungen mehr im Internet tätigen müsst, da ich, in sha ALLAH, alles hier nennen werde. Aspekte, die wichtig sind und Aspekte, die ich auch teilweise für unnötig erachte. Ich tue dies, damit diejenigen meiner Leser, welche süchtig sind, sich nicht unnötig im Internet in Gefahr begeben, in der Hoffnung etwas „Hilfreiches“ über P´s zu lernen. Denn wie ihr auch im Verlauf der Lektüre lernen werdet, kann die Beschäftigung bezüglich P´s im Internet schnell dazu führen, dass man am Ende des Tages dennoch diese Filme schaut. Obwohl man dies nicht wollte. Jetzt, wo ihr mit diesen Informationen bewaffnet seid, werde ich etwas Allgemeines über die Volksdroge „Fitnagraphie“³ erzählen.

³ Fitnagraphie ist ein Wortspiel zwischen Fitna (Versuchung) und Pornographie

Es ist eine Krankheit, die man überall heute vorfinden kann. Seien es die klassischen Videos im Internet oder auch Bilder in Zeitungen usw. Egal wie rechtschaffen man ist und sich von dieser Dunya⁴ fernhält, sollte man dennoch wissen, wie diese Krankheit einen unterbewusst befallen kann. Denn wenn man merkt, dass man komplett infiziert wurde, „dann ist es meistens schon zu spät“. Traurigerweise sind sehr viele Menschen hiervon betroffen. Diese Krankheit hat die Umma Muhammads⁵ wirklich hart getroffen. Wir haben leider sehr viele Brüder, die täglich in der Moschee vorzufinden sind, aber gegen diese Pornosucht aufgegeben haben. Väter, Brüder, Onkeln und sogar einige Gelehrte. Sehr viele von ihnen sind infiziert. Selbst unsere Frauen, Mütter und Töchter... Während der Mann die Devise pflegt, dass alle Männer diese Videos schauen, welches traurigerweise auch teilweise stimmt, aber dennoch kein Grund ist diese Videos zu gucken, machen sich Frauen auf der anderen Seite ständig Vorwürfe, die wie folgt lauten können: „Wieso tu ich mir das an?“, „Keine Frau macht so etwas. Sowas tun nur Männer.“; „Ich bin geisteskrank.“...

Es ist auch traurig darüber Bericht erstatten zu müssen, dass dieses Gift sich erfolgreich in allen muslimischen Ländern eingeschleust hat. Da ich aber versprochen habe, dass ich nur das Nötigste in den ersten Seiten nennen werde, sage ich ganz kurz Sachen, die sich erstmal komisch anhören könnten für jemanden, der sich mit dieser Fitna⁶ nicht auskennt, aber die alle Stück für Stück im Verlauf dieser Lektüre erklärt werden:

Pornographie ist der Grund, wieso du in deinen Gebeten stark unkonzentriert bist und eventuell diese Bilder vor Augen siehst, wenn du am Beten bist. Es ist der Grund, wieso du starke lächerliche soziale Ängste hast. Es ist der Grund, wieso dein Leben so langweilig und monoton ist, obwohl du vor Jahren ein glücklicher Mensch warst. Es ist der Grund, wieso du so motivationslos und nur am Chillen bist. Es ist der Grund, wieso du das gegenüberliegende Geschlecht als Objekt und nicht als Mensch siehst. Es ist der Grund, wieso du Fetische⁷ hast, welche absolut nicht mit dem Islam vereinbar sind. Es ist der Grund, wieso du noch nicht etwas Großartiges in deinem Leben erreicht hast, und es ist der Grund, wieso du ein „Lappen“ bist.

4 Dunya (arab.) sinngemäß: Welt

5 Als Ummah Muhammads bezeichnet man die Gemeinschaft der Muslime

6 Fitna (arab.): Versuchung

7 Bezüglich der Fetische besteht kein Grund zur Panik, denn wenn man von den Videos weg ist, dann bilden sich diese Fetische alle ab und nach ein paar Wochen ist man frei von denen. Aber dazu, so ALLAH will, später mehr.

I. Teil 1.1: Was geschieht mit mir?

3. Dein Gehirn während dem Schauen dieser Videos

3.1. Auf der Suche nach Stoff

„Vor Jahren bestand der Sinn meines Lebens daraus, den stärksten „**Dopamin-Rausch**“ zu erleben. Auf der Suche nach immer mehr **Dopamin** wusste ich nicht, dass ich mir nur mein eigenes Grab geschaufelt hatte...“

3.1.1. Dopamin, seine Funktionen und Aufgaben

Zuerst ist es wichtig zu verstehen, wieso wir ständig zur Pornographie zurückgreifen, obwohl wir fest davon entschlossen waren damit aufzuhören. Deshalb beschäftigt sich der erste Teil dieses Buches mit verschiedenen Strukturen im Gehirn, die am stärksten auf Pornographie reagieren. Denn wenn man begriffen hat, wie das Komplex dieser Sucht aufgebaut ist, nur dann wird man am effektivsten dagegen vorgehen können. Und deswegen ist es von besonderer Bedeutung, dass wir uns zunächst mit dem *Neurotransmitter* **Dopamin** auseinandersetzen.

Der *Neurotransmitter* und das Glückshormon Dopamin sind hauptsächlich für die Antriebssteigerung und für die Motivation eines Menschen verantwortlich. Denn immer, wenn wir einer Tätigkeit nachgehen, schüttet das Belohnungszentrum im Gehirn **Dopamin** aus. Dopamin sorgt dafür, dass man seine Motivation nicht verliert und dementsprechend mit der Tätigkeit so lange nicht aufhört, bis man diese abgeschlossen hat. Denn Dopamin signalisiert dem Gehirn, dass man etwas getan hat, was gut und eventuell überlebensnotwendig ist.

Ich gebe euch ein Beispiel eines Jägers im Wald. Sagen wir mal dieser Jäger hatte seit Tagen nichts zu essen gehabt und plötzlich sieht er ein vorbeilaufendes Reh. Sofort würde sein Gehirn einen kräftigen Dopamin-Schub ausstoßen, sodass dieser Jäger, obwohl er starken Hunger hat und somit am Schwächeln ist, dennoch diese Gefühle kurz vergessen kann und seine letzte Kraft und Konzentration für die Jagd aufwenden kann. Denn wenn er das Tier nicht einfangen kann, dann würde er höchstwahrscheinlich verhungern.

Ein weiteres Beispiel, um eine Art von Dopamin-Ausschüttung auch zu erklären wäre das Beispiel eines Arbeitssuchenden. Gehen wir mal in diesem Beispiel davon aus, dass dieser Arbeitssuchende sich bei 20 Jobstellen beworben hatte und kurze Zeit später nur Absagen erhielt. Natürlich kann er sich mit diesen Absagen nicht zufriedengeben und sucht sich eine andere Jobvermittlungsstelle, die ihm dabei hilft, einen neuen Job zu finden. Nachdem er dann weitere 20 Bewerbungen geschrieben hat, sieht er plötzlich eine Nachricht auf der Seite der neuen Jobvermittlungsstelle, dass man ihn zum Bewerbungsgespräch vorladen möchte.

Genau in diesem Moment, wenn er die Nachricht erblickt, schüttet sein Kopf Dopamin aus. Denn sein Ziel war es ja gewesen Arbeit zu finden. Und diese Nachricht ist ja ein Schlüssel, um sein endgültiges Ziel zu erreichen. Und damit er nicht die Nachricht vergisst oder sich mit anderen unnötigen Sachen beschäftigt, zwingt ihn der Dopamin-Schub dazu diese Nachricht zu öffnen und sofort zu Antworten. – Das Dopamin hat ihn also dazu verleitet seine ganze Aufmerksamkeit einer Sache zu widmen.

Und obwohl das Szenario des Jägers und des Arbeitssuchenden nicht unterschiedlicher sein könnte, haben die Gehirnstrukturen der Beiden dennoch gleich reagiert. Denn beide waren in einer Situation, aus der sie hinauswollten und nachdem sie dann etwas Bestimmtes gesehen haben, hatten die Gehirne der Beiden mit Dopamin reagiert, sodass sie ihre volle Aufmerksamkeit dieser einen bestimmten Sache widmen. Denn diese bestimmte Sache war der Schlüssel dazu, um aus der vorherigen Lage zu entkommen.

Es ist aber wichtig zu erwähnen, dass nicht nur bei „Notsituationen“ Dopamin ausgeschüttet wird. Denn bei fast allen Aktivitäten wie zum Beispiel dem Lesen, dem Essen, dem Nachgehen seiner Hobbys oder auch dem GV (Geschlechtsverkehr) mit seiner Ehefrau, findet dieser Prozess der Dopamin-Ausschüttung statt. Dies geschieht deshalb, sodass man unterbewusst lebenswichtige und sinnvolle Aktivitäten erledigt und sich nicht mit Unnötigem beschäftigen soll. Je mehr Dopamin dein Gehirn, während dem Bewältigen einer Tätigkeit ausstößt, desto unwahrscheinlicher ist es, dass man diese Tätigkeit abbricht und plötzlich etwas Anderes tun möchte. Zu den größten natürlichen Belohnungen des Gehirns gehören Essen, GV, Liebe, Freundschaft und das Entdecken von etwas Neuem.⁸

⁸ [Quellenangabe](#): Quelle 1

Da Ratten ähnliche Gehirnstrukturen wie Menschen besitzen, haben zwei Neurowissenschaftler bei einem Experiment einigen Ratten Elektroden in die Gehirne eingepflanzt, die die Dopamin-Ausschüttung der Ratten blockierten. Die Ratten verloren sofort den Antrieb und die Motivation irgendetwas zu tun. Selbst lebenswichtige Tätigkeiten wie Essen und Trinken taten sie nicht mehr und daraufhin starben auch diese Tiere...⁹

Allgemein kann man also sagen, dass diese Funktion des Belohnungszentrums und die Aufgabe des Dopamins im Gehirn etwas Gutes ist. Denn dieses System zeigt dir, worauf man eher seinen Fokus legen sollte und worauf eher weniger. Doch wenn es zu Süchten kommt, kann dieses Konzept völlig aus dem Ruder laufen. Doch dazu, in sha ALLAH, später mehr.

Bezüglich dem GV oder wenn ein Mann eine Frau erblickt, die sehr freizügig ist, wird am meisten **Dopamin** ausgeschüttet.¹⁰ ALLAH erschuf dies eventuell deshalb, sodass die Menschen immer Verlangen hegen sich ihren Ehepartnern zu nähern, obwohl diese eventuell in die Jahre gekommen sind und somit die Ehen dementsprechend ihre Baraka¹¹ nicht verlieren. Davon kann man auch ableiten, dass die Verschleierung einer Frau im Islam zur Pflicht zählt, da der Mann von Natur aus dazu veranlagt ist Frauen aufgrund der Dopamin-Ausschüttung hinterherzuschauen. Denn ALLAH ta'ala¹² kennt seine Geschöpfe am besten und will sie nicht in unnötige Versuchungen locken. Doch bis hier ist noch alles gut dosiert und in Ordnung, solange es beim ehelichen GV bleibt und nicht in Unzucht, in Pornokonsum oder im Hinterherstarren von fremden Frauen ausartet.

Jetzt, da das Gehirn immer darauf aus ist, so viel **Dopamin** (Belohnung) wie möglich zu bekommen, kehrt er somit immer wieder zu den P's (Pornos) zurück. Denn wie wir später, in sha ALLAH¹³, erfahren werden, stoßen P's lächerlich viel **Dopamin** aus. Es stößt sogar so viel Dopamin aus, sodass man teilweise wichtige Sachen einstellt, da das Gehirn denkt, dass P's wichtiger als andere Aktivitäten sind, von denen man damals dachte, dass man ohne sie nicht leben könnte. Dies kann nach jährlichem Pornokonsum dazu führen, dass man im Leben

9 Quellenangabe: Quelle 2

10 Quellenangabe: Quelle 3

11 Baraka (arab.): Segen

12 Ta'ala (arab.): Der Verherrlichteste und der Höchste.

13 In sha ALLAH (arab.): So Gott will

nirgendwo mehr Freude empfinden kann außer beim Schauen dieser Filme. Es wird später sogar solch schlimme Ausmaße annehmen, sodass das Gehirn so umstrukturiert wird, dass das Schauen dieser Filme unterbewusst überlebensnotwendig zu sein erscheint und man dementsprechend mindestens mehrere Stunden pro Tag auf das Gift zurückgreifen wird...

3.1.2. Das Verhalten von Dopamin beim Schauen dieser Filme

Da wir nun die Aufgaben vom Dopamin kennengelernt haben, besteht der zweite Schritt darin zu verstehen, wie sich dieser Neurotransmitter beim Konsumieren von P's verhält. Während man diese Filme schaut, schüttet das Gehirn pro gesehene Frau extrem viel **Dopamin** aus. Wir sprechen von einer Menge, die am Ende solcher „Sessions“ wirklich gefährlich ist. Nach dem man dann sein Akt vollendet hat, wird das Gehirn mit weiterem Dopamin und Endorphinen stimuliert und das Gehirn erstellt daraufhin ein Protein namens *DeltaFosB*. Dieser trägt die Aufgabe, dass der Ablauf und der Weg, wie du zu dieser massiven „Belohnung“ gekommen bist gespeichert wird, auf dass du später denselben Weg einschlagen kannst, um wieder den „Jackpot“ zu knacken.¹⁴

Kehren wir hierfür mal wieder zu dem Beispiel des Jägers und des Arbeitssuchenden zurück. Nachdem der Jäger das Tier vollständig verzehrt hat, müsste er wenig später wieder auf die Jagd gehen. Denn Hunger ist ein Gefühl, welches nur temporär gestillt werden kann und nach einiger Zeit wiederkehrt.

Während der Jäger also dann wieder den Wald durchsucht, kommt ihn plötzlich die Idee auf, dass er zu dem Ort zurückkehren sollte, wo er die Tage zuvor das Reh gefunden hat. Nachdem er endlich dort angekommen ist, kann er seine Augen nicht trauen, denn dort steht wieder ein Reh. Und sofort melden sich die Dopamin-Rezeptoren des Jägers, sodass er seine Aufmerksamkeit dem neuen Reh widmet.

14 Quellenangabe: Quelle 4

Es bleibt aber nicht nur bei dem Dopamin-Schub, denn parallel hierzu bildet sich auch das zuvor erwähnte Protein, welches die Aufgabe hat, den Weg abzuspeichern, wie er zu diesem kräftigen Dopamin-Schub gekommen ist. Und je öfters er diesen Vorgang wiederholt, desto mehrere Proteine und Nervenbahnen bezüglich dieser Aktivität werden gebildet, sodass der Jäger an manchen Tagen sogar unterbewusst diesen Ort besucht, obwohl er grad satt ist...

Dasselbe gilt auch für unseren Arbeitslosen. Gehen wir mal davon aus, dass er das Bewerbungsgespräch, welches er durch die Jobvermittlungsstelle bekommen hat, vermasselt hatte. Natürlich würde er nicht aufgeben und weiterhin nach anderen Jobs suchen. Nun würde er sich aber denken, dass wenn diese Jobvermittlungsstelle ihm schon mal ein Bewerbungsgespräch besorgen konnte, dass sie ihn auch ein zweites Mal unterstützen würden. Und siehe da, es hat nur wenige Tage gedauert, bis er eine erneute Nachricht zum Bewerbungsgespräch erhalten sollte. Und natürlich würde dann sein Gehirn wieder mit derselben Menge an Dopamin reagieren.

Doch diesmal würden sich dann auch die zuvor erwähnten Nervenbahnen und Proteine im Gehirn des Arbeitslosen bilden, damit falls er dieses Bewerbungsgespräch wieder vermasseln würde, er es psychisch einfacher haben würde sich dieser Jobvermittlungsstelle wieder zu nähern. Und wenn er diesen Vorgang zig malig durchlaufen würde, dann würde er irgendwann unterbewusst sehr viel Zeit damit verbringen mit genau dieser Jobvermittlungsstelle in Kontakt zu bleiben, bis er seinen endgültigen Job gefunden hat.

Dies wird deshalb so sein, da das Gehirn eines jeden Menschen sich nach viel Dopamin sehnt. Denn Dopamin soll Chancen signalisieren, die zum Erfolg führen. Und egal ob es jetzt der Arbeitslose ist, der einen Freudenschrei von sich gibt, wenn er zum Bewerbungsgespräch vorgeladen wird oder ob es der Jäger ist, der plötzlich in Kampfposition wechselt, wenn er das Tier sieht. Beide werden sich diese Tätigkeit unterbewusst merken, sodass sie später wieder in diese Situationen geraten können und wieder diese heftige Dopamin-Ausschüttung zu erhalten.

Das Gute ist aber, dass jeder Mensch und jedes Körperteil glücklicherweise gut darüber unterrichtet sind, dass ab einer bestimmten Menge Schluss ist. Wenn das Essen beispielsweise lecker erscheinen mag, muss man dennoch bei einem vollen Magen aufhören zu Essen. Auch wenn man weiteressen möchte, lässt die Sättigung dies nicht zu. Doch das Belohnungszentrum kennt keine Grenzen, da es so veranlagt ist, dass es immer mehr und mehr will, selbst wenn dadurch fatale Folgen entstehen würden. Denn Dopamin bedeutet doch überleben. Und man kann ja nicht beim Überleben übertreiben, oder?

Kehren wir aber jetzt wieder zu den P's zurück. Sagen wir mal man ist zum ersten Mal in seinem Leben mit Pornographie in Kontakt gekommen. Einmal ist ja bekannter Weise keinmal und dementsprechend würde man der Tat keine große Beachtung schenken. Doch wenn einige Tage oder vielleicht auch Wochen vergehen, meldet sich das Gehirn wieder, denn es kann sich noch an den einen Mega-Dopamin-Schub erinnern und möchte diesen wiederhaben und könnte unter Umständen „Entzugs-Erscheinungen“ provozieren, damit man sich wieder dem „Jackpot“ nähert.

Und sagen wir mal, man war dumm genug um diesen anfangs leichten Verlangen nicht zu widerstehen und sich ein zweites Mal P's zu „gönnen“. Dann wird wieder eine Neue Nervenbahn bezüglich dieser Tätigkeit geformt, denn dein Belohnungszentrum hat einen neuen Weg gefunden, wie er an die „ultimative Belohnung“ ohne irgendwelche Anstrengungen rankommen kann. Und wenn man immer und immer wieder diesen Weg einschlägt, dann kann schnell aus einmal die Woche zweimal pro Tag werden...

Es bleibt aber nicht nur bei dem vermehrten Konsum, denn wie wir zuvor gelernt haben, bekommt man einen gewissen Dopamin-Schub, wenn man etwas Neues entdeckt hat. Während unsere Vorfahren ihren Dopamin-Schub dadurch bekommen haben, indem sie neue Länder oder Völker, aber auch neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder anderes Wissen entdeckt hatten, sorgt Pornographie bei uns, dass wir genau diesen Dopamin-Schub durch das Entdecken von neuen Fetischen bekommen... Fetische, bei denen man vor Jahren eventuell gekotzt hätte... Bezüglich der Bildung von Fetischen und wie man diese wieder loswird, werde ich, in sha ALLAH, später mehr erzählen.

Und ehe man nicht rechtzeitig aufhört, sitzt man verzweifelt vor dem Computer. Das Schauen von P´s wurde zur Gewohnheit¹⁵ und man hat das Suchtlevel eines Kokainsüchtigen erreicht – Herzlichen Glückwunsch.

Lustiger- und zugleich traurigerweise ziehe ich mir den Vergleich mit der Kokainsucht nicht aus dem Ärmel. Denn Kokain und P´s sprechen dieselben Hirnareale an und das Schauen von Pornographie stößt genau so viel Dopamin wie das Rauschgift Morphin aus.¹⁶ Doch ist Morphin und Kokain bezüglich der Dopamin-Ausschüttung harmloser als P´s, denn während man beim Kokskonsum nur kurzzeitig einen Dopamin Überschuss bekommt, kann man bei P´s hingegen über Stunden hinweg den Dopamin-Überschuss beibehalten, indem man einfach ständig zwischen mehreren Videos hin und her wechselt.

Damit das Gehirn wegen dieser lächerlichen Menge von Dopamin nicht komplett überlastet wird, muss es nun irgendwas unternehmen, um dieser exorbitanten Stimulation an **Dopamin** entgegenzutreten. Infolgedessen werden extrem viele **Dopamin-Rezeptoren** abgeschaltet¹⁷, was tragischer Weise aber wiederum zur Folge hat, dass man alte Hobbys, denen man damals mit Enthusiasmus nachgeeifert ist, nicht mehr betreiben kann, da diese nun sehr wenig **Dopamin** ausstoßen und man dementsprechend nur Langweile bei diesen Hobbys verspüren wird. Und warum sollte das Gehirn einen zu etwas anspornen, was harte Arbeit benötigt, und wenig Dopamin ausstößt, obwohl es einen Weg gefunden hat, den Dopamin-Jackpot zu knacken ohne dass man aus seinem kuscheligen Bett raus muss?

Als wäre das aber nicht schlimm genug folgt dem eine extreme Antriebs- und Motivationslosigkeit in Kombination mit erbärmlicher Faulheit in Alltagssituationen, krankhaften Konzentrationsproblemen und eventuellen Suizidgedanken. Doch dazu auch später, in sha ALLAH, mehr. Und erwähnte ich die mangelnde Konzentration im Gebet und die mangelnde Lust religiöse Taten zu verrichten?

15 Das Stichwort Gewohnheit spielt hier eine wichtige Rolle, denn wie wir später lernen werden, sind viele Süchte nichts Anderes als eine katastrophale Gewohnheit. Und um diese einfach loswerden zu können, muss man positive Gewohnheiten in sein Leben integrieren. Doch dazu später mehr, so ALLAH will.

16 Quellenangabe: Quelle 5

17 Quellenangabe: Quelle 6

Um es zu vereinfachen: Wenn ihr P´s schaut, dann feiert euer Gehirn Silvester, aber nur mit der Kehrtwende, dass die Raketen an der Schädeldecke abprallen und auf das Gehirn zurückgefeuert werden. Wie wir später, so ALLAH will, erfahren werden, folgen diesen Szenarien sehr schlimme Konsequenzen. Bevor ich aber erzählen werde, was sich sonst noch alles im Gehirn abspielt, werde ich kurz darstellen, wie die „Jagd“ nach mehr Dopamin aussieht.

3.1.3. Die Dopamin-Jagd

Als man vor mehreren Jahren angefangen hat sich mit der Fitna¹⁸ der P´s zu beschäftigen, schaute man sich eventuell nur wenige Videos auf eine Woche verteilt an und man könnte sagen, dass damals das Verhalten noch recht moderat war. Da aber schon ein einziges Video eine enorme „Dopamin-Flut“ auslöst, werden infolgedessen einige **Dopamin-Rezeptoren** abgeschaltet. Das hat dann zur Folge, dass dasselbe Video weniger stimulierend als beim ersten Mal wirkt. Da wie zuvor beschrieben fast alle Aktivitäten **Dopamin** ausschütten, wird das alltägliche Leben immer mehr beeinflusst und die Bereitschaft andere Aktivitäten aufzunehmen sinkt drastisch, da man nicht mehr für diese „belohnt“ wird, bzw. die „Belohnung“ viel geringer als gewohnt ausfällt.

Denn viel Dopamin bedeutet, dass man an der Sache dranbleiben sollte. Der Jäger kann auch nicht seine Zeit mit Holzschnitzen verschwenden, während ein saftiges Reh an ihm vorbeiläuft. Der Arbeitslose kann auch nicht seine Zeit im Internet vergeuden, während die Jobbörse auf seine Antwort wartet.

Wenn aber das Gehirn einige Dopamin-Rezeptoren aufgrund von P´s oder Drogen abschaltet, wird das Belohnungssystem nicht sehr erfreut reagieren. Denn es will wieder denselben Reiz an Dopamin. Denselben Höhenflug. Denselben Rausch. Denselben Kick.

Das hat wiederum zur Folge, dass man sich immer öfters mit diesen Filmen beschäftigt. Dieser Prozess zieht sich so lange weiter, bis Fitnagraphie zum Alltag gehört. Viele von euch, die Jahre lang P´s schauen, werden bestätigen, dass sie so lange wie möglich diese Videos

18 Fitna (arab.): Versuchung

schauen wollen und wenn sie mal zu kommen drohen schnell mit dem Masturbieren aufhören, sodass man weiterhin P's konsumieren kann und der „Spaß“ nicht sofort enden wird. Dies tut man unterbewusst deshalb, da das Gehirn sehr viel Dopamin pro gesehene Frau ausschüttet und nicht unbedingt durch den O (Orgasmus). Dieses Phänomen ist unter der Nofap Community¹⁹ als Edging bekannt. **Edging ist mit Abstand das Schlimmste, was man seinem Gehirn antun kann und man sollte alles Mögliche unternehmen, um dieses Verhalten zu unterbinden.**

Aber irgendwann ist dies auch nicht mehr genug, denn obwohl man schon einem Zombie gleicht und absolut nichts im Leben auf die Beine gestellt bekommt, möchte das Gehirn immer noch denselben „Rausch“ verspüren und wie zuvor erwähnt, fängt man an Fetische zu entwickeln.

Und wenn man nun komplett vom Gift der Pornographie befallen ist, befindet man sich in einer Situation, wo man abgesehen von den abartigen Fetischen ständig mehrere Internetseiten pro Session offen hat, damit man immer hin und her wechseln kann und somit immer wieder auf das Neue gereizt werden kann. Eventuell masturbiert man sogar unterbewusst mit der linken Hand, sodass man mit der rechten Hand einfacher das Smartphone bedienen kann und im allerschlimmsten Fall benutzt man irgendwelche Spielzeuge oder einen anderen verdorbenen Mist um sein Vergnügen auszusmücken.

Wenn dieses auf dich zutrifft, dann hast du ein gewaltiges Problem...

Bonus: Fitnagraphie ist viel stimulierender als normaler GV. Es ist so schlimm, dass ein Mensch, der sehr viel P's schaut, beim normalen GV keine Reize mehr verspürt und höchstwahrscheinlich auch Erektionsprobleme vorweist. Aufgrund von Fitnagraphie schenkt man echten Frauen auch keine Beachtung mehr.²⁰

19 Die Nofap Community ist eine Bewegung im Internet, die über die Gefahren von P's aufdecken möchte und sich gegenseitig dazu motiviert von P's fernzubleiben.

20 Dies ist kein Aufruf zur Zina (Unzucht).

Man wird nicht durch „starke Triebe“ zu P´s verleitet oder da man süchtig nach GV ist. Man ist nur süchtig nach dem **Dopamin**, welcher beim P´s gucken ständig ausgestoßen wird.

Wenn man an seine Kindheit oder an Zeiten zurückdenkt, wo das Leben noch Spaß gemacht hat, obwohl man wenig besaß, wird man bei genauer Beobachtung feststellen müssen, dass in solchen Zeiten Fitnagraphie, extremes Konsumieren von Videospiele oder andere Drogen kein Teil des Lebens war.

Das Leben neigte erst dann Bergab zu gehen, seitdem man diese Videos schaut. Obwohl man aktuell viel mehr Besitz hat und damals eventuell viele Rückschläge erleiden musste, wünscht man sich dennoch diese Zeit zurück. Das liegt wie gesagt daran, dass man damals mit mehr **Dopamin** bei bestimmten Aktivitäten reagierte als man es jetzt tut. Hat ALLAH uns nicht gewarnt, dass wir uns von Unzucht jeglicher Art fernhalten sollen? Nun schaut, wie die Barakah (arab. Segen) aus unserem Leben genommen wurde... Doch wenn man mit PMO²¹ aufhört, dann bekommt man die alte Glückseligkeit wieder und wird gewiss noch mehr im Leben erreichen können.

ES IST ALSO MÖGLICH VON DIESER SUCHT, SO ALLAH WILL, GEHEILT ZU WERDEN!!!

Kapitelzusammenfassung:

- Dopamin ist ein Glückshormon und Neurotransmitter, welcher für unseren Antrieb und für unsere Motivation zuständig ist.
- Bei fast allen Aktivitäten wird Dopamin ausgeschüttet und je mehr Dopamin eine Tätigkeit ausschüttet, desto größer ist der Eifer, den man beim Verrichten der Aktivität zeigt.
- Pornographie stößt am meisten Dopamin aus und deswegen kehrt man immer wieder zu den Videos zurück und beschäftigt sich nicht mit sinnvolleren Aktivitäten wie dem Erwerb von Wissen etc.
- Aufgrund der massiven Dopamin-Ausschüttung werden einige Dopamin-Rezeptoren abgeschaltet und das sorgt dafür, dass man bei anderen Aktivitäten mit viel weniger Motivation reagiert und lieber weiterhin P´s schauen möchte. Ergo: Eine Sucht entsteht.

21 Diese Abkürzung steht für: Pornographie – Masturbieren – Orgasmus, und bezeichnet somit den kompletten Akt.

3.2. Die Basalganglien und Der präfrontale Kortex

“Ich erkannte, dass mein Pornokonsum übertrieben war und versuchte dementsprechend mit Pornographie aufzuhören. Doch nach einigen Tagen realisierte ich schnell, dass ‚einfach aufhören‘ nicht war.“

3.2.1. Die Basalganglien

Jetzt wo wir wissen, dass man süchtig nach **Dopamin** ist, könnte man einfach sagen, dass man auf das ganze Dopamin einfach verzichten möchte oder dass man das Spiel nicht länger mitspielen wird. Es ist aber leider leichter gesagt als getan, denn aufgrund des Pornokonsums wurde auch der Teil im Gehirn umprogrammiert, der für unsere Gewohnheiten zuständig ist: Ein jeder von uns schaut nicht zufällig am Tag P´s. Was ich damit meine ist, dass man nicht am Montag um 15 Uhr von sich gibt, dass es nun Zeit ist Pornos zu schauen. Man gibt aber auch nicht am Dienstag um 18:42 von sich, „dass es Zeit für mein Geschäft ist“ und an den folgenden Tagen sucht man sich auch nicht irgendeine zufällige Uhrzeit aus.

95% von uns werden bestätigen müssen, dass sie immer in bestimmten Situationen und nicht spontan PMO²² betreiben. Einige Situationen, an denen man PMO betreibt, könnten wie folgt aussehen:

- Immer in der Nacht oder wenn man allein ist.
- Wenn man im Bett seit einiger Zeit liegt.
- Wenn man traurig, wütend oder gelangweilt ist.
- Wenn man Schmerzen am Körper verspürt.
- Oder wenn man beispielsweise explizites Material sah.

Diese oben genannten Stichpunkte werden Auslösereize (Trigger) genannt. Was alles genau zu den Auslösereizen gehört, welche einen dazu verleiten PMO zu betreiben und wie man diese identifizieren kann, wird später in sha ALLAH erwähnt.

²² PMO ist die Abkürzung für Pornos + Masturbation + Orgasmus. Diese Abkürzung, die nun häufiger in dieser Lektüre vorkommen wird, fasst also den kompletten Akt zusammen.

Der Grund wieso man aber ausgerechnet erst in solchen Situationen PMO betreibt, hat was mit den **Basalganglien** zu tun. Zu einer der wichtigsten Aufgaben der Basalganglien zählt, dass dieser Teil des Gehirns für unsere Gewohnheiten zuständig ist.²³ Diese Funktion ist wahrlich ein Segen von ALLAH, denn ohne diese Unterstützung würde unser ganzes Leben unendlich schwerer werden. Denn wenn die Basalganglien nicht das Verhalten, welches wir immer wieder tun abspeichern würden, dann müssten wir beispielsweise nach jedem Urlaub uns das Autofahren neu beibringen.²⁴ Selbst kleinere Gewohnheiten wie das Zähneputzen vor der Gebetswäsche werden in den Basalganglien abgespeichert. Studien zeigen auch, dass Leute mit beschädigten Basalganglien selbst bei kleinsten Tätigkeiten wie das Öffnen von Türen oder das Deuten von einigen Gesichtsausdrücken Probleme aufwiesen, da sie nicht wussten auf welchen Teil des Gesichts sie sich konzentrieren sollten.²⁵ Und da wir uns tagtäglich mit hunderten von kleinen Gewohnheiten auseinandersetzen müssen, nehmen uns die Basalganglien diese Aufgaben ab, damit wir unsere Konzentration auf größere und wichtige Aktivitäten lenken können.

Denn stellt euch mal vor, dass wir uns auf das Atmen, das Hören, das Sehen, das Bewegen einzelner Körperteile und das Bewältigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig konzentrieren müssten. Dies wäre katastrophal und man würde jede Tätigkeit nicht richtig ausführen können, da man sich nicht auf alles gleichzeitig konzentrieren kann... Oder wie Charles Duhigg in seinem Buch „Die Macht der Gewohnheit“ schrieb: „Ohne unsere Basalganglien verlieren wir den Zugang zu hunderten unserer Gewohnheiten, auf die wir uns Tag für Tag stützen. Haben Sie heute Morgen innegehalten, um zu entscheiden, ob Sie zuerst ihren linken oder ihren rechten Schuh binden wollen? „...“ Natürlich nicht. Es sind gewohnheitsmäßige Entscheidungen, die uns keine Mühe machen. Solange unsere Basalganglien intakt sind und die Auslösereize konstant bleiben, werden die Verhaltensweisen ohne bewusstes Nachdenken ausgeführt.“²⁶

Wenn man beispielsweise seit einigen Monaten immer nach 17 Uhr ins Fitnessstudio gegangen ist, dann wird man an Tagen, wo man keine Lust auf das Studio hat, dennoch von seinen Beinen automatisch dorthin getragen oder viele Menschen, die seit Jahren hinweg zum

23 Quellenangabe: Quelle 7

24 Quellenangabe: Quelle 8

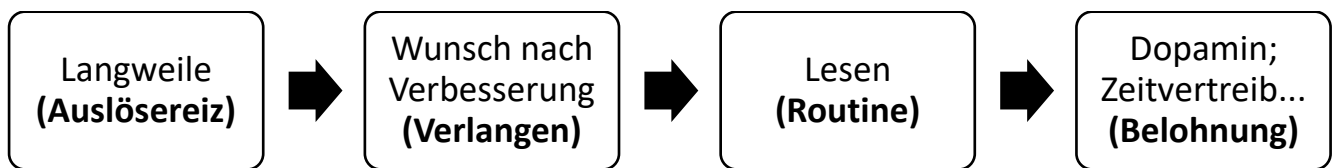
25 Quellenangabe: Quelle 9

26 Quellenangabe: Quelle 10

Fajr²⁷ aufstehen, werden, obwohl sie keinen Wecker einstellen, dennoch genau um diese Uhrzeit erwachen. Wenn man über einen längeren Zeitraum hinweg die Gebete immer pünktlich gebetet hat, dann wird man an Tagen, wo man keine Lust hat trotzdem vom Körper solange nicht in Ruhe gelassen, bis man betet. Man sieht also, dass die Funktionen der **Basalganglien** etwas Fantastisches sind.

Aber wie genau funktioniert dieses wunderschöne Konzept der Gewohnheiten? Dies ist ganz einfach zu erklären: Zuerst begegnet man irgendeinem Auslösereiz in seinem Leben. Wir nehmen mal für unser Beispiel den **Auslösereiz** „Langweile“. Nachdem man diesen Reiz verspürt hat, wird ein **Verlangen** ausgelöst, der einen dazu drängt etwas zu tun, damit dieses negative Gefühl der Langweile verschwindet. Daraufhin wird man dazu verleitet einer **Routine** nachzueifern. In diesem Beispiel ist es die Routine „Lesen“. Nachdem man diese Routine durchlaufen ist, wird man belohnt. Die **Belohnung** kann das Verschwinden der Langweile oder der kleine Dopamin-Schub sein, da man Spaß hatte oder etwas Neues dazugelernt hat und so weiter.

Unser Fallbeispiel:



Wenn man einmal diesen Prozess der Gewohnheitsschleife durchlaufen ist, dann ist die Gewohnheit nicht sofort vollkommen geformt. Desto öfter man eine Gewohnheitsschleife durchläuft, je ausgeprägter und automatischer wird sie vonstattengehen. Dies kann so extrem werden bis man am Ende des Tages bei leichter Langweile sofort ein Buch oder ein Handy plötzlich in der Hand hält und teilweise nicht weiß, warum gerade diese Objekte sich in der Hand befinden. Dies liegt aber wie gesagt daran, dass man nun unterbewusst weiß, dass man beim Auslösereiz „Langweile“, die Routine „Lesen“ durchlaufen muss, um an die Belohnung „Dopamin“ zu kommen und um das Verlangen nach einer Verbesserung der emotionalen Lage zu stillen.

27 Als Fajr wird das Frühgebet bezeichnet, welches die Muslime jeden Tag verrichten.

Allgemein kann man sagen, dass alle Gewohnheiten dasselbe Muster aufweisen: Zuerst begegnet man einem Auslösereiz, der dann ein Verlangen auslöst. Dann durchläuft man irgendeine Routine, die unterbewusst eingeprägt wurde. Daraufhin wird man auf irgendeine Art und Weise belohnt und das Verlangen wurde gestillt. Wie man aber genau dieses Prinzip im Kampf gegen PMO anwenden muss, werde ich in sha ALLAH in einem anderen Kapitel erwähnen. Ich kann aber im Vorfeld sagen, dass man die Routine einfach wechseln muss. Wenn dich beispielsweise der Auslösereiz „Langweile“ trifft, dann bediene dich an der Routine „Lesen“ und nicht an der Routine „PMO“, um an die Belohnung des Dopamins zu kommen. Aber dazu später mehr, so ALLAH will.

Aber doch so fantastisch ist das Konzept der Gewohnheiten nicht mehr, wenn man diesen Segen für PMO missbraucht, denn dadurch kann man ganz schnell wie mit dem „Dopamin-Szenario“ in eine Suchtfalle geraten. Denn wenn man mit der Zeit die Gewohnheit entwickelt hat, dass man beispielweise vor dem Duschen PMO betrieb, oder die Gewohnheit, dass man immer in der Nacht PMO machte, hat das zur Folge, dass man trotz der Abscheu gegenüber dieser Sucht, dennoch ausgerechnet in diesen Zeiten zu PMO zurückgreifen wird.

3.2.2. Der präfrontale Kortex

Und dann gibt es noch eine andere Stelle im Gehirn mit dem Namen **präfrontaler Kortex**, der uns im Kampf gegen PMO behilflich sein wird. Denn dieser trägt die Aufgaben Entscheidungen zu fällen, Willenskraft zu zeigen, Konsequenzen zu bedenken und Probleme zu lösen.²⁸ Wenn ich zum Beispiel sage, dass ich mit PMO aufhören möchte oder auch sage, dass ich jetzt eine bestimmten Aktivitäten nachgehe, welche ich zuvor nie tat, dann habe ich mit dem **präfrontalen Kortex** gearbeitet. Es gibt aber ein kleines Problem bei dem Ganzen, und zwar, wenn man Situationen gegenübersteht, bei denen die **Basalganglien** oder das Sexualzentrum des Gehirns mit dem **präfrontalen Kortex** in Konflikt geraten, dann tendieren wir eher dazu die Aktivitäten auszuführen, die uns unserer Sexualzentrum im Gehirn oder die Basalganglien vorschreiben.

28 Quellenangabe: Quelle 11

Leider ist der **präfrontale Kortex** auch der Teil im Gehirn, der am schnellsten „Offline“ gehen kann. Das hat zur Folge, dass man in Gefahrensituationen oder wenn man sehr erschöpft ist instinktiv handelt und gar nicht mehr bewusst die Lage überblicken wird und somit keine Entscheidungen mehr in Ruhe und bedacht fällen kann.

Ihr müsst euch den präfrontalen Kortex des Gehirns wie ein „Muskel“ vorstellen, der nicht Gewichte, sondern „Willenskraft und konzentrierte Entscheidungen stemmen kann“. Wenn man beispielsweise viele gut überlegte Entscheidungen hintereinander getroffen hat oder sehr viele Seiten in einem Buch hintereinander gelesen hat, dann fühlt man sich meistens psychisch erschöpft und kann nicht mehr weiterhin gut durchdachte Entscheidungen fällen oder weiteres Wissen aus dem Buch entnehmen. Erst wenn man eine kurze Pause eingelegt hat und sich dann wieder seinen Aufgaben widmet, kann man wieder hundertprozentige Konzentration aufbringen.

Das Thema der Willenskraft wird auch in einer Studie gut beleuchtet, wo 1.112 Fälle untersucht wurden, bei denen einige Richter entschieden haben, ob ein Strafgefangener auf Bewährung entlassen werden durfte.²⁹ Zu Beginn ihrer Arbeitszeit, hatten die Richter mit einer 65% Wahrscheinlichkeit ein positives Bewährungsurteil ausgesprochen. Doch als die Stunden vergingen, sanken die Wahrscheinlichkeiten der nächsten Strafgefangenen eine Bewährung zu bekommen, da die Richter ihre meiste Willenskraft der Überprüfung der ersten Fälle gewidmet haben. Dies ging so lange weiter, bis die Wahrscheinlichkeit eine Bewährung zu bekommen bei 0% lag. Denn die Richter müssen ja jeden Fall auf kleinstes Detail überprüfen und können es sich nicht erlauben eine gefährliche Person vorzeitig zu entlassen. Aber da die Richter sich nicht mehr konzentrieren konnten und kein Risiko für die Bevölkerung verursachen wollten, entschieden sie sich nach mehreren Prozessen den weiteren Gefangenen die Bewähungen zu verwehren. Doch immer als sie eine Essenspause eingelegt haben und somit ihr präfrontaler Kortex sich wieder regenerierte, stiegen die Bewährungschancen der Gefangenen erneut auf 65%, da die Richter die Fälle konzentriert bearbeiten konnten. Und als einige Stunden verstrichen sind und ihre „Muskeln“ erneut erschöpft waren, sanken die Chancen der Gefangenen ein weiteres Mal auf 0%.

29 Quellenangabe: Quelle 12

Es gibt tatsächlich einige psychologische Tricks, wie man den Präfrontalen Kortex trainieren und das Erschlaffen dieses Muskels hinauszögern kann. Aber so wie ich den Rest des Kapitels der Gewohnheiten, in sha ALLAH, erst an geeigneter Stelle thematisieren werde, so werde ich auch das Thema der Willenskraft an geeigneter Stelle wieder aufgreifen. Doch kann ich im Vorfeld sagen, dass die Willenskraft am schnellsten verbraucht wird, wenn man von einer Situation denkt, dass man sie machen **muss**, anstatt machen **darf**. Denn **das Müssen** ist mit Bemühungen verknüpft und somit ist man unterbewusst abgeneigter und muss sehr viel Willenskraft aufbringen, um die Abneigung zu überwinden. Anders hingegen verhält es sich bei Situationen, von denen man denkt, dass man sie machen darf. Denn **Dürfen** ist mit Freude verknüpft und somit bemüht man sich sogar diese Tätigkeit besonders gut auszuführen. Das goldene Geheimnis und die fast grenzenlose Energie der Willenskraft liefert aber die Überzeugung einer Person. Denn wenn man von etwas mit ganzem Herzen überzeugt ist, dann gibt man aus psychologischer Sicht 100%. Und genau hier kommt der Islam ins Spiel. Denn wenn ich davon überzeugt bin, dass ich eine Tätigkeit/ Gewohnheit um ALLAHs Willen praktiziere, dann bin ich unterbewusst dazu veranlagt mein Bestes zu geben. Doch einzelne Details zu dem Ganzen werde ich in sha ALLAH später erklären...

Bezüglich der erschöpfenden Willenskraft ist es leider auch so, dass das Ganze einen massiven Nachteil bei GV und des Weiteren mit sich bringt. Interessant wäre hier zu erwähnen, dass ALLAH sinngemäß im Qur'an sagt: **Und nähert euch nicht der Unzucht. Gewiß, sie ist etwas Abscheuliches – und wie böse ist der Weg.**³⁰ Hier wird nicht gesagt, dass man die Tat vermeiden soll, sondern dass man alleine schon den Weg meiden muss.

Das psychologisch spannende an diesem Abschnitt liegt in dem Nähern der Unzucht, denn der Kontakt mit dem anderen Geschlecht oder das Erblicken einer attraktiv erscheinenden Person kann dazu führen, dass der **präfrontale Kortex** immer weiter offline gehen kann und mit der Zeit der Teil im Gehirn stärker wird, der für den sexuellen Trieb zuständig ist. Das hat dann zur Folge, dass das logische Denken mit der Zeit immer mehr abnimmt und man der Unzucht, sei sie direkt oder indirekt, nicht mehr abgeneigt ist. Selbst wenn man sogar in dem Moment Reue empfindet und genau weiß, dass die Unzucht Haram ist, wird man aber in den meisten Fällen den Gelüsten nicht standhalten können, da der Präfrontale Kortex in den

30 Qur'an Sura 17, Aya 32

Hintergrund gerückt ist und nur noch der Teil im Gehirn denkt, der für sexuelle Aktivitäten zuständig ist. Wie man dieses aber umgehen kann und wie man sich am besten darauf vorbereiten sollte wird, in sha ALLAH, zur rechten Zeit besprochen.

Bonus: Wusstet ihr, dass P's noch viele weitere Schäden im Gehirn anrichten, wie zum Beispiel, dass man aufgrund des ständigen Schauens dieser Videos weniger graue Substanz im Gehirn hat?³¹ Der Mangel an grauer Substanz im Gehirn führt zu Störungen im Denkprozess und anderer kognitiver Funktionen.³² Es besteht aber kein Grund zur Sorge, denn wenn man mit dem Schauen solcher Videos, so ALLAH will, aufhört, dann wird sich das Gehirn wieder normalisieren. Das ist auch der Grund wieso Menschen, die mit P's aufhören, als allererstes einen Boost bezüglich ihrer Denkkraft wahrnehmen, da sie wieder mehr graue Substanz im Gehirn aufweisen.

Kapitelzusammenfassung:

- **Die Basalganglien** in unserem Gehirn sind für unsere Gewohnheiten zuständig.
- Eine Gewohnheitsschleife lautet wie folgt:
Auslösereiz → Verlangen → Routine → Belohnung³³
- PMO wurde so häufig betrieben, dass sie bei vielen zur automatischen Gewohnheit wurde. Viele durchliefen die PMO-Gewohnheitsschleife so oft, dass sie nun automatisch und unterbewusst bei dem Erleben eines Triggers sofort zu PMO zurückgreifen möchten.
- Um PMO loszuwerden, muss man sich angewöhnen, alte Auslösereize aus dem Weg zu gehen, oder auf alte Auslösereize mit neuen Routinen zu antworten.
- **Der Präfrontale Kortex** ist für unsere Willenskraft zuständig.
- Die Willenskraft ist wie eine Art Muskel, der nach intensivem Gebrauch erschöpfen wird und daraufhin eine kurze Pause benötigt, damit er sich ausruhen kann.
- Meistens (nicht immer!) zieht der Präfrontale Kortex den Kürzeren, wenn er im Konflikt zu den Basalganglien oder dem Sexualzentrum des Gehirns steht.

31 Quellenangabe: Quelle 13

32 Quellenangabe: Quelle 14

33 Diese Gewohnheitsschleife habe ich aus dem Buch: „Die 1% Methode“ von James Clear. Auch habe ich mich von seinem Buch inspirieren lassen nach jedem wichtigen Kapitel eine kurze Kapitelzusammenfassung zu schreiben.

- Wenn man von etwas überzeugt ist und seine Tätigkeit als etwas sieht, was man machen darf und nicht muss, bemüht man sich umso mehr gute Ergebnisse zu erzielen und schont somit die Willenskraft, da man diese nicht aufbringen muss, um sich zu etwas zu zwingen.

3.3. Jetzt eskaliert es! Die Fetische treten auf

“Wenn aus Pornographie, Liveleak³⁴ wurde... “

Jetzt wo wir wissen was einen antreibt diese Videos ständig aufzurufen, finde ich es angebracht zu erwähnen, was der Grund ist, wieso man Fetische oder der Gleichen entwickelt. Ich erwähne dies damit Brüder und Schwestern, die von Schändlichem betroffen sind, nicht die Meinung vertreten, dass dieser Fetisch ihre „Existenz“ ausmacht und ihnen somit frohe Kunde geben kann, dass man nach einer bestimmten Zeit ohne P’s den GV als normales betrachtet und nicht wieder zu den Fetischen zurückkehren wird.

3.3.1. Verzweifelt nicht! ALLAHs Barmherzigkeit ist stärker!

Bevor wir uns den Fetischen widmen, muss unbedingt gesagt werden, dass ihr nicht die Hoffnung auf ALLAHs Gnade aufgeben dürft. Auch wenn ihr in Schändliches gefallen seid, vergesst nicht, dass ALLAHs Barmherzigkeit alles umfasst.

“Alle Kinder Adams irren ständig...”

Zur gleichen Zeit lässt GOTT uns wissen, dass Er Sünden vergibt. Derselbe Hadith geht weiter:

“...aber die besten von denen, die ständig irren sind jene, die ständig bereuen.”³⁵

ALLAH sagt:

“Sag: O Meine Diener, die ihr gegen euch selbst maßlos gewesen seid, verliert nicht die Hoffnung auf Gottes Barmherzigkeit. Gewiß, Gott vergibt die Sünden alle. Er ist ja der Allvergebende und Barmherzige.”³⁶

34 Liveleak ist eine Nachrichtenplattform, bei welchen Videos vorzufinden sind, die nicht auf YouTube oder anderen Plattformen existieren, da diese Videos reale Gewalt oder Verstümmelungen zeigen.

35 Al-Tirmidhi, Ibn Majah, Ahmad, Hakim

36 Qur’an Sura 39 Aya 53

“Tue Meinen Dienern kund, daß Ich es bin, der Allvergebend und Barmherzig ist...”³⁷

“...Würdet ihr doch Gott um Vergebung bitten, auf daß ihr Erbarmen finden möget!”³⁸

“...Gewiß, die Barmherzigkeit Gottes ist den Gutes Tuenden nahe.”³⁹

„Und (Wir sandten) Lut. Als er zu seinem Volk sagte: „Ihr begeht fürwahr das Abscheuliche, wie es vor euch niemand von den Weltenbewohnern getan hat.““⁴⁰

Obwohl das Volk vom Propheten Lut (Sodom und Gomorra) Verwerfliches zu tun pflegte, sandte ALLAH ihnen dennoch einen Gesandten, auf dass dem Volke Luts (Friede sei auf ihm) eventuell Vergebung und Rechtleitung zuteilwerden hätte kommen können.

Es gibt sogar eine Geschichte über einen Bruder, der in der Dawa⁴¹ tätig ist, der vor Jahren aber mit einem anderen Mann verheiratet war! Dennoch gab ALLAH ihm Vergebung und Rechtleitung, in sha ALLAH. So gebt niemals die Hoffnung auf ALLAHs Barmherzigkeit auf. Gegen Ende der Lektüre werde ich, in sha ALLAH, weitere motivierende Punkte auflisten, sodass ihr niemals denken dürft, dass ALLAH euch nicht vergeben wird, egal wie schlimm euer Fetisch ist. Wir kennen sogar durch die Hadithe eine authentische Geschichte eines Mannes der 99 Menschen tötete und dennoch Vergebung fand. Bezüglich dieser Geschichte und dessen Lehre die wir für PMO ziehen können, werde ich später so ALLAH will zu sprechen kommen.

3.3.2. Das „O-Szenario“

Lasst uns jetzt zu den Fetischen Stellung beziehen:

Wie wir gelernt haben, möchte man immer mehr **Dopamin** ausstoßen, bzw. denselben Rausch des letzten „Trips“ spüren. Aber da die Dopamin-Flut zu gewaltig war und der Körper aufgrund

37 Qur'an Sura 15 Aya 49

38 Qur'an Sura 27 Aya 46

39 Qur'an Sura 7 Aya 56

40 Qur'an Sura 29 Aya 58

41 Dawa (arab.): Einladung zum Islam

dessen einige **Dopamin-Rezeptoren** abschalten wird, muss man neue Wege finden, um sein Verlangen nach derselben Menge an Dopamin stillen zu können. Und wie im Kapitel des Dopamins erwähnt wurde, stößt man sehr viel Dopamin aus, wenn man etwas Neues entdeckt oder kennengelernt hat. Dies führt dann in unserem Fall dazu, dass man in Kategorien reinrutscht und Fetische entwickelt, bei denen man vor Jahren eventuell gekotzt hätte. Dies ist aber nicht der einzige Grund, wieso man Fetische entwickelt, denn der O (Orgasmus) spielt hierbei auch eine entscheidende Rolle.

Denn wenn man einen O mit jemanden oder „auf etwas“ hat, dann wird man diesem zugeneigter und begehrt es immer wieder (wie zum Beispiel seine Ehefrau oder P's). Das Problem ist aber, dass alles, was man während eines Orgasmus erblickt, beim nächsten Mal attraktiver erscheinen wird. Wieso das so ist, weiß ich nicht genau. Vielleicht liegt es daran, dass der O die Belohnung der PMO-Gewohnheitsschleife ist und wie zuvor schon erwähnt ein Protein Namens *DeltaFosB* im Gehirn erstellt wird, der den Weg abspeichert, wie man an die ultimative Belohnung gekommen ist und man aufgrund dessen diesen Weg zur maximalen Belohnung immer wieder einschlagen kann.

Vielleicht ist dies eventuell auch deshalb so, da ALLAH es uns Menschen einfach gemacht hat. Denn viele Menschen weisen den einen oder anderen Makel bezüglich des Aussehens auf. Hier wiegt man mal etwas zu viel, dort stimmen die Proportionen nicht und je älter man wird, desto mehr nimmt man halt an Schönheit ab usw. Doch damit die Ehe ihren Segen nicht verliert und man dementsprechend weiterhin GV mit seiner Ehefrau hat, ist dieses Szenario wahrlich von großem Nutzen. Aber am Ende weiß nur ALLAH, was das Geheimnis dahinter ist.

„Und denjenigen die ihre Scham Hüten, außer gegenüber ihren Gattinnen oder was ihre rechte Hand besitzt, denn sie sind (hierin) nicht zu tadeln, - wer aber darüber hinaus (etwas) begehrt, das sind die Übertreter – „⁴²

In den oben genannten Aya kommt die Bezeichnung „rechte Hand“ vor. Dies bedeutet nicht Masturbation und wird, so ALLAH will, zur gegebenen Zeit thematisiert. Wie dem auch sei und

42 Qur'an Sura 23 Aya 5 - 7

wie es leider dazu kommen musste, kann man das „O-Szenario“ auch für Schändliches missbrauchen...

3.3.3. Die Fetische bilden sich

Die Bildung von Fetischen kann man eigentlich in wenigen Schritten zusammenfassen:

1. Nach mehreren Sessions von PMO wurden einige Dopamin-Rezeptoren abgeschaltet und dies bewirkt, dass man pro PMO-Session weniger Dopamin ausstößt.
2. Da aber das Gehirn die maximale Dopamin-Ausschüttung vom ersten „PMO-Trip“ haben möchte, bedient es sich an die Funktion des Belohnungszentrums, welches bei neuen Entdeckungen Dopamin ausstößt.
3. Dies hat zur Folge, dass dasselbe Video desselben Darstellers immer langweiliger wird und man dementsprechend Videos verschiedener Darsteller anschauen möchte.⁴³
4. Irgendwann wird das auch langweiliger, da sich immer mehr Dopamin-Rezeptoren abschalten und das hat dann wiederum zur Folge, dass man in andere Kategorien reinrutscht.⁴⁴
5. Man eskaliert höchstwahrscheinlich nicht direkt zu den abartigsten Fetischen, da dies schrittweise vonstattengeht. Erst gönnt man sich das „neue und komische“ Video, welches auf der Startseite einer P-Seite angezeigt wird, da dieses unterbewusst mehr Dopamin ausstößt.
6. Wie wir aus der Gewohnheitsschleife aus dem vorherigen Kapitel entnehmen können, speichert das Gehirn den neuen Weg ab, um an das maximale Dopamin heranzukommen. Dieses und das „O-Szenario“ haben zur Folge, dass man ab diesen Tag nur noch Videos aus der neu kennegelernten Kategorie anschauen möchte.
7. Dieses Spiel geht über Monate oder Jahre hinweg, bis man im Extremfall alle Arten von Fetischen schon durchhatte und letztendlich von Fäkalien, vom gleichen Geschlecht oder von Inzestgedanken gereizt wird, da man Videos dieser Kategorie sich anschaut...

43 Quellenangabe: Quelle 15

44 Quellenangabe: Quelle 16

Bonus: Witzigerweise kennen die Betreiber von P-Seiten und schmutzigen Filmen dieses Szenario nur zu gut. Viele dieser Seiten haben pro 100 eingeblendeten Videos einige leichte Fetisch-Videos miteingeblendet, sodass man automatisch früher oder später diese Videos anschaut. Und wenn man sich einmal solch ein Video angeschaut hat, wird die Homepage der P-Seite nur noch mit Videos gefüllt werden, die speziell in diese neue Kategorie führen.

Auch ist es interessant zu erwähnen, dass viele sich Transvestiten-Videos anschauen, da diese das meiste Dopamin ausstoßen. Selbst die Produzeure der Transvestiten-Videos gestehen sich ein, dass sie diese Videos für eine Hetero-Zuschauerschaft drehen.⁴⁵ Wenn man das Skript eines normalen Videos mit einem Transvestiten-Videos vergleicht, dann wird man leicht feststellen, dass sich deren Skripte recht stark ähneln. Daraus resultiert, dass der Gedanke, dass man eventuell schwul sei oder auf Transvestiten steht, nichts anderes als eine optische und psychologische Täuschung ist.⁴⁶

3.3.4. Die Hoffnung lebt

Doch es gibt Hoffnung! Wie wir wissen, baut man unterbewusst Fetische nach dem Gucken von P's auf. Bei dem ein oder anderen, da er schon seit Jahrzehnten an sich rumfummelt, sind seine Fetische so stark eskaliert, sodass er dies sogar im echten Leben praktiziert hat. So extrem, sodass er sogar Zina mit einem fremden Mann hatte und sogar positive Erinnerungen damit verbindet. Aber vertraut mir. Selbst dann seid ihr nicht schwul!

Ihr müsst einfach Reue zeigen, zu ALLAH zurückkehren und aufhören diese ekelhaften Filme anzuschauen. Denn nach einer längeren Abstinenz solcher Videos fängt das Gehirn an dieses Gift zu verarbeiten und auszulöschen, sodass man am Ende der „Genesung“ keinen Fetisch mehr aufweist. Doch hier ist Achtung geboten. Auch wenn man sich von diesen Fetischen nach der „Heil-Kur“ einfach nur widern tut (und man wird sich widern!), kann man bei rückfälligem P-Konsum plötzlich schlagartig wieder auf die Fetisch-Schiene wechseln. Dies ist deshalb so, da Gewohnheitsschleifen aus dem Kopf niemals komplett gelöscht werden. Zwar werden sie durch Neue ersetzt und rücken somit stark in den Hintergrund, sodass man diese nie wieder

45 Quellenangabe: Quelle 17

46 Quellenangabe: Quelle 18

durchmachen muss. Sollte man allerdings zu seinem alten Leben zurückkehren, dann werden auch die alten Gewohnheitsschleifen des Gehirns wieder aktiviert werden.

Kapitelzusammenfassung:

- Egal wie schlimm der Fetisch auch sein mag, man darf niemals die Hoffnung auf ALLAHs Barmherzigkeit aufgeben und man darf niemals denken, dass dieser Fetisch deine Persönlichkeit ausmacht, denn dieser Fetisch ist nur so lange vorhanden, während man PMO betreibt.
- Der Orgasmus ist sozusagen die Belohnung der PMO-Gewohnheitsschleife und durch ihn wurde der Weg gespeichert, wie du an die neue Menge von Dopamin gekommen bist.
- Fetische haben sich gebildet, da das erste Video mit der Zeit an Reiz verloren hat, da einige Dopamin-Rezeptoren aufgrund des vielen Dopamins abgeschaltet wurden.
- Da man aber immer den maximalen Reiz auskosten möchte, schaute man sich plötzlich Videos verschiedener Darsteller an. Irgendwann reichte dies auch nicht mehr aus, sodass man neue Fetische entwickelte.
- Viele Menschen entwickelten einen Transvestiten-Fetisch, da diese Videos am meisten Dopamin ausstoßen. Tatsächlich werden diese Videos explizit für eine heterosexuelle und nicht für eine homosexuelle Zuschauerschaft gedreht. Dementsprechend wurden auch die Videoskripte und Kamerawinkel diesbezüglich angepasst, sodass das Schauen dieser Videos das meiste Dopamin ausstoßen soll.
- Man rutschte nicht sofort in die unterste Fetischschublade. Erst änderte man seinen Geschmack leicht und als der neue Fetisch nicht mehr Dopamin-stimulierend genug war, rutschte man immer in tiefere Schubladen, bis man nach vielen Jahren alle Fetische schon durchhatte.
- **Wenn man mit dem Schauen dieser Videos aufhört, nicht mehr an diesen Fetisch denkt⁴⁷ oder ihn praktiziert, dann wird dieser Fetisch in kürzester Zeit verschwinden!!!**

⁴⁷ Tatsächlich ist es auch wichtig, dass man nicht mehr an den Fetisch, während seines PMO-Entzuges denken darf, denn wenn man ständig Kopfkino bezüglich des Fetisches hat, dann wird das Gehirn immer wieder an die „PMO-Nervenbahnen“ zurückerinnert und wird es dann deutlich schwieriger haben dieses Gift verarbeiten zu können. Dies ist eventuell deshalb so, da aktive Erinnerungen kleine Auslösereize darstellen.

3.4. Traumtänzer

Alter 19: „Ich dachte ich werde schwul. Mein Verlangen nach homosexuellem Material war zu jener Zeit so stark, sodass ich überlegte vom nächsten hohen Gebäude einen Kopfsprung zu machen [Selbstmord]. Ich fühlte mich so deprimiert. Ich wusste, dass ich nur Frauen lieben kann. Aber doch keinen Mann! Aber wieso hatte ich dann Erektionsprobleme wieso brauche ich dann Transen und Schwulenzeugs, um mich zu erregen?!“

3.4.1. Die Trance

Bevor ich mit dem nächsten großen Thema weitermache, wäre es nicht verkehrt zu behaupten, dass nicht nur das O-Szenario und gewisse Gewohnheitsschleifen ausschlaggebend für die Praktizierung von Fetischen sind. Ich persönlich vertrete die Meinung, dass auch das Unterbewusstsein und „das aktuelle Weltbild“ hierbei eine große Rolle spielen.

Mit dem aktuellen Weltbild meine ich folgendes:

Wenn man etwas hochfokussiert bei gleichzeitig sehr tiefer Entspannung tut und somit eine Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes provoziert, dann gelangt man in eine Art Trance.⁴⁸

In die Trance kann man durch unterschiedlichste Mittel gelangen. Einige Methoden, um den Trancezustand hervorzurufen sind:

- Hypnose
- Tagträumerei oder Fantasiereisen⁴⁹
- andauernde Aufmerksamkeit auf eintönige Reize (beispielsweise Vigilanz, mentale Vertiefung, Orgasmus)⁵⁰

Die Folgen solch einer Trance sind recht gute, denn dieses natürliche Phänomen kann unsere aktuellen Gedankengänge und unser Weltbild ins Positive lenken.

48 Quellenangabe: Quelle 19

49 Dadurch gerät man in eine Vorstufe der Trance.

50 Quellenangabe: Quelle 20

Wenn ich beispielsweise mit hoher Konzentration und Hingabe eine Sportart betreibe und diese dementsprechend in mein Unterbewusstsein eingebrannt wird, sorgt dies dafür, dass ich öfters an diesen Sport denke und diesen mit Alltagssituationen verknüpfe.

Wenn ich mich beispielsweise mit einem Buch befasse, welches mir unheimlich Spaß macht und welches ich konzentriert lese, sorgt dies dafür, dass ich die genannten Ratschläge des Buches eher zu Herzen nehme oder auch anderen Menschen davon erzähle.

Man kann daher grob behaupten, dass die Trance eine Art Lernprozess ist und einen dabei helfen kann sich einfacher an neue Lebenssituationen anzupassen.

Man kann aber auch negativ durch dieses Phänomen beeinflusst werden.

Wenn ich beispielsweise einen Actionfilm konzentriert gucke oder ein Ego-Shooter über Stunden hinweg spiele, wo alles dramatisch und mit düsterem Unterton wiedergegeben wird, dann kann es mein Weltbild extrem Verzerren. Nach monatelanger und intensiver Beschäftigung mit diesen Sachen kann es dazu führen, dass man die Welt plötzlich aus einer militärischen oder kämpferischen Sicht sieht oder weltfremde Behauptungen dieser Spiele als eigenes Weltbild wahrnimmt. Doch noch schlimmer wird es, wenn die Trance beim Betreiben von PMO auftritt...

3.4.2. Der nächste Trick der Fitnagraphie

Beim Gucken von Pornographie ist die Trance besonders ausgeprägt. Denn beim GV oder PMO ist man so konzentriert, sodass man sogar seine Umwelt nicht mehr wahrnimmt. Weshalb das so ist, weiß ich nicht genau. Ich spekuliere einfach, dass es etwas damit zu tun hat, dass sich der Präfrontale Kortex abschaltet und man dementsprechend gar nicht mehr klar denken kann. Und ALLAH weiß es am besten.

Auf jeden Fall artet diese Geschichte beim PMO-Betreiben einfach nur in ein Fiasko aus. Das Unterbewusstsein wird so stark manipuliert, sodass man wirklich 100% davon überzeugt ist, dass die Welt so tickt wie dein Fetisch am Ticken ist. Auch wenn man von diesem Fetisch-

Unheil verschont wurde, wird sich das persönliche Weltbild dennoch durch PMO verändern. Denn aufgrund PMO wird man damit anfangen alles mit sexistischen Sachen zu assoziieren. Egal wo man hinschaut, kommen perverse Gedanken hoch... Selbst Objekte, die einen Baum etc. darstellen sollen, fängt man an als Geschlechtsorgane zu sehen. Es kann auch dazu führen, dass man das gegenüberliegende Geschlecht als Objekt sieht. Man fängt also an, ein verdorbener Mensch zu werden, obwohl man keiner ist.

Doch dies alles verschwindet, wenn du mit ALLAHs Hilfe davon wegkommst und aufhörst der Pornosucht deine ganze Kraft zu geben. Denn wenn man seit einiger Zeit kein PMO mehr betrieben hat und sich in seinem Leben anderweitig beschäftigt, dann regeneriert sich das Gehirn auch von dieser Geschichte.

Detaillierte Angriffe der P´s auf das Weltbild werde ich aber nicht mehr nennen, da es von ihnen zu viele gibt. Tatsächlich belasse ich es bei den oben genannten Punkten, denn wenn ich jetzt alle Folgen diesbezüglich auflisten würde, dann würden wir ja niemals zum Schluss dieser Lektüre gelangen. Dennoch möchte ich kurz darauf hinweisen, dass man aufgrund dieser Videos auch ein komplett verzerrtes Weltbild von GV besitzt. Denn wenn man sich nur P´s anguckt, dann wird man wegen diesen Videos denken, dass alles, was abartig ist und weh tut, normal sei. Ein Beispiel hierfür wäre, dass man das Glied bis zum Anschlag in die Frau einführt.

Ich möchte nicht explizit werden und ich bitte euch alles, was ich bezüglich GV schreibe nicht visuell vorzustellen, doch das oben genannte Szenario bedeutet für die Frau pure Schmerzen. Die Scheidewand ist nur 6 bis 13cm tief und alles was dahinter ist, sind Organe. Vielleicht könnt ihr euch nun vorstellen was für ein unheimlicher Schmerz beim Praktizieren von sowas verursacht wird. Abgesehen davon wird das Weltbild auch ins lächerliche und realitätsfremde gezogen, sodass man denkt, dass das Glied wirklich extrem lang oder die Frau extrem kosmetisch sein muss. Man kriegt ein Weltbild gepredigt, was es so in der Art gar nicht gibt und sieht alle Frauen als hässlich an und nähert sich selbst seiner Ehefrau gar nicht mehr.

Nebenbei bemerkt: Diese Frauen in den Videos werden bezahlt und geben selbst in einigen Interviews zu, dass sie die Praktiken, welche sie in ihren Videos ausführen, im echten Leben so nicht machen, da dies einfach nur widerlich ist.

An dieser Stelle möchte ich nochmals eine große Warnung verkünden. Wenn ihr zu den Leuten gehört, die jeden Tag mehrere Stunden damit verbringen sich diesen Mist von PMO zu geben: **DANN HÖRT DAMIT AUF.** Ich weiß, dass es schwer ist, doch hört damit auf! Denn in den Momenten, wo man Edging⁵¹ betreibt, brennt sich der meiste Mist in euren Köpfen ein!

Bonus: Da wir nun den hypnotischen Teil von PMO kennengelernt haben, möchte ich passenderweise hierzu über eine alte Begebenheit berichten, mit welcher eine Person lange zu kämpfen hatte. Diese Person erzählte mir mal, dass er in seinen PMO-Zeiten ständig von weiblichen Mitgliedern seiner Familie gereizt wurde. Er wusste, dass dies verrückt war und hatte auch niemals daran gedacht GV mit ihnen praktizieren zu wollen. Das Problem bestand aber leider darin, dass er bei dessen Anblick leicht gereizt wurde. Dies war so schlimm, dass er seine Mutter beispielsweise nicht mehr in die Augen gucken konnte und seine Schwestern aus dem Weg ging, um sie vor seinen Perversionen zu schützen.

Komischerweise als er mit PMO aufhörte, haben auch diese Reize aufgehört und er konnte ein normales Leben mit seiner Familie führen. Als wir seinen alten Zustand analysierten, haben wir festgestellt, dass sein Weltbild von seinem alten Fetisch auf brutaler Art und Weise verzerrt wurde. Sein Problem war, dass er sich ständig diese Stiefmutter- und Stiefschwester-Videos angeschaut hatte. Obwohl er niemals irgendwas mit seinen Familienmitgliedern anfangen würde, haben diese Inzest-Videos sein Weltbild unterbewusst zum damaligem Zeitpunkt zerstört.

⁵¹ Edging bedeutet, dass man über Stunden hinweg P's schaut und kurz vor dem O das Masturbieren abbricht, sodass man länger PMO betreiben kann.

Kapitelzusammenfassung:

- Das Unterbewusstsein und das aktuelle Weltbild, welches man gerade hat, spielen eine Rolle bei der Entwicklung von Fetischen.
- Das aktuelle Weltbild kann durch eine Trance verzerrt werden.
- Wenn man etwas hochfokussiert bei gleichzeitig sehr tiefer Entspannung tut und somit eine Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes provoziert, dann gelangt man in eine Art Trance (Hypnose, intensive Kopfkino⁵² oder hohe Konzentration auf eintönige Reize).
- Die Trance ist eine Art Lernprozess und hilft uns unser aktuelles Verhalten als Identität wahrzunehmen, sodass man dieses Verhalten zukünftig noch besser praktizieren kann.
- Durch PMO gelangt man in eine sehr schlimme Trance. Ergo: Der komplette Mist dieser Videos brennt sich in dein Gehirn ein.
- Wenn man Edging⁵³ betreibt ist die Trance am heftigsten ausgeprägt.
- Diese Hypnose der P's befallen den kompletten Alltag: Obwohl man gerade kein PMO betreibt, denkt man ständig an Verdorbenes und verknüpft viele Teile des Lebens mit verdorbenen Inhalten.
- Wenn man seit gewisser Zeit kein PMO mehr betrieben hat und sein Fokus anderen Aktivitäten im Leben widmet, dann wird das Gehirn diese Hypnose schneller verarbeiten als man denken mag. Ergo: Das Weltbild wird gereinigt und wird den aktuellen Gewohnheiten/ Aktivitäten, Umgebungen/ Mitmenschen und Glaubensrichtungen/ Überzeugungen angepasst.

52 Kopfkino sind generell „ungesund“ und Zeitverschwendung. Ich werde aber darauf, so ALLAH will, beim Kapitel des Nachsinnens und der Gewohnheiten zurückkommen.

53 Über Stunden hinweg ohne Pausen PMO betreiben, ohne einen O zu erlangen.

3.5. Und nähert euch nicht der Unzucht. Gewiß, sie ist etwas Abscheuliches – und wie böse ist der Weg.

Abdullah: „Als ich mich mit den schlimmen Auswirkungen von Pornographie beschäftigt habe, wusste ich, dass diese Videos kein Teil meines Lebens mehr sein dürfen. Doch immer, wenn ich daraufhin ein explizites Bild entdeckt habe, vergaß ich meine Einstellung und schaute im Internet nach mehreren solcher Bilder, obwohl ich diesen doch so abgeneigt war. Zunächst dachte ich, dass man ein Heuchler sei und niemals dazu in der Lage wäre mit PMO aufzuhören. Doch als ich später gelernt habe, dass eine gewisse Reaktion im Gehirn für solch ein Verhalten schuldig ist und ich dementsprechend gelernt habe, dass man Sachen vermeiden muss, die zu solch einer Reaktion führen, wunderte ich mich, wie einfach es doch ist mit PMO aufzuhören.“

ALLAH, Erhaben sei Er, sagt sinngemäß im Qur´an:

„Und nähert euch nicht der Unzucht. Gewiss, sie ist etwas Abscheuliches – und wie böse ist der Weg.“⁵⁴

Wie zuvor angedeutet, geraten bei bestimmten Situationen der präfrontale Kortex und der Teil im Gehirn, der für das „notgeile“-Denken⁵⁵ zuständig ist, in Konflikt. Diese wissenschaftliche Erkenntnis der Neuzeit und die oben genannte Aya haben mehr gemeinsam als man auf den ersten Blick denken mag. Und das ist einfach faszinierend, wenn man bedenkt, dass der Prophet Muhammad (Friede und Segen seien mit ihm) in einer Wüste lebte, diese niemals verlassen hatte, nicht lesen und schreiben konnte und dennoch solch ein Wissen besaß. Auch wenn der Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) lesen und schreiben könnte, würde dies ihn diesbezüglich wenig voranbringen, denn zu jener Zeit gab es keine Fachbücher und wissenschaftliche Erkenntnisse, wie wir sie heute haben. Diese Aya und die anderen vielen wissenschaftlichen Wunder des Qur´ans sind auch deswegen so atemberaubend, da die damaligen Völker unmöglich solch ein fundiertes Wissen besitzen konnten...

54 Qur´an Sura 17, Aya 32

55 Laut Wikipedia sind verschiedene Gebiete im Gehirn an der Steuerung der Sexualfunktionen beteiligt. Dies sind vor allem das *Limische System*, der *Hypothalamus* und die *Amygdala*.

Wie dem auch sei. Augenscheinlich muss ich erstmals nichts Großartiges zu der oben genannten Aya im Qur'an sagen. Das Einzige, was ich zunächst wiederholen werde ist, dass das Nähern von PMO oder Unzucht dazu führt, dass der präfrontale Kortex immer weiter „offline“ geht, man die Selbstbeherrschung und seine Willenskraft schrittweise verliert und man letztendlich mit den primitiven Denkstrukturen denken wird.

Bevor ich aber genauer auf den Teil mit dem „Nähern“ in der obigen Aya eingehe und wieso das besonders für uns Menschen, die mit PMO aufhören wollen, eine gigantische Rolle spielt, möchte ich euch eine hierzu passende Geschichte erzählen. Ich sollte aber auch vorweg sagen, dass p-süchtige Menschen beim Erblicken von explizitem Material eher einen schlagartigen Ausfall des präfrontalen Kortex erleiden werden, als Menschen, die nicht PMO- oder drogenabhängig sind. Dies liegt wie zuvor besprochen daran, da Drogen und PMO die Willenskraft einer Person beschädigen.

3.5.1. Yusuf (Friede sei mit ihm) und die Königin

Ihr kennt bestimmt die Geschichte des Propheten Yusufs⁵⁶ (Friede sei mit ihm). Wenn ihr sie nicht kennt, dann werde ich nur den für uns wichtigen Teil in ein paar Sätzen wiedergeben: Yusuf war ein sehr schöner Mann gewesen. Tatsächlich war er der schönste Mann auf Erden. Und weil er solch ein attraktives Erscheinungsbild besaß, hatte sich die Königin des Landes in Yusuf verliebt. Und da Yusuf ein Bediensteter im Hofe des Königs war, musste er jeden Befehl der Königsfamilie gehorchen und somit schmiedete die Königin einen Plan, um Yusuf zu verführen.

Ihre List bestand darin Yusuf in einen Raum zu locken, der nach seiner Ankunft mehrfach verschlossen werden sollte. Wenn sich dann Yusuf und die Königin allein in diesem Raum befinden würden, dann könnte die Königin mit ihm tun, worauf sie Lust hätte. So jedenfalls ihr Gedanke.

⁵⁶ In der Bibel heißt er Joseph, Sohn des Jakobs.

Als es aber zu diesem Tag kam und Yusuf zu dieser Falle gelockt wurde, schrie dieser nur „MA´ADHALLAH“ gefolgt von etwas ganz Kurzem und lief panikerfüllt gegen die verschlossenen Türen. Zu seinem Glück half ALLAH ihm und die Türen sprangen alle auf.

„Und diejenige, in deren Haus er war, versuchte, ihn zu verführen. Sie schloß die Türen ab und sagte: „Da bin ich für dich!“ Er sagte: „ALLAH schütze mich (davor) [MA´ADHALLAH]! Er, mein Herr, hat mir einen schönen Aufenthalt bereitet. Gewiss, den Ungerechten wird es nicht wohl ergehen.“⁵⁷

Das interessante an dieser kurzen Geschichte und die zwei wichtigen Sachen, die einem nach dem Lesen sofort auffallen, sind folgende:

Erstens: Das Geschrei „MA´ADHALLAH“. Wisset, dass ich zwar kein arabisch kann, doch soweit ich weiß, bedeutet es linguistisch übersetzt: „Hilfe, ALLAH“ „Zuflucht, ALLAH“ oder wie es oben übersetzt wurde „Schütze, ALLAH“.

Wenn wir Muslime etwas Übles befürchten, dann sagen wir meist: „Wir suchen Zuflucht bei ALLAH, vor soundso...“ Doch Yusuf (Friede sei mit ihm) rief nicht: „Ich suche Zuflucht bei ALLAH vor deiner üblen Absicht“, sondern er schrie einfach nur: „ZUFLUCHT ALLAH“ „MA´ADHALLAH“. Dies tat dieser schlaue Mann aus dem Grund, da er wohlmöglich wusste, dass sein präfrontaler Kortex sich innerhalb kürzester Zeit abschalten könnte.

Doch bevor dies geschehen würde, würde er ALLAH um Hilfe bitten. Denn wenn man sein Bestes gibt und auf ALLAH vertraut, dann wird man gewiss zu den Siegern gehören. Denn ALLAH erlegt keiner Seele mehr auf, als sie zu leisten vermag.

Das Erstaunliche ist aber, dass der Prozess der Abschaltung des Präfrontalen Kortex verzögert werden kann, indem man sich an ALLAH erinnert. Das ist mir persönlich auch sehr oft aufgefallen und wird mit dieser Aya bestätigt:

57 Qur'an Sura 12, Aya 23

„Es verlangte sie nach ihm, und es hätte ihn nach ihr verlangt, wenn er nicht den Beweis seines Herrn gesehen hätte. Dies (geschah), damit Wir das Böse und das Schändliche von ihm abwendeten. Er gehört ja zu Unseren auserlesenen Dienern.“⁵⁸

Dieses Szenario wird in sha ALLAH nochmal aufgegriffen, wenn wir uns den Kampf gegen die Pornosucht widmen. Es ist aber wirklich interessant zu wissen, dass selbst der Präfrontale Kortex des edlen Propheten (Friede sei mit ihm) abgeschaltet werden kann, wenn er mit Explizitem konfrontiert wird.

Zweitens:

„Sie versuchten beide als erster zur Tür zu gelangen...“⁵⁹

Die zweite besondere Tat, die der Prophet Yusuf verbrachte war, dass er zur Tür lief. Es ist auf jeden Fall bewundernswert, dass er dieses verlockende Angebot der schönen Königin aufgrund seines Glaubens an ALLAH abschlug. Doch finde ich es noch bemerkenswerter, dass er einfach anfang zu laufen.

Wir wissen, dass die Propheten zu den schlauesten Menschen der Welt gehörten. Yusuf (Friede sei mit ihm) wusste also, dass wenn man ALLAH schnell um Hilfe bittet, die Hilfe dann auch kommen wird. Doch er wusste noch etwas. Und zwar kommt die Hilfe ALLAHs, aber der Prozess der Abschaltung des präfrontalen Kortex, wird nur um einige Sekunden verzögert. Bevor der präfrontale Kortex von Yusuf (Friede sei mit ihm) also komplett „offline“ ging, entschied er sich sofort wegzulaufen. Er lief und sprang gegen eine verschlossene Tür.

Wir reden von einer 5 Meter großen Tür in einem Palast und nicht über eine popelige Holztür. Wer weiß wie viele hunderte von Kilos diese Palasttüren wogen. Doch Yusuf wusste auch hier: Wenn er alles tut, was er kann, dann wird ALLAH ihm helfen, denn ALLAH erlegt einer Seele nicht mehr auf, als sie aufbringen kann.

58 Qur'an Sura 12, Aya 24

59 Qur'an Sura 11, Aya 25

“Allah erlegt keiner Seele mehr auf, als sie zu leisten vermag. Ihr kommt nur zu, was sie verdient hat, und angelastet wird ihr nur, was sie verdient hat.“⁶⁰

Als der Prophet gegen eine Tür sprang, welche knapp drei Mal größer und schwerer war als er selbst, brach die Tür auf und er rannte weiter. Dies geschah nicht einmal, sondern ganze drei weitere Male (!!!) bevor er letztendlich von einem Angehörigen des Königshauses gerettet wurde.

Bezüglich der Hilfe ALLAHs werde ich, in sha ALLAH, später Stellung beziehen und ich glaube diese Geschichte von Yusuf (Friede sei mit ihm), sollte uns ausreichend erklärt haben, wie übel diese Geschichte mit dem Präfrontalen Kortex und dem „notgeilem-Denken“ ist und vor allem wie Übel Unzucht doch ist! Der Prophet, welcher zu den schlauesten Menschen der Welt gehörte, bevorzugte es lieber gegen eine 300 Kilogramm schwere Tür zu springen, welche höchstwahrscheinlich aus Stein oder Stahl war, als Zina⁶¹ zu betreiben!

Noch heftiger ist es, dass er es bevorzugte eine sehr lange Zeit im Gefängnis zu verbleiben (und es auch verblieb!) als Unzucht mit der Königin zu betreiben und ihr müsst bedenken, dass die damaligen Gefängnisse nicht luxuriös wie die heutigen waren, sondern sich wirklich den Namen Kerker und Verlies verdient hatten! Allein daran sieht man, wie abartig Unzucht ist!

Sie sagte: „Seht, das ist der, dessentwegen ihr mich getadelt habt. Ich habe allerdings versucht, ihn zu verführen, doch er widerstand. Und wenn er nicht tut, was ich ihm befehle, wird er ganz gewiss ins Gefängnis gesteckt werden, und er wird gewiss zu den Geringgeachteten gehören.“⁶²

Er sagte: „Mein Herr, das Gefängnis ist mir lieber als das, wozu sie mich auffordern. Und wenn Du ihre List von mir nicht abwendest, werde ich mich zu ihnen hingezogen fühlen und zu den Toren gehören.“⁶³

60 Qur'an Sura 2, Aya 286

61 Zina (arab.): Unzucht/ illegaler Geschlechtsverkehr.

62 Qur'an Sura 12, Aya 32

63 Qur'an Sura 12, Aya 33

Wenn man die letzte Aya analysiert, dann wird man schnell zwei weitere Weisheiten erkennen können, die uns im Kampf gegen PMO behilflich sein können. Die erste ist, dass man ohne ALLAHs Hilfe nicht gewinnen kann. Zwar ist der Prophet der Versuchung der Königin entkommen. Aber wenn die Hilfe ALLAHs nicht kommen würde, dann würde er sich der Königin früher oder später hingezogen fühlen. Und das muss man erstmal verdauen... wir reden von einem Propheten... wer sind wir dann, dass wir sagen, dass, egal wie viel Kontakt wir mit schönen Frauen pflegen, es nicht in Unzucht ausarten wird...

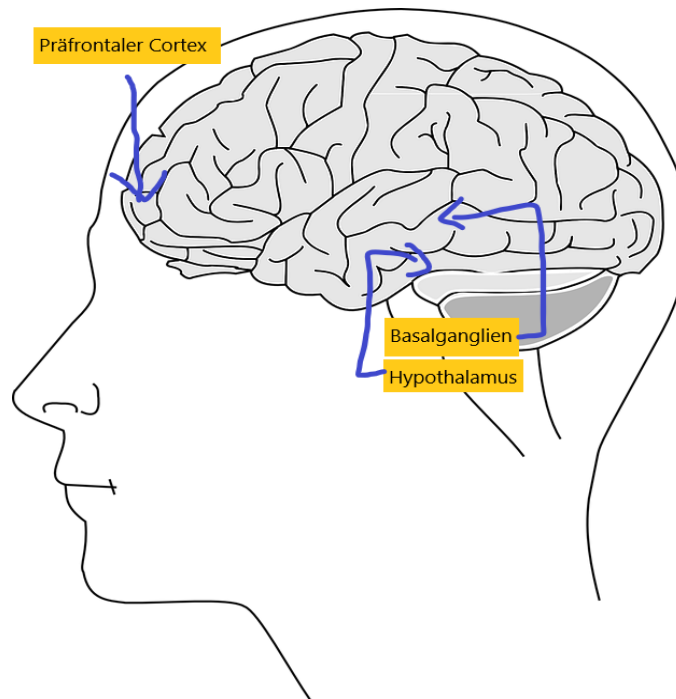
Die zweite Weisheit ist, dass der Prophet es eher bevorzugt hat im Gefängnis zu sitzen als sich wieder in Gesellschaft der Toren zu begeben. Dies tat er unter Umständen auch deswegen, da er vielleicht wusste, dass jeder Mensch einen „Herdentrieb“ hat. Denn jeder Mensch neigt dazu sich früher oder später seiner Umgebung und seinen Mitmenschen anzupassen.

Und wenn man jetzt etwas darüber nachdenkt, dann wird man eventuell bezüglich PMO feststellen können, dass solange man sich in seinem alten Umfeld befindet, denselben Lebensstil des Konsums lebt, unnötig Zeit mit Videospiele und sozialen Medien verschwendet, dass man sich dann diesem Loch entsprechend anpasst und auch aus der PMO Falle nicht rauskommen kann...

3.5.2. Das „Zwiebelhirn“

Wer kennt das nicht, man befindet sich in einer unangenehmen Situation und macht dann genau das, was man nicht tun sollte und auf dem Heimweg kommen einen dann die verschiedensten Gedanken auf, was man in dieser Situation hätte anders machen können. Oder man befindet sich in einer Schlägerei und anstatt den faszinierenden „Roundhouse-Kick“ zu machen, welchen man auf YouTube gesehen hat, fängt man das Kreischen und Kratzen an. Warum ist das aber so? und warum gibt der Präfrontale Kortex in Konfliktsituationen mit anderen Teilen des Gehirns ständig nach?

Dies lässt sich eventuell anhand der Struktur des Gehirns begründen. Ihr müsst euch das Gehirn wie eine Art Zwiebel vorstellen. So wie eine Zwiebel mehrere Schalen besitzt, besteht das „Zwiebel-Hirn“ aus mehreren Teilen, die übereinander gelappt sind. Während der Präfrontale Kortex sich auf der äußeren Schale befindet, befinden sich die primitiven Strukturen wie die Basalganglien oder auch der *Hypothalamus* im Zentrum dieser Zwiebel.



64

Wenn man dann schlussendlich mit Überlebenssituationen zu tun hat, bzw. mit Situationen die das Gehirn als sehr wichtig eingestuft hat, dann wird es dazu führen, dass das Gehirn die äußeren Funktionen „teilweise ausblendet“, um sich somit nur auf das wesentliche fokussieren zu können. Und da solche Situationen Zustände sind, die kaum Zeit für verschiedene Gedankengänge erlauben, greift das Gehirn einfach auf „Lösungen“ zurück, die tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Denn wenn ein Glas beispielsweise vom Tisch fällt, muss man blitzschnell reagieren, um das Glas rechtzeitig zu fangen. Wenn man aber in genau solchen Momenten weiterhin von irgendwelchen Zahlen oder von der Speisekarte der Dönerbude abgelenkt ist, wird man nicht die nötige Schnelligkeit aufweisen können, um das Glas rechtzeitig zu fangen.

64 Dieses Bild habe ich vom Nutzer „OpenClipart-Vectors“ der Internetplattform Pixabay genommen. Die Markierungen, wo die Basalganglien liegen sind nicht exakt und dienen nur dazu, dass man ungefähr weiß, wo etwas liegt. Leider konnte ich kein professionelles Bild benutzen, da ich keine Copyright Verletzungen begehen wollte und Zeichnen auch nicht zu meinen Stärken gehört.

Eine weitere Lösung, die sich in unserem Unterbewusstsein befindet, ist auch beispielweise der berüchtigte „Fight or Flight“- Modus, bei dem man in einer Notsituation in Sekundenschnelle entscheidet, ob man lieber anfängt zu laufen oder sich doch lieber raufen möchte.

Zu den Lösungen die aber auch in unserem Unterbewusstsein verankert sind, sind Tätigkeiten, die ständig in unserem Alltag stattfinden und als Routinen in unseren Basalganglien abgespeichert wurden. Denn man hat bis heute überlebt und dementsprechend wird das Gehirn denken, dass eben diese Tätigkeiten, welche man tagtäglich tut, zum Überleben beigetragen haben.

Dies führt dann schlussendlich dazu, dass wenn es mal zu einer Schlägerei kommt, dass man plötzlich in eine Art Schockstarre fällt und gar nicht reagieren kann, da man ja tagtäglich nur am Faulenzen ist und wenn das Faulenzen einen schon durch das Leben gebracht hat, dann würde es doch einen auch sicherlich in diesen Situationen helfen...

Es muss aber nicht immer zur „Niederlage“ des Präfrontalen Cortex kommen, wenn es im Gegensatz mit innerliegenden Strukturen ist. Denn wenn die *Amygdala* (Emotionszentrum des Belohnungssystem), welche unter dem *Hypothalamus* liegt, das Verlangen verspürt seinen Vorgesetzten zu schlagen, greift der Präfrontale Cortex schnell ein und erinnert einen an die Konsequenzen einer Kündigung oder an einer anderen Konsequenz.⁶⁵

Aber das Sexualzentrum im Gehirn besteht nicht nur aus der *Amygdala*, sondern auch aus dem *Limbischen System* und aus dem *Hypothalamus* und wenn es sich letztendlich um PMO handelt, dann geschieht folgendes im Gehirn wie Gary Willson in seinem Buch „Your Brain on Porn“ schreibt:

„Bezüglich der Sucht verstärken, die immer mächtiger werdenden, „Go Get It“ - Pfade⁶⁶ das Verlangen nach Pornos, während die physiologisch geschwächten „Think About It“ - Pfade⁶⁷ es schwerer haben, dein Verlangen zu hemmen. Es ist das neurologische Äquivalent eines

65 Quellenangabe: Quelle 21

66 Gemeint ist der Teil im Gehirn der für Süchte zuständig ist.

67 Gemeint ist der Präfrontale Cortex.

Teufels auf der einen Schulter und eines Engels auf der anderen – Nur das der Teufel hier KingKong ähnelt.“⁶⁸

Bevor es nun mit dem nächsten Unterkapitel weitergeht, möchte ich anmerken, dass man nicht unbedingt jemand sein muss, der in jeder kleinen „Notsituation“ primitiv denkt. Denn wenn man aufhört PMO zu betreiben, Videospiele zu spielen, sich mit Drogen vollzupumpen oder aber auch von sozialen Medien überstimuliert zu werden, dann neigt das Gehirn dazu sich von den ganzen Schäden zu regenerieren und kann auch entsprechend bei etwas anspruchsvolleren Situationen noch logisch denken. Was mir auch persönlich aufgefallen ist, ist, dass immer, wenn ich mich regelmäßig im Gebet niedergeworfen habe und somit meine Stirn den Boden berührte, dass dann meine Entscheidungskraft und meine Willenskraft im Laufe des Tages viel besser waren, als an Tagen, an denen ich mal nicht gebetet habe. Lag es vielleicht daran, dass mehr Blut in den Präfrontalen Kortex floss und somit dieser Teil im Gehirn aktiver wurde? ALLAHu alam.

Jetzt, wo wir aber etwas mehr über die Struktur des Gehirns wissen, möchte ich auf „das Nähern“ und auf „den bösen Weg“ eingehen, von welchem in der Sura 32, Aya 17 die Rede war:

3.5.3. Der böse Weg

Also zuerst einmal weiß ALLAH am besten, was Er mit dem „Nähern“ meint. Doch wie von anderen Gelehrten auch interpretiert wurde bedeutet es nicht, dass man den unmittelbaren Kontakt zur Unzucht vermeiden soll. Damit ist gemeint, dass selbst die kleinsten Vorzeichen der Zina katastrophal sind und man genau diese schon vermeiden muss. Dies kann man davon ableiten, da am Ende der Aya Unzucht als ein böser Weg abgestempelt wird.

Wie Viele bestätigen können, sagt man nicht von jetzt auf gleich, dass man nun Unzucht oder PMO betreiben wird. Es passiert in den meisten Fällen eher schrittartig und man befindet sich sozusagen auf einem Weg. Erst begegnet man einem expliziten Bild im Internet, dann sucht man weitere Bilder im Internet und dann betreibt man erst PMO. Dies ist deshalb so, da der

68 Quellenangabe: Quelle 22

Präfrontale Kortex und die damit verbundene Willenskraft sich schrittweise verabschiedet haben, so wie man sich schrittweise dem Übel genähert hatte, bzw. den bösen Weg Schritt für Schritt entlanggelaufen ist.

Es gibt sogar einige Hadithe des Propheten Muhammad (Friede uns Segen seien mit ihm) die auf dieses Thema aufmerksam machen:

In Sahih Muslim (1218) wird berichtet, dass Al-Fadl ibn Abbas (ALLAHs Wohlgefallen auf ihm) hinter dem Gesandten ALLAHs (ALLAHs Segen und Frieden auf ihm) am Tage des Opfers (Yaum al-Nahr) von Muzdalifah nach Mina ritt, als einige Frauen vorbeirrten. Der Gesandte ALLAHs (ALLAHs Segen und Frieden auf ihm) drehte das Gesicht (von Al-Fadl) weg.

In Sahih Al-Bukhari (6343) wird berichtet, dass der Gesandte ALLAHs (Segen und Frieden auf ihm) sagte: "**Jeder Sohn Adams hat seinen Anteil Zina für ihn und er wird zweifellos seinen Anteil bekommen. Die Augen begehen Zina und ihre Zina ist der Blick. Die Zunge begeht Zina und ihre Zina ist das Sprechen. Die Füße begehen Zina und ihre Zina ist das Gehen. Die Hände begehen Zina und ihre Zina ist das Berühren. Das Herz sehnt sich und wünscht sich etwas und die Schamteile bestätigen dies oder lehnen es ab.“**

Wie wir sehen, hinderte der Prophet (Friede uns Segen seien mit ihm) seinen Cousin Al-Fadl daran, die Frauen anzugucken, damit er nicht ansatzweise den bösen Weg einschlagen kann und bei dem anderen Hadith werden verschiedene Körperteile genannt, welche „Zina machen“. Aber wenn man diesen Hadith analysiert, dann wird man schnell den Weg zur Zina erkennen:

- Der erste Schritt liegt im Augenkontakt mit dem anderen Geschlecht, denn dies sorgt für einen Dopamin-Stoß und daraufhin wird das Sexualzentrum leicht aktiviert.
- Der zweite Schritt wird dadurch eingeleitet, dass man mit dem gegenüberliegenden Geschlecht ein Gespräch führt... Der Präfrontale Kortex verabschiedet sich langsam.
- Danach geht man zu der Person hin, da das logische Denken nicht mehr richtig funktioniert und man sich somit den Konsequenzen nicht mehr bewusst ist.
- Zu guter Letzt berührt man sich und betreibt daraufhin Zina, da der Präfrontale Kortex komplett abgeschaltet ist.

Wenn man dieses Wissen für PMO nutzt, dann kann man sehr leicht erkennen, wieso man ständige Rückfälle zu P's hat. Es hat alles mit einem einzigen Schritt oder in unserem Fall mit einem einzigen Blick angefangen.

Sag zu den gläubigen Männern, sie sollen ihre Blicke senken und ihre Scham hüten. Das ist lauterer für sie. Gewiss, Allah ist Kundig dessen, was sie machen.⁶⁹

Es mag eventuell extrem klingen und man hat auch nicht mit jeder Frau, mit der man einmal geredet hat, sofort Unzucht betrieben. Aber es ist immer eine gewisse Gefahr vorhanden. Vor allem bezüglich PMO kann das „Sich-Nähern“ sehr toxisch wirken. Denn wir erinnern uns an die Gewohnheitsschleife. Man trifft einen Auslösereiz (Langweile, Einsamkeit, im Bett Faulenzen usw.), dann wird ein Verlangen ausgelöst, da das Gehirn diese Attribute mit der Belohnung Dopamin (PMO) verknüpft hat. Und wenn man dann sein Verlangen nicht unter Kontrolle hat, kann es sehr schnell zur tatsächlichen Routine (PMO) führen.

Und wenn man immer und immer und immer wieder dieselbe Gewohnheitsschleife durchhatte, dann kann es vorkommen, dass wenn man nur im Bett mit einem internetfähigen Handy liegt, dass man dann nur aufgrund dessen so starkes Verlangen verspürt und in PMO enden wird, da das Gehirn eben diese Begebenheit als eine Chance für PMO wahrgenommen hat. Und da bei PMO-Süchtigen der Präfrontale Kortex teils schlagartig offline gehen kann, wird es einen unheimlich schwerfallen noch rechtzeitig aus diesem Teufelskreislauf zu entkommen. Deswegen kann man eigentlich behaupten, dass der Schlüssel aus dieser Sucht in der Distanz von Schändlichem liegt. Denn wenn ich mich tagtäglich mit guten Sachen beschäftige, sei es der Gottesdienst, das Unternehmen das man führen möchte, die Bücher die man liest oder den Sport, den man betreibt und wenn man parallel hierzu alle Schändlichkeiten aus seinem Leben verbannt hat, sich gewisse Gewohnheiten antrainiert hat (wie unter anderem, dass das Bett nur zum Schlafen ist und dass das Handy nichts im Schlafzimmer zu suchen hat), dann wird man erstaunlich schnell feststellen, dass man problemlos auch mal 30 Tagen ohne PMO kann.

Wichtig zu erwähnen ist auch, dass wenn man seit Längerem kein PMO mehr betrieben hat, dass dann der Präfrontale Kortex wieder etwas stärker werden wird. Es gibt auch viele

69 Qur'an Sura 24, Aya 30

Übungen wie Meditation, Nachsinnen usw. die die Willenskraft und somit den Präfrontalen Kortex stärken. Auch gibt es Übungen, dass man beim Betrachten einer attraktiven Frau sehr wenig, bis gar kein Dopamin kurzzeitig ausstößt. Aber selbst die stärkste Willenskraft schützt einen vor diesem Szenario nicht! Man sieht ja, dass selbst der Prophet Yusuf (Friede sei mit ihm) sofort weggelaufen ist. Und der Prophet Yusuf (Friede sei mit ihm) war bei Weitem besser als wir es sind...

3.5.4. Sind auch Frauen hiervon betroffen?

Bezüglich der Frauen die PMO-süchtig sind muss ich gestehen, dass es zwischen ihnen und den Männern viele körperlichen Unterschiede gibt. Es gibt auch viele psychische Unterschiede zwischen den beiden Geschlechtern. Aber wenn es zu den Themen kommt, die in dieser Lektüre genannt wurden, ticken beide Geschlechter eigentlich fast gleich.

Als sie nun von ihren Ränken hörte, sandte sie zu ihnen und bereitete ihnen ein Gastmahl. Sie gab einer jeden von ihnen ein Messer und sagte (zu Yūsuf): „Komm zu ihnen heraus.“ Als sie ihn sahen, fanden sie ihn groß(artig), und sie zerschnitten sich ihre Hände und sagten: „ALLAH behüte! Das ist kein Mensch, das ist nur ein ehrenvoller Engel.“⁷⁰

Hier sieht man, dass sie so abgelenkt von seiner Schönheit waren und sich selbst in die Hand schnitten, da sie nicht mehr realisierten, dass sie ein Messer in der Hand hatten und nur noch mit dem Sexualzentrum des Gehirns“ gedacht haben. Es gibt Befehle im Qur´an, dass selbst die Frauen ihre Blicke senken sollen:

„Und sag zu den gläubigen Frauen, sie sollen ihre Blicke senken und ihre Scham hüten, ihren Schmuck nicht offen zeigen, außer dem, was (sonst) sichtbar ist. Und sie sollen ihre Kopftücher auf den Brustschlitz ihres Gewandes schlagen und ihren Schmuck nicht offen zeigen, außer ihren Ehegatten, ihren Vätern...⁷¹

70 Qur´an Sura 12, Aya 31

71 Qur´an Sura 24, Aya 31

3.5.5. Der erste Blick

In Ahmad, in At-Tirmidhi und in Abu Dawud wird überliefert, dass der Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) zu Ali (möge ALLAH mit ihm zufrieden sein) sagte: "O Ali, verweile nicht auf dem unwillkürlichen Blick, denn der erste ist für dich, und der zweite ist nicht für dich."

Dieser Hadith hat etwas Besonderes und kann aus einer religiösen Sicht und aus einer neurowissenschaftlichen Sicht verstanden werden. Die religiöse Ansicht wäre, dass wenn man unbeabsichtigt eine Frau erblickt, dass man dann schleunigst weggucken sollte und nicht ewig sein Blick draufhalten darf⁷². Denn dieser Blick war unbeabsichtigt und wird auch nicht aufgeschrieben (bestraft). Sollte man aber einen zweiten Blick auf die Frau werfen, dann wird dies dementsprechend aufgeschrieben und es werden auch Konsequenzen folgen.

Das Interessante an dieser religiösen Ansicht ist, dass er genau die neurowissenschaftlichen Perspektive widerspiegelt. Denn wenn ich beispielsweise unbeabsichtigt eine attraktive Person im Einkaufszentrum sehe und sofort wegschaue, dann wird relativ wenig bis hin zu gar kein Dopamin ausgestoßen und der „Reservetank“ der Willenskraft wird kaum aufgebraucht. Sollte ich aber diesen ersten Blick „genießen“, geschehen sämtliche Aspekte, welche wir in dieser Lektüre thematisiert haben (Dopamin-Stoß etc.). Sollte ein wiederholter Blick folgen, oder vieler solcher ersten Blicke, da man im Einkaufszentrum von vielen Frauen umgeben ist, dann kann es eventuell dazu führen, dass man immer mehr an Willenskraft aufbringen muss, um Wegzuschauen und immer mehr Dopamin ausgestoßen wird, wenn man anfängt diese Blicke zu genießen (der zweite Blick) ...

3.5.6. Denkanstoß bezüglich Unzucht

Und jetzt, wo wir das Ende dieses Kapitels erreicht haben, möchte ich euch einen kurzen Denkanstoß bezüglich der Unzucht mitgeben:

72 Muslim und Abu Dawud überliefern von Dschabir, dass der Prophet (Friede und Segen seien auf ihm), als er ihn nach dem unwillkürlichen, verbotenen Blick gefragt hatte, sagte: "Wende deinen Blick ab!"

Viele die Unzucht betreiben wissen, wie übel Aids und andere Geschlechtskrankheiten sind. Auch tun sie alles, um keine unehelichen Kinder zu zeugen und aus diesem Grund führen sie Kondome mit sich mit. Doch wenn es zum Akt kommt (Audhubillah), dann ziehen sie meistens ihre Kondome nicht an und betreiben sofort Unzucht. Denn das Kondom langsam überzuziehen, weil man Krankheiten fürchtet, ist eine Entscheidung die Willenskraft benötigt (Präfrontaler Kortex), da dieser aber offline ist und das Sexualzentrum des Gehirns denkt, ignorieren sie das Kondom und treiben meisten sofort Zina. Später wundern sie sich dann, weshalb der „Unzuchtspartner“ schwanger ist und es kommt zu Streitereien und Vorwürfen, wieso man nicht verhütet hat.

Hat ALLAH uns nicht vor Unzucht gewarnt? Der Prophet Muhammad (Frieden und Segen seien auf ihn) sagte: **"Immer wenn in einem Volk die Unzucht offenkundig ausgeübt wird, breiten sich in ihr die Pest und Leiden aus, welche bei ihren Vorfahren nicht vorhanden waren."**⁷³ Das beste Beispiel diesbezüglich ist Amerika. Einst war das amerikanische Volk ein sehr keusches und gottesfürchtiges Volk. Doch seitdem viele von ihnen ihrer Religion den Rücken gekehrt haben und Unzucht krampfhaft hinterherlaufen, ist diese Nation von Aids heimgesucht worden. Eine Krankheit, die es vor dem Jahr 1960 nicht gab, und vor allem in der Homosexuellen-Szene weit verbreitet ist. Lustigerweise war Patient-0, also die erste Person, bei der die Diagnose Aids festgestellt wurde und es weiterverbreitet hatte, ein Homosexueller gewesen⁷⁴...

Bonus: Viele Qur'an-Gelehrte vertreten die Ansicht, dass der Qur'an eine gewisse Reihenfolge und Struktur befolgt. Meist werden die Urteile im Qur'an im Gewicht ihrer Aussagekraft aufgelistet. Der stärkste Rechtsspruch wird zuerst genannt und die „harmloseren“ werden nacheinander ausgesprochen. In der Sura 17 Aya 31 wird davon gesprochen, dass man aus Armut seine Kinder nicht töten darf, da dies ein großes Vergehen ist. In der Aya danach wird davon geredet, dass man sich Unzucht nicht nähern darf, weil dies ein böser Weg ist und in der darauffolgenden Aya wird darüber gesprochen, dass man gar keine Seele töten darf, die ALLAH verboten hat zu töten. Vielleicht ist Unzucht bei GOTT wirklich ein böser Weg...

73 Ibn Magah

74 Sein Name ist Gaëtan Dugas

„Und tötet nicht eure Kinder aus Furcht vor Verarmung; Wir versorgen sie und auch euch. Gewiss, sie zu töten ist ein großes Vergehen.“

„Und nähert euch nicht der Unzucht. Gewiss, sie ist etwas Abscheuliches – und wie böse ist der Weg.“

„Und tötet nicht die Seele, die ALLAH verboten hat (zu töten), außer aus einem rechtmäßigen Grund. Wer ungerechterweise getötet wird, dessen nächstem Verwandten haben Wir Ermächtigung erteilt (, Recht einzufordern); doch soll er nicht maßlos im Töten sein, denn ihm wird gewiss geholfen.“

„Und nähert euch nicht dem Besitz des Waisenkindes, außer auf die beste Art, bis es seine Vollreife erlangt hat. Und erfüllt die (eingegangene) Verpflichtung. Gewiss, nach der (Erfüllung der) Verpflichtung wird gefragt werden.“

„Und gebt volles Maß, wenn ihr messt, und wägt mit der richtigen Waage; das ist besser und eher ein guter Ausgang.“

„Und verfolge nicht das, wovon du kein Wissen hast. Gewiss, Gehör, Augenlicht und Herz, – all diese –, danach wird gefragt werden.“

„Und gehe nicht übermütig auf der Erde einher. Du wirst ja die Erde nicht aufreißen noch die Berge an Höhe erreichen (können).“

„Das schlechte (Verhalten) in alledem ist bei deinem Herrn verabscheut.“

„Das ist etwas von dem, was dir dein Herr an Weisheit (als Offenbarung) eingegeben hat. Und setze neben ALLAH keinen anderen GOTT, sonst wirst du in die Hölle geworfen, getadelt und verstoßen.“⁷⁵

Kapitelzusammenfassung:

- ALLAH, Erhaben sei Er, sagt sinngemäß im Qur'an: **„Und nähert euch nicht der Unzucht. Gewiss, sie ist etwas Abscheuliches – und wie böse ist der Weg.“⁷⁶**
- Das Gehirn ist wie eine Art Zwiebel mit mehreren Schalen. Während der Präfrontale Kortex sich auf der äußersten Schale befindet, befinden sich die Basalganglien und das Sexualzentrum des Gehirns im Kern dieser „Zwiebel“. Dies führt dazu, dass der Präfrontale Kortex in Konfliktsituationen mit diesen tiefergelegenen Hirnstrukturen ständig nachgibt und der Mensch daraufhin nicht mehr klar denken kann und die Verhaltensmuster, welche sich in den primitiven Teilen des Gehirns befinden, umsetzen möchte.
- Wenn man sich Unzucht bewusst nähert und explizites Material öfters erblickt, dann wird der Präfrontale Kortex schrittweise in den Hintergrund rücken, da das Sexualzentrum das Denken übernimmt. Und das führt dazu, dass man PMO-rückfällig wird oder am Ende des Tages Unzucht betreibt.
- Vor allem als PMO-Süchtiger oder als jemand, der sich in seiner Anfangszeit seines PMO-Entzugs befindet, kann das kurze Erblicken von explizites Material dazu führen, dass man schlagartig rückfällig wird, oder dass dadurch kurzzeitig starkes Verlangen und Entzugserscheinungen ausgelöst werden.
- Auch Frauen sind von diesem Szenario betroffen.

75 Qur'an Sura 17, Aya 31 bis Aya 39

76 Qur'an Sura 17, Aya 32

- Sollte man unbeabsichtigt etwas Explizites erblicken und daraufhin sein Blick sofort abwenden, dann ist das aus religiöser und neurowissenschaftlicher Sicht nicht tragisch. Sollte man aber diesen ersten Blick genießen oder weitere Blicke auf „das Böse“ werfen, dann wird man aus religiöser und neurowissenschaftlicher Sicht Konsequenzen davontragen.

4. Deine Seele und dein Körper während dem Schauen dieser Videos

4.1. Ein Angriff gegen die Seele

Abdullah: „Immer, wenn ich mich von PMO fernhielt, merkte ich, dass man irgendwie viel religiöser und freundlicher wurde. Ich zog meine Gebete in die Länge und verspürte Konzentration und Spaß im Gebet. Ich versuchte viele gute Taten zu verrichten und genoss das Gefühl des Guten. Doch wenn ich dann zu PMO zurückkehrte, merkte ich, dass ich alles andere als freundlich und religiös war. Ich betete das Gebet eines dummen Individuums. Meine Gebete (wenn überhaupt verrichtet) dauerten maximal 5 Minuten lang und wurden von Konzentrationsmangel und Motivationslosigkeit geplagt. Depressionen waren Alltag und wenn man mich irgendwo traf, war ich immer schlecht gelaunt und fing unnötige Streitereien an...“

4.1.1. Gutem folgt Gutes, Schlechtem folgt Schlechtes

Das ganze Wissen bezüglich Gewohnheitsschleifen und so weiter, wurde eigentlich indirekt in den folgenden Ayat zusammengefasst:

„Euer Bemühen ist wahrlich verschieden. Was nun jemanden angeht, der gibt und gottesfürchtig ist und das Beste für wahr hält, so werden Wir ihm den Weg zum Leichterem leicht machen. Was aber jemanden angeht, der geizt und sich für unbedürftig hält und das Beste für Lüge erklärt, so werden Wir ihm den Weg zum Schwereren [Frevelhafte Taten] leicht machen;“⁷⁷

77 Qur'an Sura 92, Aya 4 bis Aya 10

In den oben genannten Ayat teilt ALLAH, gepriesen sei Er, uns Menschen mit, dass wenn man gottesfürchtig ist und das Beste für wahr hält, dass man dann den Weg zu dem Leichtem vereinfacht bekommt. Anders hingegen ist es, wenn man das Beste für Lüge erklärt, dann wird einem der Weg zum Frevel vereinfacht.

Dieses Wissen ist für uns sehr wichtig, da dies auch bei PMO geschieht. Wie bei allen Süchten treten sogenannte „**Cross-Addictions**“ auf. Cross-Addictions sind Süchte, von denen man abseits seiner großen Sucht befallen ist. Jemand der beispielsweise Zina betreibt, ist auch höchstwahrscheinlich vom Alkohol, von Zigaretten, vom Glücksspiel und von Musik befallen worden. Musik ist auch ein Thema für sich, was in sha ALLAH, am Ende der Lektüre behandelt wird.

Zu den gängigsten Cross-Addictions der PMO-Süchtigen zählen:

- Extremer Musikkonsum
- Videospielsucht
- Exzessiver Konsum von Serien oder Animes
- Sucht nach sozialen Netzwerken (Instagram, Facebook, YouTube usw.)
- Andere Dopamin kickende Sachen wie Rauchen und Fastfood fressen.

Wie man also von der Aya ableiten kann: Wenn man etwas gewaltig Übles tut (und PMO ist etwas gewaltig Übles), dann wird man sehr schnell in andere Schändlichkeiten bzw. Cross-Addictions fallen. Es wurde einem also der Weg zum Frevelhaften vereinfacht.

Zu den Cross-Addictions werde ich, so GOTT will, ein ausführliches Kapitel schreiben. Dennoch sollte jetzt schonmal darauf aufmerksam gemacht werden, dass die Cross-Addictions sich gegenseitig füttern, sodass man es schwerer hat aus der Sündenfalle rauszukommen.

Wenn ich beispielsweise eine Stunde lang PMO betrieben habe, könnte man ja nach dem schändlichen Akt einfach wieder Gutes tun. Aber leider wird es meistens nicht dazu kommen, da die Gewohnheitsschleifen im Gehirn so geschädigt wurden, sodass man nach seinem Akt sofort die Konsole anschmeißt und erstmal eine Zeit lang zocken möchte. Und jetzt wo man von den Videospiele oder anderen Cross-Addictions wie soziale Medien eine gewisse Zeit lang betäubt wurde und nun das Interesse an diesen verloren hat, greift man einfach wieder auf seine Hauptsucht PMO zurück. Und wenn man mit PMO wieder fertig ist, bedient man sich

nun an einer anderen Sucht, bis es wieder Zeit ist PMO zu betreiben. Und weil die eine Sucht die andere füttert, endet dieser Teufelskreislauf nie... Vor allem wenn man arbeitslos ist und quasi 24 Stunden in seinem Zimmer verbringt, kann dieser Teufelskreis echt toxisch werden.

Deshalb ist es von Nöten sein Leben von Grund auf umzukrempeln. Doch einzelne Details hierzu werde ich in sha ALLAH bei den Punkten zum Sieg nennen.

Der Sinn dieses Unterkapitels war aber nicht derjenige, um kurz auf die Cross-Addictions aufmerksam zu machen. Cross-Addictions sind nur ein minimaler Teil von dem Ganzen.

Das Leben, das ALLAH uns gegeben hat, ist vom „Geben und Nehmen“ definiert. Wenn ich versuche ein guter Mensch zu sein, wenn ich mich reinhalte, Gutes tue, anderen helfe usw. dann werde ich von ALLAH einen Aufschub bekommen und mir wird diesbezüglich auch geholfen. Doch wenn ich mich für das Verdorbene entscheide, Drogenkonsum genieße, anderen Menschen Schaden zufüge usw., dann wird alles auf mich früher oder später zurückkommen. Seien es Cross-Addictions oder Schicksalsschläge die keine Prüfungen, sondern Strafen sind....

Dieses System ist selbst bei den kleinsten Angelegenheiten vorhanden. Wenn ich beispielsweise Gutes tue, indem ich einer armen Person etwas spende, dann gelange ich in eine Art „Helpers-Effekt“⁷⁸. Dadurch werden einige Glückshormone ausgestoßen, sodass man besser gelaunt ist und automatisch mehr helfen will. Und weil ich dann mehr geholfen habe, bin ich motivierter religiöse Taten zu verrichten oder anderen Freunden gute Dinge ans Herz zu legen.

Es bleibt aber nicht nur positiven Reaktionen des Körpers denn mir persönlich ist vermehrt aufgefallen, dass ich nach dem Verrichten von guten Taten auch plötzlich mehr Energie habe und viele Alltagsprobleme sich von allein lösen durch die Erlaubnis von ALLAH. Vor allem wenn ich viel Spende, dann merke ich, dass die Beträge, die ich gespendet habe in kürzester Zeit verdoppelt und verdreifacht durch verschiedenste unternehmerische Tätigkeiten wieder zurück in meine Tasche fließen.

78 Auf dieses Phänomen werde ich im Kapitel der Spenden genauer eingehen.

Natürlich sollte man jetzt nicht nur mit der Absicht spenden, dass ALLAH einen reich macht. Aber ruft uns ALLAH im Qur'an nicht öfters zum Spenden auf?

„Wer ist es denn, der ALLAH ein schönes Darlehen gibt? So vermehrt Er es ihm um ein Vielfaches. ALLAH hält zurück und gewährt, und zu Ihm werdet ihr zurückgebracht.“⁷⁹

„Diejenigen, die ihren Besitz bei Nacht und Tag, heimlich oder öffentlich ausgeben, haben ihren Lohn bei ihrem Herrn, und keine Furcht soll sie überkommen, noch werden sie traurig sein.“⁸⁰

Anders ist es aber bei schlechten Taten. Denn wenn ich jemand bin, der viel klaut und lügt, dann brauche ich mich auch nicht wundern, wenn plötzlich auch ich mal über den Tisch gezogen werde und ohne Pausen nur Lügen zu hören kriege. Wenn man regelmäßig Menschen unterdrückt, dann wird auch früher oder später die Zeit kommen, dass jemand anderes einen selbst unterdrücken wird. Wenn man jemand ist, der nur am Rumpdrahnen und dem Spenden abgeneigt ist, dann braucht man sich auch nicht wundern, wenn die Mitmenschen einen verachten und man am Ende des Monats jeden Cent zusammenkratzen muss, da man nicht über die Runden kommt. Und zu guter Letzt, wenn man ALLAH vergisst und der Religion seinen Rücken kehrt, dann wird man auch in jedem Aspekt seines Lebens versagen. Denn ALLAH ist eben derjenige, der uns Menschen versorgt...

„Zu denjenigen, die gottesfürchtig sind, wird gesagt: „Was hat euer Herr herabgesandt?“ Sie sagen: „Gutes.“ Für diejenigen, die Gutes tun, gibt es hier im Diesseits Gutes; aber die Wohnstätte des Jenseits ist wahrlich besser. Wie trefflich ist fürwahr die Wohnstätte der Gottesfürchtigen“⁸¹

„Gewiss, ALLAH ist mit denjenigen, die gottesfürchtig sind und Gutes tun.“⁸²

79 Qur'an Sura 2, Aya 245

80 Qur'an Sura 2, Aya 274

81 Qur'an Sura 16, Aya 30

82 Qur'an Sura 16, Aya 128

„Für diejenigen, die Gutes tun, gibt es das Beste (an Lohn) und noch mehr. Ihre Gesichter werden weder von Dunkelheit noch Erniedrigung bedeckt. Das sind die Insassen des (Paradies)gartens; ewig werden sie darin bleiben.“⁸³

„Wenn sie sich nun abwenden, so haben Wir dich nicht als Hüter über sie gesandt. Dir obliegt nur die Übermittlung (der Botschaft). Und siehe, wenn Wir den Menschen von Uns Barmherzigkeit kosten lassen, ist er froh darüber. Wenn sie aber etwas Böses trifft für das, was ihre Hände vorausgeschickt haben, gewiss, dann ist der Mensch sehr undankbar.“⁸⁴

„Der Satan will (ja) zwischen euch nur Feindschaft und Hass säen durch berausenden Trank und Glücksspiel und euch vom Gedenken Allahs und vom Gebet abhalten. Werdet ihr (damit) nun wohl aufhören?“⁸⁵

4.1.2. Das weinende Herz

Unser Prophet (Friede sei mit ihm) sagte in einem Hadith: **„Gebt Acht auf ein Stück Fleisch in euren Körpern. Wenn dieses Stück rein ist, so ist der ganze Körper rein. Wenn dieses Stück aber verdorben ist, so ist der ganze Körper verdorben. Dieses Stück Fleisch ist das Herz.“⁸⁶** In einem anderen Hadith heißt es: **“ ALLAH ta´ala schaut nicht nach eurem Aussehen und eurem Vermögen. Er schaut nach euren Herzen, Taten und mit Aufrichtigkeit verrichteten Gebeten.“⁸⁷**

Der Prophet (Friede und Segen seien mit ihm) sagte: **„Wenn ein Diener eine Sünde begeht, entsteht ein schwarzer Fleck im Herzen.⁸⁸ Wenn er bereut und sich von ihr entfernt,**

83 Qur'an Sura 10, Aya 26

84 Qur'an Sura 42, Aya 48

85 Qur'an Sura 5, Aya 91

86 Buchari, Iman, 39

87 Muslim, Birr, 34

88 Wie in den vorherigen Kapiteln erwähnt wurde, werden parallel dazu auch einige Nervenbahnen pro verrichtete Aktivität erstellt. Das heißt je öfters ich die Gewohnheitsschleife PMO durchlaufe, desto mehr Nervenbahnen bezüglich PMO werden im Gehirn erstellt und desto schwieriger wird es dann mit PMO aufzuhören, da dieses zur Routine geworden ist.

verschwindet der Fleck.⁸⁹ Wenn er aber keine Reue zeigt und mit der Sünde fortfährt, breitet sich der Fleck auf das gesamte Herz aus.⁹⁰ Dies ist der Zustand, vor dem ALLAH (uns) im Qur'an warnte: Nein, jedoch das, was sie zu tun pflegten, hat auf ihre Herzen Schmutz gelegt [83:14]⁹¹

Der Prophet (Friede und Segen sei mit ihm) sagte: „Der Glaube eines Dieners ist nicht eher in Ordnung, bis sein Herz in Ordnung ist, und sein Herz ist nicht eher in Ordnung, bis seine Zunge in Ordnung ist.“⁹²

„Redet nicht viel, ohne ALLAHs zu gedenken, denn viel reden, ohne ALLAHs zu gedenken, führt zur Hartherzigkeit. Von den Menschen am weitesten entfernt von ALLAH ist einer mit hartem Herzen.“⁹³

„Der Blick ist einer der vergifteten Pfeile des Teufels. Wer ihn aus Furcht vor ALLAH unterlässt, den belohnt Allah mit einem Glauben, dessen Süße er in seinem Herzen findet, wenn er Ihn trifft.“⁹⁴

„Am Tag, da weder Vermögen nutzt noch Söhne, es sei denn, wer zu ALLAH mit integrem Herzen kommt.“⁹⁵

Was das Ganze aber mit PMO zu tun hat, wird durch diesen Hadith deutlich:

In einem gesunden Hadith, den Hudhaifa überliefert hat, berichtet der Gesandte ALLAHs (ALLAHs Segen und Heil auf ihm): "Die Verführungen dringen eine nach der anderen auf die Herzen wie die Fasern eines Strohteppichs, den man Schicht für Schicht herstellt. Jedes Herz, das einer dieser Verführungen nachgibt, bekommt einen

89 Dies ist auch bei den Nervenbahnen so. Wenn ich PMO nicht mehr betreibe, bereue und andere gute Taten verrichte, dann werden neue Nervenbahnen bezüglich der guten Taten geformt und die alten „PMO-Nervenbahnen“ rücken in den Hintergrund.

90 Genauso ist es auch bei den Gewohnheitsschleifen. Wenn ich PMO bis zum Maximum eskaliert habe, dann sind die PMO-Gewohnheitsschleifen und die dazugehörigen Nervenbahnen auf das höchste Level angelangt.

91 Ahmad, Tirmidhi

92 Musnad

93 Tirmidhi

94 Ahmad

95 Qur'an Sura 26, Aya 88 bis Aya 89

schwarzen Fleck. Dagegen bekommt das Herz, das sie zurückweist, einen weißen Fleck. So wird schließlich ein Herz zu eines der beiden folgenden: Entweder ein weißes Herz, welchem keine Verführung mehr schaden kann, solange Erde und die Himmel bestehen, oder aber ein sehr schwarzes Herz, welches nicht mehr das Gute gebietet und nicht mehr das Schlechte verwehrt."

„Ihre Herzen sind krank und ALLAH mehrt ihre Krankheit, und für sie ist schwere Strafe für ihr Lügen.“⁹⁶

Passenderweise kann ich auch diesbezüglich etwas aus meiner Jahilliya⁹⁷ berichten:

Meine Jahilliyah war davon geprägt, dass ich nur Schändliches getan habe. Und obwohl ich nicht einmal den Unterschied zwischen Helal und Haram kannte, entschied ich mich dennoch nur für die verbotenen Sachen. Daher leite ich ab, dass mein Herz recht schwarz war und der Satan volle Kontrolle über mich hatte, da ich nicht das Gute gebietet habe, sondern dem Schlechten hinterhergerannt bin.

Anders verhält es sich jetzt. Ich will nicht groß reden und ich verdanke dem Allmächtigen und Barmherzigen ALLAH meine Rechtleitung und wenn Er mir nicht helfen würde, dann würde ich gewiss zu den Verlierenden gehören, aber heutzutage fällt es mir, dank ALLAHs Hilfe und Gnade, sehr leicht von Schändlichem Abstand zu nehmen.

Wenn ich aber heutzutage dennoch in die PMO-Falle gerate und nicht sofort bereue, dann merke ich wie man wieder ein „Heuchler“ wird. Man tut wenig an religiösen Taten bzw. so viele wie man nur machen muss und wenn man dann den Namen ALLAHs hört, verhält man sich recht gelassen und tut so, als ob nichts Großartiges passiert ist, obwohl man früher wiederrum ein furchterregendes Beben im Herzen verspürte, als der majestätische Name von ALLAH ausgerufen wurde... Möge Allah mir und euch verzeihen und uns Rechtleitung schenken. Amin.

96 Qur'an Sura 2, Aya 10

97 Jahilliyah: Vorislamische Zeit.

Der Mensch begeht also immer weitere Sünden, wenn er sich seinen Trieben oder dem Willen des Teufels hingibt. Deshalb müssen wir uns schon vor einzelnen Sünden hüten, geduldig unsere Gottesdienste verrichten, uns weiterentwickeln, gegen unsere Triebe ankämpfen und das Beste aus uns rausholen.

„Und seid nicht wie diejenigen, die ALLAH vergessen haben und die Er dann sich selbst hat vergessen lassen. Das sind die Frevler.“⁹⁸

Bonus: Die Verfärbung des Herzens ist nicht unbedingt metaphorisch zu verstehen und kann wirklich so sein, denn in einer anderen Aya heißt es:

„Doch nein! Wenn er nicht (davon) ablässt, werden Wir ihn gewiss ergreifen bei der Stirnlocke, der lügenden, sündigen Stirnlocke.“⁹⁹

Diese Aya wurde offenbart, als ein Anführer der damaligen Heiden, Namens Abu Jahil, wieder sein Unheil trieb. Und wieder einmal bezeuge ich, dass es keinen Gott außer ALLAH gibt und das Muhammad sein Diener und Gesandter ist, denn diese Aya ist nicht unbedingt als Beleidigung zu verstehen, wie man es auf dem ersten Blick denken würde, sondern ist ein Wunder des Qur´ans und ALLAH weiß es am besten.

Was als Sündige und lügende Stirnlocke bezeichnet wird ist der Frontlappen im Gehirn, zu dem auch der Präfrontale Cortex gehört. Wenn man lügt, dann arbeitet der Präfrontale Cortex härter, als wenn man die Wahrheit sagt.¹⁰⁰ Abgesehen davon haben krankhafte Lügner mehr weiße als graue Materie im Präfrontalen Cortex. Wissenschaftler haben auch mit der Methode der *Funktionellen Magnetresonanztomographie* versucht herauszufinden, welcher Teil im Gehirn sich beim Lügen besonders verändert. Obwohl mehrere Hirnareale bei Täuschungen eine Rolle spielen, lag der beständigste Befund der Studien darin, dass die Aktivitäten des Präfrontalen Cortex beim Lügen ansteigen.¹⁰¹

98 Qur´an Sura 59, Aya 19

99 Qur´an Sura 96, Aya 15 bis Aya 16

100 Dies liegt vielleicht daran, da man sich beim Lügen konzentrieren muss damit man sich nicht widerspricht.

101 Quellenangabe: Quelle 23

Kapitelzusammenfassung:

- Meine Taten spiegeln das wider, woran ich glaube und was ich werden möchte. Wenn ich mich für Gutes entscheide und eine gute Tat verrichte, dann wird mir der Weg zum Guten vereinfacht und ich werde immer wieder ohne große Anstrengungen gute Taten verrichten können. Anders verhält es sich, wenn ich Schlechtes tue, denn dann werde ich vom Guten ablassen und weitere Schändlichkeiten begehen.
- Dasselbe gilt auch für die „Gewohnheitspsychologie“. Wenn ich trainiere, dann werde ich auch dazu geneigt sein, gesund zu essen, mich körperlich zu pflegen oder mich mit Dingen zu beschäftigen, die mich eventuell voranbringen könnten. Sollte ich aber PMO betreiben, dann werde ich unmöglich dazu bereit sein irgendwas zu tun, was mich voranbringen könnte, da dieses Mühen mit sich bringt und daher werde ich eher dazu geneigt sein den ganzen Tag Schändliches zu begehen und meine Zeit totzuschlagen.
- Wenn ich gutes tue, dann werden weiße Flecken auf meinem Herzen platziert, die dafür sorgen, dass ich den Verführungen abgeneigt bin. Sollte ich aber immer wieder Böses tun, dann wird mein Herz immer schwarzer, sodass ich dem Schlechten immer zugeneigter werde und mich vom Gutem fernhalten werde.

4.2. Die Fußspuren des Satans

Er sprach: "Mein Herr, da Du mich hast abirren lassen, so will ich ihnen wahrlich (das Böse) auf Erden ausschmücken, und wahrlich, ich will sie allesamt irreführen"¹⁰²

Doch Satan ließ sie dort straucheln und brachte sie aus dem Zustand heraus, in dem sie waren. Da sprachen Wir: "Geht (vom Paradies) hinunter! Der eine von euch (Satane) sei des anderen Feind (Menschen). Und ihr sollt auf der Erde Wohnstätten und Versorgung auf beschränkte Dauer haben."¹⁰³

Kennt ihr die Geschichte des Barsisas, der einen fatalen Pakt mit dem Satan eingegangen ist? Habt ihr auch schonmal von den zwei Nackten gehört, die vom Paradies verbannt wurden?

4.2.1. Barsisa und die Irreführung des Schaitans:

Es waren einst drei Brüder aus Banu Israel¹⁰⁴, die aufgerufen wurden, in den Jihad¹⁰⁵ zu gehen. Diese drei Brüder hatten eine Schwester, die niemanden hatte, welcher sich um sie kümmern und auf sie achtgeben konnte. Sie wussten nicht, bei wem sie das junge Mädchen unterbringen sollten. Dann dachten alle, dass der vernünftigste Ort sie unterzubringen, der Ort des 'Abids¹⁰⁶ wäre, weil er der Vertrauenswürdigste in der Stadt war.

Barsisa, der 'Abid, war jemand, der zur Ausbildung in einem Kloster war. Also gingen sie zu ihm und sagten: „Wir werden aufgerufen, um in den Jihad zu gehen, und wir wollen unsere Schwester bei Ihnen lassen. Wir vertrauen niemanden, außer Ihnen in der Stadt.“

Barsisa antwortete: „Ich suche Zuflucht bei ALLAH von dir, bleib weg von mir.“ Das war ein 'Abid, der nicht verheiratet war, und er wollte nichts mit solchen Problemen zu tun haben (Wegen der Fitna; Versuchung des Mädchens).

102 Qur'an Sura 15, Aya 39

103 Qur'an Sura 2, Aya 38

104 Banu Israel: Die Kinder Israels (gemeint sind die Juden).

105 Jihad (arab.) in diesem Kontext: Krieg

106 Abid (arab.): Kirchengänger/ Gläubiger

Da kam der Schaitan zu Barsisa und sagte: „Bei wem würdest du sie unterbringen? Wenn du dich nicht um sie kümmerst, kann sie bei einer schlechten Person untergebracht werden und etwas Schlimmes könnte somit passieren. Wie kannst du diese guten Taten aus deinen Händen fallen lassen?“ Der Schaitan war ermutigend dabei ihm etwas Gutes zu tun.

So rief Barsisa die Brüder und sagte ihnen: „Okay, ich werde mich um sie kümmern, aber sie wird nicht mit mir im Kloster bleiben. Sie wird sich in diesem leeren Haus aufhalten. (Das Haus war etwas entfernt vom Kloster).“ Die Brüder ließen sie dann dort und gingen in den Jihad.

Danach hat Barsisa, der 'Abid, Essen vor seiner Haustür gestellt und die junge Frau musste aus ihrem Haus und den ganzen Weg zum 'Abid laufen, um das Essen, welches vor der Haustür lag, zu nehmen. Barsisa hat sie nie getroffen und sie haben sich noch nie gesehen.

Ein paar Tage später kam der Schaitan zu Barsisa und sagte: „Was willst du machen? Weißt du nicht, dass alle Leute sie sehen können, wenn sie kommt, um ihr Essen zu holen? Du musst das Essen an ihrer Haustür stellen.“ Also begann er das Essen vor ihrer Haustür zu legen.

Auch hier kam eines Tages der Schaitan zu Barsisa und sagte: „Du kannst das Essen nicht einfach vor ihrer Haustür legen. Leute können sie immer noch sehen, wenn sie die Tür öffnet. Du müsstest das Essen in ihr Haus legen.“ So begann Barsisa das Essen in ihr Haus zu liefern.

Dann wieder ein Tag, Schaitan flüsterte: „Sie ist ganz allein und niemand kümmert sich oder redet mit ihr. Sie ist dort, als ob sie im Gefängnis ist. Wieso gehst du nicht die Verantwortung der Fürsorge nach und sprichst mit ihr?“ Barsisa willigte ein und fing an, hinter der Haustür mit ihr zu sprechen, während sie sich im Haus befand. Beide fingen an sehr laut zu sprechen, um sich gegenseitig hören zu können.

Schließlich kam der Schaitan erneut und sagte: „Anstelle euch gegenseitig anzuschreien und laut zu rufen; wieso gehst du nicht in ihr Zimmer und setzt dich zu ihr?“ Barsisa ging rein, saß mit ihr in ihrem Zimmer und sie verbrachten viel Zeit, indem sie miteinander redeten. Langsam kamen sie sich an dem Tag immer näher und letzten Endes verübte der 'Abid Zina mit ihr.

So begann der 'Abid, der Anbeter/Kirchengänger, der sein Leben der Beschäftigung des Klosters gewidmet hatte, Unzucht. Aus diesem Grund wurde sie schwanger und bekam ein Kind.

Dann kam der Schaitan zu Barsisa und sagte: „Was hast du getan? Wenn ihre Brüder zurückkommen und erfahren, dass ihre Schwester ein Kind bekommen hat, werden sie dich töten. Selbst wenn du ihnen vorlögst, dass es nicht dein Kind sei, werden sie dich immer noch für die Person halten, die für sie verantwortlich ist. Die einzige Lösung für dich, diese Angelegenheit ein Ende zu bereiten, ist das Kind zu töten.“ Barsisa folgte dem Rat des Schaitans und tötete das Kind.

Aber es ist nicht zu Ende. Der Schaitan kam zu ihm und sagte: „Glaubst du, dass die Frau es geheim hält, nachdem du ihr eigenes Kind getötet hast? Der einzige Ausweg, ist es auch sie zu töten.“

Barsisa tötete sie und begrub beide, Mutter und Kind, an einem sicheren Platz in diesem Zimmer. Später kamen die Brüder zurück und erkundigte sich nach ihrer Schwester. Barsisa sagte: „Sie wurde krank und starb. Sie ist an diesem Platz begraben.“ (Er sagte dies, indem er auf ein falsches Grab hinwies.) Die Brüder machten Dua¹⁰⁷ für sie und fuhren zurück nach Hause.

Später in der Nacht erschien der Schaitan in deren Träume und sagte: "Barsisa lügt. Er begann Ehebruch mit eurer Schwester und dann tötete er beide, eure Schwester und ihr Kind. Der Beweis dafür ist, dass sie nicht an diesem Platz begraben sind, den er euch zeigte, aber sie ist in ihrem Zimmer vergraben, unter den Felsen.“

Der Bruder stand bestürzt und verwirrt auf, und informierte seinen anderen Bruder über den Traum und beide sagten, dass sie den gleichen Traum gehabt hätten. So glaubten sie, dass der Traum wahr sein muss. Sie gruben das falsche Grab aus und fanden es leer. Der Schaitan

107 Dua (arab.): Bittgebet

zeigte ihnen dann in ihren Träumen, wo sich das Grab befand und sie fanden ihre Schwester daraufhin in diesem Grab mit einem Baby begraben.

Nach der Vernehmung Barsisas, schleppten die drei Brüder ihn für seine Strafe in den Hof des Königs. Während Barsisa zum Ort seiner Hinrichtung gezogen wurde, kam der Schaitan in einer menschlichen Gestalt zu ihm und sagte: „Barsisa, ich bin der Schaitan und ich bin verantwortlich für all den Chaos in deinem Leben. Ich bin der Einzige, der dich aus dem Chaos retten kann, wenn du willst. Ich bin derjenige, der dich in diesen Schlamassel gebracht hat, und ich bin der Einzige, der dich aus ihm wieder herausbringen kann.“

Barsisa fragte: „Was soll ich tun?“ Schaitan sagte: „Werfe dich vor mir nieder und ich werde dich retten.“ Barsisa warf sich vor dem Schaitan nieder und sobald er dies tat, lief der Schaitan weg und Barsisa wurde hingerichtet.

Am Tag des Jüngsten Gerichts wird Barsisa auferstehen, indem er sich vor dem Schaitan niederwirft! Siehst du, wie der Schaitan Barsisa hinter das Licht geführt hat? Er kam als Freund zu ihm, doch vielmehr war er sein größter Feind!

Wenn der Schaitan von Anfang an zu Barsisa gegangen wäre und ihm gesagt hätte, sich vor ihm niederzuwerfen, würde Barsisa das tun? Niemals. Das würde Barsisa definitiv nicht tun. Der Schaitan ist sich dessen bewusst und er wird einem nie sagen, direkt eine Sünde zu begehen. Der Schaitan hat einen Plan in der Hand und führt einen Schritt für Schritt in die Irre, bis man Kufr (Unglaube) begeht! Möge ALLAH, der Erhabene uns hinsichtlich der Einflüsterungen des Schaitans stärken. Amin!

Die obige Geschichte bezieht sich auf die folgenden Qur'an Aya: ALLAH, der Erhabene spricht:

„Es ist wie das Gleichnis des Satans, wenn er zum Menschen sagt: "Sei ungläubig." Wenn er dann ungläubig geworden ist, sagt er: "Gewiss, ich bin unschuldig an dir. Gewiss, ich fürchte Allah, den Herrn der Weltbewohner."“

„Und so wird das Ende von beiden sein, dass sie im (Höllen)Feuer sein werden; ewig werden beide darin bleiben; das ist der Lohn der Ungerechten.“¹⁰⁸

(Dieses Kapitel habe ich vom User: „DEINE Geschichte zum Islam“ auf Facebook entnommen)¹⁰⁹

4.2.2. Die nackten Paradiesbewohner

Und Wir hatten euch erschaffen, dann gaben Wir euch die Gestalt; dann sprachen Wir zu den Engeln: "Werft euch vor Adam nieder" und sie alle warfen sich nieder. Nur Iblis nicht; er gehörte nicht zu denen, die sich unterwarfen.

Er sprach: "Was hinderte dich daran, dich niederzuwerfen, nachdem Ich es dir befohlen habe?" Er sagte: " Ich bin besser als er. Du hast mich aus Feuer erschaffen, ihn aber erschufst Du aus Lehm!"

Er sprach: "Hinab mit dir von hier; es ziemt sich nicht für dich, hier hochmütig zu sein. Hinaus denn; du bist wahrlich einer der Erniedrigten."

Er sagte: "Gewähre mir Aufschub bis zu dem Tage, da sie auferweckt werden."

Er sprach: "Dir sei Aufschub gewährt."

Er sagte: "Darum, dass Du mich hast abirren lassen, will ich ihnen gewiss auf Deinem geraden Weg auflauern."

Dann will ich über sie von vorne und von hinten kommen, von rechts und von links, und Du wirst die Mehrzahl von ihnen nicht dankbar finden."

108 Qur'an Sura 59, Aya 16 bis Aya 17

109 Quellenangabe: Quelle 24

Er sprach: "Hinweg mit dir, (sei) verachtet und verstoßen! Wahrlich, wer von ihnen dir folgt - Ich werde mit euch allesamt Dschahannam [Die Hölle] füllen."

"O Adam, weile du mit deiner Gattin in dem Garten und esset, wovon immer ihr wollt, nur nähert euch nicht diesem Baum, sonst werdet ihr Ungerechte sein."

Doch Satan flüsterte ihnen Böses ein, um ihnen das kundzutun, was ihnen von ihrer Scham verborgen war. Er sagte: "Euer Herr hat euch diesen Baum nur deshalb verboten, damit ihr nicht Engel oder Ewiglebende werdet."¹¹⁰

Und er schwor ihnen: "Gewiss, ich bin euch ein aufrichtiger Ratgeber."

So verführte er sie durch Trug. Und als sie von dem Baum kosteten, wurde ihnen ihre Scham offenbar und sie begannen, sich mit den Blättern des Gartens zu bekleiden; und ihr Herr rief sie: "Habe Ich euch nicht diesen Baum verwehrt und euch gesagt: »Wahrlich, Satan ist euer offenkundiger Feind«?"

Sie sagten: "Unser Herr, wir haben gegen uns selbst gesündigt; und wenn Du uns nicht verzeihst und Dich unser erbarmst, dann werden wir gewiss unter den Verlierern sein."

Er sprach: "Hinab mit euch; die einen von euch seien der anderen Feinde. Und es sei euch auf der Erde (nur) ein Aufenthaltsort und eine Versorgung auf Zeit bestimmt."

Er sprach: "Auf ihr sollt ihr leben, und auf ihr sollt ihr sterben, und aus ihr werdet ihr (wieder) hervorgebracht werden."

¹¹⁰ Der Satan versuchte erstmals Adam und Eva mit anderen Verlockungen heimzusuchen. Erst erzählte er ihnen, dass die Früchte beispielsweise sehr lecker seien. Erst nachdem viel Zeit vergangen war und der Satan sehr oft versagt hatte die beiden zu überreden, erzählte er ihnen von der Lüge des Engels werden und des Ewigleben.

O Kinder Adams, Wir gaben euch Kleidung, um eure Scham zu bedecken und zum Schmuck; doch das Kleid der Frömmigkeit - das ist das beste. Dies ist eins der Zeichen Allahs, auf dass sie (dessen) eingedenk sein mögen.

O Kinder Adams, lasset Satan euch nicht verführen, (so) wie er eure Eltern aus dem Garten vertrieb und ihnen ihre Kleidung entriss, um ihnen ihre Scham zu zeigen. Wahrlich, er sieht euch, er und seine Schar, von wo ihr sie nicht seht. Denn seht, Wir haben die Satane zu Freunden derer gemacht, die nicht glauben.¹¹¹

4.2.3. Schaitan, der offenkundige Feind

"Der größte Trick, den der Teufel je gebracht hat, war die Welt glauben zu lassen, es gäbe ihn gar nicht." Und deshalb ist es wichtig zu verstehen, dass der Schaitan unser offenkundiger Feind ist und ganz listig agieren wird. Der Satan wird einer Person niemals die offenkundigen Übel sofort als Ratschlag geben, da er weiß, dass der klare Menschenverstand sich niemals darauf einlassen würde. Deshalb verläuft seine List schrittartig und hinterhältig. Genau wie es bei Barsisa der Fall war.

Barsisa hätte bei einem direkten Aufruf zum Unglauben oder zur Zina niemals zugestimmt, da er in einem Kloster lebte und ALLAH fürchtete. Niemals hätte er sich vorstellen können, dass er in diese Perversität des Kufrs¹¹² hineinfallen würde und deswegen musste der Schaitan ihn schrittartig locken um ihn letztendlich ein schlechtes Ende bescheren zu können.

Man sieht auch, wie der Satan Adam und Hawa (Eva) aus dem Paradies lockte und sie in dem Irrglauben lies, dass sie Ewiglebende werden, wenn sie von dem Baum speisen würden. Deshalb ist es von Dringlichkeit zu wissen, dass der Satan niemals euer Verbündeter sein wird und euch nur das Schlechteste vom Schlechtesten wünscht...

111 Qur'an Sura 7, Aya 11 bis Aya 27

112 Kufr (arab.): Unglaube

„Und sprich zu Meinen Dienern, sie möchten nur das Beste reden; denn Satan stiftet zwischen ihnen Zwietracht. Wahrlich, Satan ist dem Menschen ein offenkundiger Feind.“¹¹³

Er [Satan] sagte: „Nun, bei Deiner Macht, ich werde sie allesamt ganz gewiss in Verirrung fallen lassen, außer Deinen Dienern, den auserlesenen unter ihnen.“ Er [ALLAH] sagte: „Es ist die Wahrheit – und Ich sage ja die Wahrheit; Ich werde die Hölle ganz gewiss mit dir und mit all denjenigen von ihnen füllen, die dir folgen.“¹¹⁴

4.2.4. Wie sehen Satans Fußspuren aus?

Der Erhabene sagt: **„O ihr, die den Glauben verinnerlichen, folgt nicht den Fußstapfen des Satans, denn wer den Fußstapfen des Satans folgt, der gebietet das Schändliche und Verwerfliche.“¹¹⁵**

Wie wir von den oben genannten Geschichten erfahren haben, ist der Satan sehr listig, sehr geduldig, sehr böse und sehr brutal. Man sieht auch, wie man vom Satan immer mehr in die Fetisch-Szene gelockt wurde, ohne es zu merken. Doch zu unserem Vorteil ist der Satan nicht so einfallsreich wie wir von ihm denken und dieser Nichtsnutz bedient sich immer desselben Prinzips.

Sein Konzept verläuft immer danach, dass er einen immer schrittweise ins Schändliche locken möchte und so tut, als ob er nur Gutes für dich will. Der Schaitan liebt es auch genau dann anzugreifen, wenn man grad nicht in Stimmung für etwas ist. Ein Beispiel hierfür wäre PMO. Denn wenn man PMO gemacht hat und dann die Zeit zum Gebet kommt, dann kommen einen plötzlich folgende Ausreden in den Kopf:

- „Jetzt kann ich gar nicht beten, da ich im Zustand der Unreinheit bin.“

113 Qur'an Sura 17, Aya 53

114 Qur'an Sura 38, Aya 82 bis 85

115 Qur'an Sura 24, Aya 21

- „Es wäre heuchlerisch jetzt zu beten.“
- „Ich bin grade unrein und muss duschen. Ich will aber nicht duschen, da öfters duschen für den Körper nicht gut ist.“ usw.

Ich will nicht groß reden und der Sieg kommt von ALLAH gänzlich und allein, aber man muss seine Augen offenhalten und so ALLAH will, wird man den Fußspuren des Satans aus dem Weg gehen können. Man sollte auch ALLAH darum bitten, dass man die „Gabe“ bekommt, die Fußspuren des Satans vorzeitig erkennen zu können, auf dass man Abstand von ihnen nehmen kann.

Wenn man sich die Geschichte von Barsisa anguckt, dann wird man feststellen müssen, dass alles wozu er aufgefordert wurde, erkennbare Fußspuren des Satans waren. Wenn er ehrlich zu sich selbst gewesen wäre und die Sachlage genauer untersucht hätte, dann hätte er feststellen müssen, dass das langsame Nähern oder der daraus resultierte Mord schrittweise vonstattengegangen sind. Barsisa hatte etliche Chancen nicht mehr den Fußspuren des Satans zu folgen und an gewissen Punkten einfach einen Stopp zu machen. Er entschied sich aber für das Ungerechte und wurde mit der Hölle belohnt...

Satans Fußspuren können zahlreiche sein, sind aber vom Konzept immer gleich. Ich beschränke mich aber nur auf die Fußspuren bezüglich PMO. Satan kennt das Phänomen des offline gehenden Präfrontalen Cortex nur zu gut. Genau wie er Barsisa den Mord nicht seit dem ersten Tag empfohlen hat, so wird der Schaitan einen auch nie einflüstern, dass man sofort PMO betreiben soll, da man bezüglich dessen abgeneigt ist. Und deswegen wird er dich eher schrittartig und mit kleinen Fallen zu PMO verleiten.

Meistens fängt es damit an, dass man dazu gelockt wird, sich seinen Auslösereizen zu nähern. Wenn diese Falle offenkundig ist und man sich weigert, dann wird man dazu verleitet, dass man schrittweise seine Punkte zum Sieg¹¹⁶ vernachlässigen soll.

Wenn dies geschehen ist, wird man dann dazu gelockt, dass man sich beispielweise, wieder öfters unsicher im Internet aufhält.¹¹⁷ Zwar wird man nicht sofort zu PMO genötigt, aber da

116 Gemeint sind die am Ende der Lektüre stehenden Tipps, um mit PMO aufhören zu können.

117 Wie man das Internet richtig nutzt, werde ich in sha ALLAH später erklären.

man nun unnötigen Tätigkeiten hinterherrennt und langsam zu alten Cross-Addictions zurückgreift, werden abgeschaltete Nervenbahnen (Gewohnheitsschleifen) wieder aktiviert.

Man wird immer fauler und vernachlässigt immer mehr seine Hobbys. Bis man letztendlich nachts im Bett chillt, während man im Internet rumgammelt (!!!). Und genau dann wird man eingeflüstert bekommen, dass man einige Videos oder Fotos von leicht bekleideten Frauen anschauen soll. Natürlich ist man fest davon überzeugt kein PMO zu betreiben, aber dennoch schaut man plötzlich Musikvideos, wo die Sängerinnen mit Stolz ihre Blöße präsentieren oder anderen verdorbenen Mist.

Während man es nicht merkt, hat man sich beim Anschauen der Videos den Todesstoß gegeben. Denn wie zuvor thematisiert wurde lässt die Willenskraft einer Person immer mehr nach, wenn die primitiven Denkstrukturen das Denken übernehmen. Während man dann so vor sich hinsitzt und fasziniert am Starren ist, kommt der nächste Schritt bzw. die nächste Einflüsterung die einen dazu verleiten wird, dass man explizite Videos auf YouTube suchen soll.

Man wurde zwar immer noch nicht zur Fitnagraphie aufgerufen, da der Jäger (Satan) sich nur ganz langsam seiner Beute (du selbst) nähert. Dies tut er, damit du im letzten Augenblick nicht mehr die Flucht ergreifen kannst. Während man dann diese Videos guckt und eventuell Gewissenskrämpfe verspürt, da man unterbewusst weiß, dass ALLAH einen beobachtet und man in PMO enden wird, wird man von einer Waswas¹¹⁸-Lawine nur förmlich überrollt, die wie folgt lauten können:

- „Du kannst weggucken, doch willst du den Anblick etwas genießen.“ (*Das ist die schlimmste Waswas! Versucht nicht auf diese reinzufallen, denn diese ist der Todesstoß.*)
- „Ich werde nie wieder in der Lage sein, sowas nochmal zu erblicken, deshalb möchte ich noch etwas genießen.“
- „Es macht Spaß.“

118 Waswas (arab.): die Einflüsterungen des Satans

- „Ich werde schon nicht PMO betreiben und verlieren! (Man hat schon verloren!¹¹⁹) Ich gucke nur noch ganz kurz weiter...“

Mit weiteren Ausreden könnte ich ganze Bibliotheken füllen, doch dies sollte reichen, sodass ihr euch ungefähr vorstellen könnt, wie der Satan einen mit schwachsinnigen Gründen immer tiefer ins Verderben lockt. Jetzt wo man genug gereizt wurde und der Präfrontale Kortex sich wieder einen unangekündigten Urlaub nahm und währenddessen vom Sexualzentrum vertreten wird, öffnet man Seiten der Fitnagraphie und betreibt PMO...

Hier ist es aber längst nicht zu Ende. Denn wenn man nach einer längeren „PMO-Abstinenz“ gefallen ist, lässt der Satan seine Beute, welches er in die Enge getrieben hat, nicht mehr aus seinen Fängen entkommen. Jetzt flüstert er in dir hinein, dass du eh gefallen bist und noch einmal ein Video gucken kannst. Und so eskaliert man komplett und betreibt teilweise 5-mal hintereinander PMO. Das hat dann zur Folge, dass all die reparierten Dopamin-Rezeptoren wieder abgeschaltet werden. Man wieder den harten Kampf durchmachen muss. Das Leben wieder radikal bergab geht und die totgeglaubten PMO-Nervenbahnen wieder ins Leben gerufen werden. All die Nachwirkungen würden nicht auftreten, wenn man es bei dem einen Mal PMO belassen würde. Doch dazu in sha ALLAH später mehr...

Für jemanden, der noch nicht mit PMO versucht hat aufzuhören, oder für jemanden der kein PMO betreibt, ist dieser Gedanke, dass man so „ausrastet“ lächerlich und nicht vorstellbar. Doch dies stimmt leider und ist bei den Leuten, die von der Nofap Community kommen als „Bingen“ (Eine Sauftour haben) bekannt oder wie ich es nennen mag: „Relapse-Effekt“. Was es mit dem Relaps-Effekt auf sich hat, werde ich in sha ALLAH an gegebener Stelle ausführlich beschreiben.

4.2.5. Wie bekämpfe ich den Schaitan?

Dies ist einfacher als es aussieht. Zuerst ist es nützlich zu wissen, dass das Unheil, von welchem man befallen wurde, nur mit ALLAHs Erlaubnis geschehen ist. Somit sollte man auf

119 Wenn man **sofort** aufhört weiterzugucken, dann hat man nicht verloren.

ALLAH vertrauen und nicht den Satan unnötige und unrealistische Kräfte zuschreiben, da seine Macht nur auf einige Einflüsterungen begrenzt wurde und seine List schwach ist.

„...Aber er [Satan] kann ihnen keinen Schaden zufügen, außer mit Allahs Erlaubnis. Und auf Allah sollen sich die Gläubigen verlassen.“¹²⁰

„Gewiss, die List des Satans ist schwach.“¹²¹

Es wurde von Ibn `Abbas (möge ALLAH mit ihm zufrieden sein) berichtet, dass ein Mann zum Propheten (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) kam und sagte: „**Ich habe Gedanken in mir, die ich niemals laut aussprechen würde, eher würde ich mich zu einem Häufchen Asche verbrennen lassen.**“ Der Prophet (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) sagte: **„Alles Lob gebührt ALLAH, Der seine (des Schaitans) Fallen auf ein bloßes Flüstern reduziert hat.“¹²²**

Es gibt viele Punkte, um die Einflüsterungen oder diese satanischen Gedanken gar nicht mehr zu hören. Einige davon lauten:

- Man muss Zuflucht bei ALLAH suchen. Wer nicht weiß wie es geht, der soll einfach folgende Wörter aussprechen: „Ich suche Zuflucht bei ALLAH vor dem verfluchten Satan.“¹²³.

„Und wenn du von Seiten des Satans zu einer Untat aufgestachelt wirst, dann nimm deine Zuflucht bei Allah. Wahrlich, Er ist der Allhörende, der Allwissende.“¹²⁴

„Und wenn dich vom Satan eine Eingebung aufstachelt, dann suche Schutz bei ALLAH, denn Er ist ja Allhörend und Allwissend.; Diejenigen, die gottesfürchtig

120 Qur'an Sura 58, Aya10

121 Qur'an Sura 4, Aya 76

122 Abu Dawud

123 Der arabische Wortlaut lautet: a'udhu billahi minash shaitanir radschim

124 Qur'an Sura 41, Aya 36

sind, – wenn ihnen eine Anwandlung vom Satan widerfährt, bedenken sie, und da werden sie sogleich einsichtig.“¹²⁵

- Wenn man eine Waswas hört, dann sollte man einfach eine gute Tat begehen. Denn der Satan will absolut kein Grund dafür sein, dass man gute Taten verrichtet.
- Generell helfen das Gebet und das Verrichten von anderen religiösen und guten Taten.
- Sura 114 rezitieren.
- Man darf nicht den Satan beleidigen, denn dann werden seine Waswas stärker.
Ich ritt hinter dem Propheten (sallALLAHu alayhi wa sallam), als ein Tier stolperte. Ich sagte: "Wehe dem Schaitan (Beleidigung gegenüber dem Satan)." Der Prophet (sallALLAHu alayhi wa sallam) sagte: "Sag nicht wehe dem Schaitan, denn wenn du das sagst wird er größer bis er [so groß] wie ein Haus wird, und er sagt 'Es ist durch meine Macht [geschehen]". Sag lieber: 'BismiLLAH (im Namen ALLAHs)', denn wenn du es sagst, wird er kleiner, bis er wie eine Fliege wird."¹²⁶
- Man sollte sich angewöhnen vor jeder guten Tat BismiLLAH zu sagen:
Jabbir sagte ich hörte den Gesandten ALLAHs sagen:” Wenn einer von euch vor dem Eintreten in sein Heim und vor dem Essen ALLAHs Namen erwähnt, so sagt der Satan zu seiner Anhängerschaft: ‚Ihr werdet hier keine Unterkunft und kein Abendessen finden.‘ Wenn er jedoch ALLAHs Namen nicht vor dem Eintreten ins Heim erwähnt, so sagt der Satan: ‚Ihr habt eine Unterkunft für die Nacht gefunden.‘ Erwähnt er ALLAHs Name auch nicht vor dem Essen so sagt der Satan: ‚Ihr habt sowohl eine Unterkunft für die Nacht als auch ein Abendessen gefunden.“¹²⁷

Das Sprechen von BismiLLAH wenn man sein Haus verlässt: Der Gesandte ALLAHs sagte: „Wenn jemand von euch beim Rausgehen aus dem Haus sagt: ‚Im Namen

125 Qur’an Sura 7, Aya 200 bis Aya 201

126 Ahmad, 20068; Abu Dawood, 4982

127 Sahih Muslim 2/206

ALLAHs, ich vertraue ALLAH. Und es gibt keine Kraft noch Macht außer bei ALLAH‘, so werden seine Bedürfnisse erfüllt, er wird von Schwierigkeiten und Notlagen beschützt und der Satan wird ihm nicht zu Nahe kommen.”¹²⁸

- Wenn man merkt, dass die Waswas stärker werden, dann sollte man folgendes sagen: „Aamantu bi-Ilaahi wa Rusulih! (Ich habe Iman an ALLAH und Seinen Gesandten!)“¹²⁹

Es wurde von `Aischa (radiALLAHu anha) berichtet, dass der Gesandte ALLAHs (sallALLAHu alayhi wa sallam) sagte: „**Der Schaitan kommt zu einem von euch und sagt: ‚Wer hat dich erschaffen?‘ Und er antwortet: ‚ALLAH.‘ Dann sagt der Schaitan: ‚Wer hat ALLAH erschaffen?‘ Wenn dies einem von euch passiert, dann soll er sagen: ‚Aamantu bi-Ilaahi wa Rusulih! (Ich habe Iman an ALLAH und Seinen Gesandten!)‘, dann wird er von ihm gehen.**“¹³⁰

- „**Der Schaitan kommt zwischen mich und meine Gebete und meine Rezitation und verwirrt mich dabei.**“ Der Gesandte ALLAHs (sallALLAHu alayhi wa sallam) sagte: „**Dies ist ein Teufel, der Khanzab genannt wird. Wenn er dich beeinflusst, suche Zuflucht bei ALLAH vor ihm und spucke dreimal trocken auf deine linke Seite.**“ Er (der Sahabi) sagte: „**Ich tat dies und ALLAH nahm ihn von mir.**“¹³¹

Falls jemand sehr schlimme Einflüsterungen hat und diese auch nicht von ihm weggehen, dann könnte folgender Hadith ihm etwas Hoffnung geben:

Einige der Sahabah (Gefährten des Propheten) beschwerten sich über Waswas, wodurch sie belästigt wurden. Daher kamen einige der Gefährten des Gesandten ALLAHs (sallALLAHu alayhi wa sallam) zum Propheten (sallALLAHu alayhi wa sallam) und sagten zu ihm: „Wir finden bei uns selbst Gedanken, die zu schrecklich sind, um sie auszusprechen.“ Er sagte: „Habt ihr tatsächlich solche Gedanken?“ Sie antworteten: „Ja.“ Er sagte: „Dies ist ein klares Zeichen des Imans.“¹³²

128 Al Tirmidhi 2/493

129 Muslim 1/119 - 120

130 Ahmad, Nr. 25671

131 Muslim, Nr. 2203

132 Muslim, Nr. 132

Negative Gedanken bzw. solche Waswas komplett loszuwerden ist vielleicht nicht immer möglich. Doch allein das man diese verabscheut und niemals diese folgeleisten wird, ist ein klares Zeichen des Imans. Mir ist auch bei langer PMO-Abstinenz aufgefallen, dass viele Waswas kaum noch vorhanden und sehr schwach waren, aber als ich dann zu PMO zurückkehrte, fing das „Waswas-Fiasko“ wieder an...

4.2.6. Die restlichen Tricks des Schaitans bezüglich der Fitnagraphie

Mein Kampf gegen die Pornosucht war ein Auf und Ab. Oft erreichte ich große Fortschritte, aber leider habe ich auch viele Niederlagen hinnehmen müssen. Bei fast jeder Niederlage habe ich zwar etwas Neues gelernt, aber viele meiner Tiefpunkte haben sich unnötig in die Länge gestreckt, da ich nach manchen Niederlagen lächerlichen Einflüsterungen folgegeleistet habe.

Die gängigsten Szenarien dir mir und anderen durch den Kopf gegangen sind waren folgende:

Die Junub¹³³-Falle: Dieser Trick des Schaitans gehört wahrlich zu den Ekelhaftesten überhaupt. Wie euch allen bekannt sein sollte, muss man nach jedem Orgasmus duschen gehen, da man sich sonst im großen unreinen Zustand befindet. Und solange man nicht geduscht hat, darf man auch nicht beten. Man ist bei vielen anderen religiösen Taten eingeschränkt und abgesehen davon sind die Engel, die einen begleiten und einen zum Gutem motivieren, solange von einen weg, bis man endlich geduscht hat. Und wie der Name Unreinheit schon vermuten lässt, stößt der Körper einen extrem unangenehmen Geruch aus, welchen man aber teilweise selber nicht wahrnehmen kann (andere Menschen hingegen riechen den Gestank sehr wohl).

Bevor ich mit dem Verfassen dieser Lektüre angefangen habe, habe ich mir vorgenommen keine Beleidigungen in das Werk einfließen zu lassen. Doch kennt ihr diese Menschen (meist jugendliche Personen), welche einfach nur schrecklich widerlich stinken? Wie gesagt möchte ich diese Menschen gar nicht beleidigen, da ich auch knapp sieben Jahre meiner Jahiliya so

133 Junub (arab.): Man befindet sich in der großen rituellen Unreinheit (Janabah)

rumlief. Doch dieser abgründig perverse Gestank, welcher Katzenpisse ähnelt und einfach nur zum Kotzen ist, wird vom Orgasmus ausgelöst. Dieser Gestank wird meistens auch noch dadurch intensiver, indem man mehrere Male hintereinander PMO betreibt, oder nach einem Orgasmus mehrere Stunden im Bett verbleibt und der getrocknete Schweiß somit an einem haften bleibt. Fatal wird dies dann, wenn man den Geruch gar nicht mehr wahrnimmt.

Ohne Spaß... Die Nase gewöhnt sich sehr schnell an abartige Gerüche. Definitiv ist es eine Barmherzigkeit ALLAHs, dass man sich schnell an Gerüche gewöhnt, sodass man nur kurzzeitig mit Würgereizen in stinkenden Situationen zu kämpfen hat. Aber leider schafft es PMO auch hier diese gute Eigenschaft für Schlechtes zu missbrauchen.

...und Während man in diesem Zustand in den Straßen ahnungslos „rumköttert“, denken dessen Einwohner daran dich in eine Autowaschanlage oder gegebenenfalls in ein Säure-Bad hineinzuworfen. Aufgrund des unerträglichen, Umwelt verpestenden und toxischen Geruch deinerseits. Dies ist aber nicht das Thema der Junub-Falle und müsste eher bei den Nachteilen der Fitnagraphie aufgezählt werden.

Das Problem der Junub-Falle ist Folgendes: Es ist der Grund Nummer Eins, wieso man nicht betet, sehr viele Gebete auslässt oder am Ende des Tages die Gebete zusammenfasst, „da man nicht in der Lage war zu duschen“. Ich gebe euch mal ein Beispiel wie die Junub-Falle bei mir aussah:

Kurz vor dem Nachtgebet betrieb ich PMO. Jetzt konnte ich aufgrund schwachsinniger Argumente nicht duschen und „musste“ das Gebet auslassen. Daraufhin betrieb ich mehrmals die Nacht PMO... das war aber nicht alles. Ich verschief aufgrund der Junub-Falle das Frühgebet. Als ich dann endlich aus meinem Winterschlaf erwachte, bekam ich es später mit dem „In 20 Minuten“-Szenario zu tun. Am Ende schaffte ich es mühsam aus meinen Gemächern aufzustehen und zu Duschen. Nachdem dann gefühlt eine Ewigkeit vergangen ist, habe ich es tatsächlich geschafft das Mittagsgebet motivationslos und gelangweilt zu beten... Nachdem ich dann genervt auch das Nachmittagsgebet verrichtet habe, tappte ich zu Abendstunden wieder in die Junub-Falle und der Kreis schloss sich. Witzigerweise hatte das Spiel eine kurze Zeit lang so schlimme Ausmaße angenommen, sodass dieses Verhalten in meinen Basalganglien verankert wurde...

Ich hörte auch mal von einem anderen Bruder, dass er jemanden kannte, der auch mit der Junub-Falle zu kämpfen hatte. Vormittags in die Junub-Falle getappt, ging er aufgrund schwachsinniger Argumente nicht geduscht zur Universität. Die Konsequenzen ließen nicht lange auf sich warten, da er seine Mitstudenten seinen körpereigenen „Geruch der Entdecker“ präsentierte und auch einige Gebete verpasste. (Dies kann man auch auf das Arbeitsleben übertragen, usw.)

So verging sein kompletter Tag und als er zuhause erschöpft ankam, plagten ihn einige Einflüsterungen wie: „Die Gebetszeiten sind um und es lohnt sich nicht mehr die Gebete nachzuholen.“ Somit legte er sich zum Schlafen oder wohlmöglich zum Zocken hin... Vielleicht betete er doch noch das Nachtgebet. ALLAHu Alam.¹³⁴

Das Gefährliche an der Junub-Falle ist, dass diese einen verhindert zu Beten. Das Gebet ist die Säule des Islams. Man kann nicht erwarten, dass ALLAH einem hilft, wenn man nicht einmal in der Lage ist zu Ihm zu beten. Das Gebet ist der wichtigste Faktor im Leben eines Muslims, da dieser einen von Schändlichem, schwachen Iman und von PMO fernhält. Doch dazu, in sha ALLAH, später mehr.

„Ich kann nicht nochmal duschen.“: Die zweite schwachsinnige Ausrede meinerseits war, dass man nicht mehr duschen konnte, da man schonmal am Tag geduscht hatte (komischerweise dusche ich an Tagen wo ich Sport mache mehrmals...) und somit blieb ich in der Junub-Falle. „Und wenn man schon in dieser Falle steckt, dann kann man doch nochmal auf PMO zurückgreifen“...

„Morgen“: Ein sehr schlimmes Problem bei PMO ist das Szenario „Morgen“. Wer kennt die Einflüsterung nicht? Morgen höre ich auf, morgen räume ich das Haus auf, bei ALLAH: Morgen, morgen, morgen... Nur nicht heute, nicht jetzt!

„Und sprich nie von einer Sache: "Ich werde es morgen tun.""¹³⁵

134 ALLAHu Alam (arab.): ALLAH weiß es am besten.

135 Qur'an Sura 18, Aya 23

Das Ding ist leider, dass es kein Morgen geben wird. Denn wie wir am Anfang der Lektüre gelernt haben, sind wir „Gewohnheitstiere“. Wir arbeiten gerne mit den Basalganglien. Die Basalganglien können nicht zwischen heute und morgen unterscheiden. Sie können nur auf Auslösereiz A mit Routine B antworten.

Das hat dann zur Folge, dass man ständig Sachen aufschiebt und wenn der morgige Tag endlich erreicht wurde, verschiebt man es plötzlich auf übermorgen... Dieses Problem taucht auch häufig dann auf, wenn man sich neue Angewohnheiten antrainieren möchte. Wenn man sagt, dass man beispielsweise „morgen“ lesen und trainieren wird und der morgige Tag dann angefangen hat, führt man sein normales alltägliches Leben weiter und verschiebt die neuen Aktivitäten dann auf den „nächsten Tag“. Jedes Mal spuckt man große Töne, dass man wirklich „morgen“ dieses und jenes machen wird... betrügt euch nicht selber! Wenn ihr etwas verändern wollt, dann steht sofort auf und tut was dagegen! Es ist egal wie spät es ist und wie unmotiviert ihr seid! Bewegt euch!

Lustigerweise versprach ich auch am 01.03.2018, dass ich „wirklich morgen“ mit PMO aufhören werde. Der Aufhörversuch wurde erst am 05.04.2018 gestartet...

„In 20 Minuten“: Wenn man Sachen nicht direkt auf morgen verschiebt, dann schiebt man sie manchmal einfach auf „20-Minuten“ auf... man erzählt sich immer, dass man es wirklich „in 20 Minuten“ machen wird aber aus diesen „20 Minuten“ werden schnell fünf Stunden. Und wenn man endlich nach mehreren Stunden mit seiner Tätigkeit angefangen hat, ist man nur halbherzig dabei oder verschiebt diese wieder einmal auf „morgen“.

Dieses üble Phänomen tritt am meisten bei Cross-Addictions auf. Vor allem bei YouTube, TikTok oder Instagram. Komischerweise ist jedes Video, was man guckt „das Letzte“ und wenn man es fertig geschaut hat, sucht man noch ein Video welches „das aller Letzte“ dann sein soll, bevor man dann seiner Tätigkeit nachkommt,¹³⁶... und aus dem „letzten“ fünf-minütigem

136 Dies hat etwas mit den Dopaminausstößen zu tun. Wenn man ein Video zufällig gefunden hat, nach dem man sich innerlich gesehnt hat, stößt man Dopamin aus. Und wenn das Video vorbei ist, hält man nach weiteren Videos dieser Kategorie Ausschau, damit man wieder einen kleinen Dopaminkick bekommt. Deshalb sind Instagram und Co. auch so design, dass man immer weiterscrollen kann, damit man unterbewusst nach neuen Videos sucht und mehrere Stunden auf sozialen Netzwerken verbringt.

Video wurden 50 Videos und Filme, dessen Länge zusammen mehreren Stunden entsprechen.

Und da Zeit etwas Relatives ist, vergeht diese beim 20-Minuten Szenario wie im Flug. Wer kennt es nicht. Die Zeit vergeht sehr langsam, wenn man in einer unangenehmen Situation ist oder totale Langweile verspürt. Doch wenn man bei einer Sache sehr Spaß hatte, vergeht der Tag schnellerer, als er angefangen hat. Und wenn man immer in „20 Minuten“ seiner Aktivität nachgehen möchte, dann vergeht die Zeit am aller schnellsten. Noch schneller, als wenn man von Anfang an sagt, dass man fünf Stunden erstmal chillt und danach eventuell seiner Arbeit nachgeht...

Bezüglich der schnell vergehenden Zeit habe ich auch zwei schöne Hadithe gefunden:

Ahmad berichtete (#10560), dass Abu Hurayrah sagte: Der Gesandte ALLAHs (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) sagte: „Die Stunde wird nicht beginnen, bis die Zeit nicht schnell vergeht. So wird ein Jahr wie ein Monat sein und ein Monat wie eine Woche und eine Woche wie ein Tag und ein Tag wie eine Stunde und eine Stunde wird wie das Abbrennen einiger Palmblätter sein.“

Al-Bukhari (#1036) der Gesandte ALLAHs (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) sagte: „Die Stunde wird nicht beginnen, bevor nicht das Wissen hinfert genommen wurde, Erdbeben zunehmen, die Zeit schnell vergeht, Drangsale auftauchen und es eine Menge Haraj gibt, womit das Töten gemeint ist, und bis es unter euch viel Vermögen gibt und es im Überfluss vorhanden ist.“

Ich werde jetzt nicht auf das Ende der Zeit zusteuern, denn das Thema dieser Lektüre ist der Kampf gegen die Pornographie. Doch wer sich für dieses Thema interessiert, dem rate ich einfach mal die authentischen Prophezeiungen unseres Propheten (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) durchzulesen. Denn wahrlich, sehr Vieles, was er prophezeit hatte, ist in unserer Zeit aufgetreten und bestätigt einmal mehr, dass er wahrhaftig ein Gesandter Gottes war.

Gewissensbisse nach PMO: Viele haben nach ihrem PMO-Akt Gewissensbisse. Doch anstatt aufrichtiger Reue zu zeigen, machen sie sich nur unnötige Vorwürfe, wieso sie auf PMO

zurückgriffen, haben. Und anstatt, dass sie sofort Duschen gehen und ihre miserable Lage zu verändern, chillen sie im Internet und müssen den „Schmerz erstmal verarbeiten“. Und wenn einige Zeit vergangen ist, gehen sie nicht duschen, sondern betreiben wieder PMO. Und dies führt dann zum sogenannten Relapse-Effekt.

Zwar ist es so, dass nach einem Orgasmus die Lust kurzzeitig komplett verschwindet, doch anstatt, dass man diese Zeit nutzt, um sich aufzurütteln, beschäftigt man sich mit viele unnötigen Gewissensbisse, bis man wieder Lust verspürt und PMO betreibt.

Jetzt ist es doch eh zu spät: Eine weitere Falle der Gelüste ist es einen glauben zu lassen, dass es nach einem Rückfall zu spät ist und, dass man jetzt eskalieren darf. Tut das bloß nicht...

Einmal kommen, damit sich alles zurücksetzt: Das ist ein Phänomen, welches auch Leute kennen, welche aktiv gegen diese Sucht kämpfen. Man wurde extrem viel durch externe Reize (halbnackte Frauen, Explizites im Internet, usw.) getriggert und der Kopf kocht bis zum geht nicht mehr. Diese Chance lässt Schaitan sich nicht entgehen und flüstert dir ein, dass deine fünfzehn Tage Bemühungen futsch sind und du dir einmal PMO geben kannst, damit die Entzugserscheinungen und die Notgeilheit verschwinden. Dies ist nur eine Falle und dieser Ratschlag des Schaitans verschlimmert nur deine Situation.

Der Tag ist vorbei: Bei mir persönlich war es zu Abendstunden so gewesen, dass wenn ich PMO betrieben habe, dass dann der Tag vorbei wäre. Anstatt sofort zu Duschen um der Junub-Falle zu entkommen, zockte man lieber in seinem verseuchten Bett und betrieb mehrmals PMO, da man ja „morgen“ Maßnahmen einleiten wird...

Arroganz: Wenn der Satan es nicht schafft dich zum PMO zu locken, flüstert er dir ein, dass du Stolz und hochmütig sein sollst und über vergangene Fetische lachen kannst, da du es geschafft hast von dieser Sucht wegzukommen. Vertraut mir die Arroganz-Geschichte ist nicht zu unterschätzen und war in 90% meiner Rückfälle einer der Auslöser gewesen, warum ich gefallen bin. Doch diesem Thema widme ich viel später ein ganzes Kapitel, so ALLAH will.

Dir wird nicht vergeben: Auch wenn du nicht arrogant wurdest, flüstert der Satan dir ein, dass dir nicht vergeben wird und dein ganzes Fundament stürzt ein. Vertraut mir, auch das ist nicht

zu unterschätzen, da man vor allem dazu neigt, nach einem Rückfall sentimental zu werden. Das Wehklagen, die man von sich nach einem Rückfall gibt, ist tatsächlich ein Phänomen, welches bei vielen Leuten vorkommt. Egal, ob man Muslim oder Nichtmuslim ist. Doch dazu, so ALLAH will, später mehr.

Einmal gucken passiert nichts: Der Klassiker. Man wird dazu überredet ein paar Bilder anzuschauen und dann „Boom“. Was danach passiert sollte eigentlich jedem klar sein. Und anstatt, dass man sofort aufhört weiterzugucken, gönnt man sich immer mehrere Blicke bis man letztendlich PMO betreibt.

Du kannst aufhören möchtest aber noch etwas genießen:

Keine Sorge, dies ist der letzte Punkt, bevor ich das nächste große Thema aufschlagen werde. Die letzte Falle des Schaitans ist es, dass wenn man einmal ins Verderben gelockt wurde, dann mindestens 100-mal hintereinander hören wird, dass man zwar weggucken kann, aber dennoch diesen Anblick etwas genießen möchte, usw. Sollte man solche Einflüsterungen wahrnehmen, dann sollte man definitiv seinen Auslösereiz, welchen man begegnet hat, aus dem Weg gehen.

Bonus: Hier mal ein kleiner Auszug aus meinem Tagebuch. Hier habe ich aufgezeichnet, wie die Fußspuren des Satans mich zu PMO verlockt haben:

Tag 34 [Anfang November 2017]: Countdown 34? Nun um es kurz zu fassen: Ich habe P´s geguckt. Ja ich tat dies. Die einzige Tat, die ich jetzt noch verrichten konnte, war die beste Tat überhaupt, und zwar das Folgende: Ich duschte, nahm Wudu¹³⁷ und betete 2 Rakah¹³⁸.

Denn der Prophet (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) sagte sinngemäß, dass derjenige, welcher nach einer Sünde zwei Rakah betet, Verzeihung erlangt. Es ist wichtig für mich, dass ich jetzt weiterkämpfe und mich nicht fertigmache. Es geht weiter! SubhanALLAH.

Was mir nur noch übrig bleibt zu machen ist, dass ich zurückdenke, was mich zu PMO brachte, um diese Ursachen später zu vermeiden. Es begann wie immer damit, dass ich Chips und Schokolade fraß. Dann kam ich auf die verlockende Idee das Internet zu benutzen. Erstmals

137 Wudu (arab.): Kleine rituelle Waschung.

138 Rakah (arab.): Gebetseinheiten eines islamischen Gebetes.

schaute ich Islam Videos, bis ich zu den Fitnessvideos wechselte. Bis hier war aber alles schön und gut, doch als der Schaitan mich dazu brachte vom Gedenken ALLAHs Abstand zu nehmen (weg von den Islam Videos und hin zu den Fitnessvideos usw.) fing ich an in YouTube hin und her zu scrollen. Obwohl Ich wusste, dass dies absolut verboten ist, da jedes 5. eingeblendete Thumbnail etwas Halbnacktes beinhaltet, lies ich von meinem Vorhaben, aufgrund meines Hochmutes nicht ab. Es konnte mir doch eh nichts passieren, da ich seit 34 Tagen kein PMO betrieben habe. Richtig?

Jetzt wo ich mich so verhielt, kam ein Gedanke in meinem Kopf hoch, ein lustiges Video einer Person zu schauen, welcher aber halbnackte Frauen in seinem Publikum sitzen hat. Das Video war von Adnan Oktar, bei welcher er vergebens versucht hatte eine Frau anzumachen und ihr das Kompliment „Very big Cat“ gab. Von Hochmut, Waswas und Gelüsten heimgesucht dachte ich mir nichts dabei, diese Frauen genauer zu betrachten. Jetzt bin ich auf die blendende Idee [Waswas] gekommen, dass ich Frauen beim Trainieren zuschauen kann. Jetzt kam ich auf die Idee [auch Waswas], diese Videos in meinem Zimmer in meinem Bett zu schauen, da ich im Wohnzimmer die ganze Zeit saß. [Ich schaute die Videos ohne Ton und ich war abgeschottet von den anderen, da unser Wohnzimmer recht groß ist. Obwohl ALLAH sieht, was ich mache, achtete ich eher darauf, dass niemand anderes sieht was ich tue...].

Jetzt wo ich im Bett lag, und mir eingestand, dass das da, was ich die ganze Zeit geguckt habe, eine Version von P´s ist, ergab ich mich meinen Gelüsten und betrieb PMO, da es jetzt eh „zu spät“ war [Es ist nie zu spät] ...

Tag 39: Um es auf den Punkt zu bringen: Ich verbrachte die ganze Nacht am gestrigen Tage und etwas am Morgen damit, dass ich PMO betrieb ... [Mir konnte doch angeblich nichts passieren]

Kapitelzusammenfassung:

- Barsisa wurde schrittweise vom Schaitan in die Irre geführt. Barsisa hätte sich niemals sofort dem Unglauben des Schaitans zugewendet. Deshalb lockte der Schaitan ihn immer Schritt für Schritt, sodass Barsisa am Ende seiner Tage doch noch Unglaube begangen hat.

- Dasselbe Spiel trieb der Schaitan auch bei Adam und Eva. Schaitan kam immer wieder mit neueren und besseren Ausreden zu ihnen, bis Adam und Eva schlussendlich nachgaben und vom verbotenen Baum aßen.
- Ähnliche Fußstapfen des Schaitans wird man auch bei Rückfälligkeiten zu PMO erleben. Meistens fängt es damit an, dass man sich dazu verleiten lässt sich seinen Auslösereizen zu nähern oder ein schändliches Bild anzuschauen und wenn man einmal diesen Weg eingeschlagen hat, dann wird es nicht lange dauern, bis man am Ende des Tages PMO-rückfällig wird.
- Ein Beispiel für die PMO-Fußstapfen wären folgende: Man liegt im Bett mit einem Smartphone. > Man chillt auf YouTube. > Man sieht ein explizites Thumbnail. > Man schaut sich das Video an, damit man die Szene vom Thumbnail als Video sehen kann. > Man sucht nun nach mehr solcher Videos. > Man sucht Explizites auf YouTube. > Am Ende gesteht man sich ein, dass das, was man sich angeschaut hat, nichts anderes als P's waren und man öffnet nun eine P-Seite und betreibt PMO. > Es bleibt aber nicht bei dem einen Mal und man verfällt in eine Art Relapse-Effekt. > Da man Junub ist, verrichtet man einige Gebete nicht mehr und betreibt immer weiter PMO oder andere Schändlichkeiten...
- Auch versucht der Schaitan dir vieles schlecht zu reden und dich dazu zu nötigen, dass du in deiner Komfortzone bleibst, sodass du dich nichts Neues traust, Junub bleibst und immer wieder in die PMO-Falle gerätst.
- Es gibt viele Tricks, um die Einflüsterungen zu dämpfen. Am empfehlenswertesten ist es, dass man Zuflucht bei ALLAH sucht.

5. Die katastrophalen Auswirkungen von Pornographie auf den menschlichen Körper

„Als Kind war ich sehr sportlich, schlau und gesellig. Ich war immer glücklich mit meinen Millionen von Freunden. Das alles änderte sich als ich KaZaA¹³⁹ downloadete. Ich entwickelte fast jeden Fetisch (Domina, Tiere, amputierte Menschen...) [Audhubillah]. Ich fing an extreme Depressionen zu kriegen und Ängste [Soziale Ängste]. Die nächsten Jahre meines Lebens waren mehr als nur miserabel. Ich war unglaublich antigesellig. Ich redete mit niemanden und saß alleine zum Essen. Ich hasste jeden. Ich hörte alle Sportarten auf, obwohl ich in allen im Top Rank war. Meine Noten gingen den Bach unter. Egal wie sehr ich den Gedanken gehasst habe, dachte ich daran mein eigenes „Columbine¹⁴⁰“ abzuziehen und somit diese Welt zu verlassen¹⁴¹.“¹⁴²

5.1. Dopamin-Overdrive

In diesem Kapitel werde ich die gängigsten Schäden im Gehirn auflisten, die ich entweder selbst erlebt habe, oder von denen auch andere auf verschiedene Nofap-Plattformen berichtet haben:

139 Ein Filesharing-Programm, um Dateien aus dem Internet zu downloaden.

140 Er meint damit, dass er das schreckliche Massaker an der Columbine High-School am 20. April, 1999 nachahmen wollte, an dem die zwei amoklaufenden Schüler Eric Harris und Dylan Klebold 12 Schüler und einen Lehrer erschossen haben, 21 Menschen zum Teil schwer verwundet haben und sich dann zum Schluss selbst das Leben nahmen.

141 Der Prophet (ALLAHs Frieden und Segen seien auf ihm) kündigte auch an, dass viele Menschen sich den Tod wünschen. Wie viele Menschen kennt ihr, die von dem folgenden Hadith betroffen sind? **„Die Stunde wird nicht eher kommen, bevor ein Mann an dem Grab eines Mannes vorbeikommt und sagt, ' Wäre ich doch an seiner Stelle.'“ (Bukhari und Muslim) [20]**

142 Das hat wirklich jemand gesagt! Ich wurde selbst aus der Verfassung gerissen als ich dies in dem Buch von Gary Wilson „Your Brain on Porn“ (S. 32) las und verweilte erstmal für ein paar Minuten im Schockzustand... Doch wie viele Menschen teilen dasselbe Schicksal dieses Mannes?! In seiner Geschichte sehe ich auch einige Parallelen zu meiner Jahiliya. Nicht so extrem wie bei ihm, aber dennoch so traurig und nochmals traurig...

- Bei fast jeder Aktivität ist man **motivationslos**. Dies hat etwas mit den abgeschalteten Dopamin-Rezeptoren zu tun. Je weniger Dopamin etwas ausstößt, desto langweiliger ist diese Tätigkeit dann.
- **Alles ist Langweilig und nur PMO macht Spaß**, da man nur in PMO den Sinn von Spaß und Freude sieht. Das hört sich für Leute, welche PMO betreiben lächerlich an und sie würden sowas sofort abstreiten. Aber wie wir wissen, schüttet diese Aktivität am meisten Dopamin aus und daher rennt man PMO mit Elan und großem Eifer hinterher.
- **Extreme Faulheit** in allen Teilen des Lebens, da das Belohnungssystem im Gehirn beschädigt ist und man keine sexuelle Energie besitzt. Die sexuelle Energie ist der Antrieb eines Mannes, wie wir später lernen werden, doch wenn er nicht vorhanden ist, chillt man lieber wie ein antriebsloser alter Mann. Doch dazu, so ALLAH will, später mehr.
- **Brain Fog/ benebeltes Gehirn** ist ein Phänomen, bei dem es einem extrem schwerfällt, sich zu konzentrieren und Motivation zu haben. Sachen zu verstehen und zu lernen sind aufgrund der verursachten lückenhaften Gedankengänge fast unmöglich. Dies alles kann durch ein Dopamin-Überschuss erfolgen, wie es bei uns der Fall ist. Aufgrund diesem Brain Fog fällt es einem schwer sich auf sein alltägliches Leben zu fokussieren und man muss dementsprechend viele Aktivitäten einstellen.

Um Brain Fog kurz zu definieren: Aus ärztlicher Sicht ist der Brain Fog ein Zustand, bei dem man nicht klar denken kann und aus islamischer Perspektive ist dieses Szenario als Khamr bekannt. Khamr kann man als ein Gift übersetzen, welches die Gedanken benebelt. Auch wird Khamr oft als Droge übersetzt...

- **Keine Konzentration:** Man hat es unglaublich schwer Wissen zu erwerben, da man motivationslos ist. Sich konzentriert an anderen Gesprächen zu beteiligen wird zur „Mission Impossible (Unmöglichkeit)“, da man ein konstanten Brain Fog hat. Und aufgrund des „Dopamin-Overdrive“ verursachten Konzentrationsmangels begeht man ständig Tagträumerei und wird dementsprechend viele Gespräche nicht richtig verstehen können.

- **Dead End.** Man akzeptiert sein selbst geschaukeltes Grab. Damit meine ich, die Angst vor Neuem und das „Komfortzonen-Chillen“. Dies sorgt dafür, dass man gar nichts Großartiges in seinem Leben erreichen wird und somit im Leben nicht mehr vorankommt.
- **0% Risikobereitschaft.** Man nimmt das Leben in seiner selbstgebauten Zelle hin. Man akzeptiert, dass Leute ständig über einen laufen und einen erniedrigen werden. Wenn es aber bezüglich der Religion kommt und man sich vor ALLAH erniedrigen soll, dann wird man plötzlich der stärkste Widersacher und wild wie ein Löwe... AstaghfiruLLAH.

Man nimmt jede Ungerechtigkeit hin und akzeptiert menschengemachte Gesetze (bspw. am Arbeitsplatz etc.), die darauf aus sind einen zu erniedrigen. Und da man die Situation eh nicht ändern kann und von sozialen Ängsten (eher Traumata) geplagt ist, wehrt man sich dagegen nicht.

[Wenn man sich aber an ALLAHs Gesetze halten soll und dementsprechend kein Zina etc. machen soll, dann fallen Sprüche wie z.B., „dass es dein eigenes Leben sei“... und somit wird die kleine Maus so groß wie der Fels in der Brandung... AstaghfiruLLAH].

Und wenn man vor schweren Entscheidungen stehen wird, bei dem alles auf dem Spiel steht, zieht man sich sofort davon zurück und versteckt sich lieber. Das Leben besteht aus Chips fressen und Fernsehen. Das wars.

- **Komfortzonen-Chiller:** ALLAH hat uns Menschen so geschaffen, dass wir immer instinktiv zur Belohnung hin- und von der Bestrafung weg wollen. Diese Geschichte nimmt bei PMO aber ein solch übertriebenes Ausmaß an, sodass man nur PMO, YouTube oder Zocken will, da diese nur „Belohnung“ (Relaxen) und keine „Bestrafung“ (Unannehmlichkeiten) bringen. Somit reißt man nichts im Leben und chillt jeden Tag immer wieder aufs Neue.
- Man wird **emotionsloser** und einem wird alles **gleichgültig**. Egal was im Leben passiert, man nimmt es traurig hin, „da man es ja eh nicht ändern kann“. Anstatt das man das Beste aus sich rausholen wird, wird man sich mit dem Durchschnitt zufriedengeben. **Und dies ist einfach nur traurig. Obwohl ALLAH einen so viel Potenzial gegeben hat, wird man dieses dennoch niemals sehen, da man seine ganze Kraft PMO schenkt...**

- **Abartige Fetische** bilden sich, da man immer mehr Dopamin will.
- **Novelty (Neuheit)**. Dies ist etwas, was nicht zu unterschätzen und auf keinen Fall mit den islamischen Lehren vereinbar ist! Wie der Name eventuell andeutet, möchte man immer Neues haben, da das Entdecken von etwas Neuem Dopamin ausstößt. Das ist ja auch der Grund, weshalb Fetische sich bilden. Doch das ist längst nicht alles und man überträgt die Novelty in das echte Leben. Auch wenn man verheiratet ist, sehnt man sich ständig nach einem neuen GV-Partner, da man von seiner aktuellen Frau aufgrund der Novelty gelangweilt ist.

Natürlich ist PMO hier nicht der einzige Sündenbock und weitere Faktoren könnten auch daran Schuld haben, **doch beschädigt zu viel Stimulation die sogenannte Paarbindung bzw. die Fähigkeit in Liebe zu verfallen**. In einer Studie wurden einmal Tiere, die eine Paarbindung aufgebaut haben mit Amphetaminen berauscht. Das Ergebnis war dasjenige, welches man sich denken konnte. Die künstliche und exorbitante Stimulation hat den Bereich ihres Gehirns angegriffen, der für die Paarbindung zuständig ist und dementsprechend empfanden die Tiere füreinander gar nichts mehr.¹⁴³

Laut einigen Studien trifft dies auch auf das menschliche Gehirn zu. Denn eine Nachforschung aus dem Jahr 2007 zeigte, dass das Betrachten von mehreren Bildern von attraktiven Frauen dazu führen kann, dass ein Mann seine Ehefrau plötzlich herabstufen wird.¹⁴⁴ Eine andere Studie zeigte auf, dass beide Geschlechter nach dem Konsum von P's weniger Befriedigung (Interesse/ Zufriedenheit) an ihren Partnern hatten. Sie verspürten diese Unzufriedenheit auch bezüglich der Zuneigung, des Aussehens, der sexuellen Neugier und der Performance des Partners¹⁴⁵ – **Ihre Ehen verloren an Barakah (Segen)**.

- **Soziale Ängste**, da man keinen Antrieb besitzt mit fremden Leuten zu reden und in panischer Angst verfällt. Nennenswert ist es auch, dass man unmöglich fremde Menschen somit in die Augen gucken kann, wenn man Gespräche mit ihnen führt.

143 Quellenangabe: 25

144 Quellenangabe: 26

145 Quellenangabe: 27

- **Keine Produktivität**
- **Katastrophale Artikulation**, da man im „Chill-Modus“ ist. Ich will nicht groß reden und der Sieg kommt von ALLAH und ich bin mir bewusst, dass wenn ich hochmütig werde und so tu, als ob alles, was ich habe mir zusteht, dass ich dann alles verlieren werde, da ich kein Anrecht auf falschen Stolz habe. Doch das oben genannte Szenario ist wirklich ein Horror. Da man Gedankenlücken sein Vater hat, spiegelt sich das dementsprechend auch in der Artikulation wider.

Man möchte etwas mit jemanden besprechen, doch vergisst man sehr oft, was man sagen wollte. Man gibt abgestumpfte und „tote“ Sätze von sich. Keine Gestik zur Mimik. Die Gespräche finden auch oft Unterbrechungen, da man nicht alles versteht, geistig abwesend ist und nicht fließend reden kann. Man wiederholt sich zehn Mal und auch wenn mir dieser Vergleich wehtut, gleicht man einem Dorftrottel.

- **Isoliert von der Welt**, da man wie gesagt nur im Bett chillt und nichts macht.
- **Man wird niemals befriedigt**, da man das Belohnungszentrum nicht sättigen kann.
- **Inzest (Alb)Träume**. Lustigerweise höre ich nur von Leuten die PMO machen, dass sie solche abartigen Träume haben.
- **Keine Selbstdisziplin/ Selbstbeherrschung**. Nicht nur bezüglich PMO, sondern in allen Teilen des Lebens, denn das Gehirn ist es ja gewohnt die ultimative Belohnung durch maximalen Komfort zu bekommen. Warum sollte man sich dann für etwas abmühen, was unterbewusst weniger belohnt wird?!
- **Keine Willenskraft**, da man nur die Belohnung will und sich nicht dafür abmühen möchte.
- **Kopfschmerzen; Depressionen**.
- **Schüchternheit; Extreme Faulheit**.

- **Kognitive Dissonanz:** Eine Kognitive Dissonanz ist ein unangenehmer Gefühlszustand bei dem man zwei fundamentale Gedanken hat, die nicht miteinander vereinbar sind. Beispiel: Bei PMO sagt man, dass man unmöglich PMO machen will, da es nicht mit der Religion vereinbar ist, oder da man nicht seiner Frau fremdgehen möchte etc. Doch auf der anderen Seite sagt man, dass man das aufgrund der Sucht PMO betreiben muss.

Und um diesen negativen Gefühlszustand zu beenden, muss man seine Kognitionen in Einklang bringen. Das bedeutet, dass man unterbewusst verschiedenste Strategien anwendet, um der Kognitiven Dissonanz zu entkommen. Oft begeht man Einstellungsänderungen oder Verhaltensänderungen. Viele bedienen sich aber auch des psychologischen Weges, passen ihre Überzeugungen und Werte den Dissonanzen an, damit sie miteinander harmonisieren können. **Dadurch folgt meistens, dass man sich selber anlügt**, dass PMO halal wäre¹⁴⁶ oder irgendwelche andere schwachsinnigen Argumente nutzt, um PMO betreiben zu können. Oftmals verbannt man sogar einen Gedanken, damit der andere Gedanke die Überhand gewinnt. **Und stellt euch mal vor, dass man sich für PMO entscheidet und seiner Religion den Rücken kehrt...** möge ALLAH uns verzeihen und dies niemals zulassen. ALLAHumma Amin.

Jemand der eine Kauf-Reue erlebte oder eine schwere Fehlentscheidung getroffen hat und sich dann später anlügt, um sich diese Taten gutzureden, macht auch eine Kognitive Dissonanz durch.

- **Emanzipation.** Du kannst unmöglich mit diesen ganzen Eigenschaften gesellig bleiben. Das hat zur Folge, dass du dich nur in dein Zimmer einschließt und zockst usw.
- **Kein Selbstwertgefühl**, da man überall Angst verspürt. Anstatt das man seinen Mann steht, schaut man lieber wie ein Schatzsucher konstant auf den Boden...
- **PMO zerstört all deine guten Charaktereigenschaften**, wie zum Beispiel Standhaftigkeit, Zähigkeit, Stärke, Durchsetzungsvermögen usw.

146 Dies ist mit Abstand einer der größten Sünden, da man wegen seiner Gelüste mit ALLAHs Religion rumspielt. „**Und sie erklären (es) für Lüge und folgen ihren Neigungen. Doch jede Angelegenheit ist festgesetzt.**“ (Sura 54, Aya 3)

- **Der Trieb**, der einen dazu verleitet produktiv zu sein, **erlischt**. Normalerweise sind die Triebe eines Menschen so veranlagt, dass man immer etwas tun möchte. Doch PMO nimmt einen diese Kraft, sodass man am liebsten den ganzen Tag im Bett sterben möchte.
- **Cross-Addiction (Weltlich)**: Aufgrund PMO neigt man zum Zocken, zum Fressen, zum Kiffen, zum Saufen, Glücksspielen hinterherzulaufen, Unzucht zu betreiben und so weiter. Die Liste ist gigantisch groß.
- **Selbstmordgedanken**, da alles im Leben langweilig ist.
- **DU WIRST EIN LAPPEN!** Da das Belohnungszentrum wieder ordentlich stimuliert wurde, denkt der Körper, dass er ein „Gewinner“ wäre und sich nicht mehr abmühen muss, da man unterbewusst den Jackpot geknackt hat. Da man wie gesagt zu einem „Zombie“ wird, wird man auch feige, bis zum geht nicht mehr. Feigheit gab es schon immer unter den Menschen, aber nicht in dem Ausmaß, wie er heutzutage vorzufinden ist.

Obwohl viele Menschen im Recht sind, haben sie panische Angst und verkürzte Atemwege, wenn es darum geht, ihr Recht einzuholen. Obwohl sie nur ganz kurz jemanden hinweisen müssen, dass er zu viel von einem genommen hat und man dementsprechend sofort sein zu viel Gegebenes zurückkriegen würde, traut man sich selbst das nicht.

- **Dein Kopf geht kaputt, da Dopamin in Massen ausgeschüttet wird!**

Ich denke, dass dieser kleine Einblick erstmal genügen sollte. PMO verursacht noch viele weitere Schäden, doch wollte ich dieses Kapitel nicht endlos strecken. Ich sollte aber vorweg erwähnen, dass wenn man mit PMO erfolgreich aufgehört hat, dass dann all die oben genannten Eigenschaften verschwinden, so ALLAH will. Wenn dies nicht der Fall bei euch ist, dann kann es daran liegen, dass ihr in eurem Leben noch irgendetwas anderes habt, was euch runterzieht. Demjenigen würde ich empfehlen, dass er sein Leben genaustens analysieren muss und nach negative Sachen suchen sollte, um diese dementsprechend dann von seinem Leben zu verbannen. Sollte man zu den seltenen Einzelfällen gehören, bei denen alles nichts gebracht hat, dann sollte man definitiv einen Arzt aufsuchen und viele Bittgebete tätigen.

5.2. Dein Körper bricht zusammen

Ich persönlich würde das Gehirn als ein Verwaltungszentrum des menschlichen Körpers bezeichnen, da von dort aus die meisten Befehle getätigt werden. Aber wenn das Kommandozentrum zerstört wurde, finden dementsprechend Anomalien am ganzen Körper statt:

- **Anorgasmia:** Dieses Phänomen war vor 20 Jahren bei jungen Männern recht unbekannt. Komischerweise wurde dieses Problem aber immer häufiger bei jungen Menschen entdeckt, als die Internetpornographie berühmter wurde. Anorgasmia bedeutet, dass man Erektionsprobleme hat oder beim echten GV seinen Höhepunkt nicht erreichen kann. Obwohl P-Konsumenten denken, dass sie die größten Hengste der Welt sind, werden sie beim echten Akt keinen hochbekommen. *[Anorgasmia verschwindet aber wie die Fetischgeschichte, wenn man kein PMO mehr betreibt und der Testosteronspiegel sich wieder normalisiert hat.]*
- **Katastrophaler Muskelwachstum; eine kaputte Stimme und ein extrem schlechter Bartwuchs,** da man einen immensen Testosteronmangel aufgrund von PMO hat und da das Gehirn wegen dem P-Konsum und den dadurch verursachten Stress beschädigt wurde – **Cortisol¹⁴⁷ Überschuss**
- **Extreme Probleme beim Kraftsport.** Viele die jahrelang PMO und Fitness betreiben gucken grade bestimmt verwirrt. Doch wie wir später lernen werden, behindert einen PMO sehr schlimm und wenn ihr mit PMO aufhören würdet, dann würdet ihr um 200% bessere Leistungen erzielen, doch dazu in sha ALLAH später mehr.
- **Man wird extrem hässlich und pflegt sich nicht mehr.** Wie oben erwähnt, behindert PMO dein soziales Leben. Wenn man beispielsweise im Mittelpunkt einer Gesellschaft steht, dann

147 Cortisol ist einer der wichtigsten Stresshormone und wie der Name es schon erwähnt, wird es bei Stress vermehrt freigesetzt. Selbst wenn man keinen Stress erlebt, wird Cortisol etwa 7- bis 10-mal täglich schubartig freigesetzt. An sich ist es etwas Gutes, denn ohne die Cortisol-Ausschüttung würde der Mensch binnen weniger Tage sterben. **Doch ein zu hoher Cortisolspiegel ist fatal und führt zu folgenden Gesundheitsbeeinträchtigungen: verringerte Immunfunktion, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und Herzerkrankungen, Hirnleistungsstörungen, Angstzuständen, Depression, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisverlust, Konzentrationsproblemen und andere psychische Störungen. Tragischerweise tötet Cortisol auch bestehende Hirnzellen ab, indem es sie buchstäblich zu Tode stimuliert. Erwähnte ich auch, dass zu viel Cortisol dein Testosteronspiegel senkt?**

ist es überaus wichtig ein gepflegtes Erscheinungsbild abzugeben, da man sich sonst unangenehm fühlen würde. PMO hingegen kann man in jeder Verfassung machen. Und da man eh faul ist und nur PMO möchte, betreibt man PMO als stinkender Fettsack mit Mundgeruch Tag und Nacht und wird immer hässlicher, ohne dass man es merkt und wenn man es merkt, dann ist es einem wiederum egal.

Das Problem ist aber noch ein anderes. Und zwar greift diese extreme „Dopamin-Flut“ den ganzen Körper an. Daraus folgt, dass das Zentrum (Gehirn) des Menschen, aufgrund extremer Schäden, nicht mehr richtig arbeiten kann. Dies führt wiederum dazu, dass der Körper schlechter arbeitet und die Resultate könnten dann die folgenden sein:

Akne; Pickelgesicht; trockene Haut¹⁴⁸; Tellergröße Augenringe; Übergewicht, da man Fressattacken nach PMO verspürt; Das Gesicht ist schwärzer als es mal war usw. ...

- **Schwaches Immunsystem**, also man wird anfälliger für Krankheiten
- **Schäden am Genitalbereich**. Abgesehen von dem widerlichen Gestank, welches man von sich absondert, bekommt man einen abgrundtief ekligen vereiterten Hodensack, wenn man nach PMO nicht duscht. Der Genitalbereich benötigt eigentlich sehr viel Hygiene, welches es aber nicht kriegen wird, da man kein Bock hat sich zu duschen. Ich hörte von jemanden, dass sein Hodensack einem Igel aus Eiter glich. 1000 Eiterpickel die zu entzünden drohten und mehrere die tatsächlich entzündeten.

[Später berichtete er aber, dass er nach monatigem regelmäßigem Duschen und PMO-Abstinenz einen hygienischen Hodensack ohne Eiter vorzuweisen hat.]

Als wäre das aber nicht genug bekommt man Pigmentstörungen am Glied, welche sehr schwer verschwinden werden *[Sie sind aber harmlos]*.

148 Natürlich können trockene Haut und die anderen genannten Punkte verschiedene Ursachen haben. Mir persönlich ist es aber aufgefallen, dass viele meiner körperlichen Makel erst dann verschwunden sind, als ich mit PMO aufgehört habe. Vielleicht hat es auch etwas mit dem gesünderen Lebensstil zu tun, den man annehmen muss, wenn man mit PMO aufhört. Und ALLAH weiß es am besten.

Pigmentstörungen auf der Eichel oder am Glied sind schwarze Flecken, die aufgrund häufiger Masturbation oder zu hartem Händedruck entstehen. Bei der Eichel gleichen sie eher schwarzen Punkten, welche mal etwas heller oder extrem dunkel sind und einen Durchmesser von einem bis maximal zwei Zentimeter aufweisen können. Am Glied verhält es sich anders. Der komplette Bereich, welcher von der Hand umschlossen wird, verfärbt sich radikal. Bei Vielen ist nur die obere Hälfte verfärbt während bei anderen Menschen, welche eigentlich eine helle Hautfarbe haben, das komplette Glied mitternachtsschwarz ist. Und erwähnte ich die platt/ totgedrückten Adern am Glied?

Bezüglich dieses Punktes sollte ich auch Folgendes anmerken. Laut dem Islam ist es so, dass alles, was man öfters tut Markierungen am Körper hinterlässt. Dies ist eventuell so, da selbst dein Körper am Tage der Auferstehung gegen dich Zeuge sein wird. Märtyrer, die beispielsweise im Jihad gestorben sind, werden mit ihren Verletzungen auferweckt werden, da diese ihr Martyrium bezeugen werden. Menschen, die viel gebetet haben, haben auch einige Flecken auf ihre Stirn, Händen, Füßen oder Knien. Dies soll bestimmt bezeugen, dass man zu den viel Betenden gehörte. Naja, und die PMO-süchtigen haben schwarze Flecke an ihrem Glied... Möge ALAH uns verzeihen. Amin. Tatsächlich verblassen diese Pigmentstörungen aber nach einer etwas längeren Zeit ohne Masturbation.

5.3. Auch dein Weltbild wird nicht verschont

Zu einer der schönsten Barmherzigkeiten die ALLAH uns gegeben hat, gehört die menschliche Anpassungsfähigkeit. Wir Menschen können uns sowohl physisch, aber auch psychisch an die verschiedensten Situationen anpassen.

Wie es auch im Kapitel der Trance angedeutet wurde, passt sich das aktuelle Weltbild den jetzigen Lebensumständen an. Wenn ich etwas sehr oft tue und diesem sogar mein Herz geöffnet habe, dann neige ich sehr stark dazu diese Tätigkeit in meinem Denken zu verankern.

Jemand der beispielsweise in einem religiösen Umfeld lebt und viel Zeit mit seiner Religion verbringt, der wird dann die Welt aus einer religiösen Perspektive wahrnehmen und vieles Weltgeschehen mit religiösem Denken verknüpfen. Jemand, der wiederum hohes Interesse dem Erwerb vom schulischen Wissen widmet und auch ein akademisches Umfeld hat, wird

dazu verleitet auch dementsprechend zu denken, zu fühlen und die Welt nur aus diesem Blickwinkel zu sehen. Jemand aber, der viele Videospiele spielt und mit großer Euphorie Gangster Rap hört, bekommt ein total verzerrtes Weltbild. Er fängt an wie ein „gesetzloser“ zu denken, sich hart zu fühlen und komplett irrsinnige Gedankengänge zu führen...

Leider findet dieses psychologische Spiel auch bei PMO statt:

- **Zina wird zum größten Wunsch.** Normalerweise weiß jeder Mensch, der nicht von diesen Videos und dieser Gesellschaft infiziert wurde, dass Unzucht schlimm ist (egal ob Muslim oder Nichtmuslim). Doch da man täglich diese Videos sieht und sieht, wie diese Menschen dort „Spaß“ haben, hegt man den Wunschtraum, dass man auch Zina machen möchte...
- Nach erhöhtem PMO-Konsum **wird man extrem verdorben** und sieht die Welt aus einem verdorbenen Blickwinkel. Im extremen Fall findet man den Sinn des Lebens nur in GV wieder.
- **Frauen werden belästigt**, da man sie aufgrund der Dopamin-Sucht anstarren „muss“. Vielleicht hegt man beim Anstarren den Gedanken, dass die Frauen auch Gefallen an einem finden, obwohl sie sich aber eher widern und belästigt fühlen.
- **Du wirst schwul. Ob du willst oder nicht.** Da durch das O-Szenario das Gesehene attraktiver wird, wird man früher oder später auch den Mann im Video attraktiv finden. Lasst mich dies erklären, bevor ihr diesen Punkt überspringt. Ich werde mich sogar nur auf eure persönlichen Erfahrungen stützen.

In eurer Anfangszeit von PMO, habt ihr „normale“ Videos geschaut. Alles war schön und gut. Es gab aber einen kleinen Unterschied zu heute. Euch kam die Kotze hoch, wenn ihr während PMO den Mann gesehen habt. Ihr wolltet nur die Frau betrachten und der bloße Anblick des Beines des „Protagonisten“ hat einen mehr als nur gewidert. Doch obwohl ihr nach mehr als einem Jahr immer noch dieselbe Kategorie an „normalen“ Videos schaut, hat sich eine Sache drastisch geändert. Man verspürt den Würgereiz nicht mehr, welchen man hatte, als man die bloße Hand des Mannes sah... Dies liegt wie gesagt daran, dass alles während dem O-Szenario attraktiv gemacht wird. Und wenn man dann nach jahrelangem Konsum normaler Videos, immer das Glied des Protagonisten im Blickwinkel hat, kann dies unterbewusst dazu führen, dass man meistens als nächsten Fetisch auf BDSM oder Transvestiten zugreift...

- **Ted Bundy**... Ich sag jetzt nicht, dass PMO dich zum Massenmörder macht, doch dieser Mann analysierte diese Sucht auch und sprach kurz vor seiner Hinrichtung ausschließlich über die Gefahren von PMO und gab dies als Ursache seiner Morde an.¹⁴⁹
- **Frauen werden zu Objekten.** Diese Aussage ist kein Lückenfüller dieses Kapitels, sondern ein ernstzunehmender Punkt. Die Pornoindustrie ist wahrlich ein großer Rotz in der Geschichte der Menschheit. Ihr werdet staunen, wie verdorben diese Szene eigentlich hinter den Kulissen ist. Ich werde mich aber hier nur auf das fertige Videomaterial beschränken.

Das Problem sind die Skripte dieser Videos. Denn Frauen werden in diesen Videos wie Tiere und Objekte behandelt und auch dort als Solches beschimpft. Abgesehen davon treffen sich die zwei Protagonisten zufällig und betreiben sofort Zina für mehrere Stunden hinweg und gehen wieder, ohne ein Wort gesagt zu haben. Und wenn man tausender solcher Videos gesehen hat, denkt man, dass dies die Norm sei! Und da die Gesellschaft gerne als eine Masse denkt und den aktuellen Trends hinterherläuft, laufen viele Frauen noch nackter als die Männer draußen rum. Obwohl diese durch den aktuellen ekelhaften Modetrend diese Klamotten tragen, „bestätigt“ dieses aber dennoch dein abartiges Weltbild, welches wiederum noch intensiver durch die expliziten YouTube - und Musikvideos manifestiert wird.

- **Die „hässlichen“ haben keine Seele.** Wirklich diese Geschichte hat mich fast zum Weinen gebracht und ich bitte ALLAH, dass er uns verzeiht und diese Krankheit aus uns herausnimmt. Da man aufgrund Fitnagraphie Frauen als Tiere und Objekte sieht, werden diese aber in unserem Weltbild nochmals in Kategorien unterteilt. Während die schönen Frauen als Leere Hüllen, Stück Fleisch oder auch als Gefäße ohne Seelen betrachtet werden, dessen Sinn es ist ihre Reize zu zeigen, betrachtet man die normal aussehenden Frauen als minderwertig.

Da das Weltbild komplett verseucht ist und man nur die extrem „hübschen“ Frauen aus den Videos ansatzweise als Menschen sieht, (welche aber wiederum nur zur Zina dienen), läuft man an „normal“ aussehenden Frauen vorbei und sieht sie eine Stufe unter einem selbst, obwohl man selber richtig abartig aussieht...

149 Quellenangabe: Quelle 28

Wenn dies aber nicht genug wäre, sieht man „hässliche“ Frauen als wirklich gar keine Menschen an. Obwohl das Menschen sind die Dawa und Rechtleitung verdienen, sieht man diese wirklich als absolut nichts an. Ich will nicht den Moralapostel spielen, doch wisst ihr, was für kranke Minderwertigkeitskomplexe diese Frauen kriegen und dass dies eventuell zu Selbstmord führen kann?! Sie sehen in den Hollywood-Filmen und Nachrichten, dass nur die schönen Menschen Spaß haben und dies wird durch das Verhalten Pornosüchtiger bestätigt, da sie offenkundig hinweisen, dass die ein oder andere Frau „hässlich“ aussieht. Ich will nicht jetzt zehn Seiten mit diesem Thema füllen und lasse dieses Thema offen, auf dass ihr Stoff zum Nachsinnen habt. Ich musste aber wirklich fast weinen als ich realisierte, wie abartig man sich benommen hat. Der ein oder andere der PMO betreibt, denkt sich bestimmt nichts dabei, doch wisset, dass wenn euer Weltbild gereinigt wurde und ihr von der Sünde weg seid, dass ihr dann die ersten sein werdet, die, so ALLAH will, die Taschentücher bei diesem Gedanken zücken und sich die Tränen wegwischen müssen...

Bonus: Auch moderater Konsum von PMO kann dich töten! Denn Studien zeigten, dass selbst kleinste Mengen an übernormale Stimulation das Gehirn und sein Verhalten verändern kann.¹⁵⁰ Selbst, wenn man nicht P-Süchtig ist, sorgt der moderate Konsum von P's für geschrumpfte graue Substanz in Regionen des Gehirns, welche mit kognitiven Funktionen verbunden sind.¹⁵¹ Das bedeutet, dass man durch wenig PMO sofort in punkto Intelligenz, Gedächtnis und Aufmerksamkeit eingeschränkter wird.

Oder mit den Worten Gary Willsons aus seinem Buch „Your Brain on Porn“: „Deshalb sind Fragen wie 'Zählt dieses Bild als Porno?' oder 'Wie viel Porno verursacht eine Sucht?' fehlgeleitet. Ersteres ist wie zu fragen, ob Spielautomaten oder Blackjack zu einer Spielsucht führt. Letzteres ist so, als würde man einen Fresssüchtigen fragen, wie viele Minuten sie mit Essen verbringt. Tatsache ist, dass das Belohnungszentrum des Gehirns nicht weiß, was Pornos sind. Es registriert nur das Level von Dopamin- und Opioid Höhepunkte.“¹⁵²

Man kann den Weg zur Sucht auch nicht austricksen. Ein PMO-Süchtiger berichtet:

150 Quellenangabe: Quelle 29

151 Quellenangabe: Quelle 30

152 Quellenangabe: Quelle 29

„Ich versuchte meine P´s-Probleme zu ändern, indem ich einfach die Kategorien änderte. Ich ging allen professionell gedrehten Videos aus dem weg [auch Fetischzeugs] und schaute nur die „Homemade“-Videos an. Natürlich ist die Hälfte davon Fake und beinhalten P´s-Stars. Nichtsdestotrotz verbrachte ich Stunden pro Session und suchte das „perfekte“ Video¹⁵³. Während all dessen habe ich mein Gehirn endlose Kicks verpasst.“

Kurz und knapp: PMO tötet dich psychisch und physisch. Es macht dich geistig behindert und erniedrigt dich bis zum geht nicht mehr. Und was noch viel schlimmer ist: Es zerstört deine religiöse Beziehung:

6. Die katastrophalen Auswirkungen von Pornographie auf die Religion und die menschliche Seele.

Abdullah: „Wie oft kam es vor, dass aufgrund von schamlosen PMO-Akten meine Brust danach so eng war, sodass ich dachte, dass ich jede Sekunde mein Iman verlieren würde... AstaghfiruLLAH“

6.1. Der Zusammenbruch einer Gesellschaft

„Wollen zwei Menschen Zina machen, dann ist es okay, solange sie Erwachsene sind. Sind zwei Menschen schwul und wollen Zina machen, dann ist es okay, solange sie Erwachsene sind. Begehrt jemand seine Mutter, dann ist es okay, solange sie Erwachsene sind. Hat der Sohn sich in seinen Vater verguckt, dann ist es okay, solange sie Erwachsene sind. Kann jemand die Schönheit seines Hundes nicht ertragen, dann ist es okay, solange sie Erwachsene sind... wisst ihr wohin wir gehen? Zurück in den Dschungel...“

Vor einiger Zeit erzählte mir mein Onkel, dass der menschliche Körper einem Auto gleicht und man dementsprechend einen sehr guten Umgang mit seinem Auto pflegen sollte. So wie der Körper nach einer langen Ruhezeit keinen sofortigen Sprint einlegen kann und sich deshalb vorher aufwärmen sollte, so sollte das Auto nach einem langen Stillstand nicht sofort Vollgas fahren.

153 Das „perfekte“ Video zu suchen, gehört auch zu einer der Tricks des Schaitans. Viele die Stundenlang P´s gucken, suchen am Ende nach dem „perfekten“ Video um ihr Akt zu beenden. Doch das Gehirn will nach einem starken Dopaminkick sofort den nächsten haben. Und wenn man dann das „perfekte“ Video gefunden hat, sucht man plötzlich ein neues Video um wieder den Dopamin-Höhepunkt erreichen zu können...

Mein Onkel erzählte mir dies bestimmt nur deswegen, da ich nicht so gut mit Autos umgehen kann. Aber je mehr ich über seine Wörter nachdenke, desto mehrere Parallelen sehe ich zwischen einem Auto und einem menschlichen Körper. Zwar sind es nur metaphorische Parallelen, aber immerhin sehe ich welche.

Wenn ein Auto beispielsweise kein Treibstoff hat, dann wird es sich höchstwahrscheinlich auch nicht fahren lassen. Genauso wenig wird sich ein Mensch voran bewegen können, wenn er keinen Antrieb hat oder ein aufrichtiges Ziel verfolgt. Betanke ich mein Auto hingegen mit dem falschen Treibstoff und fahre daraufhin los, so wird der Motor starke Schäden bekommen und muss zur Reparatur gebracht werden. Und wenn ein Mensch sich PMO und andere weltliche Gelüste zum Ziel nimmt, so wird er wie das Auto nur Schäden erleiden und nach einem schmerz erfüllten Kampf sein Endziel gewiss nicht erreichen.

Zu unserem Glück pflegen die meisten Menschen ihre Autos und betanken diese auch nicht mit dem falschen Treibstoff. Doch andersherum verhält es sich leider, wenn sie auf ihren Körper und Geist achtgeben sollen.

Die ekelhaften Folgen des PMO-Konsums sind euch ja mittlerweile bekannt. Die Folgen beeinflussen aber einen so stark, sodass man am Ende der Feind einer jeden Person wird.

Dieser Satz ist in mehreren Hinsichten zu verstehen.

1. Man starrt fremden Frauen hinterher und bezichtigt viele von ihnen, dass sie Unzucht-treibende sind, da dies dem PMO-geprägten Weltbild entspricht, aber dennoch eine große Lüge ist. Man tut auch seiner Ehefrau Unrecht, da man ihr mit PMO fremdgeht und ihr keine Beachtung mehr schenkt. Dies kann dazu führen, dass die eigene Ehefrau sich hässlich fühlt und Minderwertigkeitskomplexe bekommt.
2. Man tut sogar seiner Familie Unrecht, da man alle schlechten Eigenschaften von PMO besitzt. Aufgrund der PMO verursachten Emanzipation versteckt man sich ständig vor seinen Familienmitgliedern und möchte mit ihnen nichts zu tun haben. Dies ist tatsächlich sehr übel, da man ihnen somit ein Recht verwehrt, welches sie laut der Religion ALLAHs besitzen. **“Dient Gott und setzt Ihm nichts zur Seite; und seid gut zu den Eltern und zu den Verwandten...”**¹⁵⁴ Noch extremer wird es aber,

154 Qur'an Sura 4, Aya 36

wenn die Familienmitglieder deine negativen Eigenschaften, die von PMO verursacht wurden zu spüren bekommen, indem man seine PMO-verursachten Aggressionen und Minderwertigkeitskomplexe an ihnen auslässt...

3. Schlussendlich kann man sagen, dass du auch ein Feind von dir selbst wirst, da du dir dein Leben zerstörst und das Potenzial, welches ALLAH dir gegeben hat, aufgrund von PMO niemals sehen wirst. Und wenn du dich bei der Kognitiven Dissonanz, welche im Kapitel 5.1 besprochen wurde, für PMO entscheidest und die Religion somit für Lüge erklärst, wirst du sogar ein Feind Gottes. Möge ALLAH uns davor bewahren. Amin.

Das Problem ist aber nicht nur, dass einzelne Individuen an PMO kaputtgehen, sondern eine ganze Gesellschaft daran zerbrechen kann. Dies mag etwas weithergeholt klingen, doch wenn man versteht, dass eine Gesellschaft nur durch Solidarität und harte Arbeit blühen kann, wird man schnell merken, dass PMO genau diese Faktoren angreift.

Als Deutschland den zweiten Weltkrieg verloren hatte und dieses Land komplett zerstört war, schafften es dieselben Deutschen dennoch in kürzester Zeit ein Wirtschaftswunder zu erreichen. Dies haben sie nicht mit Geld erreicht, sondern durch harte Arbeitskraft. Diese Menschen hatten eine Vision, ein gemeinschaftliches Ziel und Ehrgeiz. Unsere Generation kann nur deshalb so gut leben, da diese Menschen nach dem zweiten Weltkrieg ihren Hunger dazu nutzten, um dieses Land aufzubauen und ihre persönlichen Begierden ignorierten.

Doch wo ist dieser Geist heute verschwunden? Die heutige Generation verspürt keinen Hunger, betreibt nur PMO und folgt ständig den niedrigen Trieben. Dies mag wie gesagt hart klingen, doch wenn jeder Mensch seine Werte vergisst, seinen Gelüsten folgt, katastrophale Arbeit verrichtet und nur an sich selbst denkt, dann wird diese Gesellschaft wie wir sie kennen früher oder später nicht mehr existieren...

PMO ist zwar nicht die Wurzel des Bösen, aber dennoch ein großes Mittel, um Übel zu verbreiten. Und wenn man nicht mit PMO aufhört, dann wird man zu 100% Misserfolge erleben. Und solange diese Umma in PMO verliebt bleibt, wird sie sich definitiv niemals einigen können.

6.2. Ein Angriff gegen deinen Iman

„ALLAH ist Allsehend. Wenn man im Sinn hat zu stehen, fürchtet man ALLAH und lässt es sein. Wenn man im Sinn hat Drogen zu nehmen, fürchtet man ALLAH und lässt es

sein. Wenn man im Sinn hat jemanden anzugreifen, fürchtet man ALLAH und lässt es sein. Aber wenn man im Sinn hat PMO zu machen, dann verhält man sich so, als ob ALLAH dich nicht sieht und macht so lange weiter, bis ein anderer Mensch kommt, da man nicht von anderen Menschen gesehen werden will...“¹⁵⁵

PMO gehört meines Erachtens zu den größten Fallen des 21. Jahrhunderts. Denn es hindert dich daran, das Maximale aus deinem Körper herauszuholen. Es hindert dich daran, Wissen zu erwerben. Es hindert dich an deiner Weiterentwicklung. Es hindert dich daran ein erfolgreiches Unternehmen zu führen und diese große Sünde hindert dich daran, den wahren Genuss des Glaubens kennenzulernen.

Tatsächlich führt die Hartherzigkeit, die von PMO ausgelöst wird, zu Heuchelei. Zwar erlebt man Rückfälle beim Versuch mit PMO aufzuhören, doch sind diese nicht schlimm, wenn man Reue zeigt und dagegen weiter ankämpft. Denn der Mensch ist schwach erschaffen worden und ist selten in der Lage mit einer Sucht sofort aufzuhören.

„ALLAH will euch Klarheit geben und euch rechtleiten nach den Gesetzmäßigkeiten derer, die vor euch waren, und eure Reue annehmen. ALLAH ist Allwissend und Allweise. Und ALLAH will eure Reue annehmen; diejenigen aber, die den Begierden folgen, wollen, dass ihr (vom rechten Weg) völlig abweicht. ALLAH will es euch leicht machen, denn der Mensch ist (ja) schwach erschaffen.“¹⁵⁶

Aber wenn man immer wieder reuelos und mit Spaß PMO genießt, wird die Heuchelei in deinem Herz Platz finden. Und diese Heuchelei wird dann jeden religiösen Aspekt deines Lebens beeinflussen:

Zu den Klassikern gehört, dass man viele gute Taten vernachlässigt oder schrittweise aufgibt. Dies wird sogar so schlimm werden, sodass man sogar die Pflichttaten unterlässt. Dadurch dass man gleichgültig wird, hat meine keine Lust mehr zu Beten oder zu Fasten. Und wenn man mal betet, dann sind diese von Konzentrationsmangel und Langweile geplagt.

155 Dieser Textstück ist ein Auszug aus der alten Rohversion dieser Lektüre.

156 Qur'an Sura 4, Aya 26 bis Aya 28

Obwohl das Gebet zu den größten Genüssen des Gläubigen zählt¹⁵⁷, wünscht man sich wegen der Heuchelei alles außer zu Beten. Normalerweise versuche ich meine Gebete ordnungsgemäß zu verrichten, doch in den Zeiten, wo ich schlimm von PMO befallen war, verbrachte ich maximal fünf Minuten im Gebet und sprach schneller als ich atmen konnte. Mein hin und her Gezappel zur nächsten Gebetshaltung war mehr als freudschamerregend. Abgesehen von dem hässlichen Ächzen einer plattgefahrenen Katze, welches ich von mir gab, bekam ich Panikattacken und Herzstillstände aufgrund des Waswas-Tornados, welches in meinem Kopf wütete. Ich hatte ständig Nacktbilder im Kopf [*bei mir nahmen sie schon Filme mit Ton an*] und abgerundet wurden diese katastrophalen Gebete durch mein hastiges Flüchten vom Gebetsteppich als ich „fertig“ war... AstaghfiruLLAH.

Die Heuchelei geht sogar so weit, dass man nichts mit der Religion zu tun haben möchte. Man liest weder den Qur'an (wie denn auch, wenn man ständig junub ist und nicht duscht). Man wird undankbar und hat kein Schamgefühl mehr gegenüber ALLAH. Man leidet an ständigen Waswas und alle islamischen Charaktereigenschaften bauen sich ab. Wie zum Beispiel Demut, Sabr (Geduld), Taqwa (Gottesfurcht), und das maskuline Erscheinungsbild, welches man als aufrichtig praktizierender Muslim hat¹⁵⁸.

Die PMO verursachten Gedankenlücken sorgen auch dafür, dass man IIm¹⁵⁹ nur sehr schwer aufnehmen kann, oder dazu neigt manches Wissen zu verlieren. Auch kann man wegen der miserablen Artikulation keine Debatten führen. Und die Bittgebete, die man zu ALLAH tätigt werden auch nur halbherzig und monoton ausgesprochen...

Am Ende des Tages verherrlicht man Haram-Aktivitäten wie Unzucht oder Homosexualität und fürchtet nicht mehr ALLAH, sondern die Menschen die um einen herum sind... Und wenn man sich komplett aufgegeben hat und das Herz so schwarz wie ein Autoreifen wurde, ist es nur

157 Der Gesandte (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) sagte: „Meine Augenweide ist das Gebet.“ (Nasā'ī Hadith Nr. 3940)
Und ALLAHs Gesandter (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) pflegte zu seinem Gebetsrufer Bilal (ALLAHs Wohlgefallen auf ihm) zu sagen: „O Bilal, (rufe zum Gebet und) lass uns im Gebet Erholung finden!“ (Abū Dāwūd Hadith Nr. 4985)

158 Islam ist keine Religion des Friedens und der Pampasrockers, sondern eine Religion des Friedens und der Stärke. Was viele Muslime nicht wissen ist, dass die Götzendiener den Propheten (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) nicht nur wegen seinem Onkel verschont haben, sondern auch aufgrund seiner körperlichen Verfassung. Der Prophet (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) gehörte zu den stärksten Männern Mekkas. Tatsächlich waren alle Propheten nicht nur extrem intelligent, sondern auch körperlich sehr kräftig und ALLAH weiß es am besten.

159 IIm (arab.): Wissen.

eine Frage der Zeit, bis der Schaitan einen holen kommt und man seine Religion für diesen lächerlichen Mist aufgibt... Möge ALLAH uns davor bewahren. Amin.

Bonus: Fürchte ALLAH. Er ist:

- **Al-Raqieb:** Der **Wachsamer**, dem nichts entgeht.
- **Al-Muhsy:** Der alles **Aufzeichnende**.
- **Al-Wasi:** Der mit Seiner Wohltätigkeit und Seinem Wissen alles **Umfassende**.
- **Al-Aliem:** Der **Allwissende**, dem nicht die kleinste Tat, noch das leiseste Wort, noch der flüchtigste Gedanke entgeht.
- **Al-Hakiem:** Der **Allweise**, dessen Entscheidung immer zum Besten Seiner Diener ist, auch wenn sie es oft nicht verstehen.
- **Al-Chabier:** Der **Kundige**, der um die kleinsten Rechnungen des Herzens Wissende.
- **Asch-Schahied:** Der **Zeuge**, der niemals abwesend ist.
- **As-Samii & Al-Basiir:** „**Wahrlich, Er ist der Allhörende, der Allsehende“ (17:1) ALLAH hört und sieht alles, aber nicht durch irgendwelche Organe. Er hat absolutes Wissen über jedes Phänomen.**

6.3. Ein Angriff gegen den Islam

Zu guter Letzt lässt sich behaupten, dass die Pornoindustrie den Islam und jede andere Religion hasst. Selbst die Community der P-Süchtigen hasst den Islam.

„Sag: Mir ist verboten worden, denjenigen zu dienen, die ihr anstatt ALLAHs anruft. Sag: Ich folge nicht euren Neigungen; ich würde sonst nämlich fürwahr abirren und würde nicht zu den Rechtgeleiteten gehören.“¹⁶⁰

„Was meinst du wohl zu einem, der sich seine Neigung zu seinem Gott nimmt? Würdest du denn Sachwalter über ihn sein können? Oder meinst du, dass die meisten von ihnen hören oder begreifen? Sie sind doch nur wie das Vieh. Aber nein! Sie irren noch weiter vom Weg ab.“¹⁶¹

160 Qur'an Sura 6, Aya 56

161 Qur'an Sura 25, Aya 43 bis Aya 44

„Aber sie dienen anstatt ALLAHs, was ihnen weder nützt noch schadet. Und der Ungläubige leistet stets Beistand gegen seinen Herrn.“¹⁶²

Die blinde Wut der P-Liebhaber lässt sich ganz einfach durch ihre Irreleitung und durch den Einfluss des Schaitans erklären. Als ich damals oft die Profile der mittelmäßig bekannten P-Stars besucht habe, sind mir abgesehen von den verdorbenen Bildern, auch deren antireligiösen Beiträge im Kopf geblieben. Doch nicht nur die „kleinen Fische“ mühen sich gegen Religionen jeder Art ab, sondern die ganze Industrie startet ständig Versuche Religionen in den Dreck zu ziehen und baut immer wieder religiöse Inhalte wie das Kopftuch oder Nonnenkleider in ihre Videos mit ein.

Der bekannteste Fall diesbezüglich wäre die Person Callista. Wie Callista in einem ihrer Interviews erzählt hatte, war sie in ihrer Jugend eine Person, die keine Beachtung vom anderen Geschlecht bekam. Einige Zeit und mehrere Schönheitsoperationen vergingen daraufhin und sie drehte P-Filme unter dem Namen Callista, um höchstwahrscheinlich ihren Minderwertigkeitskomplex zu kompensieren – Sie hatte aber keinen Erfolg. Die Filme haben sich schlecht verkauft und wurden kaum angesehen.

Doch dann wurde sie schlagartig die meistgesuchtete Darstellerin mit 1,5 Millionen Suchanfragen und als diese Statistik veröffentlicht wurde, steigerte sich diese Zahl auch nochmal um ein fünffaches. Doch woher kam dieser plötzliche Erfolg? Vielleicht hat sie ihre Seele dem Teufel verkauft, um etwas Niesbrauch auf kurze Zeit zu haben. Wir wissen es nicht. Aber was wir wissen, ist dass der Namenswechsel zu Khalifa und das verfluchte Kopftuchvideo ausschlaggebend für diesen „Erfolg“ war.

Besonders interessant ist der Name Khalifa. Khalifa kommt aus dem arabischen und lässt sich sinngemäß mit Nachfolger, Herrscher oder Führer übersetzen. Mit Khalifa oder Kalif wurde aber in der islamischen Geschichte der Führer der Gläubigen, also das höchste Staatsoberhaupt der muslimischen Welt, bezeichnet.

162 Qur'an Sura 25, Aya 55

Bezüglich der Karriere Callistas lässt sich sagen, dass sie insgesamt nur 12.000 Dollar ausgezahlt bekommen hat, während andere Produzenten mit ihrem Namen und ihren Videos hingegen Millionen von Euros generierten. Aber den gewaltigen Schlag den Callista hinterlassen hat, ist enorm. Auch die Botschaft, die ihr Wirken hinterlassen hat, ist gewaltig.

Diese Botschaft gleicht fast derjenigen von Mustafa Kamal Atatürk: Wir schreiben die Epoche nach dem Fall des Osmanischen Reiches. Nachdem der Großteil der osmanischen Bevölkerung den Islam den Rücken gekehrt hatte, da sich unter den Türken zu jener Zeit der Humanismus und Freimaurerei verbreitet hat, schmiedeten die neuen Staatsführer der neu ausgerufenen Republik Türkei Pläne, um den Islam von jedem Teil des Lebens zu entfernen.

Beispielsweise wurde die osmanische Schrift, welche arabischen Buchstaben besaß, ins Lateinische abgeändert. Die osmanische Sprache, welche viel persisch und hocharabisch beinhaltete, wurde durch das heutige türkisch ersetzt, was im Vergleich zur Vorgängersprache sich höflich ausgedrückt „naja“ anhört. Moscheen wurden in Pferdeställe umgewandelt und sogar der Adhan und das Gebet wurden nur auf türkisch erlaubt, um höchstwahrscheinlich den Nationalismus zu stärken.

Diese Kleinigkeiten waren nicht genug, denn es wurden in dieser Epoche sehr viele Gelehrte gehängt und das aggressive Vorgehen Atatürks sorgte dafür, dass sich das mächtige osmanische Kalifat, welches zuvor die Welt in Atem hielt, zurück in die Steinzeit katapultierte und international nichts mehr zu sagen hatte.

Aber dies alles hielt ihn nicht von seinem Vorgehen ab und plötzlich kam er auch auf die Idee, dass er die Frauenwelt verändern muss. Denn, während die Türkinnen damals etwas trugen, was Yashmak¹⁶³ hieß, begann „der Vater der Türken“ alles Mögliche zu tun, um diesen durch einen Major und BH zu ersetzen, da der Yashmak islamische Werte vermittelt hat. Um dieses Vorgehen am besten umzusetzen, muss man der Gesellschaft seine Taten gut präsentieren

163 Der Yashmak war eine Vollverschleierung. Er wurde von den Frauen im Osmanischen Reich getragen.

können. Und welches bessere Mittel, als die Medien und Veranstaltungen, gibt es, um sowas umzusetzen?

Er führte einen Schönheitswettbewerb namens „Miss Turkey“ ein. Während sein Kreuzzug gegen den Islam immer mehr Früchte trug, erschien eine bedeutende Frau namens Keriman Halis auf das Spielfeld. Die gerade mal 19 Jahre alte Keriman Halis bestand darauf, dass sie an dem „Miss Turkey Wettbewerb 1932“, welches im Jahre 1929 gegründet wurde, teilnehmen darf. Um diesen Wunsch zu verwirklichen, half ihr die staatliche Zeitschrift „Cumhuriyet“ und schlug sie als Kandidatin vor. Kaum als sie vorgeschlagen und angenommen wurde, gewann sie auch schon diesen Wettbewerb.

Merkt euch das Datum: 2.Juli 1932, denn dort wurde sie zur „Miss Turkey“ gekrönt. Unsere „Schönheit“ muss angeblich so schön gewesen sein, denn obwohl man sie zuvor nicht kannte, durfte sie direkt auch an dem „Miss-Universum Wettbewerb“ teilnehmen. Seltsamerweise muss diese Frau extrem schön gewesen sein, denn sie gewann auch diesen Wettbewerb am 31.Juli 1932!!!¹⁶⁴

Jetzt, wo die Krönungszeremonie stattfand, stand der Gastgeber dieser verfluchten Veranstaltung auf und gab folgende Worte von sich, die jeder Muslim kennen muss: „Wir feiern nicht den Miss Universum Titel, sondern den Sieg gegen die Türken. Ihr (Kerimans) Vorfahre (der prächtige Sultan Süleyman) hat damals das Tanzen verboten. Doch nun steht seine Enkelin vor uns im Major und BH. Diese Frau arbeitet daran, uns zu gefallen und sie gefällt uns auch. Schaut hin Türken. DAS IST EURE ZUKUNFT!“.

Um diese Geschichte jetzt nicht unnötig zu strecken, breche ich hier ab. Doch sollte erwähnt werden, dass diese Frau wirklich hässlich war und man sie nur aufgrund ihrer

¹⁶⁴ Ich weiß nicht, wie sie dies alles in solch einer kurzen Zeit und ohne monatelange Planung geschafft hat. Die Vorbereitungen und die Eintragung vom einem zum anderen Wettbewerb müssten eigentlich bei einem legitimen Teilnehmer auch sehr viel Zeit kosten. Man bedenke auch, dass der „Miss Universum Contest“ in Belgien stattfand und dass der Flug und das ganze Management auch sehr viel Zeit beanspruchen würde und somit für einen legitimen Teilnehmer unmöglich gewesen wäre...

Verwandtschaftsbande mit den damaligen osmanischen Königen gewinnen lassen hat. (Ihr Blut ging bis zu Sultan Murad III. (1546-1595) zurück.)¹⁶⁵

Der Sprecher der Veranstaltung sagte, dass die Türcinnen halbnackt rumlaufen werden. Der ein oder andere türkische Bruder wird mir diese Worte vielleicht übelnehmen, doch wenn ich türkisch fernsehe, dann weiß ich ehrlich gesagt nicht, ob ich ein P gucke oder normal fernsehe... Und genau dasselbe passiert auch heute mit dem Callisto-Drama. Die P-Industrie versucht das keusche Bild der gläubigen Frauen ständig mit ihren ekelhaften Videos zu zerstören...

Bonus: Hadith bezüglich BDSM und halbnackter Frauen: Der Prophet, sall ALLAHu ‘alayhi wa sallam, hat gesagt: **“Es gibt zwei Arten von Menschen, die im Höllenfeuer gepeinigt werden, die ich nicht gesehen habe: Leute mit Peitschen wie Kuhschwänzen, mit denen sie die Menschen schlagen; und Frauen, die nackt erscheinen, obwohl sie bekleidet sind, die verführen und verführt werden; deren Köpfe wie zu einer Seite geneigte Kamelhöcker aussehen. Diese werden den Paradiesgarten nicht betreten und nicht einmal sein Geruch wird sie erreichen, obwohl er sehr weit reicht.”**¹⁶⁶

Der erste Teil kündigt ganz klar BDSM an. Die Gelehrten interpretierten zwar, dass damit ungerechte Wachmänner gemeint wären, da deren Herzen rein waren und sie niemals vor hunderten Jahren sich sowas Perverses wie BDSM vorstellen konnten. Doch wenn deren Interpretation stimmen würde, wieso wurde dann nach dieser Kategorie an Menschen die halbnackten Frauen genannt? Wieso sagte der Prophet (ALLAHs Segen und Friede auf ihm), dass er diese Gruppe zuvor nicht kannte? Ungerechte Wachmänner gab es damals schon immer. Also ich sage ganz klar, dass damit BDSM gemeint ist und ALLAH weiß es am besten.

Noch interessanter finde ich den zweiten Teil des Hadiths. Frauen die bekleidet, aber auch nackt sind. ALLAHu Akbar! Zu Zeiten des Propheten (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) gab

¹⁶⁵ Interessant ist auch, dass obwohl diese Frau bis 2012 lebte, also 99 Jahre alt wurde, nur an diesen zwei Wettbewerben teilnahm und diese auch anschließend gewonnen hatte. Und aufgrund ihres Verrates an die Geschichte der Osmanen (Muslime) bekam sie den „Ehrentitel“ Ece (türk.: Königin) zum Familiennamen von Kamal persönlich.

¹⁶⁶ Riyad us-Salihien 18, 1633

es nur Gewänder und Umhänge. Niemand konnte sich zu jener Zeit diese abartigen Klamotten der heutigen Frauen vorstellen, genau so wenig wie man sich BDSM vorstellen konnte.

Qur'an: Wenn man ohne Wudu (Abdest/Gebetswaschung) keinen Qur'an anfassen darf, was ist dann die Strafe, wenn man mit dem Gerät, welches den Qur'an zeigt, PMO macht. Wenn ein Qur'an verunreinigen (Müll schmeißen etc.) großer Kufr ist, was ist dann das Urteil bezüglich jemanden, der mit einem Gerät, dass den Qur'an abspielt P's guckt?! Schämst du dich nicht?

„Hätten Wir diesen Qur'an auf einen Berg herabgesandt, hättest du gesehen, wie er sich gedemütigt und aus Furcht vor ALLAH gespalten hätte. Und solche Gleichnisse prägen Wir für die Menschen, auf dass sie nachdenken mögen.“¹⁶⁷

Wie es in den Hadith-Quellen verzeichnet ist, kamen einige Offenbarungen des Qur`ans zum Propheten (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) teils schmerzhaft und wurden durch Glockenläuten angekündigt. Allein die Tatsache, dass der Berg sich gespalten hätte, weist auf die besondere Position der Worte ALLAHs hin. Jetzt, wo man das weiß, wie kann man dann ein Gerät, was so etwas Gewaltiges und Reines beinhaltet für PMO missbrauchen... Möge ALLAH uns vor sowas bewahren und uns verzeihen. ALLAHumma Amin.

Und wisset, dass wenn auch nur ein Qur'an-Vers auf etwas niedergeschrieben steht, dann ist dasjenige gesegnet. Dies ist deshalb so, da es zu Lebzeiten des Propheten (ALLAHs Segen und Friede auf ihm) keinen allgemeinen Mushaf¹⁶⁸ gab und der Qur'an überall in einzelne Suren verteilt erhältlich war. Als Umar in seiner Jahiliya ein Auszug aus dem Qur'an anfassen wollte, verbot man es ihm, bis er sich erst gereinigt hatte. Tatsächlich wurde der Mushaf erst zu Zeiten Abu-Bakrs zusammengestellt.

Wie wir auch durch authentische Hadithe wissen, werden am Tage der Auferstehung alle befragt werden. Auch Gegenstände, Tiere und so weiter. Auch der Qur'an wird befragt werden. Stellt euch mal vor der Qur'an spricht zu ALLAH, dass ihr das Gerät, welches den edlen Qur'an

167 Qur'an Sura 59, Aya 21

168 Mushaf (arab.): Zusammengefasste Seiten zu einem Buch

beinhaltete und paarmal gezeigt hatte, nicht zum Qur´an lesen benutzt habt, sondern für PMO... Möge ALLAH und vor so einem üblen Ende bewahren. ALLAHumma Amin.

PS: Das war längst nicht alles, denn mit dem Kufr der Fitnagraphie kann man ganze Bibliotheken füllen, doch das oben Genannte sollte reichen, um einen mitzuteilen, dass man mit PMO aufhören muss! Vertraut mir, solange ihr nicht das Problem bezüglich PMO löst, werdet ihr niemals den vollen Iman schmecken können. Und ALLAH weiß es am besten.

Bevor ich aber mit diesem Kapitel abschließe und mich dem nächsten großen Kapitel dieser Lektüre widme, würde ich gerne noch eine Geschichte bezüglich eines PMO-Süchtigen erzählen:

In einem Emailaustausch zwischen dem betroffenen Mann unserer Geschichte und verschiedenen Gelehrten wie Sheikh Yasir Qadi, Yahya Ibrahim und anderen Gelehrten erzählte er: „Ich bin ein Ehemann und ich bin glücklich verheiratet. Ich habe eine wunderschöne Frau und eine wunderschöne Tochter. Aber ich war P´s süchtig und erreichte einen Punkt, bei dem es mir letztendlich egal wurde, was die Menschen sagten. Die Menschen sagten mir, die Gelehrten sagten mir, dass ich ALLAH fürchten soll, dass ich vorsichtig sein soll, dass ALLAH alles sieht und so weiter. Doch interessierte es mich irgendwann nicht mehr.“

Später schrieb er: „Eines Tages kam meine Tochter zu mir und wollte nur mit mir spielen. Sie fuhr fort mich weiter zu nerven und zu nerven, doch ich schaute lieber P´s. Ich fuhr aber weiter fort *[mit dem Gucken der Videos]* und drückte sie von mir weg und sagte ihr, dass sie wo anders Spielen soll. Nach einer gewissen Zeit war es sehr leise und ich drehte mich um und sah meine Tochter auf dem Boden liegen und ging zu ihr hin. Ich dachte sie spielte und ich hob sie auf, aber sie atmete nicht mehr. Ich eilte mit ihr zum Krankenhaus und die Ärzte teilten mir mit, dass sie Tod ist. Sie sagten zu mir, dass sie an einem kleinen Teil oder einem Spielzeug oder irgendetwas in dieser Richtung erstickte, welches sie runterschluckte.“ „Bevor ich diese E-Mail am Schreiben bin, begrub ich meine Tochter. Ich redete mit den Gelehrten und den Da´ees¹⁶⁹. Ich habe grade eben meine Tochter beerdigt und wollte nur diese

169 Damit sind Leute gemeint die Dawa machen.

Geschichte mit euch teilen“¹⁷⁰... La hawla wa la quwatta illa biLLAH (Es gibt keine Macht noch Kraft außer bei ALLAH.)

I. Teil 1.2: Die kommenden Feinde kennenlernen

7. Was werde ich im Kampf gegen die Fitnagraphie-Sucht erleben?

Autor: „Als ich mit ALLAHs Erlaubnis zum ersten Mal zehn Tage lang von PMO fernbleiben konnte, geschah etwas Eigenartiges. Während ich nichtsahnend im Bett lag, traf mich etwas, was man als eine Entzugserscheinung abstempeln könnte. Ich lag gekrümmt und verzweifelt im Bett und wusste gar nicht, was abgeht. Von plötzlich auftretenden Depressionen und Emotionsschwankungen geplagt, welche nur 13-Jährige schwangere Frauen kennen, brach ich komplett zusammen und wusste nicht, dass es nur der Anfang war und dass der wahre Kampf erst beginnen würde.“

Habt ihr schonmal eine „Entzugskur“ durchgemacht? Den Entschluss gefasst mit dem Rauchen aufzuhören und es auch anschließend durchgezogen? Wie verliefen die ersten Tage oder Wochen des Entzuges? Bestimmt nicht schön, oder? ... Ich wette mit euch, dass ihr in der Anfangszeit Phasen erlebtet, wo ihr zu gerne nur noch einmal den Genuss einer Zigarette verspüren wolltet. Es gab auch bestimmt Phasen, wo ihr auf kurze Dauer Wut empfanDET oder sogar Emotionsschwankungen hattet. Vielleicht hatte der ein oder andere auch einige Träume gehabt, wo er eine Zigarette auf dem Balkon rauchte...

Dies alles sind natürliche Phänomene und Entzugserscheinungen des Körpers, in der Hoffnung, dass man nachgibt und sich wieder seiner Sucht unterwirft. Man könnte das Konzept von Entzugserscheinungen mit kleinen Kindern in Supermärkten vergleichen. Wenn ein Kind eine Süßigkeit haben möchte, dann fragt es zunächst seine Eltern höflich, ob er diese Süßigkeit in den Einkaufswagen legen darf. Wenn seine Bitte abgelehnt wurde, fängt er plötzlich an lauter zu werden, in der Hoffnung, dass die Eltern nachgeben und diese Süßigkeit für ihn kaufen. Sollten die Eltern dennoch stur bleiben, fängt das kleine Kind zu Weinen an. Natürlich weint es nicht, weil es Schmerzen verspürt, sondern es benutzt diesen „Schachzug“ nur deswegen, da

170 Quellenangabe: Quelle 31

die Eltern ihr Kind nicht weinen sehen wollen und schlussendlich nachgeben könnten. Und wenn das alles nicht funktioniert und die Eltern weiterhin dem Kind seine Schokolade verweigern, dann wird dieses Kind plötzlich wieder aufhören zu weinen und diese Schokolade weglegen, da er die hoffnungslose Lage akzeptiert hat.

Und genau so verhalten sich Entzugserscheinungen. In der Regel sind die ersten Tage recht ruhig. Wenn aber die erste Woche sich dem Ende neigt, dann kommen leichte Symptome wie Motivationslosigkeit, Depressionen oder andere Emotionsschwankungen auf. Wenn die zweite Woche beginnt, werden höchstwahrscheinlich dann stärkere Symptome erscheinen wie zum Beispiel körperliche Zuckungen, stärkere emotionale Reizbarkeit oder ein gigantisches Verlangen nach einem erneuten Drogenrauch. Und je nach Stärke und Art der Drogensucht sind diese Entzugserscheinungen größer oder kleiner ausgeprägt.

Diese Entzugserscheinungen können auch von der Dauer sehr stark variieren und sind wie zuvor schon erwähnt, ein Mittel des Körpers, um einen wieder zur Sucht zu nötigen. Die Entzugserscheinungen sind deshalb so viele, da der Körper alle möglichen Unannehmlichkeiten ausnutzen will, sodass man nachgibt. Wenn man dennoch standhaft bleibt, wird der Körper früher oder später einsehen, dass diese Masche nichts mehr bringt und dementsprechend die Entzugserscheinungen einstellen. Und wenn man diese Phase überwunden hat, fangen die positiven Auswirkungen des Entzuges an. Der Körper regeneriert sich, die Psyche wird stärker, das Verlangen nach Drogen erlischt und der Glaube wird positiv beeinflusst.

Bezüglich PMO gibt es auch Entzugserscheinungen – und zwar von der richtig üblen Sorte... Da ich zu euch ehrlich sein möchte, kann ich euch sagen, dass dies kein Zuckerschlecken sein wird und ihr beim PMO-Entzug sehr oft verzweifeln und eventuell rückfällig werdet. Aber mit ALLAHs Hilfe werdet ihr nicht verlieren. Es wird ein harter Kampf werden, aber keiner der unmöglich ist!

Wie der PMO-Entzug bei jeder Person aussehen wird, kann ich nicht genau sagen, da viele Faktoren hierbei eine Rolle spielen. Denn jemand der seit Jahren süchtig ist, wird bestimmt intensivere Entzugserscheinungen als jemanden erleben, der gerade mal ein paar Monate PMO betreibt. Tatsächlich spielen auch das Alter und die Genetik hierbei eine Rolle. Doch die

entscheidende Rolle bezüglich Entzugserscheinungen trägt das psychische und physische Wohlbefinden, der aktuelle Sucht-Grad und das Umfeld, in dem man sich befindet.

Denn jemand der sich immer wieder seinen Auslösereizen nähert oder ständig faulenzet, der wird es viel schwerer haben und ständig neue Entzugserscheinungen erleben, als jemand der Sinnvolles und Produktives tut und sich dem bösen Weg nicht nähert. Ich werde diesbezüglich an gegebener Stelle auch das „Nicht-Kennen, Triggern, Denken, Erleben“- Modell erwähnen, welches erläutert, wie man seine Auslösereize ignoriert und dementsprechend Entzugserscheinungen aus dem Weg gehen kann.

Schlussendlich ist jeder einzelne Versuch mit PMO aufzuhören individuell. Jede Person wird etwas anderes erleben und die Phasen der einzelnen Individuen werden sich von der Länge wahrscheinlich auch unterscheiden.

Ich kann euch aber eine ungefähre Zeitangabe der einzelnen Phasen nennen, die viele Personen, die mit PMO aufhörten, erlebten:

Tag 1 - 3: Es hat sich nicht sonderlich viel geändert, eventuell fühlt man sich aber komisch.

Tag 4 - 10: Ein Testosteron-Anstieg und der kurzzeitige Druck, den man verspürt; Die Flatlines fangen jetzt schonmal an.

Tag 10 - 20: Starkes Verlangen, Cravings, Emotionsschwankungen usw.

Tag 20 +: Feuchte Träume oder Alpträume fangen an; Druck taucht wieder auf; Eventuelles Auftreten der „bösen Phase“¹⁷¹; Eventuelles Abnehmen der Emotionsschwankungen und anderer Entzugserscheinungen.

171 Eine dreitägige Phase, bei der man denkt, dass man ohne PMO nicht leben kann. **Dieses extreme Verlangen hört aber nach einigen Tagen auf.**

Tag 30 - 90 +: Viele Entzugserscheinungen nehmen ab und positive Eigenschaften vermehren sich wie zum Beispiel klareres Denken, mehr Leistung, mehr Motivation und Konzentration etc.; Das Gehirn und der Körper reparieren sich immer weiter.

Bonus: Viele die nach 20 PMO-freien Tagen einen Rückfall erlebten, denken, dass sie den ganzen Prozess wieder neu durchmachen müssen. Das ist ein Irrglaube! Bei einem Rückfall ist es entscheidend, dass man sofort weiter Gutes tut und nicht mehrmals hintereinander PMO betreibt. Sollte man sich nach einem Rückfall sofort besinnen, dann wird man nur für ein paar Tage Entzugserscheinungen haben, aber dann wird sich alles wieder normalisieren!

7.1. Die kleinen und die großen Flatlines

„Ich fühle mich jetzt grade so schlecht... um es einfach zu erklären, es fühlt sich an, als ob man psychisch weinen möchte, aber es physisch nicht kann... Ich möchte einfach mein Auto über den Grand Canyon fahren, um dies ein Ende zu setzen.“

Jemand anderes antwortete: „...Ich verstehe, dass du grade durch die Hölle gehst, doch ein Gang durch die Hölle ist es wert, wenn man diese dann nie wieder betreten muss. Bleibe stark Bruder...“

Als ich damals auf Reddit oder auf anderen Nofap-Plattformen nach allen möglichen Entzugserscheinungen gesucht habe, die einen während des Entzuges treffen könnten, fand ich vieles, was mir so nie passiert ist. Auch gab es aber einige Sachen, die mir passierten, aber bezüglich dessen nur sehr wenig im Internet stand.

Eine Sache die ich immer wieder gefunden habe und die fast jeden befallen hat, waren die sogenannten Flatlines:

7.1.1. Die kleine Flatline

Wofür steht dieser Begriff: Die kleinen Flatlines sind nichts anderes als kurze Entzugserscheinungen, die maximal bis zu 10 Minuten dauern können. Oftmals erlebt man in dieser kurzen Zeitspanne Emotionsschwankungen bis hin zu Depressionen, Kopfschmerzen, Brainfog oder unglaubliche Demotivation und Langweile. Wenn diese Entzugserscheinung

nach einigen Minuten nachlassen, verschwinden die verursachten Eigenschaften wie Demotivation etc. und man fühlt sich wieder besser.

Wann treten sie auf? In der Regel erlebt man diese in seiner „NO-PMO“¹⁷² Anfangszeit. Sie werden mit der Zeit immer mehr an Intensität abnehmen, bis sie nach 20 - 30 Tagen nicht mehr präsent sind. Meistens treten sie auf, wenn man einen Rückfall hatte oder einen Auslösereiz begegnete und sich dessen enthalten hat.

Wieso entstehen diese? Sie entstehen, da man nicht mehr diesen kranken Dopamin-Ausstoß erlebt und der Körper alles versucht, um wieder diesen „Dopamin-Jackpot“ knacken zu können. Das Gute an dieser Geschichte ist aber, dass der Körper sich in diesen Vorgängen quasi selbst repariert, deshalb ist es ratsam, niemals etwas gegen die kleinen Flatlines zu unternehmen und man sollte diese an einem „vorbeiziehen“ lassen.

Kann man etwas gegen sie tun? Es mag sich eventuell enttäuschend anhören, dass man nichts gegen diese kleinen Flatlines unternehmen sollte und während diesen Entzugerscheinungen einfach so lange ruhig bleiben muss, bis diese verschwunden sind. Die Belohnung, die aber wenig später folgt, ist überwältigend. Man fühlt sich danach schlagartig besser und wie „neugeboren“, da diese kleinen Flatlines „Reparaturprozesse“ sind.

Ich hörte von jemanden, dass er während den Entzugerscheinungen gerne Chilis aß und kalt geduscht hat, um diese zu entkommen. Doch berichtete er danach, dass diese kleinen Flatlines mit der Zeit nicht schwächer, sondern stärker wurden. Als er diese kleinen Flatlines geduldig ertragen hat, berichtete er, dass es ihm danach viel besser ging und er nicht mehr auf Chilis, während den Flatlines zurückgreifen möchte.

Es ist während den kl. Flatlines nicht verkehrt beruhigende Tätigkeiten zu erledigen, wie beispielsweise sich zu Dehnen, das Salah, Dhikr, ein ruhiges Video anschauen usw. **Wichtig sind aber die Tätigkeiten, die man nach einer Entzugerscheinung tut.** Sollte man weiterhin Faulenzen oder sich seinen Auslösereizen nähern, dann wird man stärkere Flatlines provozieren. Wenn man aber hiernach positive Taten wie das Verrichten von Hobbys oder das

172 NO-PMO soll für „Kein-PMO“ stehen und ein Begriff für die PMO-Abstinenz darstellen.

Lesen unternimmt, dann beugt man zukünftige Entzugerscheinungen vor und diese werden dementsprechend immer seltener auftreten.

7.1.2. Die große Flatline

Wofür steht dieser Begriff? Die große Flatline ist ein Phänomen, bei welchem man nach gewisser Abstinenz von PMO „abschalten“ wird. Was ich damit meine ist, dass aufgrund von wenigem Libido die Sonne bei einem eventuell nicht mehr aufgehen wird und man wie ein „glücklicher Opa“ sein Leben weiterführt. Es ist eine Zeit, in der man einfach keine Lust auf explizites Material hat und vom sexuellen Verlangen einem Kind gleicht, welches mit den Blößen einer Frau nichts anzufangen weiß.¹⁷³

Was sich eigentlich wie das Paradies anhört [*Abdullah: in meinem Fall war es auch so*], wird von anderen in einem negativen Licht dargestellt, da ihre große Flatline Motivationslosigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafmangel und gegebenenfalls Kopfschmerzen mitbrachte. Seltene Fälle berichteten sogar von einigen Schmerzen an der Brust und am Rückenbereich. Auch diese Phase ist vorübergehend und wenn man diese überstanden hat, dann wird sich das Libido-Level wieder stabilisieren und die negativen Eigenschaften werden sich wieder legen.

[*Abdullah: Obwohl meine kleinen Flatlines und andere Szenarien übertrieben ausgeprägt waren, waren meine großen Flatlines echt gut. Ich hatte kaum Nachwirkungen außer eventuell, dass ich etwas motivationslos und antriebslos war, da ich kaum Druck wegen der Flatline verspürte.*]

Wann treten sie auf? Frühestmöglicher Zeitpunkt: Tag 20; Bei mir: Tag 22 und bei einem anderen Durchlauf: Tag 30

Wie oft tauchen sie auf? Es gibt normalerweise nur drei solcher großen Flatlines.

¹⁷³ **WARNUNG:** Viele kamen auf die dumme Idee (Waswas), dass sie mal P's gucken sollten und wissen wollten, ob bei ihnen wirklich Schicht im Schacht ist. Ergo: Sie hatten einen Rückfall und betrieben schneller PMO als sie denken konnten. Auch mehrere meiner Rückfälle geschahen in der großen Flatline!

Wie lange dauern sie? Das zu beantworten ist problematisch, denn hier schwanken die Daten sehr stark. Während die erste große Flatline bei mir nur eine Woche lang ging, wird sie im Durchschnitt mit drei Wochen angegeben. Es kam aber auch häufiger vor, dass bei einigen diese Phase bis zu 6 Monate anhielt!

Wie entwickeln sie sich mit der Zeit? Hier ist es wieder dasselbe wie mit den kleinen Flatlines. Während die erste große Flatline, die längste und intensivste ist, sind die anderen zwei recht schwach und halten sich maximal nur für einige Tage über Wasser.

Wieso entstehen diese? Soweit ich weiß, entstehen diese aufgrund von wenigem Libido, doch dies ist nicht wichtig und ALLAH weiß es am besten.

Kann man etwas gegen sie tun? Normalerweise kann man auch gegen diese nichts tun. Es ist aber wichtig, dass man auch in solchen Zeiten regelmäßig Sport treibt und nicht seine Zeit mit Faulenzerei verschwendet. Generell ist es wichtig, dass man in jeder Verfassung immer gute Taten unternehmen muss!

Bonus: Ursprünglich wurde die Flatline nur in Verbindung mit der großen Flatline erwähnt. Doch da viele User die Entzugserscheinungen auch als die Flatline ansahen, entstand sehr viel Verwirrung und ich entschied mich dafür, dass ich diesen Begriff zwischen einer „kleinen“ und „großen“ Flatline kategorisiere.

7.2. Die Trigger

„Ich war bei Tag 7. Ich war recht gut. Ich habe nicht in 2017 M betrieben. Gott es fühlte sich gut an! Und ich war nicht Mals so notgeil. Nichts kann ab jetzt falsch laufen, richtig? FALSCH!!!... Du musst sogar den KLEINSTEN TRIGGER meiden!! Alles, was ich tat, war das Video [Zensiertes Musikvideo] anzuschauen. Boom, später fing ich an nach mehr und mehr zu suchen. Obwohl ich nicht in Gedanken hatte, dass ich P´s gucken möchte, ging ich weit genug, um ein Relaps zu haben...“

7.2.1. Der Auslösereiz

„Trigger sind überall! Sogar auf Nofap¹⁷⁴!“

174 Nofap ist eine Plattform wo PMO-Süchtige Zuflucht suchen und sich mit anderen PMO-Süchtigen austauschen.

Auslösereiz – Verlangen – Routine – Belohnung. Wenn diese vier Wörter in genau dieser Reihenfolge erwähnt werden, dann ist von einer Gewohnheitsschleife die Rede. Und PMO ist nichts Weiteres als eine schlechte Gewohnheit, die am intensivsten von dieser Gewohnheitsschleife Gebrauch macht. Deshalb ist dieses Kapitel völlig den Auslösereizen gewidmet. Auslösereize (Trigger), die einen dazu verleiten zu PMO zurückzukehren, obwohl man felsenfest davon überzeugt war mit PMO aufzuhören...

Im ersten Teil des Kapitels werde ich erklären, was neurologisch gesehen überhaupt alles zur Pornographie zählt. Denn das Gehirn kennt P's als Videos so nicht. Es registriert nur das Erleben oder Erblicken von etwas Explizitem und stößt dann je nach Stärke des Gesehenen unterschiedlich viel Dopamin aus. Zwar stoßen die klassischen Videos viel mehr Dopamin aus, als wenn man fremden Frauen auf der Straße hinterhergafft, doch unterbewusst haben die beiden Taten dieselben Auswirkungen auf das Gehirn.

Der zweite Teil des Kapitels wird sich mit den offenkundigen Auslösereizen beschäftigen, die zu PMO führen werden. Denn erst, wenn man einen Auslösereiz begegnet, wird Verlangen ausgelöst, welches einen dann dazu nötigt PMO zu betreiben. Ein Beispiel hierfür wäre das Erblicken von etwas Explizitem im Schlafzimmer. Denn obwohl man den ganzen Tag eventuell kein Verlangen hegte, wird genau in solchen Momenten starkes Verlangen ausgelöst. Und da man eh allein ist und das Smartphone mit den expliziten Bildern zur Hand hat, wird man eventuell rückfällig werden...

Der dritte Teil dieses Kapitels wird sich dann mit den persönlichen Triggern beschäftigen. Trigger, die individuell sind, oftmals unterschätzt werden und pro Person unterschiedlich ausfallen könnten. Bei einigen Personen ist beispielsweise die bloße Anwesenheit des Computers in der Wohnung ein enormer Trigger, da sie es gepflegt haben ständig am PC PMO zu betreiben. Andere hingegen, die nie am Rechner PMO betrieben haben, werden sich bei diesem Szenario nicht so sehr getriggert fühlen. Dies ist deshalb so, da das Gehirn der ersten Gruppe den Computer unterbewusst mit PMO verknüpft hat, während das Gehirn der zweiten Gruppe dies nicht tat, da diese Menschen nie am Computer PMO betrieben haben.

7.2.2. Was zählt überhaupt zur Pornographie?

„... In dieser modernen Welt, wo es kaum eine Werbung, einen Film, eine TV-Show oder ein Gespräch ohne sexuelle Anspielung gibt, wurde ich stets an meine Verrücktheit erinnert...“

Bevor wir uns mit den einzelnen Auslösereizen beschäftigen, müssen wir zunächst herausfinden, was unser Gehirn überhaupt als P´s wahrnimmt. Denn das Gehirn kennt P´s als solche nicht und registriert nur die Dopamin- und Opioid Höhepunkte.¹⁷⁵ Und je nach Stärke des Gesehenen schaltet sich der Präfrontale Kortex früher oder später ab, sodass nur noch das Sexualzentrum des Gehirns denkt.

Man kann also grob behaupten, dass alles, was diese Ergebnisse provoziert, nichts anderes als P´s sind. Das soll aber nicht bedeuten, dass das kurze Erblicken von einer etwas expliziteren Werbetafel dieselben drastischen Auswirkungen wie PMO auf das Gehirn hat. Auch soll das nicht bedeuten, dass eine vorbeilaufende Frau ein wandelnder P ist und man nach dem Erblicken dieser Person genau dieselben Konsequenzen durchmachen muss, als hätte man 5-mal hintereinander PMO betrieben.

Denn das „klassische PMO“ stößt bei weitem viel mehr Dopamin als irgendein Bild an der Bushaltestelle aus. Aber dennoch wird das letztere etwas Dopamin ausstoßen und ein Auslösereiz sein, welches Verlangen nach PMO auslöst oder Entzugserscheinungen provoziert. Vor allem in den ersten 10 bis 20 Tagen können leichte Reize sehr schlimmes Verlangen auslösen. Deshalb ist es immer ratsam seine Blicke zu senken und sich der Unzucht niemals zu nähern. Es sollte aber auch gesagt werden, dass die Menge das Gift ausmacht, denn das Erblicken von vielen neuen Nacktbildern hintereinander kann eventuell mehr Dopamin als ein einziges P-Video ausstoßen. Auch das Erblicken von vielen „normalen“ P-Videos kann mehr Dopamin als ein Fetischvideo ausstoßen. Dies ist deshalb so, da das Gehirn von Natur aus beim Entdecken von etwas Neuem mit viel Dopamin reagiert – Stichwort Novelty (Neuheit).

Deshalb muss man sich im Klaren sein, dass es kein gutdosiertes oder Halal-PMO gibt. Denn jede Kategorie an Videos, Magazinen oder schweifenden Blicken stößt zu viel Dopamin aus. Abgesehen davon führt das eine zum anderen. Das heißt, dass ein Nacktbild nichts anderes

175 Quellenangabe: Quelle 27

als ein Auslösereiz ist, der zu PMO führt. Auch kann man das Belohnungszentrum des Gehirns nicht sättigen, sodass man erst recht nach dem Erleben von etwas Explizitem immer mehr möchte. Deshalb haltet euch an den Befehl ALLAHs, welcher besagt, dass man seine Blicke senken soll. Sei es in der echten Welt oder bei 2-dimensionalen Bildern...

Ich möchte aber auch nicht den Anschein erwecken, dass man beim Sehen einer Nachbarin auf einmal zur Bestie wird und der Präfrontale Kortex abschaltet, sodass man wie ein Gorilla auf diese unschuldige Frau zustürmt. Natürlich stößt der Mann von Natur aus Dopamin beim Erblicken von attraktiven Frauen aus und in den Anfangstagen ohne PMO wird dieses Szenario eventuell etwas Verlangen für PMO auslösen, aber erst wenn das Gehirn einer Tätigkeit oder einem Objekt einen Wert beimisst, kann das Gehirn darauf reagieren. Und das ist auch der psychologische Trick, wie man kein Dopamin beim Betrachten von fremden Frauen ausstößt. Man muss einfach damit anfangen diese Frauen als Menschen oder Schwestern zu sehen und muss dementsprechend sein PMO-infiziertes Weltbild säubern. Doch wie man das genau macht, werde ich in sha ALLAH im Kapitel des Blicke-Senkens erklären.

Hier nun aber eine Liste von Tätigkeiten, welche neurologisch gesehen zur Fitnagraphie zählen und nach Intensität aufgelistet wurden:

1. **Das bloße Betrachten von attraktiven Frauen in „normalen“ Klamotten** oder das Betrachten einer Nachrichtensprecherin könnte eventuell triggernd sein und in den ersten 20 Tagen ohne PMO für den einen oder anderen starkes Verlangen für PMO auslösen.
2. Allein schon **das bloße Fernsehen** kann als Fitnagraphie zählen. Denn im Fernsehen werden immer verschiedene schlechtgekleidete Frauen gezeigt. Und wenn man sich in seinen ersten Tagen ohne PMO befindet, kann dieses Szenario sehr schlimm triggernd sein.
3. **Explizite Bilder oder Objekte.** Mit diesem Punkt sind nicht die Nacktbilder gemeint, sondern Bilder, die schlechtgekleidete Frauen zeigen.
4. **Das Lesen von expliziten Texten.** Selbst das Lesen von verdorbenen Wörtern oder das bloße Lesen von Namen verschiedener P-Darsteller oder P-Seiten kann am Anfang echt triggernd sein. Aus diesem Grund bemühe ich mich auch, in sha ALLAH, so wenig explizite Wörter wie möglich zu benutzen oder sie abzukürzen.
5. **Das Hinterhergaffen von fremden Frauen.**
6. **Das Hören von expliziten Geräuschen.**

7. **Nacktbilder.**
8. **YouTube-Videos mit verdorbenem Content.** Selbst Videos von Frauen, die trainieren und enge Klamotten tragen, könnten stark triggernd sein.
9. **Videos mit Fokus auf sehr explizite Teile des Körpers...** Ich denke ich muss dies nicht näher erläutern
10. **Das Lesen von Erotik-Romanen.** Dies ist tatsächlich schlimmer als man denkt und kann sehr Dopamin ausstoßend sein, da man sich gerne das Gelesene bildlich vorstellt.
11. **Verdorbenere Erotik-Hörbücher**
12. **Zina**
13. **Die klassischen P-Videos**
14. **Fetisch Videos**

Oder um es kurz zu fassen: Alles, was man zum Masturbieren missbrauchen kann oder wo man krankhaft hinstarren muss, ist ein P und muss dringend vermieden werden. Auch alles, was einen triggern kann muss aus dem Weg gegangen werden, wie zum Beispiel eine Kusszene oder eine Umarmungsszene aus einem Film:

7.2.3. Die offenkundigen Trigger:

Ein offenkundiger Trigger ist nichts anderes als ein Auslösereiz, welcher bei den meisten Menschen Dopamin ausstoßend ist und offenkundig als ein böser Weg zur Unzucht abgestempelt werden kann:

- Der Klassiker: Ein **PMO-Video** oder alles, was zur Fitnagraphie zählt.
- Ein **explizites Geräusch** des gegenüberliegenden Geschlechts.
- **Sexuelle Gedanken oder Kopfkinos/ Fantasien bezüglich des Geschlechtsverkehrs.** Tatsächlich können solche Kopfkinos triggernd sein, da sie einen ständig an diesen Akt erinnern. Und da man sich ständig daran erinnert, behindert man den Reparaturprozess des Gehirns und es dauert nur umso länger, bis das Gehirn den Dreck von PMO verarbeiten kann. Das liegt eventuell daran, dass intensive Kopfkinos eine leichte Art der Trance auslösen.

Weshalb man generell keine Kopfkinos oder Tagträume haben sollte, werde ich in sha ALLAH im Kapitel des Nachsinnens erklären.

- **Ein Nacktbild.** Sei es ein Plakat, ein Poster, eine Broschüre, ein Katalog oder eine Werbeanzeige usw.
- Das bloße **Fernsehgucken**, da oft Explizites eingeblendet wird.
- **In YouTube seine Zeit verschwenden** bzw. ohne irgendein Ziel auf dieser Plattform zu verweilen. Dies kann fatale Folgen haben, da man erstens oft schändliche Thumbnails eingeblendet bekommt oder zweitens in Zeiten, wo man keine interessanten Videos mehr findet wegen dem Auslösereiz Langweile vielleicht dazu gereizt wird nach explizitem Material zu suchen.
- **Schweifende Blicke.** Wenn man einer Frau hinterherstarrt, welche ihre Reize zeigt.
- **Wenn man sich Zina nähert.** Was man darunter verstehen kann, wurde zuvor besprochen (Blickkontakt, Kuss oder Umarmungen mit dem gegenüberliegenden Geschlecht usw.).
- Generell im **Internet seine Zeit zu verschwenden oder gelangweilt die Google-Suchmaschine offenzuhaben.** Dies kann ein gewaltiger Trigger sein, da viele PMO-Süchtige auf den Auslösereiz Langweile mit der Routine PMO geantwortet haben.
- **Allein sein.** Dies kann vor allem in den ersten Tagen ohne PMO ein gewaltiger Trigger sein.
- Sich **grundlos untenrum zu betatschen.**
- **Dry-Hump.** Dry-Hump bedeutet, dass wenn man im Bett liegt, stoßende Bewegungen von sich gibt, da man vielleicht denkt, dass so die sexuelle Energie gelindert wird. Dies bewirkt aber leider das Gegenteil und man wird nur umso mehr gereizt. Deshalb ist es sehr wichtig, dass man nicht **unnötig im Bett rumliegt** und sofort nach dem Erwachen sein Bett verlässt, sodass man nicht von der bloßen Anwesenheit des Liegens im Bett und vom ständigen Stoßen der Hüft- und Po-Muskulatur mit einem Kissen oder einer Decke gereizt wird.

- **Menschenversammlungen im Sommer** können wahre „Triggerbomben“ sein, da man sich in einem Meer von halbnackten Menschen befindet und in seiner Nofap-Anfangszeit stark dazu verleitet wird anderen Frauen hinterherzuschauen.
- **Emotionen wie Langweile und Einsamkeit bis hin zu Trauer und Depressionen.** Dieses Thema ist einer der Hauptgründe, wieso man zu PMO zurückgreift, da viele Menschen unterbewusst PMO betreiben, um diese Emotionen zu entkommen. Ich werde aber in sha ALLAH in einem anderen Kapitel darauf zu sprechen kommen.
- **Der „PMO-Schock-Moment“.** Der PMO-Schock-Moment ist ein Trigger in Kombination mit einem Schock. Damit ist Folgendes gemeint: Ich bin nichtsahnend im Internet und sehe plötzlich einen Internetlink, an dessen Internetadresse ich ablesen kann, dass dieser mich eventuell zu einer verdorbenen Seite führen wird. Nun gibt man von sich, dass man kein PMO betreiben möchte, aber dennoch verspürt man ein leichtes Herzklopfen und möchte unbedingt diesen Link öffnen, da man wissen möchte, ob dort wirklich Explizites vorzufinden ist.

Anstatt dass ich einfach die Seite schließe, wo der Internetlink zu sehen ist, verweile ich etwas auf der Seite und überlege, ob ich diesen Link wirklich öffnen soll, da meine Gelüste und der Schaitan nicht lockerlassen. Am Ende des harten Kampfes entscheidet man sich diesen Link zu öffnen und sieht irgendeinen verdorbenen Mist. Der „Schock“, der nun entsteht in Kombination mit den expliziten Bildern stößt mehr Dopamin aus, als wenn man einfach so ohne diesen heuchlerischen Kampf den Link geöffnet und das Bild angeschaut hätte.¹⁷⁶

Generell können fremde Internetlinks für einige Personen triggernd sein, denn viele berichteten, dass wenn sie in Foren gechillt haben und Links fanden, welche aus den Foren hinausführten, Cravings (Verlangen) und ein Dranggefühl verspürten, welches nur Süchtige kennen, die auf Entzug sind. Dies war deshalb so, da sie unterbewusst wussten, dass diese Links eventuell explizite Bilder beinhalteten.

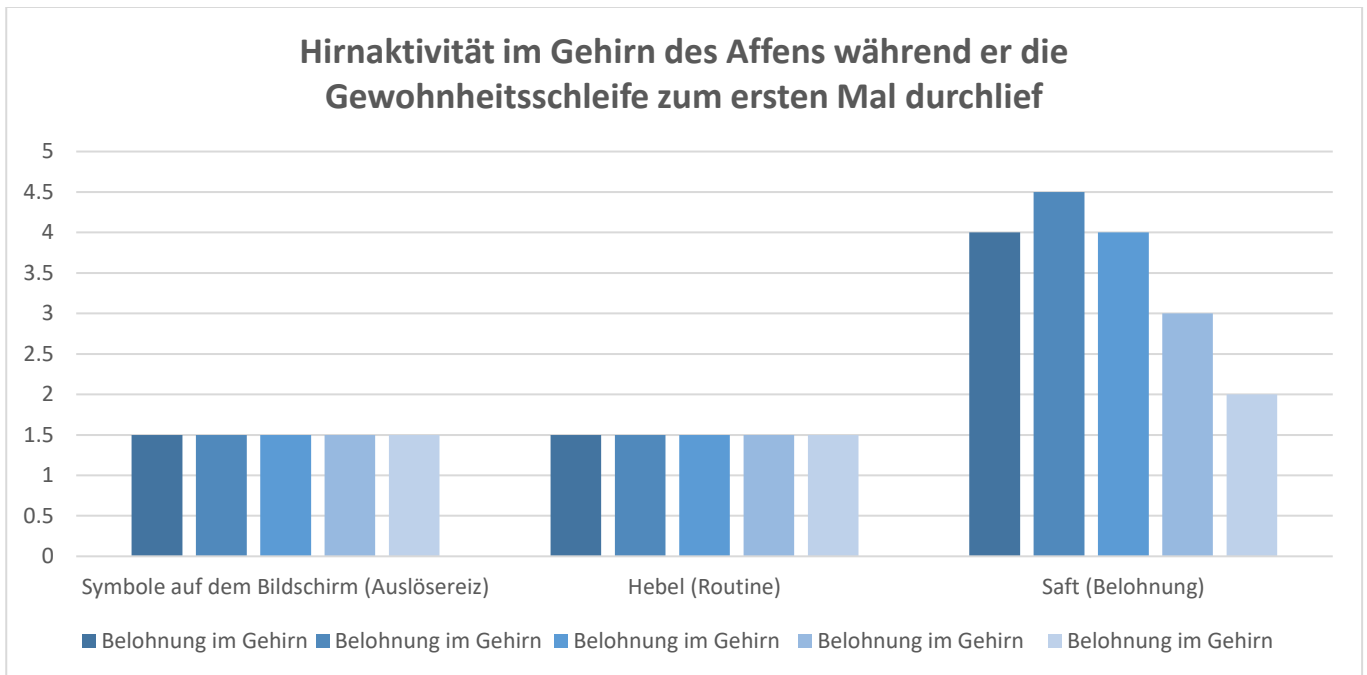
¹⁷⁶ Dies ist kein Aufruf jeden Link der zu schlechten Seiten führt zu öffnen. Es ist sogar verpflichtend das Öffnen dieser Links zu unterdrücken. Man sollte beim Erblicken solcher Links sofort das Internet schließen und sich im Klaren sein, dass diese Links Auslösereize sein könnten und zu PMO führen werden.

Ich persönlich erlebte solche „Schockmomente“ auch auf YouTube. Während man damals auf YouTube am Chillen war, bekam man diese Schockmomente, wenn man eventuell etwas Explizites in den vorgeschlagenen Videos sehen konnte, oder wenn explizite Sachen eingeblendet wurden...

7.2.4. Was ist überhaupt ein „persönlicher Trigger“?

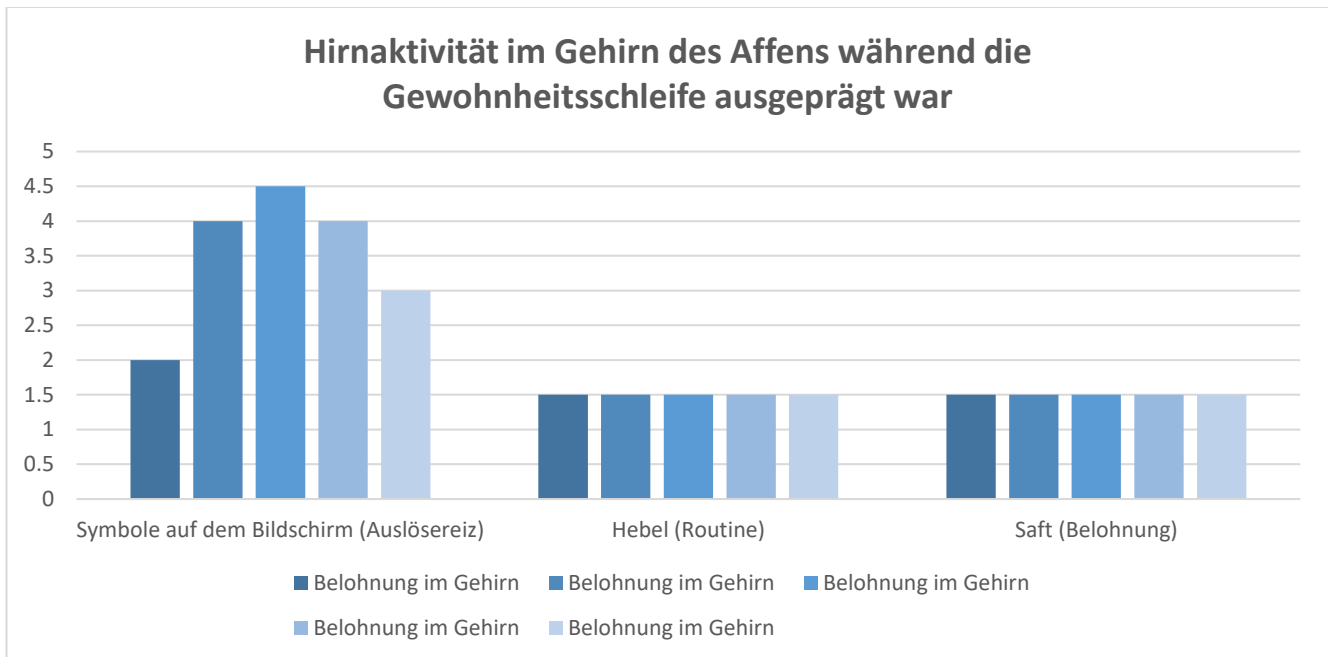
Wenn ich eine durchschnittliche Person befragen würde, ob sie schonmal eine Entzugserscheinung, Wutattacken oder schlimme Depressionen bekam, als sie ihr Lamborghini verloren hat oder ihre Villa von einem Erdbeben verschlungen wurde, dann würde sie mir das Verneinen oder mich für bescheuert halten. Die erste Antwort, die ich erhalten würde, ist, dass diese Person weder eine Villa besitzt noch einen Lamborghini fährt. Sie würde mir sagen, dass sie unmöglich traurig über etwas sein könnte, was sie nicht besitzt. Und wenn man etwas nicht besitzt, welches auch nie Teil des Lebens war, so wird man auch nie Wutattacken bekommen, wenn man realisiert, dass diese Objekte nicht mehr da sind. Denn erst wenn das Gehirn etwas einen Wert beimisst, kann es dementsprechend reagieren. Und diese psychologische Denkweise tritt auch bei der Entwicklung von persönlichen Auslösereizen auf:

Es wurde einmal ein Experiment durchgeführt, in dem man einen Affen vor einem Bildschirm stehen ließ und ihn dann immer etwas Saft (Belohnung) gab, als er an einem Hebel (Routine) zog, wenn das richtige Symbol (Auslösereiz) auf dem Bildschirm angezeigt wurde. Zuerst zeigte der Affe wenig Interesse an diesem Experiment und beschäftigte sich anderweitig, doch als das erste Mal etwas Brombeersaft durch einen Schlauch in seinen Mund hineintropfte, erwachte das Interesse des Affens und er fing damit an sich auf den Bildschirm zu konzentrieren.



Als der Affe nach mehreren Wiederholungen verstand, dass das Hebelziehen beim Sehen der richtigen Symbole zur Belohnung führt, schenkte er diesem Experiment seine volle Aufmerksamkeit. Er rührte sich nicht mehr und starrte krampfhaft auf dem Bildschirm, sodass er immer wieder rechtzeitig den Hebel ziehen kann, um keine Belohnung mehr zu verpassen.

Das Experiment wurde so oft wiederholt, bis sich eine suchartige Gewohnheitsschleife im Gehirn des Affen gebildet hat. Und als dies passierte, änderte sich auch der Belohnungspegel im Gehirn des Affen. Zuvor stieg die Hirnaktivität des Affen erst dann an, als er seine Belohnung erhielt, doch nach sehr vielen Durchläufen empfand der Affe das ausgelöste Lustempfinden schon beim Sehen der Symbole. Dies war deshalb so, da das Gehirn des Affen diese Symbole auf dem Bildschirm mit der Belohnung verknüpft hatte, da diese jedes Mal im Zusammenhang mit dem Brombeersaft standen bzw. dessen Auslöser waren.



Als die Symbole auf dem Bildschirm zur Lustreaktion und zum Auslösereiz für das unterbewusste Hebelziehen wurde, wurde das Experiment so geändert, sodass der Affe entweder mit leichter Verzögerung den Brombeersaft erhielt oder manchmal sogar keinen oder verdünnten Brombeersaft erhalten würde, wenn er den Hebel bei den richtigen Symbolen zieht.

Als der Saft schlussendlich verdünnt, mit leichter Verzögerung oder auch gar nicht in seinen Mund tropfte, fing der Affe an wütend zu werden, quengelnde Geräusche von sich zu geben und „Entzugserscheinungen“ zu bekommen – Er fing an Verlangen für den Saft zu entwickeln. Denn nach hunderten Durchläufen dieser Gewohnheitsschleife hat sich die Gehirnaktivität so verändert, dass das Lustempfinden schon beim Auslösereiz ausgestoßen wurde und nicht mehr beim Erleben der Belohnung. Doch da er keinen Saft mehr erhielt, nahm dieses Lustempfinden ein Verlangen an, welches Entzugserscheinungen provozierte, wenn es nicht gestillt wird.

Ähnliche Experimente wurden auch bei anderen Affen durchgeführt und das Ergebnis war überall das Gleiche. Doch eine weitere Erkenntnis wurde hinzugewonnen, und zwar diejenige, dass Affen, die noch keine entwickelte Gewohnheitsschleife diesbezüglich hatten, das Experiment sofort abbrechen, als etwas Futter in eine Ecke platziert wurde. Man konnte sie also leicht ablenken. Doch die Affen, welche den Auslösereiz mit der Belohnung antizipierten, konnte man nicht mehr so leicht ablenken und sie saßen krampfhaft vor den Bildschirmen und

zogen immer und immer wieder an den Hebel in der Hoffnung den Saft zu erhalten bzw. die eigentliche Belohnung dieser Gewohnheitsschleife zu bekommen.¹⁷⁷

Und genau wie die Affen die Symbole auf dem Bildschirm als persönliche Trigger entwickelt haben, so haben wir unsere Smartphones, Computers, Schlafzimmer usw. auch zu persönlichen Triggern entwickelt, denn unser PMO hatte immer eine Struktur und war nie willkürlich und spontan.

Die meisten von uns betrieben immer PMO in einem speziellen Zimmer, mit einem speziellen Gerät und immer um eine spezielle Uhrzeit. Und wenn man diese Aspekte über Jahre hinweg gleich beibehalten hat, dann kann es wie bei dem Affen im Experiment dazu kommen, dass man bei der Wahrnehmung seines persönlichen Auslösereizes sofort ein Lustempfinden verspürt, da diese vom Gehirn mit PMO verknüpft wurden und einen unterbewusst an PMO erinnern werden. Und so wie der Affe ohne jegliche Wahrnehmung den Hebel automatisch gezogen hat, so möchte man auch PMO automatisch betreiben, da die persönlichen Auslösereize einen vermitteln, dass es Zeit für PMO ist, um an die Belohnung ranzukommen. Aber da man kein PMO betreiben möchte, wird durch das Erleben dieses persönlichen Auslösereizes ein Verlangen in der Hoffnung ausgelöst, dass man am Ende doch noch nachgibt und PMO betreibt.

Kurz und knapp: Persönliche Trigger sind Aspekte, die einen ständig an PMO erinnern bzw. einen dazu nötigen PMO zu betreiben. Sie tun dies, da diese direkt oder indirekt bei jedem PMO-Akt beteiligt waren und nun vom Gehirn mit PMO verknüpft wurden. Sollte man standhaft bleiben und kein PMO nach dem Erleben eines Triggers betreiben, dann wird ein Verlangen und eine Entzugserscheinung wie bei dem Affen ausgelöst. Dies ist deshalb so, da man viel zu oft mit PMO auf den persönlichen Auslösereiz geantwortet hat, sodass das Gehirn beim erneuten Erleben des persönlichen Auslösereizes davon ausgeht, dass eine Belohnung zu 100% eintreffen müsste.

7.2.5. Wie identifiziere ich einen persönlichen Trigger?

177 Quellenangabe: Quelle 32

Jetzt wo wir wissen, dass meistens die persönlichen Trigger einen zu PMO verleiten, müssen wir herausfinden, was überhaupt zu unseren persönlichen Auslösereizen gehört beziehungsweise wie man diese identifizieren kann. Zwar werde ich erst im nächsten Unterkapitel auf die verschiedenen Trigger eingehen, doch möchte ich hier kurz erläutern, wie man seine persönlichen Trigger allgemein selbst erkennen kann.

Normalerweise haben bestimmte Symbole auf einem Bildschirm und ein Hebel, der an der Wand befestigt wurde, nichts mit Brombeersaft zu tun. Doch da das Experiment so gestaltet wurde, dass der Affe nur dann die Belohnung erhalten hatte, als er bei den richtigen Symbolen den Hebel gezogen hatte, hat das Gehirn des Affen eine Verbindung zwischen diesen drei Dingen aufgebaut. Und je öfters der Affe diese Gewohnheitsschleife durchlief, desto stärker wurden diese drei Dinge miteinander unterbewusst verknüpft, da das eine zum anderen geführt hatte. Und genau dieses Phänomen ist bei unserer PMO-Sucht aufgetreten.

Normalerweise haben das Badezimmer und ein Smartphone nichts mit PMO gemeinsam, doch da der ein oder andere Fitnagraphie nur im Bad gucken konnte, fing das Gehirn damit an eine Bindung zwischen diesen Begebenheiten aufzubauen. Eine so starke Bindung, dass wenn man nun das Bad betreten möchte, aber das Smartphone in der Tasche hat, dass man dann automatisch an PMO erinnert wird und Gelüste verspürt, obwohl man ein paar Minuten zuvor nicht unbedingt im Sinn hatte P's zu gucken.

Nicht jede Person, vor allem diejenigen, dessen Gewohnheitsschleifen noch nicht so ausgeprägt sind, würden einen sofortigen PMO-Rückfall erleiden. Doch sie könnten dennoch, wie beim Affen, ein Lustempfinden oder ein Verlangen verspüren, wenn sie sich mit einem Smartphone bewaffnet dem Badezimmer nähern. Dies ist deshalb so, da das Gehirn aufgrund der vergangenen Taten diesem Szenario den Wert PMO beigemessen hat.

Aber was kann man dagegen tun, denn der Mensch kann ja nicht damit aufhören das Badezimmer oder das Schlafzimmer komplett zu vermeiden. So einfach es auch klingen mag: Das Geheimnis liegt darin, dass man die „Variable“ Smartphone einfach weglässt, denn wenn ich ohne ein Smartphone im Badezimmer bin oder mich ohne ein Laptop in meinem Bett befinde, dann weiß mein Gehirn unterbewusst, dass ich nicht an die Belohnung rankommen kann, da der Auslösereiz nicht vollkommen ist. Zwar könnten die Teilauslösereize wie das psychische Empfinden (Langweile), die Uhrzeit, der Ort usw. übereinstimmen, doch da der

Hauptauslöser, also das Gerät, welches einen letztendlich diese Bilder liefert, nicht vorhanden ist, wird es höchstwahrscheinlich dazu kommen, dass man wenige oder sogar gar keine Entzugserscheinungen bekommt bzw. nur ein kleines Lustempfinden für PMO verspüren wird.

Das bedeutet jetzt nicht unbedingt, dass man sein Smartphone in den Müll werfen muss, doch sollte man versuchen das Handy nicht mit aufs Schlafzimmer zu nehmen. Auch wäre es generell sinnvoll eine Kindersicherung in den ersten 20 Tagen ohne PMO zu nutzen, denn bei mir war es so gewesen, dass ein bloßes Handy mit Internetzugang starkes Verlangen ausgelöst hatte. Doch wie man genau mit internetfähigen Geräten während No-PMO umgehen sollte, werde ich in sha ALLAH in einem anderen Kapitel erklären.

Tatsächlich muss auch hier angemerkt werden, dass alle Auslösereize nur in den ersten Wochen stark ausgeprägt sind und auch nur dann starkes Verlangen auslösen. Später, vor allem dann, wenn man sein Leben neu umstrukturiert und gesunde Hobbys hat, wird man wenig oder gar kein Verlangen mehr verspüren. **Doch auch hier gilt immer noch Achtung**, denn obwohl das Gehirn viele Begebenheiten den Wert PMO wegnehmen wird, kann es nach einer Genesung dennoch dazu kommen, dass wenn man nachts im Bett mit einem Smartphone liegt, plötzlich PMO betreibt. Dies ist deshalb so, da Nervenbahnen zwar schwächer und „unsichtbarer“ werden, aber nie komplett verschwinden werden! Und wenn man einen Relaps¹⁷⁸ hatte, dann werden die „totgeglaubten Nervenbahnen wieder zum Leben gerufen“ und es fällt einem leichter einen erneuten Relaps zu haben, wieder in seine Schändlichkeiten zu fallen oder beim Erleben eines alten Auslösereiz mit einem viel stärkeren Verlangen als zuvor zu reagieren. Aber diese Phase nach einem Relaps ist nur kurzweilig und stellt sich in binnen weniger Tage wieder ein, wenn man keine weiteren Relapse zulässt.

Passenderweise kann ich auch diesbezüglich etwas aus meinem Leben erzählen: Als ich damals von einem Ortsteil zum anderen gezogen bin, hatte ich in den ersten drei Wochen kein Internetzugang und nicht einmal ein Bett in meinem Zimmer, was dazu führte, dass ich mich nicht lange in meinem Zimmer aufhalten oder PMO betreiben konnte. Doch als ich nach diesen drei Wochen endlich ein Bett kaufte und der Internetzugang freigeschaltet wurde, war ich verblüfft, wieso ich noch am selben Tag PMO betrieb, obwohl ich die Woche zuvor keine

178 Als Relaps bezeichnet man einen Rückfall zu PMO.

einzigste Entzugserscheinung hatte. Der Grund, wieso ich zuvor kein Verlangen für PMO hatte war, dass meine Auslösereize damals nicht vorhanden waren. Doch da ich nun wieder im Bett mit einem internetfähigen Smartphone chillte, dauerte es nicht lange bis mein Gehirn diesen Zustand als einen Weg zu PMO erkannte und dann ein Verlangen diesbezüglich provozierte. Und genau aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass man seine persönlichen Auslösereize kennt und diesen ständig aus dem Weg geht – Stichwort: Sich dem bösen Weg nicht nähern.

Ich werde in sha ALLAH in einem anderen Kapitel erklären, wie man sich bei einem Relaps zu verhalten hat, doch sollte ich hier kurz erwähnen, dass wenn man all seine persönlichen Auslösereize nicht kennt, dass man diese dann nach einem Relaps herausfinden kann.¹⁷⁹ Hierfür analysiert man einfach die Minuten oder Stunden vor dem Rückfall. Man stellt sich viele Fragen wie zum Beispiel wie das psychische Empfinden vorher war, was man vorher erlebt hatte, was man dabei hatte, welche Uhrzeit es war, ob man allein war, usw.

Was hat dich zum Relaps gebracht? Ging es dir nach dem Essen von Industrie-Fraß wieder schlecht, sodass du dich im Bett „ausruhen“ musstest? Haben dich Erinnerungen an die Gespräche mit einer „Freundin“ vor einigen Tagen wieder einmal getriggert? Bist du wieder auf einer bestimmten Internetseite am Rumlungern gewesen, welche man damals immer vor PMO aufrief (YouTube; bestimmte Foren, Instagram usw.)? Hast du dich wieder deinen offenkundigen Trigger ergeben, da du davon überzeugt warst, dass diese dir nicht schaden können, wie zum Beispiel das Surfen im Internet, während man nur eine Unterhose anhatte? Oder hattest du vorher explizites Material auf Instagram gesehen und konntest das ausgelöste Verlangen nicht mehr ertragen?...

Erinnert ihr euch noch an meinen Tagebucheintrag den ich als Bonus im Kapitel 4.2.6 angefügt habe? Die Trigger, die ich nach meiner Analyse des dortigen Relapses feststellen musste waren: Dass ich ständig in YouTube chillte, einen falschen Umgang mit dem Internet pflegte und viel ungesundes Zeug fraß, welches mich dazu zwang, ständige Ruhepausen im Bett einzulegen...

7.2.6. Die persönlichen Trigger

¹⁷⁹ Dies ist aber kein Grund dafür, dass man sich einen Relaps „gönnt“ ...

Da wir nun gelernt haben, wie das Konzept der persönlichen Trigger funktioniert, werde ich in diesem Kapitel die häufigsten mir bekannten persönlichen Trigger aufzählen. Aber ich möchte nochmal darauf hinweisen, dass es sich hierbei um individuelle Auslösereize handelt, denn wie aus dem Namen persönliche Trigger hervorgeht, sind die unten aufgeführten Punkte nicht bei jedem zutreffend und können pro Person variieren. Denn aufgrund vergangener Taten und verschiedenen Lebensweisen, reagieren die meisten Menschen unterschiedlich auf bestimmte Dinge. Bei einigen könnte alles zutreffen und andere wiederum nehmen die Anwesenheit eines Fernsehers im Schlafzimmer nicht als Auslösereiz wahr, da sie diesen nie für PMO benutzt haben.

Man kann aber grob behaupten, dass wenn eine Tat oder eine Wahrnehmung von irgendetwas Gelüste oder sogar Entzugserscheinungen provoziert, dass es dann zu den persönlichen Triggern gehören könnte.

Die häufigsten persönlichen Trigger nach Schwere geordnet:

- **Seine Zeit generell verschwenden, totschiagen oder nicht sinnvoll nutzen (chillen):** Einer der Hauptgründe oder eventuell der Hauptgrund, wieso Leute PMO-rückfällig werden ist, da sie sonst nichts mit ihrer freien Zeit anzufangen wissen. Viele denken leider, dass die Pornosucht dadurch verschwindet, indem man einfach 30 oder 90 Tage kein PMO betreibt und sich in diesem Zeitraum mit Videospiele oder irgendetwas anderem Sinnlosem betäubt.

Zwar haben sie Recht, dass der Kampf gegen die Pornosucht Zeit benötigt, aber was sie gerne vergessen ist, dass der Kampf erst dann gewonnen ist, wenn man ein anderer Mensch als zuvor ist. Am Ende seines Kampfes sollte man sein Leben von Grund auf umgekrempelt haben. Man muss aktive Eigenschaften, Hobbys und Ziele besitzen, bessere Ess- und Fitnessgewohnheiten aufzeigen und vor allem religiös im reinen Sein. Und diese ganzen Eigenschaften sind vom Abmühen und vom Kämpfen gezeichnet. Man erreicht diese Ziele und somit das Hauptziel pornofrei zu sein niemals, wenn man nur faul vor sich hingammelt.

Aber wenn man sich dafür entscheidet sich nicht Abmühen zu wollen und auch nicht Veränderung ist sein Leben zu bringen, dann wird man es immer mit dem persönlichen Trigger **Langweile, Alleinsein und Location** zu tun haben. Und da man immer beschäftigt sein will, vor allem wenn man Druck verspürt, da man eine etwas längere Zeit keine Ejakulation hatte,

aber aufgrund Mangelnder Motivation und totschlagen der Zeit keine weiteren Beschäftigungen in sein Leben eingebaut hat, dann wird es nicht lange dauern, bis die PMO-Nervenbahnen, die viel Zeitvertreib und „Spaß“ versprechen aktiviert werden, sodass man Verlangen für PMO verspüren wird und schlussendlich rückfällig wird.

Deswegen ist es wichtig, dass man niemals seine Ziele auf morgen oder auf „später“ verschiebt. Es ist wirklich entscheidend, dass man gesunde Ziele in sein Leben einbaut und endlich versteht, dass das Leben nicht zum Chillen und zum Konsumieren da ist, sondern ein Ort der Prüfung und des Abmühens ist, um ALLAHs Wohlgefallen zu erreichen.

„O, die ihr glaubt, was ist mit euch, dass, wenn zu euch gesagt wird: „Rückt aus auf ALLAHs Weg!“, ihr euch schwer zur Erde sinken lasst? Seid ihr mit dem diesseitigen Leben mehr zufrieden als mit dem Jenseits? Aber der Genuss des diesseitigen Lebens wird im Jenseits nur gering (erscheinen)“¹⁸⁰

- **Seine Zeit im Bett verbringen/ Im Bett chillen:** Das Bett ist eigentlich nur zum Schlafen da. Doch leider sind die meisten es gewohnt auf dem Bett zu Essen, zu Zocken, Videos im Bett zu Schauen oder aber auch PMO dort zu betreiben. Und da man nun PMO mit dem Bett unterbewusst verknüpft hat, wird man viel öfters Verlangen verspüren, wenn man im Bett liegt, als wenn man auf einem Stuhl sitzt. Noch schlimmer wird es, wenn man im Bett in Kombination mit Langweile, einem Smartphone und anderen Auslösereizen liegt...

Wie wir auch in sha ALLAH später lernen werden, muss man ein aktiver Mensch sein und auch Bewegung in sein Leben bringen, damit man nicht PMO-rückfällig wird, denn jede Energie, die der Körper produziert, muss auch rausgelassen werden. Wenn man also kein Sport treibt und nur im Bett rumgammelt, dann wird man sich später dazu nötigen die aufgestaute Energie in PMO oder Videospiele zu kanalisieren. Und abgesehen davon, ist das im Bett liegen auch deswegen fatal, **da das Liegen eine Ruheposition ist**. Das bedeutet, dass man während dem Liegen automatisch entspannt, fauler wird und keine Lust und keine Kraft verspürt sich zu bewegen. Daraus folgt dann, dass sich Energie staut, man diese Energie nicht wahrnimmt, aber nichtdestotrotz diese Energie loswerden muss, da diese vom Körper dennoch

180 Sura 9, Aya 38

wahrgenommen wird. Und daraus resultiert ein nicht endender Teufelskreislauf, indem man „kraftlos“ im Bett liegt, damit man früher oder später PMO-rückfällig wird. Und wenn man schlussendlich rückfällig wurde, liegt man nur umso kraftloser im Bett, um daraufhin später nochmal PMO zu betreiben und so weiter... Man schimmelt also vor sich hin, während die Zeit an einen vorbeifliegt und die PMO-Sucht nur umso stärker wird.

- **Allein im Schlafzimmer seine Zeit verbringen (außer zum Schlafen):** Man sollte generell vermeiden allein zu sein, bzw. sich im Schlafzimmer aufzuhalten. Denn wenn man allein zwischen seinen vier Wänden ohne eine Beschäftigung hockt, dann kann es durchaus vorkommen, dass man Langweile entwickelt und sich dann im Bett „Ausruhen“ möchte. Da man aber einen Trieb besitzt, der einen dazu nötigt, immer beschäftigt zu sein, wird man nicht im Bett liegen, um nur die Decke anzuschauen, sondern eher im Bett zu einem Smartphone greifen, um seine aufgekommene Langweile loszuwerden. Früher oder später, wenn die alten Nervenbahnen wieder aktiviert werden, wird das Gehirn dieses Szenario als Weg zu PMO erkennen und Verlangen provozieren, um schlussendlich Fußstapfen-mäßig in PMO zu enden.

Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch generell das Schlafzimmer zu vermeiden. Sollte man beispielsweise in einer Einzimmerwohnung leben und es einen unmöglich fallen, das Schlafzimmer zu verlassen, dann sollte man zumindest einen kleinen Schreibtisch und einen Stuhl ins Zimmer stellen um dort Bücher zu lesen, seinen Hobbys nachzugehen oder dort andere Tätigkeiten zu erledigen.

- **Unnötig im Internet rumsurfen oder seine Zeit auf sozialen Medien verschwenden:** Bezüglich des Umgangs mit dem Internet und sozialen Medien, während NO-PMO, wird in sha ALLAH in einem anderen Kapitel näher eingegangen, doch sollte vorweggesagt werden, dass das ziellose Rumlungern im Internet dazu führt, dass man aus Langweile oder anderen Reizen zu PMO zurückgreifen wird. Deswegen ist es überaus wichtig, dass man das Internet nur dafür nutzt, um Sinnvolles zu erledigen (Mails checken usw.). Auch sollte man auf soziale Medien komplett verzichten, da diese so strukturiert sind, dass man sehr viel Zeit mit ihnen verbringt, sehr oft explizite Videos sieht, um nur früher oder später in PMO zu enden...
- **Fernsehen oder manche Kataloge/ Zeitschriften:** Man sollte es sich abgewöhnen aus Langweile fernzusehen, da gerade oft im Fernsehen und in den dortigen Werbungen explizite

Szenen zu sehen sind. Auch sollte man nicht unnötig in jedem Werbeprospekt rumblättern, da auf einigen Seiten manchmal Reizwäsche oder Ähnliches zu sehen ist.

- **Location (Umgebung):** Man sollte es vermeiden ständig dort zu verweilen, wo man es pflegte, regelmäßig PMO zu betreiben. Denn wenn ich immer im Bett oder auf der Toilette PMO betrieb, dann werde ich immer wieder an PMO erinnert werden, wenn ich ohne ein Ziel mich an jenen Orten befinde. Wenn ich mich beispielsweise nicht zum Schlafen ins Bett lege, sondern nur um etwas zu Chillen, dann wird es nicht lange dauern, bis das Gehirn sich daran erinnert, dass man an diesem Ort öfters PMO betrieb und die PMO-Nervenbahnen aktivieren wird.
- **Schlafgewohnheiten:** Ich werde, in sha ALLAH, im Kapitel der Gewohnheiten darauf zu sprechen kommen, dass der Schlaf eine relativ wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden und für den Kampf gegen PMO spielt. Deswegen werde ich in diesem Abschnitt nur kurz und knapp erklären, welche Schlafweise die Beste ist und welche Schlafgewohnheiten triggernd sein könnten:
 - Zuerst sollte man **seinen Schlaf verbessern**, bzw. **seinen Schlafrhythmus korrigieren**, denn zu wenig Schlaf, zu viel Schlaf oder Schlafen während den falschen Uhrzeiten kann dazu führen, dass man nach dem Aufstehen erschöpfter ist, als man es vor dem Schlafengehen war. Und dies kann dazu führen, dass man in den ersten Minuten oder sogar Stunden recht orientierungslos wirkt, keine Lust auf irgendwas hat und folglich im Bett liegen bleibt, um unglücklicherweise weiterschlafen zu können.

Je nach Situation kann man leider nicht viel daran ändern, wenn man **weniger Schlafen** konnte. Aber was man definitiv vermeiden kann, ist, dass man **zu viel schläft**. Denn zu viel Schlaf erschöpft einen und macht den Anschein, dass man immer noch müde ist. Und obwohl der Körper Bewegung braucht, denkt man in diesem Zustand, dass man noch mehr Schlaf benötigt, um dieses Unwohlsein loszuwerden...

Auch ist es katastrophal, wenn man **nach dem Sonnenaufgang schlafen geht**, denn in der Zeit zwischen dem Sonnenaufgang und dem Mittag (eine Stunde vor dem Dhuhr-Gebet) stößt der Körper Stoffe aus, welche einen aktiv machen sollen. Und wenn man in genau dieser Zeit schläft, dann verwirrt und behindert man seinen Körper nur, was dann dazu führt, dass man sich scheußlich fühlt, wenn man beispielsweise erst gegen 11:00 morgens erwacht.

Die optimale Schlafenszeit ist nach dem Isha-Gebet bis zur islamischen Mitternacht, denn in dieser Zeit stößt der Körper ein Schlafhormon namens Melatonin aus. Sollte man zu den Langschläfern gehören, dann kann man auch gerne bis zum Morgengrauen schlafen. Man muss dringend versuchen, nicht über den Sonnenaufgang hinaus zu schlafen, was eigentlich kein Problem sein sollte, wenn man das Frühgebet verrichtet...

- Was man sich darüber hinaus unbedingt Antrainieren sollte, ist, dass man nicht mehr auf dem **Bauch schläft**, denn erstens kann diese Position Gelüste hervorrufen, da man dadurch Druck auf den Genitalien verursacht und zweitens ist diese Position sehr schädlich für die Organe, da die Muskulatur während des Schlafens entspannt und somit die Wirbelsäule von oben auf die Organe runterdrückt.

"Während ich bei Morgendämmerung in der Masjid auf dem Bauch schlief, stupste mich ein Mann mich mit seinem Fuß an und sagte: 'Dies ist die Lage, die ALLAH hasst.' Ich schaute auf und sah, dass es der Prophet sallALLAHu alayhi wa sallam war."¹⁸¹

- Man sollte sich Antrainieren mit einer Jogginghose oder einer längeren Hose zu schlafen, denn wenn man nur **mit einer Unterhose im Bett liegt** (vor allem mit einer engen), dann kann man eher dazu geneigt sein sich untenrum anzufassen und unnötig getriggert zu werden. Zwar mag es in den ersten Nächten etwas problematisch sein mit einer Jogging- oder Schlafhose zu schlafen, da man es gewohnt ist nur mit einer Unterhose zu schlafen, doch nach spätestens ein paar Tagen gewöhnt man sich daran.
- Auch sollte man es sich **abgewöhnen mit mehreren Kissen und Decken zu schlafen**. Vor allem sollte man, wenn gesundheitlich nicht erfordert, da man Knieprobleme etc. hat, aufhören Decken und Kissen zwischen die Beine zu stecken...
- Auch sollte man versuchen **nicht viel vor dem Schlafengehen zu essen**, denn verdautes Essen wird in Energie umgewandelt und die einfachste Option Energie im Bett loszuwerden ist sexuell aktiv zu sein...

181 Abu Dawud, Sunan, Band 5, S. 294, Nr. 5040

- Wie zuvor besprochen können **bloße Gedanken an GV** (Geschlechtsverkehr) triggernd sein. Sie werden vor allem dann triggernd sein, wenn man **diese Gedanken vor dem Schlafen gehen** hat und eventuell **stoßende Bewegungen** von sich gibt...

Generell sollte man vermeiden stoßende Bewegungen im Bett von sich zu geben, denn dadurch wird der Druck, den man hat, nur verschlimmert. Abgesehen davon kann dies auch zu Kavalierschmerzen führen (Blue Balls).

- Das hat jetzt nichts direkt mit dem Schlaf zu tun, doch können verschlossene Türen und Fenster, ein dunkles, stickiges oder heißes Zimmer oder runtergezogene Jalousien triggernd sein, da diese einen das Gefühl von Isolation und Komfort geben.
 - Zu guter Letzt sollte man wirklich darauf achten, dass man nicht **zu späten Nachtstunden** wach ist und bei gegebener Arbeitslosigkeit nicht ständig die Nacht durchmacht und erst gegen 07:00 morgens schlafen geht, denn bei mir persönlich war es so gewesen, dass meine Relapse meistens immer in den späten Stunden geschehen sind.
- **Sich ständig untenrum zu betatschen:** Eine weitere schlechte Gewohnheit, welche durch PMO ausgelöst wurde, ist, dass man ständig seine Hände in den Hosen hat und ständig mit seinen Genitalien rumspielt...

Es mag zwar am Anfang schwer erscheinen diese Gewohnheit abzulegen und man wird sich oft dabei erwischen, wie die Hand unterbewusst wieder in die Hose rutscht, doch mit den folgenden 4 Schritten sollte man auch diese schlechte Gewohnheit überwinden können:

1. Wenn man sich vornimmt ständig im Zustand der rituellen Reinheit rumzulaufen, dann wird man automatisch mehr Wert auf dieses Problem legen, denn wenn man mit Lust sich untenrum begrabscht, dann verfliegt wieder der Zustand der rituellen Reinheit, bis man sich wieder erneut gesäubert hat (Wudu/ Abdest).
2. Was mir persönlich geholfen hat, war, dass ich immer eine Jogginghose in Kombination mit einer kurzen Hose und einer Unterhose getragen habe, denn diese mehreren

Schichten an Stoff haben mich ständig daran gehindert unterbewusst nach unten zu greifen, da ich durch den „etwas anstrengenden“ Weg durch den ganzen Stoff realisiert habe, wo meine Hand hinwandert und somit schnell diesen Vorgang abbrechen konnte. Was man aber hierbei beachten sollte ist, dass man nicht Kleidung aus irgendwelchen Stoffen trägt, welche ständig gegen das Glied reiben, während man sich bewegt, denn dieses Gefühl könnte eventuell triggernd wirken.

3. Es wäre von großem Vorteil, wenn man es zu Schlafen schafft, wenn die Hände nicht unter der Decke sind, denn genau dann, wenn man müde ist und wenn man sich in seiner Komfortzone befindet, kann man plötzlich dazu geneigt sein, seine Hand in die Shorts gleiten zu lassen...
4. Wegen der **Komfortzone und den Händen** lässt sich sagen, dass man es sich dringend abgewöhnen sollte, die Hände ständig in den Hosen und Jackentaschen zu haben, denn abgesehen davon, dass es in der „Wissenschaft der Körpersprachen“ als sehr schlecht angesehen ist, da dieses Verhalten Respektlosigkeit symbolisiert, zeigt dieses Verhalten auch, dass man unsicher, verlegen oder sogar unbeholfen ist. Tatsächlich ist das nicht nur ein Körpersprachen-Ding. Denn eine Veränderung dieses Verhaltens hat mir persönlich sehr geholfen, da die Wärme der Taschen, in denen sich meine Hände befanden, mir immer ein Gefühl der Komfortzone gaben und dies dementsprechend mein Mindset etwas fauler gemacht hatte.

Wie wir später in sha ALLAH lernen werden, ist die Komfortzone das Übel der heutigen Gesellschaft, da diese uns daran hindert uns abmühen zu wollen... Jedenfalls sorgte das Rausnehmen der Hände aus den Taschen dafür, dass ich aktiver in gewissen Situationen wurde und endlich die Komfortzone vollständig verlassen konnte.

- **Duschverhalten:** Auch beim Duschen kann man sich selbst immer wieder an seine Gelüste erinnern, vor allem wenn man sich unter der **Dusche mit einem Smartphone** befindet. Was man auch vermeiden sollte, ist, dass man **sehr lange und sehr heiß duscht**. Tatsächlich ist es sogar am besten, wenn man nur kalt duscht. Doch zu diesem Thema in sha ALLAH mehr im Kapitel der Gewohnheiten.

Generell sollte man beim Duschen darauf achten, dass man sich vernünftig und ordentlich reinigt. Was aber bestimmt nicht zu einer ordentlichen Reinigung zählt, ist, dass man gefühlt eine halbe Stunde nur für das Reinigen der Genitalien braucht... Was ich damit sagen möchte ist, dass man nicht ständig mit seinem besten Stück spielen und sich nicht unnötig Untenrum anfassen sollte, wenn man sich unter der Dusche befindet.

- **Rasierter Intimbereich:** Erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass ein glattrasierter Intimbereich dazu führen kann, dass man nicht davon abgeneigt ist, sich anzufassen. Deswegen könnte es für den ein oder anderen vorteilhaft sein, dass er nicht jeden Tag sein Glied rasiert. Man sollte sich aber dennoch spätestens nach 40 Tagen Untenrum rasieren, da dies erstens aus einem Hadith hervorgeht und zweitens eine Intimrasur wichtige hygienische Gründe mit sich bringt.
- **Konsum von Cannabis oder Alkohol** kann deswegen triggernd wirken, da man nicht richtig bei Verstand ist.
- **Ungesunde Ernährung, Fastfood, Überfressen oder ein zu leerer Magen:** Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Kampf gegen PMO, denn das ständige Völlegefühl, welches man nach dem Verschlingen einer ganzen Familienpizza hat, kann dazu führen, dass man sich erstmal hinlegen muss oder sich entspannen möchte. Und da das Völlegefühl als unangenehm empfunden wird, wird man bestimmt nach solch einem Fressen keine aktiven Taten verrichten, sondern vor dem Smartphone oder vor dem PC hocken...

Und da wir zuvor gelernt haben, dass auch die emotionale Verfassung eine große Rolle bei NO-PMO spielt, da viele PMO betrieben haben, um schlechte Gefühle zu entkommen, sollte man genau aus diesem Grunde vermeiden künstliches Unwohlsein durch falscher, zu vieler oder durch zu weniger Ernährung¹⁸² zu provozieren.

- **Multimedia-Geräte:** Hierzu gibt es nicht viel zu sagen, denn wie ich zuvor immer wieder darauf hingewiesen habe, sind diese Dinger der Trigger schlechthin, da man sie für PMO missbraucht hat. Natürlich sollte man nicht alle Geräte, die man hat zerstören, doch muss man sein Konsum

182 Durch zu wenig Ernährung ist nicht das Fasten gemeint! Denn das **richtige** Fasten ist einer der besten Methoden, um sich von seinen Gelüsten fernzuhalten.

mit diesen drastisch einstellen, eine Kindersicherung eventuell installieren, seine Geräte nur auf ein paar Stück pro Haushalt beschränken oder in der Anfangszeit ohne PMO auf sein Handy komplett verzichten und es für ein paar Wochen oder Monate jemanden abgeben.

Und da wir schonmal über das Thema Elektronik reden, kann auch angemerkt werden, dass man sich abgewöhnen sollte, ständig sein **Verlauf zu löschen** und im **Inkognito (anonymen) Modus zu surfen**. Denn bei mir ist es so gewesen, dass ich P´s nur im Inkognito-Modus geschaut habe und dies führte dann später dazu, dass der bloße Anblick eines Inkognito-Browsers bei mir Entzugserscheinungen und starkes Verlangen provozierte...

- **Wahrnehmung von femininen Düften oder das Suchen nach attraktiven Personen auf sozialen Medien**, könnten für den ein oder anderen triggernd wirken.
- **Nach Umwegen suchen**: Hiermit ist gemeint, dass wenn jemand beispielsweise eine Kindersicherung auf seinem Handy hat, dass dieser dann ständig in den Einstellungen rumspielt und einen Weg sucht, die Blockade wieder zu entfernen. Dies hört sich eventuell schwachsinnig an, doch Menschen, die sehr viele Videospiele gespielt haben, neigen zu solch einem Verhalten.

Dies ist deshalb so, da man in den meisten Videospiele erst ein Level vorankommt, wenn man zunächst das vorherige Rätsel gelöst hat oder eine komplizierte Methode entwickelt hat, um einen Endboss zu besiegen, den man unmöglich mit einfachen Mitteln bezwingen könnte. Und wenn man immer wieder solche Taktiken entwickelt hat, dann wird das Gehirn so „umprogrammiert“, dass man einen gewissen Dopamin-Schub bekommt, wenn man das „System umgangen hat“.

Jedenfalls sollte man dieses Verhalten bezüglich Kindersicherungen oder ähnlichem unterdrücken. Denn jedes Mal als ich zu solch einem Verhalten geneigt war, hatte ich während dem Versuch, das System zu umgehen, suchtartige und „kampfhafte“ Symptome und als ich endlich „den Code geknackt“ habe, dauerte es nicht lange bis man PMO betrieb...

Bonus: Ich erwähnte im Kapitel 3.3.1, dass wir auf einen Mann zu sprechen kommen, der 99 Menschen tötete und Vergebung fand. Der Grund wieso wir ausgerechnet erst in diesem Kapitel zu seiner Geschichte kommen ist die folgende Tatsache: Denn laut den

Überlieferungen ist dieser Mann zu einem Sheikh gegangen und bat ihn um einen Rat. Der Gelehrte riet ihm dann **die Stadt zu verlassen und woanders ein neues Leben zu führen.**

Der Grund für diesen Ratschlag war nicht unbedingt derjenige gewesen, dass der Mörder um sein Leben fürchten muss, solange er sich in derselben Stadt befindet oder dass der Gelehrte einfach den Mann loswerden wollte. Sondern die Weisheit hinter diesem Ratschlag war, dass der Mörder in der Stadt, wo er all die bösen Taten verrichtet hatte an seine Schändlichkeiten immer wieder erinnert werden würde und somit nicht vollständig von seinem alten Leben ablassen könnte. Oder um es zu vereinfachen: Der Sheikh wollte nicht, dass der Mörder aufgrund des Umfelds, in dem er gelebt hatte, weiterhin getriggert wird...

Deswegen ist es auch für uns von großer Wichtigkeit ein neues Leben zu beginnen und alte Schändlichkeiten, negative Energien und andere Sachen, die einen an das alte Übel erinnern loszuwerden!

Bonus: Ich hörte mal über jemanden, dass er es geschafft hatte, drei Monate clean von PMO zu bleiben, indem er einfach sein Zimmer umstrukturiert hatte und eine bestimmte Coach wegwarf, auf welche er immer PMO betrieb. Denn diese Coach erinnerte ihn ständig an PMO. (Dies ist aber kein Aufruf sein Zimmer ständig umzubauen und Möbel wegzuwerfen.)

Kapitelzusammenfassung:

- **Auslösereiz** – Verlangen – Routine – Belohnung: Diese vier Komponenten sorgen dafür, dass eine Gewohnheit entsteht und dass eine Gewohnheit immer wieder praktiziert wird. Und da PMO bei uns zu einer Gewohnheit wurde, befasst sich dieser Abschnitt hauptsächlich mit den Auslösereizen.
- Das Gehirn kann nur auf etwas antworten, wenn es etwas einen bestimmten Wert beigemessen hat. Beispielsweise wird man bei einem unbekanntem brennenden Haus nicht in sofortige Panik verfallen, wie wenn das eigene Haus brennen würde, denn dem Eigenheim misst man einen ganz anderen Wert bei.

- Auslösereize sind nicht einfach so vorhanden und müssen erst als solche erkannt werden. Denn wenn das Gehirn etwas nicht kennt, dann kann es dementsprechend nicht darauf antworten.
- Das Gehirn verknüpft Wahrnehmungen und ihre darauffolgenden Taten. Wenn ich beispielsweise immer bei Übelkeit oder im Bett mit einem Smartphone PMO betrieben habe, dann wird das Gehirn diesen Dingen den Wert PMO beimessen und dementsprechend reagieren, wenn es in Zukunft wieder diese Sachen wahrnimmt.
- Die Reaktion kann dann diejenige sein, dass man bei Wahrnehmung seines Auslösereizes plötzlich Verlangen verspürt und an PMO erinnert wird. Dies ist deshalb so, da das Gehirn beim routine-artigen PMO davon ausgeht, dass wieder die Belohnung von PMO eintreffen wird.
- Tatsächlich sind das Verlangen und die Entzugserscheinungen davon abhängig, wie oft man PMO in einer speziellen Gewohnheitsschleife durchgemacht hat. Denn wie bei dem Experiment mit dem Affen wird, beim erstmaligen Durchlauf der Routine, die Belohnung der Glückshormone erst freigesetzt, wenn man das Ende der Gewohnheitsschleife erreicht hat. Dies führt dann dazu, dass wenn man denselben Auslösereiz erst zum zweiten oder fünften Mal in seinem Leben wahrnimmt, dass man dann kein explosives Verlangen verspürt und automatisch PMO betreiben will. Doch wenn man eine Routine zum gefühlt tausendsten Mal durchgekaut hat und sich an den Auslösereizen nie was geändert hat, dann wird das Gehirn die Glückshormone schon beim Erleben des Auslösereizes ausstoßen, da dieser davon ausgeht, dass man zu einhundert Prozent, die tatsächliche Belohnung (PMO) erhalten wird.
- Sollte man der plötzlich auf gekommenen Lust standhalten, dann wird man Entzugserscheinungen und schlimmes Verlangen verspüren. Und wie dieses Verlangen aussehen könnte, werden wir im nächsten Kapitel in sha ALLAH erfahren:

7.3. Ein Verlangen nach Verderben

„Du bist nicht geil. Dein Gehirn verlangt nur nach Dopamin.“

Entzugserscheinungen bzw. kleine Flatlines sind ja schon echt heftig, aber dass plötzlich gigantisches Verlangen nach der Wahrnehmung eines Auslösereizes aufkommt oder dass man danach von noch nie zuvor geübten Emotionsschwankungen heimgesucht wird, ist ein anderes Kaliber. Doch zu unserem Glück sind diese Phasen sehr kurzlebig und verschwinden genauso schnell, wie sie auch gekommen sind.

Wie das quengelnde Kind, welches einen Wutanfall bekommt, wenn ihm die Süßigkeit verwehrt wurde. Erst nutzt es seinen Charme, dann dreht es durch und wenn alles nichts gebracht hat, dann hört es auch schon wieder auf...

7.3.1. Cravings und Urges

„BRO! DO 20 PUSH-UPS RIGHT NOW. “

7.3.1.1. Die gesteigerte Lust

Zwar werde ich im Kapitel des Drucks über die Testosteronsteigerung, während NO-PMO ausführlich berichten, doch möchte ich vorweg darauf hinweisen, dass man aufgrund der steigenden Potenz auch dementsprechend „notgeiler“ wird. Warum das so ist und wie man damit umgehen sollte, werde ich in sha ALLAH gleich sagen. Doch wollte ich dies schonmal gesagt haben, damit ihr zwischen maskulinem Druck und Verlangen nach PMO unterscheiden könnt. Denn Druck auf den Eiern ist essenziell und macht aus einem Mann einen richtigen Mann. Was aber gar nicht natürlich und nur eine Konsequenz von PMO ist, ist dass man suchartig nach PMO verlangt:

7.3.1.2. Das Craving (Verlangen)

„Tu irgendetwas! Geh und iss eine Banane! Tu wenigstens irgendetwas!“

Als ich mit PMO aufhörte, durchlief ich viele verschiedene Phasen von Lustattacken, die auf den ersten Blick sich zwar alle gleich anfühlten, aber trotzdem minimale und dennoch entscheidende Unterschiede hatten. Denn während einige diese „Lustattacken“ nur nach dem Erleben von Auslösereizen wie dem Verspüren von Langweile oder der Wahrnehmung eines Laptops im eigenen Schlafzimmer aufkamen, entstanden andere „Lustattacken“ durch andere

Situationen und waren auch seltsamerweise viel länger vorhanden, als eine klassische Entzugserscheinung die nicht länger als 5-10 Minuten geht.

Ich empfand diese Gefühle als komisch und fing dementsprechend im Internet zu recherchieren an. Immer wieder vielen Begriffe wie Urge oder Craving usw. Doch jeder verstand unter den einzelnen Begriffen etwas anderes. Manche verallgemeinerten den Begriff Craving¹⁸³ und stempelten alle Phänomene wie Entzugserscheinungen usw. als einen Craving ab. Andere wiederum differenzierten zwischen den einzelnen Wörtern und verstanden dementsprechend für jeden dieser Begriffe ihre eigenen Interpretationen.

Und da ich zwischen den einzelnen Phasen dieser „Lustattacken“ Unterschiede fand, werde auch ich diesen Phasen verschiedene Namen geben, sodass man einfacher zwischen ihnen unterscheiden kann, denn ein sexuelles Verlangen gleicht vom Gefühl nicht unbedingt einer kleinen Flatline (Entzugserscheinung).

Als Craving verstehe ich das Gefühl, welches man nach dem Erleben eines Auslösereizes hat. Man chillt grad im Bett und erinnert sich bildlich an eine attraktive Person, welche man in der Stadt gesehen hat, und dann explodiert es. Auf einmal überfallen einen die heftigsten Gelüste und während man weiterhin im Bett faullentz, hat man nichts anderes mehr im Sinne als PMO zu betreiben. Ein anderes Beispiel wäre, dass man grade allein zuhause durch TikTok scrollt und beim Sehen eines verdorbenen Videos plötzlich von einem „Tsunami der Gelüste“ davongeschwemmt wird. Man kann daraufhin seine Fassung kaum noch beherrschen und versucht alles Mögliche, um dieses neu entstandene Verlangen nach PMO zu ignorieren.

Tatsächlich sind diese Cravings nur in den Anfangsphasen von NO-PMO recht ausgeprägt vorhanden, da man ja am Anfang noch die ganzen Nervenbahnen bezüglich der PMO-Gewohnheitsschleife im Kopf hat. Dies führt dann wie gesagt dazu, dass man vor allem in den ersten Tagen ohne PMO beim Langweilen oder beim bloßen Denken an sexuelle Reize sofort die schlimmsten Entzugserscheinungen bekommt und sogar teilweise imaginäre PMO-Szenarien bildlich vor Augen sieht.

183 Craving (engl.): Verlangen

Sollten aber mehrere Tage aktiven Kämpfens vergangen sein und sollte man neue Aktivitäten in sein Leben hineinintegriert haben, dann wird man beim Vernehen von Langweile nicht mehr solch ein krasses Verlangen wie am Anfang verspüren, da viele PMO-Nervenbahnen im Gehirn in den Hintergrund gerückt sind und durch andere Nervenbahnen ersetzt wurden.

Deshalb rate ich dringendst davon ab an den aufkommenden Cravings kaputt zu gehen, denn diese sind wirklich sehr kurzfristig. Sie machen nur am Anfang einen kolossalen und fast unbesiegbaren Eindruck, **doch nach wenigen Tagen von aktiven Veränderungen und durch ALLAHs Hilfe** werden diese ganzen Entzugserscheinungen usw. kaum noch wahrnehmbar sein.

Ich erwähne aber explizit, dass man ALLAHs Hilfe hierbei braucht und aktive Änderung in sein Leben einbauen muss, denn erstens führt die Hilfe ALLAHs dazu, dass man kaum Willenskraft aufbringen muss und dass man unterbewusst den richtigen Pfad folgt ohne auf tausende von Sachen achtzugeben.¹⁸⁴ Aber auch erwähne ich das aktive Ändern von Lebenseinstellungen und Aktivitäten, denn eine Person die sowohl vom ersten bis zum hundertsten Tag ohne neue Gewohnheiten im Bett rumgammelt, der wird jeden Tag dieselben Cravings haben, da sein Gehirn nur die PMO Nervenbahnen im Kopf hat. Sein Gehirn denkt, dass er Langweile usw. nur mit PMO loswerden kann, da es davor nur diesen Weg gegangen ist. Wenn er sich in seinen ersten Wochen schon aktive Hobbys aneignet hätte, dann würde er nach spätestens drei Wochen kaum noch ein Craving wahrnehmen und hätte sich die hundert Tage Schmerzen gespart. Schmerzen, die eh zum Scheitern verurteilt waren...

7.3.1.3. Der Urge (Drang)

„Während meines letzten Streaks hatte ich **intensive** Urges an Tag 10-15 gespürt... Diese intensiven Urges haben mich beinahe ausgeknockt! Man diese waren mächtig

¹⁸⁴ **WICHTIG:** Bezüglich der Rolle des Islams bei NO-PMO werde ich in sha ALLAH später zu sprechen kommen, denn dies ist ein sehr wichtiges Thema, welches enorme Vertiefung benötigt, denn die richtige Praktizierung des Glaubens ist der Schlüssel dazu, um das Beste in dieser und in der nächsten Welt zu erlangen!

gewesen! So machte ich einige Nachforschungen und sah, dass dies ein Versuch des Körpers ist einen letzten O zu bekommen (...) Es ist genau wie wenn du kurz davor bist eine lang praktizierende Routine aufzugeben, ausrastest, da dies ein letzter frustrierter Versuch des alten Teils im Gehirn ist, wieder belohnt zu werden (...) [Es ist wie] wenn du den selben Aufzug jeden Tag nutzt und dann eines Tages beim Betätigen des Knopfes nichts passiert, dass du dann verzweifelt gegen den Knopf hämmerst, anstatt dass du einfach aufgibst (...) Es ist wie das eine Kind, dass keine Süßigkeiten am Check-Out bekam und dann einen sabbernden Wutanfall hat (...)"

Was ich hier als Urge¹⁸⁵ bezeichne, gleicht vom Gefühl einem Craving. Wie aus dem nichts verspürt man plötzlich großes Verlangen nach PMO und möchte beispielsweise P-Star XY unbedingt noch einmal erblicken. Man hofft, dass dieses Verlangen verschwindet, aber es tut sich einfach nichts. Man denkt ständig an Szenarien aus der Fitnagraphie und will diese unbedingt ein erneutes Mal erblicken.

Was aber einen Urge von einem Craving unterscheidet ist die Dauer. Cravings erscheinen meistens dann, wenn man getriggert wurde und halten nur für ein paar Minuten. Urges entstehen meistens, auch wenn man getriggert wird, doch selbst über Stunden hinweg denkt man immer wieder an bestimmte Szenarien aus PMO zurück und verspürt quasi einen Drang nach Person XY aus einen dieser Videos. Und im schlimmsten Fall kann dieser konstante Drang den ganzen Tag anhalten.

Der Grund, warum sie von der Dauer so ausgeprägt sind, ist, dass man sich vor allem am Anfang ohne PMO bewusst oder unbewusst zurück nach seiner Sucht sehnt. Und wenn man dann an die verschiedenen Videos denkt oder halt einfach keine Beschäftigung im Leben hat, dann kann es durchaus vorkommen, dass man sehr lange einen Drang nach PMO verspürt.

Ich sollte aber auch sagen, dass die Urges genau wie die Cravings nicht Teil eures Lebens sind und nach sehr kurzer Zeit aktiver Veränderungen verschwinden. Das ist genau wie mit dem Typen, der im Bett chillt und weiterhin seinen alten Lebensstil aufrechterhalten möchte. Denn dieser wird sowohl am ersten Tag als auch am 200. Tag mit demselben Problem zu kämpfen haben. Wenn er aber seit Tag eins aus dem Bett endlich aufsteht und quasi „eine neue und bessere Person“ wird und sich nie auf die verführerischen Urges einlässt, da er einen

185 Urge (engl.): Drang

neuen Sinn im Leben gefunden hat, dann werden, nach gefühlt 20 Tagen oder im schlimmsten Fall nach 90 Tagen, all die Konsequenzen und Auswirkungen von PMO Geschichte sein...

Und das ist auch schon das Geheimnis wie man aus der PMO-Falle rauskommt:

- Man hofft auf ALLAHs Hilfe und betet zu Ihm.
- Man verabscheut PMO und will nicht mehr dazu zurück.
- Man krempelt sein Leben um und wird zu einer „neuen“ Person.¹⁸⁶
- Sollten Gelüste usw. hochkommen, dann geht man nicht darauf ein und preist sogar ALLAHs Namen, denn bei mir war es so, dass wenn ich mich an ALLAH erinnert habe und dies aus tiefstem Herzen tat, dass dann auch schon wieder die schlechten Gedanken an PMO verschwanden.

7.3.1.4. Was kann ich gegen dieses Verlangen tun?

Hauptsächlich dann, wenn man zum ersten Mal mit PMO aufhören möchte, wird man meistens deswegen sein Leben nicht schlagartig umkrempeln können, da man in vielen neuen Bereichen relativ unerfahren ist und alte Gewohnheiten zunächst an einem haften bleiben. Und da man sich am Anfang noch in seinem alten Umfeld befindet, was nicht schlimm ist, da alles quasi „Neuland“ ist, wird es dazu kommen, dass man sehr oft auf alte Auslösereize trifft und aufgrund dessen mit Cravings usw. zu tun hat.

Doch auch hier gibt es Hoffnung, denn es gibt viele einfache Tricks, um das aufgekommene Verlangen wieder loszuwerden:

- **Das Wichtigste ist, dass man nicht erneut zu seinem Auslösereiz zurückkehrt und wenn man sich dort befindet, dass man ihn sofort verlässt:** Ein Beispiel hierfür wäre das Browsen im Internet. Man chillt grad auf TikTok, sieht verdorbene Inhalte, wird von denen getriggert und Verlangen nach PMO kommt hoch. Und wie wir gelernt haben,

¹⁸⁶ **WICHTIG:** Es ist fatal zu sagen, dass man einfach seine Tage mit irgendwelchen Aktivitäten füllen soll und einfach nur beschäftigt sein soll, um PMO aus dem Weg zu gehen. Denn irgendwann endet jede kleine Aktivität und wenn man danach nichts mehr hat, dann wird man wieder Verlangen nach PMO verspüren. Es ist deswegen viel wichtiger überzeugt von etwas zu sein und dementsprechend mit Liebe etwas zu verrichten. Bsp.: Wenn ich mir vorgenommen habe eine religiöse Person zu sein und meine Überzeugung dementsprechend angepasst habe, dann werde ich mein Tag nur mit religiösen Aktivitäten füllen, sodass PMO kein Platz mehr in meinem Leben finden wird. Verstärkt wird dies dadurch, wenn ich die Liebe auch fürs Erwerben von Wissen, für die Arbeit oder dem Erwerb von neuen Sprachen widme. Doch dazu später in sha ALLAH mehr.

kommt Verlangen deswegen hoch, da unser Gehirn diese Situation als PMO erkannt hat.

Deshalb muss die Person in solch einem Moment die App schließen (am besten sogar löschen), das Handy zur Seite legen und eventuell das Zimmer verlassen. Wenn sie das getan hat, dann wird sie erstaunt sein, wie schnell sich das Verlangen in Luft aufgelöst hat. Man sollte aber hierbei beachten, dass die Person nach dem „Abkühlen“ sich nicht wieder ins Bett legen darf, um ein weiteres Mal in TikTok rumzustöbern. Denn wenn sie dies tut, dann kehrt sie nur zu ihren Auslösereizen zurück und hat so lange mit immer wiederkehrendem Verlangen zu tun, bis sie nicht mehr in der Lage ist das Zimmer zum achten Mal zu verlassen und am Ende des Tages PMO betreibt.

- Der zweitwichtigste Punkt ist, dass man sich **bei aufkommendem Verlangen nicht darauf einlässt**, denn wenn man mit diesen Gedanken rumspielt und vielleicht Gefallen an ihnen findet, dann werden diese Gedanken immer ausgeprägter, bis sie schlussendlich unerträglich sind.
- **Man gedenkt ALLAHs Namen und sucht Seine Vergebung**, denn selbst eine Person, die nur einen Funken an Scham besitzt, würde sich sehr unwohl dabei fühlen weiter in die Fitnagraphie zu rutschen, während er realisiert, dass ALLAH ihn sieht. Yusuf rief auch **Ma´adhALLAH (Zuflucht ALLAH)**, als er der Fitna ausgesetzt war.

„Es verlangte sie nach ihm, und es hätte ihn nach ihr verlangt, wenn er nicht den Beweis seines Herrn gesehen hätte. Dies (geschah), damit Wir das Böse und das Schändliche von ihm abwendeten. Er gehört ja zu Unseren auserlesenen Dienern.“¹⁸⁷

- Auch nützlich ist es, **wenn man sich mit den verschiedensten Sachen ablenkt**, während man Verlangen verspürt. Man könnte beispielsweise schnell eines dieser motivierenden oder religiösen Videos gucken, welches man sich runtergeladen hat. Man könnte aber auch schlagartige Bewegungen wie Situps ausführen. Auch könnte man

187 Qur’an: Sura 12, Aya 24

irgendwelche Objekte wie zum Beispiel ein Schiff zeichnen. Was aber entscheidend ist, ist das man endlich damit aufhört an GV zu denken und seine Trigger meidet!

- Ich bin ein großer Befürworter dafür, dass man generell nur noch **mit kaltem Wasser duscht**. Doch wo kaltes Duschen auch hohe Effizienz zeigt, ist, wenn man schlimmes Verlangen verspürt. Denn erstens wechselt man seine komplette Umgebung vom Schlafzimmer hin zur Dusche und zeigt somit Aktivität. Und wenn dann noch der Schock einen trifft, da kaltes Wasser auf den Körper geschossen kommt, dann kann ich mir nicht vorstellen, dass die Cravings bei jemanden immer noch stark präsent sind.

Aber man darf hierbei nicht übertreiben, denn je nach Körpertyp und „Körperstärke“ kann man erkranken. Besonders dann, wenn man noch nie zuvor kalt geduscht hat.

- **Fitness Übungen** wie Kniebeugen, Liegestütze, Situps und Seitheben, oder Cardio-Einheiten wie Jumping Jacks, Seilspringen usw...
- **Schreien**: Das muss jeder für sich selbst wissen und gucken, ob er dies umsetzen kann, denn es besteht die Gefahr, dass andere Familienmitglieder von dem ominösen und plötzlich auftretenden Schreien mehr als nur belästigt werden.
- **Die negativen Nachwirkungen von PMO durchlesen**. Ich persönlich habe eine kleine Liste in den Notizen meines Handys gespeichert und wenn ich davor bin einem Craving zu unterliegen, dann stöbere ich meistens in dieser Liste und erinnere mich an den Konsequenzen von PMO und realisiere, warum ich PMO überhaupt so abgeneigt bin.
- **Red X**: Wenn man tausende von Bildern, während eines Cravings im Kopf rumschwirren hat, dann kann es sehr hilfreich sein sich ein dickes rotes X vorzustellen, welches die gesehenen Bilder überdeckt und man sollte sich gegebenenfalls noch eine Sirene vorstellen, welche ertönt, während man diese üblen Bilder sieht. Denn dies signalisiert, dass man wirklich in Gefahr ist und den Craving unterbinden muss.
- **Kontakt mit anderen Menschen**: Allein der Gedanke, dass wenn man ein Craving in der Nähe von Freunden (desselben Geschlechts!) hat, ist unvorstellbar, richtig? Nun das ist auch der Sinn der Sache, denn wenn man ein Craving hat und zufälligerweise ein Freund da ist, dann unterbindet man diesen Craving komplett. Man tut dies sogar

teilweise unterbewusst aus Scham. Mir ist auch aufgefallen, dass 95% meiner Cravings zufälligerweise dann auftraten, als ich allein war. Dasselbe gilt auch bei kl. Flatlines. Denn wenn man in einer Gemeinschaft ist, dann neigt man dazu konzentriert und abgelenkt (von schlechten Gedanken) zu sein und unterdrückt die kleinen Flatlines somit.

- **Man macht einfach nichts.** Diese Taktik kann auch sehr nützlich sein und half mir, als meine ersten Cravings auftraten und ich nicht wusste, was man machen soll. Während ich nicht wusste, was ich machen soll, tat ich schon das Richtige: Nämlich einfach gar nichts machen. Man denkt gar nicht an diese Gedanken und macht einfach nichts...
- **Snap Bands** (Empfehle ich nicht): Man hat ständig ein Gummiband um den Arm gewickelt und wenn das Craving auftritt, dann spannt man das Gummiband und lässt es mit voller Wucht gegen sein Arm klatschen. Ich würde aber von dieser Technik wirklich ablassen, denn ich persönlich habe bei einem ekelhaften Craving so übertrieben, dass ich leichte Verletzungen davontrug. Anstatt dass ich wie ein Mensch einfach das Zimmer verlassen hätte, spannte man das Gummiband gefühlt einen halben Meter nur um ein Verlangen zu entkommen, was eh nach ein paar Minuten wieder da ist, da man sich in derselben Location befand... Auch witzig wird diese Taktik, wenn man einen BDSM-Fetisch hat und durch das „Peitschen“ an seinen Fetisch erinnert wird... Deswegen wendet diese Technik nur in den seltensten Fällen oder am besten gar nicht an.
- **Energie Umleitung**¹⁸⁸ (Nicht empfehlenswert). Da man starken Druck in den Eiern verspürt, stellt man sich jetzt vor, wie man diese Energie nimmt und sie nach oben Richtung Oberkörper zieht. Beim Energie hochnehmen, atmet man ein und beim Energie lockerlassen, atmet man aus. Und das so lange, bis der Craving vorbei ist...
- **Man meidet schlechte Nahrung** wie Schokolade, Chips und Fastfood. Auch vermeidet man es überfressen zu sein, denn bei mir persönlich war es so gewesen, dass Cravings,

188 Ich persönlich hatte damit schlechte Erfahrung machen müssen, da ich somit ständig an die sexuelle Energie währenddessen denken musste, doch wie versprochen liste ich, in sha ALLAH, alles auf, was eventuell helfen könnte, damit ihr nicht im Internet gefährliche Eigenrecherche starten müsst.

Entzugserscheinungen und Urges in Zeiten, wo ich viel gefressen habe viel ausgeprägter waren, als in Zeiten wo ich mich vernünftig ernährt habe.

Kapitelzusammenfassung:

- Verlangen nach PMO wird größtenteils nur dann ausgelöst, wenn man mit einem seiner Trigger in Kontakt kam.
- Wenn man seit etwas Längerem kein O hat, dann wird man früher oder später mit Druck zu tun haben und dieser kann dafür sorgen, dass man sich öfters triggern lässt, wenn man nicht weiß, wie man mit dem Druck umzugehen hat.
- Wenn man sich weigert neue Gewohnheiten anzutrainieren und nicht sein Leben verändern möchte, dann entsteht eine große Lücke im Leben, denn die neu gewonnene Zeit muss sinnvoll investiert werden. Aber da man dies nicht tun möchte und sich noch in seinem alten Umfeld (Schlafzimmer usw.) befindet, erkennt das Gehirn diesen Lebensstil als Weg zu PMO. Und selbst wenn man nur ein bisschen PMO hinterherträumt oder sich daran erinnern tut, dann wird man über stundenlang ein Dranggefühl (Urge) für PMO verspüren.
- Es gibt viele kleine und große Taten, die man unternehmen kann, um ein aufkommendes Verlangen zu unterdrücken. Doch zu den größten drei Taten die auch sehr vorbeugend gegen das Entstehen von Verlangen wirken, gehören:
 1. Religiöse Aktivitäten.
 2. Dass Meiden von alten Triggern und wenn man grad Verlangen verspürt, dass man dann einfach das Schlafzimmer oder Ähnliches verlässt.
 3. Das leidenschaftliche Nachgehen eines Hobbys oder einer neuen Gewohnheit.

7.3.2. Das Wehklagen und ein Wunsch nach Zerstörung

„Frag dich selbst, was ich [daraus] lernen konnte und geeeh weiter! GEEEEH!“

7.3.2.1. Das Wehklagen

Es wäre echt frustrierend, wenn man einige Wochen lang ein Kunstwerk baut und dieses dann aufgrund eines Fehlers in sich zusammenkracht. Oder noch depressiver wäre es, wenn man über Monate hinweg ein Haus baut, doch dieses aufgrund eines dummen Fehlers später abgerissen werden müsste.

Und solch ein depressives und „alleszerstörendes“ Gefühl wird man eventuell auch erleben, wenn man nach einer längeren Zeit ohne PMO wieder rückfällig wird. Das hört sich zunächst albern an, doch viele (inklusive meiner selbst) berichteten nach einem Rückfall, dass man mit enormen Depressionen zu kämpfen hatte.

Man machte sich ständig Vorwürfe, wieso man so dumm sein konnte und einen Rückfall provoziert hat, und teilweise fängt man sogar an sich selbst dafür zu hassen. Den genauen Grund dafür kenne ich nicht. Doch höchstwahrscheinlich liegt es daran, da man unterbewusst denkt, dass alles umsonst war. Genau wie mit dem ineinander gekrachten Hause, denkt man, dass man umsonst gekämpft hat und sich nun doppelt anstrengen muss.

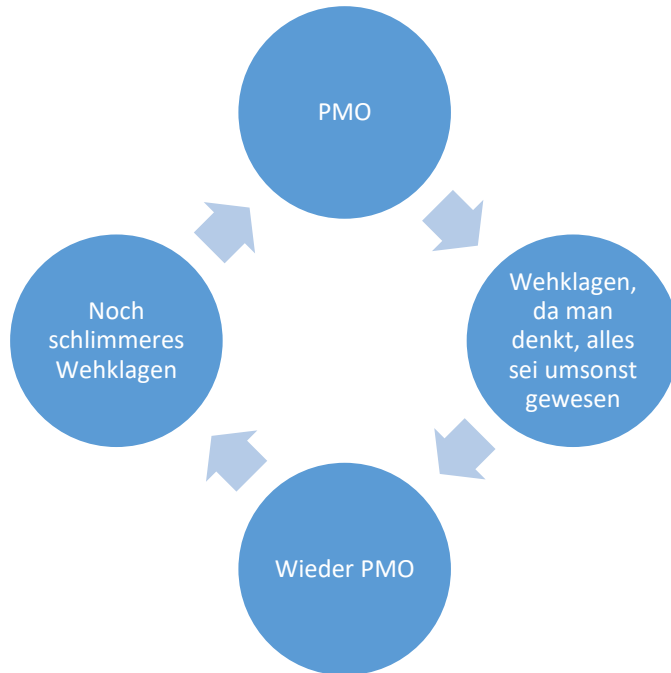
Wieso man so denken mag, lässt sich einfach erklären, denn nach NO-PMO wird man sehr viele Nutzen verspüren. Man wird deutlich stärker und kann viel präziser nachdenken. Doch nach einem Rückfall nehmen die ganzen Stärken, die man nach einer langen Zeit ohne PMO bekommen hat (**kurzweilig!**) ab. Zwar werden sie nach einigen Tagen wieder Teil des Lebens sein¹⁸⁹, doch in diesem Moment fühlt es sich so an, als ob alles umsonst gewesen ist.

Und genau die falsche Erkenntnis, dass „alles weg sei“, sorgt dafür, dass man in ein regelrechtes Wehklagen verfällt. Und beim PMO-Wehklagen ist man meistens nicht mehr bei Verstand und gibt alles und jedem die Schuld. Und nach dem man fertig geheult hat, betreibt man wieder PMO, da ja eh alles umsonst war.¹⁹⁰

189 Wenn es bei dem einen Mal PMO geblieben ist, denn je mehr man PMO nach einem Rückfall betreibt, desto tiefer buddelt man sich sein Loch!!!

190 Dies ist der sogenannte Relapse-Effekt, auf den wir im nächsten Kapitel in sha ALLAH eingehen werden.

Und dies kann dann sehr schnell zu einem Teufelskreislauf werden: Man macht PMO, wehklagt und stempelt das Heulen als „Tawba (Reue)“ ab und nachdem genug Beleidigungen gegen einen selbst geflogen sind, betreibt man wieder PMO...



Ich verweilte mal 20 Tage in diesem Zustand. Auch wenn ich am Anfang nur jeden dritten Tag und erst am Ende meiner Phase täglich einmal PMO betrieben habe, war dies wahrlich Übel gewesen... Am Ende erreichte ich sogar solch eine Extreme, sodass mir alles egal wurde... Doch dazu in sha ALLAH später mehr.

7.3.2.2. Der Kampf gegen die Depri-Phase

Der wichtigste Schritt im Kampf gegen was auch immer es sein mag, ist, dass man gut darüber unterrichtet ist und dessen Natur kennt. Und da wir wissen, dass dieses Wehklagen meistens ausgelöst wird, da man nach einem Rückfall komplett versagt hat, liegt der Schlüssel zum Sieg darin, dass man an seinem Mindset arbeitet.

Doch bevor ich jetzt groß zu erzählen beginne, sollte ich vorweg nochmal erwähnen, dass dieses Wehklagen eine menschliche Reaktion auf Verlust ist. Es spielt also keine Rolle welche Herkunft oder welche Religionszugehörigkeit man hat oder ob man überhaupt religiös ist. Ich erwähne dies deshalb nochmal explizit, da jemand mal die Meinung vertrat, dass Wehklagen häufig auch religiösen Hintergrund hat, da man ALLAHs Strafe fürchtet. Sein Tipp war

dementsprechend einen Gang runter in der Religion zu fahren, was aber bei Umsetzung fatal ist und genau das Gegenteil bei uns bewegen wird, da wir unsere Kraft aus der Religion schöpfen und vor allem diese uns bei den Wehklagen unterstützen wird. Also bevor man auf so einen dummen Tipp hört und es den Schaitan ermöglicht einen noch einfacher holen zu können, sollte man in richtiger Art und Weise Tawba machen und weiterkämpfen. Auf das richtige Tawba machen werde ich in sha ALLAH im nächsten Unterkapitel eingehen.

Da wir nun die Ursache der Wehklagen kennen, sollten wir auch darüber informiert sein, wie lange solch eine Phase dauert. Bei mir persönlich war es so, dass wenn ich im Klaren war, dass ich den Kampf um ALLAHs Willen geführt habe, dass ich dann kaum ein Wehklagen verspürte, da ALLAH ja immer noch da war. Ich war im Gegenteil sogar motivierter, nachdem der kurze Schmerz abgelassen hatte, da man durch das Aufstehen und Weiterkämpfen zeigte, dass man sich wirklich Abmühen wollte. Das Ergebnis war, dass alle negativen Einflüsse innerhalb weniger Tage wieder Geschichte waren. Anders war es aber als ich der falschen Erkenntnis, dass alles vorbei ist, hinterhergeträumt habe. Denn dann verfiel ich in ein richtiges Wehklagen und wurde quasi von PMO verschlungen.

Es gab aber auch Phasen, wo ich trotz der falschen Erkenntnis es bei dem einem Mal PMO gelassen habe. In solchen Zeiten sah meine Depri-Phase wie folgt aus:

- Gewöhnlich begann die Depri-Phase sofort nach einem Rückfall. Doch manchmal kreuzte sie erst nach 10 Minuten auf, da dies der Punkt ist, wo man kurzfristig richtige Nachwirkungen von PMO verspürt.
- In den ersten zwei Stunden war sie sehr intensiv. Doch danach legte sie sich etwas.
- Meistens verschwand sie nach einem Tag oder spätestens nach drei Tagen, wenn man aktiv weitergekämpft hatte, da man nach einigen Tagen, ohne viel PMO wieder da ist, wo man vor seinem Rückfall war.

Und dies ist auch der zweite Schritt wie man die Wehklagen in einfacher Weise loswird. Der erste Schritt war, dass man nach so einem Akt erstmal aufrichtig Reue zeigt. Ein aufrichtiges AstaghfiruLLAH oder am besten das Verrichten von 2 Rakah (Gebetseinheiten) nach einem Rückfall sollten diesen Punkt abgehackt haben. Der zweite Schritt ist, dass man mit seinem Leben dort weitermacht, wo man vor seinem Rückfall war. Man geht einfach weg, heult nicht rum und arbeitet lieber weiter an seinen guten Gewohnheiten.

Das Entscheidende ist aber, dass man **SOFORT** etwas dagegen tut, damit man nicht in den Teufelskreis gelangt, wo man zunächst mit leichten Wehklagen anfängt, doch diese sich dann jeden Tag immer mehr verstärken, bis man sogar den Punkt erreicht, dass einem alles egal wird, man in Depressionen versinkt und sogar gefallen dran findet, sich selbst zu verletzen...

Den Kampf gegen die Wehklagen, hat uns auch der geehrte Prophet (ALLAHs Segen und Heil auf ihm) erklärt. Denn wie wir durch unzählige Hadithe wissen, dürfen wir nicht wehklagen. Sollte man sich an dieses Verbot halten, dann lässt man es gar nicht zu, dass die kleine Trauer zu solch einem großen Flächenbrand wird. Der Prophet (ALLAHs Segen und Heil auf ihm) war sogar so streng in dieser Angelegenheit, sodass er selbst Frauen, welche Familienmitglieder in den Tod verabschieden mussten, das Wehklagen strengstens untersagt hatte. Anstatt Wehklagen von uns zu geben, sollten wir Muslime ALLAH Dankbar sein, da andere noch heftiger geprüft werden und wir sollten uns an Folgendes halten:

„Und Wir werden euch ganz gewiss mit ein wenig Furcht und Hunger und Mangel an Besitz, Seelen und Früchten prüfen. Doch verkünde frohe Botschaft den Standhaften, die, wenn sie ein Unglück trifft, sagen: „Wir gehören ALLAH, und zu Ihm kehren wir zurück. Sie sind es, denen Segnungen von ihrem Herrn und Erbarmen zuteilwerden, und sie sind die Rechtgeleiteten.“¹⁹¹

Du musst jetzt nicht nach jedem Rückfall diese Aya rezitieren und du solltest jetzt auch nicht wie von einigen empfohlen nach einem Rückfall unverschämt vor dem Spiegel stehen und lächelnd von dir geben: „Ich bin ein Mensch. Das war normal. Ich habe keine Schuld, da dies ganz normal ist“... Denn als ich sowas ähnliches begangen habe, verfiel ich in erst recht in der PMO-Falle, da man PMO somit verharmloste und aufgrund dessen einen erneuten Rückfall nicht abgeneigt war, „da es ja harmlos ist“.

Entschuldige dich einfach kurz vor ALLAH, dass man seinen Gelüsten nicht standgehalten hat und geh danach sofort normal oder kalt duschen. Natürlich ist das Kaltduschen die bessere Wahl, da hauptsächlich der kalte Schock einen die Depri-Phase vergessen lässt. Doch auch hier ist Vorsicht geboten, da nicht jeder Mensch kaltes Duschen vertragen kann. Hauptsächlich

191 Qu’ran Sura 2, Aya 155-157

dann, wenn man nach PMO zusammengebrochen wirkt. Wenn man jedenfalls mit dem Duschen fertig ist, sollte man die Gebetswäsche vollziehen und 2 Rakah beten, denn wie wir in sha ALLAH später lernen werden, wird diese Tat das Dopamin, welches von PMO ausgelöst wurde, auslöschen und einen in der Gewohnheitsentwicklung stärken. Denn wenn man nach einer schlechten Tat eine Gute vollrichtet, dann werden aufgrund der immensen Kraft, die man dafür aufbringen muss, viele gute Nervenbahnen gebildet, die dann dafür sorgen, dass man am nächsten Tag seine neuen Gewohnheiten mit viel größerer Leichtigkeit erledigen kann.

Rückblickend kann man wirklich behaupten, dass im Kampf gegen die Wehklagen großer Nutzen liegt, denn es wird im Leben oft vorkommen, dass Dinge nicht so verlaufen, wie man es will. Doch wenn man die eiserne Disziplin von NO-PMO mitnimmt und bestenfalls hier gelernt hat, dass man den Kampf nicht deswegen führt, da man sich weltlichen Nutzen erhofft, sondern sich um ALLAHs Willen abmühen möchte, dann wird man auch bei späteren Rückfällen nicht zu Klagen anfangen, sondern weiterkämpfen zu versuchen, da der Antriebsgrund nicht der weltliche Sieg ist (den man aber dennoch bekommen wird, da man sich abgemüht hat), sondern das Abmühen für ALLAH, der der Beschützer der Gläubigen ist und diese niemals hängen lassen wird!

Jetzt, wo dies alles geklärt wurde, sollte man auch darauf eingehen, wie genau man Reue sucht, denn viele denken, dass Reue zeigen nichts weiteres als Rumjammern bedeutet:

7.3.2.3. Richtig Tawba machen

Wehklagen ist nicht Reue zeigen! Es ist wichtig, dass ihr den Unterschied zwischen den beiden kennt, denn der Gedanke, dass sie beide gleich sind, ist von Grund auf falsch! Das Einzige, was die Wehklagen und die aufrichtige Reue gemeinsam haben ist, dass beide eine gewisse Abgeneigtheit zur begangenen Tat zeigen. Aber das war auch schon die einzige Gemeinsamkeit, denn abseits davon sind sie komplett anders und symbolisieren auch ganz andere Denkweisen und Ziele.

Denn während man beim Wehklagen allem die Schuld gibt, nicht mit der aktuellen Situation einverstanden ist und eventuell Undankbarkeit zeigt, symbolisiert die Reue eher, dass man verstanden hat, dass man einen Fehler begangen hat und nun versucht diesen auszubügeln.

Und deswegen werde ich in sha ALLAH die aufrichtige Reue in 2 Punkten einteilen. Das Realisieren (bereuen und glauben) und das Umsetzen (gute Taten verrichten):

„(...) außer demjenigen, der bereut, glaubt und rechtschaffene Werke tut; jenen wird ALLAH ihre bösen Taten gegen gute eintauschen; und ALLAH ist stets Allvergebend und Barmherzig.“¹⁹²

Realisieren:

1. Man realisiert, dass man ein Fehler begangen hat und bleibt nicht bei dem Gedanken, dass man im Recht war oder dass diese Sünde etwas Gutes ist.
2. Es tut einem Leid und man bittet ALLAH um Vergebung.
3. ALLAH ist Allverzeihend und Er verzeiht dir mehr als deine Mutter es tut, daraus folgt, dass man hoffen soll, dass ALLAH deine Reue angenommen hat.
4. Man muss mit sich im Klaren sein, dass man von dieser Sache um ALLAHs Willen ablassen wird und wenn man wieder rückfällig wird, diese Sünde so schnell wie möglich wieder sein lässt.

Umsetzen:

5. Man verrichtet gute Taten wie freiwillige Gebete, Arme speisen, Spenden geben, Fasten, ALLAHs gedenken etc. ... Man leistet also eine Art „Wiedergutmachung“ und abgesehen davon, bemüht man sich weiterhin Gutes zu verrichten.
6. Man spricht öfters: AstaghfiruLLAH.
7. Man strengt sich in dem Sinne an, dass man nicht mehr rückfällig werden möchte und begeht immer wieder aufs Neue gute Taten.

Das wars!

„Und diejenigen, die - wenn sie etwas Schändliches getan oder gegen sich gesündigt haben - ALLAHs gedenken und für ihre Sünden um Vergebung flehen; und wer vergibt die Sünden außer ALLAH? - und diejenigen, die nicht auf dem beharren, was sie wissentlich taten; für diese besteht ihr Lohn aus Vergebung

192 Qur'an Sura 25, Aya 70

von ihrem Herrn und aus Gärten, durch die Bäche fließen; darin werden sie ewig sein, und herrlich ist der Lohn der Wirkenden.“¹⁹³

Was aber kein Tawba ist:

1. Ich fange ohne triftigen Grund an mich von Kopf bis Fuß zu beleidigen.
2. Sätze wie: „Hätte ich es doch bloß so und so gemacht, dann wäre es nicht dazu gekommen...“

„(...) ihr, die ihr glaubt, seid nicht gleich den Ungläubigen, die da sprechen von ihren Brüdern, als sie das Land durchwanderten oder Streiter waren: „Wären sie bei uns geblieben, wären sie nicht gestorben und nicht erschlagen worden.“ ALLAH bestimmte dies als Kummer für ihre Herzen. Und ALLAH macht lebendig und lässt sterben, und ALLAH durchschaut euer Tun.“¹⁹⁴

3. Wenn man das Verhalten genauer analysiert, dann fällt einem schnell auf, dass man sich nur Vorwürfe macht und ALLAH gar nicht um Vergebung bittet...

7.3.2.4. Ein Wunsch nach Zerstörung

Wehklagen, während PMO oder generelle Wehklagen die man eventuell im Laufe des Lebens verspürt, sind wirklich ernstzunehmende Themen und man sollte sich über sowas nicht lustig machen, da dies eventuell einen selbst treffen kann.

Das Problem bei den Wehklagen ist auch, dass man diese durch weiteres Wehklagen immer weiter verstärken tut. Anstatt dass man logisches Denken und Hoffnung zeigt und die Wehklagen binnen weniger Tage loswird, neigt man eher dazu seinen Verstand zu verlieren und sich in den Wehklagen nur zu vertiefen.

193 Qur'an Sura 3; Aya 135-136

194 Qur'an Sura 3, Aya 156

Es kann schon echt frustrierend sein, wenn man nach einer gewissen Abstinenz einen Relaps hat und die Depri-Phase eintritt oder wenn im Leben einige Sachen nicht so verlaufen, wie man es haben wollte. Dies ist aber völlig normal und gehören zum Lauf der Dinge. Denn das Leben ist kein gerader und gut geebener Weg. Es werden nun mal die ein oder anderen Steine auf dem Weg liegen, auf die man klettern muss. Dies ist aber etwas Schönes und ein großer Segen, denn jede Herausforderung im Leben sorgte für eine neue Erkenntnis, machte einen stärker und machte aus dir die Person, die du heute bist. Dies geschieht nur, wenn du die Herausforderungen umarmst und mit Euphorie kämpfst. Dies führt dann dazu, dass du zwar als Kind in den Dschungel gehst, aber als Mann wiederkommen wirst.

Anders hingegen verhält es sich, wenn man bei den Wehklagen verbleibt und in einer Art Wehklagen-Falle feststeckt, denn dies kann über Monate hinweg solch schlimme Maße annehmen, dass man im schlimmsten Fall in Depressionen erstickt und suizidale Gedankengänge hat. Dies mag zwar ein extremes Beispiel sein, doch länger anhaltende Wehklagen können einen den Verstand so rauben, dass man Gefallen daran findet, verletzt zu werden oder dass man wütend auf ALLAH ist, „da Er einen nicht aus der Situation befreit“.

Und wenn man solch eine Stufe der Verrücktheit erreicht hat, dann kann sich die Sache nur verschlechtern, da man sich weigert, irgendwas zu tun und somit selbst derjenige ist, der alles dafür tut, um nicht aus der Situation befreit zu werden. Dies führt am Ende, dass du als Kind in den Dschungel geworfen wurdest, aber daraufhin von Tieren gefressen wirst, die du selber provoziert hast.

Deshalb möchte ich euch mitgeben, dass wenn ihr nach einer wochenlangen Abstinenz gefallen seid, dass ihr dann sofort aufstehen könnt und es auch sollt. Ich kenne den Schmerz, wenn alles gefühlt in sich zusammengebrochen ist. Doch der Schein trügt nur, denn das Leben wird sich in sha ALLAH in wenigen Tagen wieder verbessern, **wenn man aber dafür etwas tut!!!**

Wichtig: Wenn man Gedanken hat sich selbst zu verletzen oder gar Selbstmord zu machen, dann sollte man SOFORT Hilfe aufsuchen und DUA machen! Probleme wachsen nur deswegen, da darüber nie gesprochen wird oder man zu stolz ist, sich seine Probleme einzugestehen. Wendet euch deshalb bitte in solchen Fällen an eure Eltern, Freunde, Ärzte oder an den entsprechenden Anrufstellen oder an die örtliche Moschee. GEHT UND SUCHT EUCH HILFE!

7.3.2.5. Fitna Definition

Jemand der mit PMO aufhörte: „Ich kann mein heutiges Leben nicht fassen, doch es passiert und es wird weiter passieren.“

„Wem ALLAH Gutes zuteilwerden lassen will, den sucht Er heim.“¹⁹⁵

Es sind die Propheten, die in diesem Leben von den größten Versuchungen heimgesucht werden. Aber warum lässt ALLAH diejenigen die er liebt mit den größten Fitna (Plural von Fitna) kämpfen? Warum nimmt ALLAH nicht unsere Fitna von uns und lässt uns sorgenlos Erfolg haben?

Der Grund hierfür ist, dass eben die Fitna dazu da ist, um sorgenlosen Erfolg zu erreichen. Leider übersetzen viele das Wort Fitna als etwas Schlechtes wie zum Beispiel als eine Prüfung, als eine Versuchung oder als eine Strafe. Aber die Definition dieses Wortes hat eine tiefere Bedeutung, denn die Fitna beschreibt einen unangenehmen Prozess in einem Vorgang, bei dem „unreine“ Metalle wie verschmutztes Gold extrem erhitzt werden und nach dem „unangenehmen“ Prozess rein werden.¹⁹⁶ Solange das Gold nicht diesen „Kampf“ durchmacht, wird es nie vollständig rein sein. Und wenn man viel darüber nachdenkt, dann wird man verstehen, dass man nur durch Versuchungen ein gestandener Mann wird...

Denn ein gestandener Mann ist jemand, der in schwersten Situationen trotzdem an der Wahrheit festhält. Jemand der in den dunkelsten Stunden trotzdem vom Licht erzählt und jemand der sich von den schlimmsten Gelüsten nicht vom Ziel abbringen lässt. Und genau DESWEGEN, muss man viel Fitna durchmachen, damit ALLAH einen die Position eines gestandenen Mannes schenken wird.

Denn jemand der nicht einmal seine PMO Gelüste standhält, obwohl er nichts zu bieten hat, wird sich niemals unter Kontrolle haben können, wenn er zur Zina eingeladen wird. Und wenn man Erfolg hat, wird man leider viele Prüfungen durchmachen müssen, bei denen man auch mit der Zina geprüft wird.

195 Al-Bukhari und Ahmad

196 Quellenangabe: Quelle 33

Ich gebe euch mal ein kleines Beispiel. In meiner Jahiliya war ich der ultimative Versager gewesen. Ich hatte alles Schlechte an mir haften und sah grauenhaft aus. Aber in diesem Widerlichen Zustand habe ich mir die Dunya mehr denn je gewünscht. Zina war mein größter Wunsch in dieser verfluchten Zeit, doch da man so grauenhaft aussah, kam es zum Glück nie dazu.

Als ich den Islam später angenommen habe, hat ALLAH mich stärker und schöner gemacht. Aber dies hatte seinen Preis. Denn ich hatte brutale Entzugserscheinungen bezüglich PMO und hatte kurzzeitig mit viel Stress und Missgunst zu kämpfen gehabt. Ich bin oft gefallen und war oft am Verzweifeln. Aber ich habe weitergekämpft. Und als ich diese Prüfungen der eigenen Gelüste bestanden habe und mich auch von anderen Prüfungen nicht einschüchtern lassen habe, hat ALLAH mir großen Erfolg geben.

In ALLAHs Weisheit, kam der Erfolg aber erst nachdem ich mich von den Gelüsten um ALLAHs Willen getrennt habe und auch aufgehört habe bei jedem kleinen Streit einzuknicken. Zum Glück ist es auch genauso gekommen. Denn wenn ich nicht diesen explosiven Kampf durchgestanden hätte und trotzdem den ganzen Segen bekommen hätte, dann wäre ich nicht in der Lage gewesen, Zina von mir abzuwehren. Denn wenn ich gegen die Vorstufe von Zina (PMO) versage, wie soll ich mich dann zusammenreißen, wenn ich richtiger Unzucht gegenüberstehe oder richtige Probleme begegne.

Und das ist auch das Geheimnis, wieso ALLAH diejenigen die er liebt mit einer gewaltigen Fitna heimsucht. Denn ALLAH will einen sehr viel schenken. Aber bist du bereit mit diesen Geschenken gewissenhaft umzugehen? Wenn nicht, dann hält ALLAH einen aus seiner Barmherzigkeit unten. Denn wenn ich beispielsweise alles was ich heute habe in meiner Jahiliya hätte, dann wäre ich nur mit Unzucht und Partys abgelenkt und hätte nur noch mehr Sünden und ein schreckliches Erlebnis am Jüngsten Tag vor mir.

Aber da ich diesen explosiven Kampf hinter mir habe und den Glauben für mich entdeckt habe, kann ich diese neuen Fitan (Plural von Fitna) mit Leichtigkeit aus dem Weg gehen, damit ALLAH mir noch mehr Erfolg in dieser Welt und in der nächsten Welt gibt.

Fitan müssen aber nicht nur bezüglich Gelüste auftauchen. Sie können überall auftauchen und das ist auch gut so. Denn nur so kann man sich in allen Bereichen des Lebens verbessern.

Ich gebe euch mal ein weiteres Beispiel. Gehen wir mal davon aus, dass ich jemand bin der Drogen verkauft. Mein Verdienst ist miserabel, aber ich will auf die 200 Euro Gewinn nicht verzichten die mir der Drogenhandel einbringt, obwohl ich sogar keine Fixkosten oder andere Probleme im Leben habe.

Warum sollte ALLAH mir dann noch mehr Besitz geben, wenn ich schon bei so einer Kleinigkeit bereit bin zu sündigen. Denn mehr Besitz bedeuten mehr Probleme und noch mehr Fitna. Und wenn ich bei so einer Kleinigkeit schon einknicke, dann werde ich bei Situationen wo es sich um mehrere tausend Euro handelt bereit sein noch mehr schändliches zu tun. Und weil ALLAH das weiß, hält er einen aus seiner Barmherzigkeit zurück und wird einen erst dann mehr Fülle geben, wenn man standhafter geworden ist. Denn ALLAH bestraft einen am Tage der Auferstehung nur nach dem Ausmaß, wie man gesündigt hat. Deswegen ist es oft so, dass Gläubige, die sich nicht komplett unter Kontrolle haben zurückgehalten werden, damit sie nicht brutal bestraft werden. Andere hingegen die sich wie die letzten Tiere benehmen, bekommen von ALLAH einen kurzen Aufschub, damit ALLAH diese Menschen am Tage der Auferstehung mit dem Schlimmsten vergelten kann, was sie getan haben.

Wenn man aber zu den Leuten gehört, die sorgenlos in den Tag hineinleben und keine Prüfungen erleben, dann sollte man sich wirklich Sorgen machen, ob man eventuell ALLAH nicht zufriedenstellt. Denn bestandene Fitna bedeutet bessere Reinheit. Nichtvorhandene Fitna bedeutet nichts. Und wenn man den ganzen Tag nichts erlebt, dann sollte man sich wirklich Gedanken machen...

Das Leben ist eine Prüfung, und der Gläubige wird immer wieder geprüft, bis er am Tag der Auferstehung ohne Sünde vor Allah steht.¹⁹⁷

Und wenn man das alles versteht und darüber viel nachdenkt, dann sollte man sich freuen, wenn ALLAH einen eine Fitna erleben lässt. Denn es ist Zeit, dass ALLAH einen mehr Erfolg geben möchte. Aber ist man diesem Erfolg gerecht? Wird man diesen Erfolg nicht für schändliches missbrauchen? Dein Verhalten bei der Prüfung wird dir es beantworten.

197 Ibn Majah (Hadith über Chat GPT gefunden)

Ich möchte aber kurz anmerken, dass dies keine Ausrede ist, dass man Relapse haben darf und sich bewusst der Fitna hingibt. Denn sowas führt nicht zu dem Ergebnis den wir uns erhoffen, sondern dies führt nur zum Untergang.

Bonus: Dass ich gerne Texte niederschreibe, ist bestimmt kein Geheimnis mehr. Und da ich gerne schreibe, nutze ich diese Leidenschaft als eine Art Hobby und verfasse hin und wieder kleine Texte für mich, die mich motivieren und erinnern sollen. Auch finden sich in manch meiner Notizen Ayat aus dem Qur'an, da diese die besten Botschaften enthalten.

Hier mal einige Auszüge aus meinen Notizen:

1. Du hast nichts davon, wenn du dich selbst fertigmachst. Ob du weinst oder lachst die Situation bleibt die gleiche! Du musst verstehen, dass du nicht das Vergangene ändern kannst, aber die Zukunft hingegen schon, so ALLAH will. Anstatt, dass du weiter dort gekrümmt und verzweifelt liegst, solltest du jetzt aufstehen! **NEIN ZU WEITEREN TRAUMATISCHEN TAGEN! NEIN ZU PMO! ... ICH STEHE AUF!!!**
2. Wisset, dass der Sieg und die Niederlage von ALLAH kommen. Wenn du frustriert bist und die Niederlage nicht akzeptierst, dann ist man wütend auf das, was ALLAH bestimmt hat... Wenn ALLAH dir den Sieg bestimmt hat, dann wirst du gewinnen, also stehe auf und kämpfe weiter! **UND WISSE DAS ALLAH DEN GLÄUBIGEN HILFT!**
3. **„Also gewiss, mit der Erschwernis ist Erleichterung“** Und danach wiederholt ALLAH **„gewiss, mit der Erschwernis ist Erleichterung“¹⁹⁸**
4. **„ALLAH erlegt keiner Seele mehr auf, als sie zu leisten vermag...“¹⁹⁹**
5. Und was ist eine bessere Motivation als das Wort ALLAHs - der Qur'an?

„Und seid nicht verzagt und traurig; ihr werdet siegen, wenn ihr gläubig seid.

Wenn euch eine Härte getroffen hat, so hat eine Härte gleich schon andere Leute getroffen. Und diese Tage (des Sieges und der Niederlage) lassen Wir wechseln

198 Qu'ran Sura 95, Aya 5-6

199 Qur'an Sura 2, Aya 286

unter den Menschen, damit ALLAH die Gläubigen erkennt und Sich aus euch Zeugen erwählt. Und ALLAH liebt die Ungerechten nicht.

Und damit ALLAH die Gläubigen läutert und die Ungläubigen dahinschwinden lässt.

Oder meint ihr, in das Paradies einzugehen, ohne dass ALLAH diejenigen erkennt, die unter euch gekämpft haben, und (ohne) dass Er die Geduldigen erkennt?

Und ihr wünschtet doch euch den Tod, bevor ihr ihm begegnetet. Nun sahet ihr ihn mit eigenen Augen.

Und Muhammad ist nur ein Gesandter; schon vor ihm gingen die Gesandten dahin. Und ob er stirbt oder getötet wird, werdet ihr auf euren Fersen umkehren? Und wer auf seinen Fersen umkehrt - nimmer schadet er ALLAH etwas; aber ALLAH wird wahrlich die Dankbaren belohnen.

Keiner wird sterben ohne ALLAHs Erlaubnis; (denn dies geschieht) gemäß einer zeitlichen Vorherbestimmung. Und dem, der den Lohn der Welt begehrt, geben Wir davon, und dem, der den Lohn des Jenseits begehrt, geben Wir davon; wahrlich, Wir werden die Dankbaren belohnen.

Und wie viele Propheten kämpften gegen (einen Feind,) gefolgt von vielen Gottesfürchtigen. Aber sie verzagten nicht bei dem, was sie auf ALLAHs Weg traf, und sie wurden weder schwach noch ließen sie sich demütigen. Und ALLAH liebt die Geduldigen.

Und ihr Wort war nicht anders, als dass sie sagten: ‚Unser Herr, vergib uns unsre Sünden und unser Vergehen in unserer Sache; und festige unsere Schritte und hilf uns gegen das ungläubige Volk.‘

Und ALLAH gab ihnen den Lohn dieser Welt und den schönsten Lohn des Jenseits. Und ALLAH liebt diejenigen, die Gutes tun.

O ihr, die ihr glaubt, wenn ihr den Ungläubigen gehorcht, kehren sie euch auf euren Fersen um, und ihr werdet die Verlierer sein.

Doch ALLAH ist euer Beschützer, und Er ist der beste Helfer.²⁰⁰

Kapitelzusammenfassung:

- Wehklagen entstehen dadurch, da man etwas verloren hat, von dem man denkt, dass man es nicht wiedererlangen kann (Verlust von Familienmitgliedern, viel Besitz usw.).
- Aus diesem emotionalen Schmerz werden Wehklagen, da diese Sachen einen sehr am Herzen liegen.
- Bei PMO kann man auch in Wehklagen verfallen, wenn man nach langer Abstinenz rückfällig geworden ist. Dies ist deswegen so, da man nach einem Rückfall mit kurzen Entzugserscheinungen zu kämpfen hat. Diese werden aber am Anfang komplett missverstanden und man denkt, dass diese für immer anhalten und man nicht mehr in den Genuss des Nutzens kommen kann, den man ohne PMO gespürt hat.
- Vor allem wenn man mit PMO nur für den weltlichen Nutzen aufgehört hat, können Depressionen nach einem Rückfall sehr ausgeprägt sein, da der NO-PMO-Nutzen für ein paar Stunden weg ist. Sollte man aber religiös-motiviert mit PMO aufhören, dann wird man nicht zum Wehklagen neigen, sondern weiterkämpfen, da ALLAH immer noch da ist.
- Wenn man in der Falle des Wehklagens geraten ist, dann sollte man sofort einen Ausweg suchen, denn man neigt dazu, diese durch noch mehr Trauer künstlich zu verstärken. Sollte man sofort weiterkämpfen, sind auch die von den Wehklagen verursachten Depressionen, in kürzester Zeit weg.

- Wehklagen verblendet die Sicht und sorgt dafür, dass man bei anderen die Schuld sucht.
- Aufrichtige Reue (Tawba) hingegen reinigt die Sicht und sorgt dafür, dass man auf den Boden der Tatsachen zurückkommt und sich wieder anstrengt.
- Tawba erfolgt durch zwei einfache Schritte: Der erste Schritt ist, dass man sich bei ALLAH entschuldigt und sich daraufhin vornimmt nicht wieder zu der Sünde zurückzukehren. Der zweite Schritt besteht darin, dass man ab fortan in guten Taten wetteifert.

7.3.3. Das niemals gesättigte Verlangen

Bevor es mit dem nächsten Unterkapitel weitergeht, möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um denjenigen, der aufgrund seines Verlangens sich nicht mehr zu helfen weiß oder sogar an seinen Gelüsten untergeht, einen wichtigen Denkanstoß zu geben.

PMO ist für den ein oder anderen starksüchtigen deswegen so schwer zu besiegen, da dieser diese Droge als ein „Wunderheilmittel“ angewendet hatte. Egal in welcher Kondition er sich zuvor befand, hatte er sich immer ein runtergeholt, damit er die ganzen negativen Aspekte des Alltages (Langweile/ Stress usw.) entkommen und dementsprechend vergessen und abschalten konnte.

PMO hatte aber nur die „Schmerzen“ betäubt und sie nicht geheilt. Im Gegenteil sogar. Nachdem die Betäubung abgelassen hatte, waren die Wunden nur umso größer, sodass man noch mehr Betäubung benötigte, um die immer schlimmer werdenden Gefühlszustände loszuwerden. Aber man wurde sie nicht los. Sie wurden nur betäubt. Ignoriert.

Und wenn dieses „Wunderheilmittel“ nun vom Leben verbannt wird, wird man von einer gewaltigen Ohrfeige Namens Realität getroffen. Alle Gefühlszustände werden nun hochkommen und das Leben wird auf dem Kopf stehen, da man plötzlich sieht, in was für eine Scheiße man eigentlich steckt.

Schon allein aus diesem Grund darf man niemals vor seinen Gelüsten einknicken, denn PMO wird **niemals** eine Lösung für irgendwas sein. Die Ursachen für die negativen Gefühlszustände zu ermitteln und zu beseitigen, sein toxisches Umfeld zu verlassen um eine bessere

Umgebung zu finden und die neu gewonnene Energie in ein neues Leben zu stecken und neue Gewohnheiten zu entwickeln, sind der Schlüssel zum Erfolg. Nicht PMO. Fitnagraphie wird nur deine aktuelle Gefühlslage betäuben, sodass du am nächsten Tag mit noch mehr Realitätsschmerzen und Verlangen aufwachst, wodurch man nur noch mehr PMO betreiben möchte, um folglich immer tiefer im PMO-Sumpf zu versinken. Das Einzige, was PMO einen schenken möchte, ist das Ticket in die Hölle.

Der zweite Punkt, den wir auch unbedingt im Hinterkopf haben müssen ist, dass PMO auch niemals das sexuelle Verlangen stillen kann, zwar überschneidet es dem Anschein nach das menschliche Grundbedürfnis nach Liebe und GV, aber es wird genau diese beiden nicht erfüllen. Egal ob man nach den Cravings nur einmal oder sogar hundert Mal hintereinander PMO betreiben wird.

Am Ende solcher Sessions, nachdem die kurzweilige Betäubung aufgehört hat, wird die Sucht nur umso größer und gefährlicher. Deswegen darf man sich niemals von seinem menschlichen Verlangen nach GV und seiner sexuellen Energie (Druck) zu PMO verleiten lassen. Denn beide können nicht unterschiedlicher in ihrer Natur sein.

GV auf einer Halal-Ebene sorgt für verschiedene und gutdosierte chemische Reaktionen im Körper. Es befriedigt somit das Grundbedürfnis, welches viele Menschen in sich haben. Aber PMO (Zina zum teils auch), beliefern einen nur mit Dopamin. Viel zu viel Dopamin. Dies sorgt schlussendlich dafür, dass man immer ein Verlangen nach mehr und mehr hat, da das Belohnung-Zentrum nicht gesättigt werden kann...

Mit PMO sein natürliches Verlangen zu stillen ist genauso, wie wenn ich einer Person die am Dursten ist etwas zum Essen anbiete. Zwar haben Wasser und gesalzene Nahrung augenscheinlich dieselben guttuenden Wirkungen auf dem Körper, doch in diesem Falle ist Wasser die Lösung und das trockene und gesalzene Brot würde die Situation nur verschlimmern, da die Person danach nur mit noch mehr Durst zu kämpfen hätte.

Auch ist es keine Lösung mit bloßer Selbstbefriedigung auf Cravings zu antworten oder auf feuchte Träume zu hoffen, da man unterbewusst Verlangen nach Dopamin und nicht nach den Endorphinen während eines Orgasmus hat. Die Orgasmen würden einen nur noch mehr triggern, sodass man danach mit brutalen Urges zu kämpfen hat.

Das Fatalste wäre aber, wenn man sich dafür entscheidet, nur P's zu gucken ohne einen Orgasmus herbeizuführen. Denn dies wird in Verlangen und Entzugserscheinungen der Meisterklasse enden...

Deswegen: Entweder werdet ihr mit ALLAHs Erlaubnis Meister über eure eigenen Triebe oder sie werden Meister über euch. Wenn ihr Meister über sie seid, dann werdet ihr eine ganz neue Vorstellung davon haben, was Leben bedeutet. Ihr werdet quasi wie ein unerschrockener Veteran, denn dass man auf seine Gelüste verzichten kann, trotz körperlichen und seelischen Schmerzen weiterkämpfen wird und sich einer gerechten Sache gibt, erfordert enorm viel Kraft, Geduld, Zähigkeit, Durchhaltevermögen und Wissen. Und da der Aufwand so intensiv ist, wird man auch von ALLAH königlich belohnt werden, indem man in sha ALLAH die volle Kontrolle über sein Leben gewinnt, Versorgung von Seiten erhält, womit man nicht gerechnet hat, vielleicht das Paradies betreten darf und noch tausende von weiteren Segen über einen geschüttet bekommt.

Oder ihr versagt komplett, indem der lügende Schaitan und die eigenen Gelüste es geschafft haben, dass ihr euch vollständig in PMO verloren habt. Wenn dies der Fall ist, dann seid euch sicher, dass jeder Tag ein schlimmerer wird und dass das Verlangen bei so einem Verhalten sich auch nur verschlimmern kann.

Der Kampf gegen PMO und gegen die eigenen Gelüste ist vielleicht an manchen Tagen für dich anstrengend, doch vergiss nicht, dass es dein großer Jihad²⁰¹ ist. Kämpfe deswegen auf dem Wege ALLAHs gegen deine niedrigen Gelüste, oder versuch dein unstillbares Verlangen zu stillen, welches dann nur zum Chaser-Effekt führt. Du hast die Wahl:

7.4. Relaps und Chaser Effekt

„Der Chaser-Effekt ist wie der Nebenboss in einem Videospiel, der aus dem nichts aufkreuzt.“

²⁰¹ Während mit dem kleinen Jihad der Verteidigungskrieg gemeint ist, ist mit dem großen Jihad das Abmühen gegen sich selbst gemeint! Und das sage nicht nur ich. Das ist die allgemeine Ansicht der Gelehrten des Islams.

Sollte es mal geschehen sein und man hat während seiner Abstinenz auf PMO oder M zurückgegriffen, dann wird es höchstwahrscheinlich dazu kommen, dass ihr den sogenannten Chaser-Effekt erleben werdet.

7.4.1. Chaser-Effekt

Als Chaser (Jäger) -Effekt bezeichnet man in verschiedenen Nofap-Foren den entstehenden Drang nochmal PMO zu betreiben, wenn man mal rückfällig wurde. Warum dieser Chaser-Effekt einen heimsuchen wird, weiß ich nicht. Dies könnte aber eventuell daran liegen, dass man nach einer längeren Zeit ohne PMO durch sexuelle Aktivitäten wie dem M, dem GV, dem klassischen PMO oder manchmal auch durch feuchte Träume an sein altes Suchtverhalten erinnert wird.

Doch der Chaser-Effekt hat nicht dieselben Auswirkungen wie manch ein Craving. Beim Chaser-Effekt wird es so sein, dass man danach „durch-bingen“²⁰² möchte und bei Unachtsamkeit den halben Tag damit verschwendet ein Video nach dem anderen sich anzugucken. Und je mehr man solch ein Verhalten zulässt, desto tiefer verschlimmert sich die Situation.

Anstatt dass man sich nach einem Relaps zusammenreißt und wieder gute Aktivitäten verfolgt und der Chaser-Effekt innerhalb weniger Tage²⁰³ auch schon wieder weg ist, gehen leider viele nach einem Rückfall auf die entstehenden Gelüste ein und es folgt der „Relaps-Effekt“:

7.4.2. Relaps-Effekt

Was ich selbst als den „Relaps-Effekt“ bezeichne ist nichts anderes, als wenn man an dem Chaser-Effekt gescheitert ist und deswegen ununterbrochen PMO betreibt. Und mit

202 Binge bedeutet übertriebenes oder zwanghaftes Verhalten (wie wenn man eine Safttour hat). Dieser Begriff beschreibt in der Nofap Community das krankhafte Verhalten, bei dem man mehrmals hintereinander PMO betreibt, wenn man mal rückfällig wurde.

203 Im Durchschnitt dauert der Chaser-Effekt nur 3 Tage. Aber dies ist nur eine allgemeine Zeitangabe, denn die wahre Dauer entscheiden deine Taten. Wenn du beispielsweise dich auf den Chaser-Effekt einlässt und dir mehrmals PMO gönnst oder dich immer noch in deiner „Trigger-Zone“ befindest, dann kann der Chaser-Effekt teilweise bis zu acht oder noch mehr Tagen anhalten. Wenn du diesen kleinen Ausrutscher keine Beachtung schenkst, nicht mehr an PMO denkst und dort weitermachst, wo du vor dem Relaps warst, dann wird der Chaser-Effekt höchstwahrscheinlich noch am selben Tag weg sein!

ununterbrochen meine ich wirklich ununterbrochen, denn dies kann solch lächerliche Ausmaße annehmen, sodass man wegen dem Relaps-Effekt 3 bis 5 oder auch bis zu 8-mal in einer kurzen Zeitspanne PMO betreiben möchte (8-mal ist aber schon wirklich übertrieben). Der Grund, wieso ich dafür ein Unterkapitel erstellt habe und den Begriff „Relaps-Effekt“ mir ausgedacht habe ist folgender:

Der Chaser-Effekt sorgt dafür, dass man nach einem Relaps brutales Verlangen verspürt und unbedingt „nur noch ein einziges Mal“ den Genuss von dem ganzen Dopamin spüren möchte. Wenn man dieses Verlangen für ein paar Tage standgehalten hat, dann kann ich mich für euch nur freuen, denn ihr werdet dieses Verlangen nicht weiter verspüren müssen und eure „Nofap-Superkräfte“²⁰⁴ bleiben erhalten. Und wenn ihr dem nicht standgehalten habt, dann werdet ihr eben PMO überkonsumieren.

Und hier beginnt dann schon der Relaps-Effekt. Denn je mehr man PMO konsumiert, desto schlimmer wird das Verlangen nach noch mehr und desto schlimmer werden die ganzen anderen Nachwirkungen. Plötzlich fängt das Wehklagen an, Kopfschmerzen entstehen, die Nofap-Superkräfte verblassen immer mehr und man wird brutal faul.

Der Relaps-Effekt wird sich in seinem Anfangsstadium auch deswegen so entwickeln, da viele Leute dem Irrglauben verfallen sind, dass nach einem kurzen Rückfall alles vorbei sei und man somit wieder von Null anfangen muss. Dass dies nicht stimmt, habe ich bereits erzählt. Der Mensch ist schwach erschaffen worden und einige Rückfälle gehören zum Leben dazu und sind Prüfungen, die zeigen, ob man es wirklich ernst meint oder nur den bequemen Weg sucht.

Bei einer Diät ist es auch so. Wenn man mal einer Fressattacke zum Opfer gefallen ist, dann ist es nicht schlimm und das ganze Fressen wird keine negativen Auswirkungen haben. Es wird erst schlimm werden, wenn man danach noch weiter frisst und das Fressen über einige Tage streckt oder jeden dritten Tag sich etwas zum Fressen gönnt. Deshalb vergisst nie, dass einmal keinmal ist und das zweimal schon zweimal zu viel ist. Und selbst wenn man wieder bei „null anfangen muss“, ist es irrelevant, wenn man die Absicht hat für ALLAH mit seinen

204 Zu den Nofap-Superkräfte gehören: Die aufgekommene Kraft, das bessere Denkvermögen und die 100.000 anderen positive Veränderungen, die man verspüren wird, wenn man mit PMO aufgehört hat.

Sünden aufzuhören. Denn früher oder später wird ALLAH dir den Sieg bescheren, wenn du am Ball bleibt und weiterkämpfst.

Jedenfalls versagen die meisten an den sehr kurzen, aber intensiven Konsequenzen vom einmaligen PMO und es folgt in den meisten Fällen das Bingen. Und wenn das passiert und sich über mehrere Tage streckt, dann ist man wirklich bei null und noch weitere Schritte zurück. Weitere Schritte zurück, da man jetzt mit dem Relaps-Effekt zu tun.

Wegen des Relaps-Effekts schafft man es nicht länger als eine Handvoll an Tagen ohne PMO auszuhalten. Dies aber auch nur deshalb, da man durch das ganze Bingen so ein Konzentrationsmangel hat, sodass man seine Aktivitäten nicht mehr nachverfolgen kann oder möchte. Daraus folgt dann, dass man sich in sein Trigger-Loch wieder einnistet und wenn man arbeitslos ist oder Arbeit/ Schulschluss hat, sich zuhause in sein Bett legt, um zwischen alten PMO-Gewohnheiten (YouTube, Zocken, TikTok) und PMO hin und her zu wechseln.

Und je länger man in diesem Teufelskreis gefangen ist, desto schwieriger ist es da rauszukommen. Das Geheimnis wie man mit Leichtigkeit aus dieser Falle entkommen kann, ist, dass man einfach sein Trigger-Nest verlässt (alter PMO-Lebensstil) und sich wieder an seine guten Gewohnheiten macht. Entscheidend ist es auch, dass man zu ALLAH um Seinen Beistand betet und dass Er einen helfen möge. Bei mir persönlich war es oft so gewesen, dass ich aus dem Relapse-Effekt immer dann entkommen bin, wenn ich etwas gespendet habe, ALLAH um Hilfe gebeten habe und daraufhin sämtliche Trigger aus meinem Leben entfernt habe (Smartphone etc.) und wieder angefangen habe Bücher zu lesen und Sport zu treiben.

Zwar mag es sich gigantisch unangenehm fühlen, wenn man eine Gewohnheit zum ersten Mal in seinem Leben praktiziert oder sie nach einem Relaps wieder aufnehmen möchte. Doch dieses ekelhafte Gefühl müsst ihr zu lieben lernen! Denn dieses Gefühl ist ein Zeichen dafür, dass sich diese Aktivitäten in euren Köpfen einbrennen und letztendlich zu einer Gewohnheit werden! Neue Nervenbahnen entstehen!!! Doch dazu in sha ALLAH mehr im Kapitel der Gewohnheiten.

Deswegen nochmal: Wenn ihr mal einen Rückfall habt, dann versucht bitte den Chaser-Effekt zu widerstehen, denn er wird euch nur zu dem katastrophalen Relaps-Effekt führen, der euch wiederum zerstören wird. Der Relaps-Effekt wird dafür sorgen, dass man immer gleichgültiger

wird, all seine Errungenschaften wie Kreditabilität und Stärke verliert, wieder in seinen alten schlechten Lebensstil rutscht und schlussendlich unverschämt gegenüber ALLAH handelt, da man durchgehend PMO betreibt.

Und je mehr man im Relaps-Effekt aushadert, desto schwerer wird der bevorstehende Kampf, desto schlimmer werden die kommenden Fetische, desto schlimmer erweckt man die bösen Nervenbahnen und tötet die guten Nervenbahnen von seinen guten Gewohnheiten und je mehr man diese Videos schaut, desto tiefer zieht man sich nur in den Abgrund des Verderbens...

Doch es ist machbar aus dem Relaps Effekt zu entkommen, wenn man aufrichtig auf ALLAHs Wege aufhört und auf Ihn vertraut und endlich mal aus der Komfortzone aufsteht und sich nicht andauern triggern lässt!!!

Bonus: Das nach einem versehentlichen Ausrutscher nicht alles vorbei ist, sollte uns nun klar sein, denn die Dopamin-Rezeptoren reagieren eher auf das viel gesehene (Dopamin-Ausstoß pro erblicktes Video) oder auf den mehrmaligen hintereinander folgenden Konsum von PMO und nicht unbedingt auf den kleinen Ausrutscher.

Dass dieses auch wirklich stimmt, habe ich am eigenen Körper erlebt, denn jedes Mal als ich mich nach einem Relaps aufgerappelt habe und ihn nicht „genossen“ habe, waren die Nachwirkungen nach sehr wenigen Tagen schon wieder verschwunden und ich war wieder mental dort, wo ich vor dem Relaps war. Das bedeutet, dass ich wieder meine Gewohnheiten problemlos praktizieren konnte und vollständig bei der Sache war. Als ich ein oder zwei Tage am Durch-Bingen war, dann war es für mich nur umso schwerer wieder auf das Leben klar zu kommen. Und wenn das Bingen noch länger anhielt, desto schlimmerer wurde es dementsprechend. Da dies nun gesagt wurde, würde ich auch gerne etwas bezüglich meinen Dopamin-Rezeptoren berichten, als ich nicht schlagartig mit PMO aufgehört habe, sondern es schrittweise versuchte:

Es war die Zeit, als ich den Islam dank ALLAH annahm und ALLAH mein Herz für seine Religion brennen lies und es mir erlaubte auf Seinem Weg mit all meinen Süchten abzurechnen. Ich trug durch ALLAHs Erlaubnis einen Sieg nach dem anderen davon, obwohl ich teils ohne System in den Kampf stürzte. Die einzige Taktik, die ich anwendete, war, dass man sich schrittweise von seiner Sucht entfernen würde. Wie zum Beispiel, dass wenn man

ein starker Alkoholiker ist, dass man vom täglichen Saufen zum wöchentlichen wechselt und pro Session immer weniger trinkt, bis man schlussendlich komplett aufhört.²⁰⁵

Ohne irgendwas Weiteres über Süchte zu wissen, wendete ich dieses Prinzip an, welches zunächst sehr gut funktionierte (dennoch nicht der beste Weg ist). Ich erzielte zunächst echt gute Fortschritte. Meine Dopamin-Rezeptoren reparierten sich immer mehr und ich konnte dementsprechend auf viele Aktivitäten mit größerem Eifer und Konzentration reagieren. Das Geheimnis, warum es zunächst sehr gut klappte war, dass ich aufrichtig nur um ALLAHs Willen mit PMO aufhören wollte. Ich kannte den ganzen Mist wie Muskelwachstum, Willenskraft und den anderen Nutzen durch Nofap nicht. Ich wollte einfach nur religiös motiviert mit meinen Sünden aufhören und verbannte alles Schlechte aus meinem Leben.

Diese Mentalität führte schlussendlich dazu, dass ich mein Leben unterbewusst von Grund auf umkremelte und zunächst sehr gute Fortschritte erzielte. Ich gewöhnte mir schrittweise schlechte PMO-Gewohnheiten wie Musik und Videospiele ab und ersetzte diese unbewusst mit guten Aktivitäten wie dem Sport usw. Doch nach kurzer Zeit, als ich nicht mehr der Versager von damals mehr war und deutliche Veränderungen verspürte, änderte sich leider auch meine Absicht, wieso ich überhaupt mit PMO etc. aufhören wollte und deswegen stand ich plötzlich vor einem zweiten Problem.

Das zweite Problem war, dass ich null Wissen über die Sucht hatte. Ich hatte keine Ahnung was Cravings usw. sind, da ich mich, ohne es zu wissen, in meinem neu geformten „Rat-Park“²⁰⁶ befand und nie mit Entzugserscheinungen zu kämpfen hatte. Ich hatte zwar jeden 5. Tag einen bewussten Rückfall (maximal 30 Sekunden; ein einziges Video), doch bevor sich dieser richtig auswirken konnte, hatte ich mich gereinigt, mich wieder mit meinen guten Gewohnheiten beschäftigt und mich somit wieder in meine menschliche Version von „Rat-Park“ zurückbegeben.

205 Dies war nur ein Beispiel, um diese Strategie am besten zu erklären. Zum Glück war ich nie ein Alkoholiker.

206 Der Begriff Rat-Park kommt aus einem Experiment, wo man eine drogenabhängige Ratte in eine Umgebung steckte in der sie neue Gewohnheiten praktizieren konnte und von anderen Ratten umgeben war. Dies führte dazu, dass die Ratte ohne eine Entzugserscheinung von seinen Drogen abkam. Über dieses Experiment habe ich ein ganzes Kapitel geschrieben und werde es in sha ALLAH in dem Kapitel der Gewohnheiten einfügen.

Doch als ich die ersten Cravings bei 21-tägiger Enthaltbarkeit auftauchten, da ich im Bett chillte und den Druck nicht mehr ausgehalten habe und meine Absicht eine andere war, brach ich komplett zusammen, da mein ersichtlicher Erfolg (Konzentration usw.) nach dem kurzen PMO für ein paar Stunden weg waren. Nun lag man da verzweifelt und dachte, dass man seinen Streak vermasselt hat, die Fortschritte futsch sind und somit Durch-Bingen kann... Und so erlebte ich meinen ersten Relaps-Effekt, welcher sich wirklich sehr langgezogen hat, da ich wegen dem Bingen wieder in meine alten PMO-Gewohnheiten gefallen bin (Cross-Addictions wie Gaming, Musik usw.).

In dieser Zeit war ich sehr oft verzweifelt und wollte unbedingt zurück in die Zeit, wo ich nur jeden 5. Tag PMO betrieb. Da ich in dieser Zeit aufgrund meiner menschlichen Version von „Rat-Park“ und meiner reinen Absicht den Seelenfrieden geschmeckt habe, viel islamisches Wissen angeeignet habe und in vielen verschiedenen Sektoren massive Fortschritte erzielte, welche aber nach dem häufigen PMO ausradiert wurden.

Also: Je weniger ihr PMO betreibt oder komplett davon ablässt, desto mehr werdet ihr spüren, dass ihr lebt!

Kapitelzusammenfassung:

- Der Chaser-Effekt tritt auf, nachdem man einen Rückfall hatte. Hierbei ist es egal, ob es PMO oder M war.
- Der Chaser-Effekt sorgt dafür, dass man plötzlich enormes Verlangen nach ein weiteres Mal PMO hat. Wenn man aber danach nochmal PMO betreibt, dann wird es dazu kommen, dass man wieder mal PMO betreiben möchte. Und das sorgt dafür, dass man eine unkontrollierte und zwanghafte „Sauftour“ haben wird (Bingen).
- Der Chaser Effekt könnte eigentlich noch am selben Tag wieder verschwunden sein oder vielleicht auch gar nicht erst entstehen, wenn man seinen Rückfall keine

Beachtung schenkt und dort weiter macht, wo man vor seinem Rückfall war (gute Taten verrichten).

- Wenn man sich auf den Chaser-Effekt einlässt, chillt oder sich weiterhin triggern lässt, dann wird es dazu kommen, dass man bis zu 8 oder noch mehr Tagen den Chaser-Effekt spürt.
- Wenn man am Chaser-Effekt versagt hat und nun am Bingen ist, dann wird es darauf hinauslaufen, dass man im Relaps-Effekt aushadern wird. Es wird für einen unmöglich länger als fünf Tage ohne PMO auszuhalten. Und dieser Zustand wird höchstwahrscheinlich so lange anhalten, bis man endlich seine „Trigger-Zone“ verlässt, in die man sich wegen dem Bingen hineingegeben hat. Aber dies ist nur die halbe Miete, denn danach muss man wieder gute Gewohnheiten umsetzen, um nicht wieder in die Trigger-Zone zu fallen.
- Bei mir persönlich war es meistens so gewesen, dass ich zuerst etwas gespendet habe und ALLAH um einen Ausweg aus dieser Misere bat, um daraufhin meine Trigger-Zone verlassen zu können und wieder gute Gewohnheiten zu praktizieren. Diese vier Schritte sorgten schlussendlich dafür, dass ich aus dem Relaps-Effekt entkommen konnte.

7.5. Diese Energie bringt´s

[Frauen können das Thema überspringen]²⁰⁷

Um es kurz zu machen: Wenn man länger kein PMO betreibt, dann wird man Druck verspüren. Auch wenn man dem Druck abgeneigt ist, sollte man diesen zu lieben lernen. Denn der Druck ist der Schlüssel zum Erfolg:

7.5.1. Der Tank (Druck und Hormone)

207 Um ehrlich zu sein, weiß ich nicht, ob Frauen denselben Druck wie Männer verspüren können. Tatsächlich habe ich sogar davon gelesen, dass Frauen nach einer längeren Abstinenz, die Lust am GV verlieren und erst wieder Lust verspüren, wenn sie mit jemanden GV hatten.

Traurigerweise haben heutzutage viele Männer vergessen, dass sie nicht nur aufgrund kaputter Dopamin-Rezeptoren Weicheier geworden sind, sondern dass dahinter noch ein weiterer Grund steckt. Zwar leiden Frauen auch unter Konzentrationsmangel und den ganzen anderen negativen Eigenschaften, wenn ihre Dopamin-Rezeptoren geschädigt sind, doch man könnte behaupten, dass manch eine Frau trotz der PMO-Auswirkungen es dennoch schafft, ein bisschen Aktivität zu zeigen.

Aber warum genau wird der Mann wiederrum zum kompletten Versager, wenn er PMO zur Gewohnheit hat? Das Geheimnis ist der mangelnde Trieb durch zu vieles Selbstbefriedigen²⁰⁸. Denn der Druck in den Eiern macht einen Mann zu einem Mann.

Es ist wirklich traurig mitanzusehen, dass diese offenkundige Tatsache in der heutigen Gesellschaft schon als Geheimtipp gilt, denn früher wusste jeder, dass der Druck in den Eiern und die sexuelle Energie der „Tank“ eines Mannes sind. Aber auf der anderen Seite kann man verstehen, dass dieses natürliche Wissen verlorengegangen ist, da viele Jugendliche mit PMO aufgewachsen sind und somit noch nie in ihrem Leben Druck verspürt haben...

Habt ihr schonmal vom Sprichwort gehört, „dass euch Eier gewachsen sind“ oder dass ihr „Eier in der Hose habt“? Nun diese Sprichwörter sind nicht einfach so entstanden, denn in vielen Sprachen ist es geläufig, dass bestimmte Wörter oder Sätze auf wahren Tatsachen beruhen. Ein Beispiel hierfür wäre das deutsche Wort Ausbaden: Wer kennt es nicht? Eine Gruppe hat Mist gebaut und der Unglückliche, der erwischt wurde, muss die Fehler ausbaden bzw. die Konsequenzen hierfür tragen. Der Grund, warum man bei dieser Begebenheit das Wort „Ausbaden“ benutzt, kommt davon, da es in Deutschland damals Brauch war, dass mehrere Leute aufgrund der Armut sich dasselbe Badewasser geteilt haben. Erst badete der Vater, der verschmutzt von der Arbeit kam, dann die Mutter und dann die anderen Kinder der Reihenfolge nach. Der Letzte von ihnen musste sich nicht nur in dem versifften Wasser waschen, sondern auch noch das Wasser wegkippen und das Bad reinigen. Es hat ihn also übel erwischt, da er das Bad „ausbaden“ musste und die Konsequenzen davontrug.

208 Während konstantes Selbstbefriedigen mit oder ohne P's einem die Energie rauben und den kompletten Hormonhaushalt zerstören, sorgt erlaubter ehelicher Geschlechtsverkehr dafür, dass der Hormonhaushalt stabil bleibt und man trotz dem Geschlechtsakt starke Potenz hat!

Wenn ihr jetzt eins und eins zusammenzählt, dann werdet ihr vielleicht den Zusammenhang zwischen den „Eiern“ und des stabilen Bildes eines Mannes erkennen.

Der Druck beziehungsweise die sexuelle Energie/ Potenz sind die Energie eines Mannes. Nicht ohne Grund sagte Sigmund Freud, dass erfolgreiche Männer einen starken Trieb haben und dass der Trieb einen Mann dazu leitet, Dinge zu unternehmen. Napoleon Hill widmete sogar in seinem Buch „Denke nach und werde reich“ ein ganzes Thema dem sexuellen Trieb eines Mannes und sprach auch positiv vom Druck. Auch weiß jeder Körpersprachentrainer wie wichtig Hormone sind, um überzeugender zu wirken. Bodybuilder lassen sich nicht grundlos das Sexualhormon Testosteron verabreichen...

Deshalb sind Denkweisen wie, dass man den Druck loswerden möchte, fatal und nicht zielführend, denn die sexuelle Energie ist eine natürliche Reaktion des Mannes für immense Energiereserven. Man sollte sich deshalb eher Fragen, wie man mit dem Druck umzugehen hat, um das Maximale aus dieser Situation rauszuholen zu können.

7.5.2. Wie gehe ich mit dem Druck um?

Stellt euch mal vor, dass ihr ein Auto seid, welches selbst Benzin produzieren kann. Es handelt sich sogar um sehr qualitatives Benzin, doch der Haken an der Sache ist, dass ihr den Benzinhahn nicht zudrehen könnt und dementsprechend immer weiterer Treibstoff in euren Tank fließt. Aber dies sollte kein Problem sein. Denn wenn ihr ständig ein Ziel vor Augen habt und zu diesem hinfahrt, dann wird gleichzeitig Benzin verbraucht, während neues hineingeschüttet wird, sodass der Tank nicht überlaufen kann. Ein gewaltiges Problem werdet ihr erst bekommen, wenn ihr auf demselben Fleck stehenbleibt und nichts tut, dann wird euer Benzinkanister platzen, da jeder Tank nur bis zu einem gewissen Volumen begrenzt ist.

Und mit diesem simplen Beispiel kann man unseren Zustand während des Drucks beschreiben. Wir verspüren starken Druck, welcher der Antrieb eines Mannes ist (das Benzin). Dieser wird genutzt, um seine Gewohnheiten wegen den ganzen Hormonen und dem gesteigerten Testosteronspiegel leidenschaftlich zu verfolgen (das Ziel). Aber wenn man keine Lust hat etwas zu tun und weiterhin im Bett liegen bleibt, dann wird der Druck zu einer Qual, da der Körper so programmiert ist, dass er immer Aktivität zeigen möchte. Schlussendlich wird es dann dazu kommen, dass man wegen der „nicht gebändigten“ Energie ständig notgeil denkt

und einen heftigen Relaps haben wird, da der Körper sich dazu gedrängt fühlt, diese unerträgliche Energie für PMO zu missbrauchen (der geplatzte Tank).

Da es also zwei Auswege gibt, wie man mit dem Druck umgehen kann, unterscheide ich dementsprechend auch zwischen den zwei Versionen vom Druck:

7.5.3. Der gute und der schlechte Druck

Der „ungebändigte“ und schlechte Druck:

Die Ursache, warum die heutige Generation dem Druck sehr abgeneigt ist, kommt davon, da sie nur die schlechte Version von dem Druck kennen. Sie hatten etwas länger keinen O und denken deswegen notgeil und haben eventuell sogar Schmerzen an den Hoden. Diese Entwicklung entsteht nur deswegen, da die heutige Generation nicht weiß, wie man mit der sexuellen Energie umzugehen hat und nur den Ausweg PMO oder Unzucht kennt.

Anstatt dass sie diese enorme Energie dazu nutzen, um leidenschaftlich Sport zu treiben oder mit Liebe einem Hobby nachzugehen oder sogar ein ganzes Lebenswerk aufzubauen, hindert sie diese Energie eher daran, genau diese Sachen zu tun. Aber nur deswegen, da sie die wahre Macht und den richtigen Umgang mit dieser Energie nicht kennen.

Der „gebändigte“ und gute Druck:

Dieser ist das komplette Gegenteil vom schlechten Druck und war in der Vergangenheit allbekannt. Der Grund, wieso die Leute damals diese Energie nicht für Schlechtes benutzt haben, lag darin, dass sie PMO und Unzucht nicht kannten und gezwungen waren diese Energien für Arbeiten zu benutzen. Darin lag Gutes, denn so haben die Damaligen ihre Energien in Aktivitäten unterbewusst kanalisiert und konnten somit prägende Werke hinterlassen.

Dies soll sogar damals so „schlimm“ gewesen sein, sodass mein Opa auch aus diesem Grund geheiratet hat. Denn aufgrund der Religion und des gesellschaftlichen Umfeldes war es niemanden möglich die sexuelle Energie für Schlechtes zu benutzen. Tatsächlich kam es den früheren Menschen nicht einmal in den Gedanken, dass ein Mensch überhaupt Unzucht betreiben kann, denn in den Dörfern von wo sie kamen, waren alle Frauen bedeckt, Unzucht wurde als das Satanswerk angesehen und wenn es sich einmal rumgesprochen hatte, dass

zwei Personen Unzucht betrieben hätten, hätte es nach den damaligen Umständen und Ansichten der Familien wahrscheinlich zum Tod der beiden geführt.

Auch soll es in den Dörfern so gewesen sein, dass selbst wenn man Unzucht betreiben wollte, einfach nicht dazu kam, da die Geschlechter voneinander so abgekapselt waren und es sofort auffiel, wenn ein fremder Junge mit einem Mädchen Kontakt hätte. Darin lag gewaltig Gutes! Denn somit hatten diese Männer nicht mit den Problemen zu tun, mit denen wir uns beschäftigen. Sie kannten keine Gottlosigkeit, keine Depressionen, kein Übergewicht, keinen schlechten Druck, keinen Überkonsum von Drogen oder die ganzen anderen Nachteile, die von unserem verschwenderischen und schnellen Lebensstil verursacht wurden...

Das Einzige, was sie kannten war harte Arbeit und die daraus resultierte Dankbarkeit gegenüber ALLAH. Und diese explosive Mischung des Guten sorgte dafür, dass sie solche Werke aus dem Boden stampfen konnten, wovon selbst zwei Generationen später profitieren können. Nur die wenigsten von ihnen waren traurig oder undankbar. Heute können wir nur deswegen überkonsumieren und keine Leistung erbringen, weil die Damaligen mit aufgerissenen Händen, Druck in den Eiern und mit einem leidenschaftlichen Herz Häuser gebaut haben und nach Fortschritt gestrebt haben. Diese übergewichtige, undankbare und teilweise schwule Generation kann es sich so gut gehen lassen, da sie aktuell auf den Rücken dieser alten Generation leben und quasi ihre Ernte essen. Doch wenn diese Ressourcen aufgebraucht sind und sie nun vom Leben getestet werden, um weitere Fortschritte zu erzielen, werden sie gewiss an dieser Prüfung versagen und untergehen, da es ihnen an Mut, Druck, Kreditibilität und Bildung fehlt...

Um auf den „gebändigten“ Druck zurückzukommen. Dahinter steckt keine magische Formel oder eine bestimmte Mönchsbewegung. Das Einzige, was man machen sollte ist, dass man wie die Damaligen zum Hammer und zur Meißel oder zum Stift greift und zu arbeiten beginnt. Anstatt, dass man verdorben denkt und PMO-Szenarien im Kopf hat, sucht man sich einfach eine Aktivität und praktiziert diese. Der Rest wird vom Körper erledigt. Denn wenn man während des Drucks einer Aktivität konzentriert hinterherläuft, dann ändert man die sexuelle Energie automatisch in gute, produktive, motivierende und unaufhaltbare Energie um. Das war's.

Dieser Prozess ist auch nicht ein Zauberwerk, welcher Monate braucht, um umgesetzt zu werden. Denn bei mir persönlich war es so, dass ich teilweise nur einen Tag gebraucht habe, um meine Energie zu bändigen. Es gab auch Wochen, wo ich nur mit dem schlechten Druck zu tun hatte. Das lag aber daran, dass ich in dieser Zeit wie eine Leiche im Bett rumlag und mich weigerte Aktivität und somit Leben in meinen Alltag einzubauen. Doch als ich aufstand und verstanden habe, dass PMO keine Option ist und ich nun Sport treiben muss oder an diesem Buch arbeiten muss, war ich verblüfft, wie schnell es doch eigentlich geht seine Energie zu bändigen. Anstatt dass ich notgeil gedacht habe, wurde ich in kürzester Zeit eine Energiebombe und wollte ständig etwas unternehmen und Dinge erledigen.

7.5.4. Verdorbenes Denken und Blue Balls

Bevor ich mit dem nächsten Kapitel weitermache, möchte ich dieses Kapitel mit der Warnung beenden, dass der Druck, den man verspüren wird, einen notgeil denken lassen kann. Es ist jetzt nicht so, dass man mit voller Potenz in den Straßen lauert und nur darauf wartet Frischfleisch jagen zu können... Aber wegen den Hormonen und noch vorhandenen schlechten Nervenbahnen kann es häufig dazu kommen, dass man beim Verspüren von schlechtem Druck starke Gelüste wahrnimmt und sich unbedingt nach PMO sehnt. Vor allem in den ersten Wochen ohne PMO kann man schnell an seinen Gelüsten überfordern, da man zuvor sowas nicht erlebt hatte. Deswegen ist es von **entscheidendem** Wert, dass man niemals und vor allem in solchen Phasen nicht an PMO denkt bzw. Kopfkinos bezüglich des Geschlechtsaktes hat.

Ich persönlich würde beim Verspüren von Gelüsten empfehlen, dass man an erster Stelle einige Hauptgewohnheiten hat, denen man ständig nachgeht. Auch ist es in solchen Phasen wichtig sich einzureden, dass Frauen nur Menschen sind und man kein PMO nötig hat, da dieses nur übel mit sich bringt. Auch hilft es, wenn man sich regelmäßig mit kaltem Wasser Untenrum wäscht. Am besten ist es sogar, wenn man es sich zur Gewohnheit macht, sich nach jeder kleinen Notdurft untenrum mit kaltem Wasser zu waschen.

Sollte man aber sich dazu gedrängt fühlen öfters Kopfkinos über den Geschlechtsverkehr zu haben oder öfter mal im Bett seine volle Potenz auslassen in dem man stoßende Bewegungen von sich gibt, dann kann es höchstwahrscheinlich dazu kommen, dass man Blue Balls verspüren wird.

Blue Balls oder Kavalierschmerzen oder Bräutigamschmerzen oder „Hodenkrampf“ bedeutet, dass man Schmerzen an den Hoden verspürt. Frauen können auch davon betroffen sein, doch bei ihnen ist es dann so, dass ihr komplettes Geschlechtsorgan schmerzen wird. Wie der Name schon andeutet, kann es bei dem ein oder anderen sein, dass seine Hoden blau anlaufen werden. Ich persönlich hatte auch manchmal leichte Blue Balls gehabt, doch war mein Glied keineswegs blau gewesen... Ich denke, dass bei manchen die Hoden aufgrund vergrößerter Adern etwas blau anlaufen werden. Jedenfalls tritt dieses Phänomen nur deswegen auf, da man sexuelle Aktivität gezeigt hatte, ohne einen darauffolgenden O zu haben. Das bedeutet, dass wenn man zu viel an PMO oder an GV gedacht hatte, seine Potenz im Bett vollen Lauf gelassen hat oder aber auch ein Vorspiel (Küssen usw.) ohne darauffolgenden GV gehabt hat, kann es durchaus vorkommen, dass man Blue Balls haben wird.

Und es gibt auch nur zwei Wege, wie man die Blue Balls wieder loswird. Entweder hat man ein O²⁰⁹ oder man wartet geduldig, bis die Schmerzen entweder durch einen feuchten Traum oder auch von alleine verschwinden werden.²¹⁰ Ich persönlich entschied mich für die zweite Variante und einmal verschwand der Blue Ball noch am selben Tag einfach so und ein anderes Mal verlor ich meine Blue Balls (also die Schmerzen) nach 5 Tagen aufgrund eines plötzlichen Ausscheidens beim Urinieren.

Bonus: Auszug aus „**Punkte zum Sieg**“:

Abdullahs Tipp: Seid von Anfang an kreativ und arbeitet sehr viel (Hobbys etc.). Es mag zwar anfangs schwer sein wegen den kl. Flatlines und den Kein-Bock-Phasen, doch werdet ihr zur Belohnung dafür wenige bis keine Cravings verspüren und müsst später nicht gegen einen Giganten von Druck ankämpfen, da ihr am Anfang nur gechillt habt...

209 Hier sollte man sehr vorsichtig sein, denn meistens verfällt man dann in einen Chaser Effekt. Und es wurde mal von jemanden berichtet, dass er Schmerzen im Bereich des Genitals hatte. Er dachte es handele sich um Blue Balls und er betrieb M. Doch seine Schmerzen verschwanden nicht und er suchte einen Arzt auf. Der Arzt fand heraus, dass seine Schmerzen aufgrund einer seltsamen Sitzhaltung, welche eine Ader plattdrückte, verursacht wurden. Er berichtete, dass der Arzt Recht haben müsste, da er beim Stehen keine Schmerzen verspürte...

210 Ich hörte von jemanden, dass er eine Art Kopfstand, machte, sodass seine Beine über dem Kopf waren und nach dem er 5 Minuten so verweilte verschwanden seine Blue Balls, da er meinte, dass das Blut von seinen Hoden zu seinem Kopf floss... Ich persönlich habe diesen Trick nie angewandt und kann deswegen nicht bestätigen, ob es wirklich klappt oder nicht.

Vertraut mir wenn ihr kein PMO betreibt und den Druck gebändigt habt, dann seid ihr Energie-Bomben und könnt unmöglich weiter chillen, da ihr etwas machen müsst. Aufgrund des gebändigten Druckes werdet ihr extrem kreativ, da auch das Gehirn von der neuen Energie profitiert und man sein Weicheidasein verlässt. Wenn ihr (Auto) kein Ziel und keine Gewohnheit habt (auf derselben Stelle steht), dann werdet ihr nicht die ganzen Vorteile spüren und ihr werdet extreme Relapses haben (der Tank platzt/ Totalschaden). Um es zu vereinfachen: Wenn du keine Gewohnheit hast, in welche du viel Zeit und Energie hineinsteckst und weiter vor dir hingammelst, dann ist die S. Energie kein Segen für dich, sondern dein Untergang. Ich persönlich relapste sehr oft, als ich schrittweise meine Gewohnheiten einstellte und mein gebändigter Druck sich in einen ungebändigten verwandelte.

Aber kommt bloß nicht mit der Ausrede, dass man sich triggert und Urges herbeiführt, da man mehr Energie/Druck haben will. Druck bekommst du ordentlich, doch der Energie wirst du eher beraubt, als dass du neue bekommst, da es sich hierbei um ungebändigten Druck handeln wird. Schlussendlich provozierst du nur einen Relaps und hast nur eine Sünde begangen, indem du versucht hast dich aufzueilen um mehr Druck/ Energie zu bekommen...

Kapitelzusammenfassung:

- Wenn der Mann etwas länger keinen O hatte, wird es dazu hinauslaufen, dass er Druck verspüren wird.
- Der Druck ist die Antriebskraft eines Mannes. Dieses Schwert ist zweischneidig, denn obwohl er dir immense Kraft verleihen kann, kann er auch dein Untergang sein, wenn man diese Waffe nicht zu nutzen weiß und nur an GV denkt.
- Der gebändigte Druck bedeutet, dass man es geschafft hat mit dem Druck umzugehen und diese enorme Energie für seine Aktivitäten benutzt. Man hat es geschafft diese Energie zu kanalisieren und kann mit einer explosiven Kraft viele Ziele mit purer Leidenschaft problemlos erreichen.
- Der ungebändigte Druck ist das komplette Gegenteil des gebändigten Druckes und schenkt dir anstatt Arbeitskraft nur Notgeilheit und einen eventuellen Relaps. Dieser entsteht, wenn man keine Aktivität oder der Gleichen hat. Er kann auch entstehen, falls man ein Hobby nicht mit Leidenschaft verfolgt und essentielle Dinge „auf morgen“ verschiebt, da man kurzgesagt kein Bock hat. Auch entsteht er, wenn man zu viel an

Verdorbenen gedacht hat. Der ungebändigte Druck ist einfach nur scheußlich und anstatt, dass er dir Energie gibt, raubt er sie dir eher. Man muss Aktivitäten nachlaufen, um diesen Druck zu umgehen.

- Man muss keine Zauberformel oder Posen aus dem Kampfsport nachmachen, um seine Energie zu bändigen. Die Energie wird vom Körper automatisch für gute Taten kanalisiert, wenn man nicht mehr an PMO denkt und wenn man ein Hobby mit Leidenschaft verfolgt.
- Es stimmt zwar, dass man während des Drucks dazu neigt notgeiler zu denken, doch sollte man alles Erdenkliche tun, um nicht in diese Schiene zu rutschen, denn wenn man seinen Gelüsten freien Lauf lässt und nur an GV denkt, dann kann es vorkommen, dass man Blue Balls verspüren wird, da man keinen O hatte und diese sexuelle Energie sich nur aufgestaut hatte. Die Folgen dessen sind Schmerzen in den Hoden. Und diese verschwinden nur, wenn man einen O hat oder mehrere Tage geduldig verharret, bis die Schmerzen von alleine verschwunden sind.

7.6. Die Traumwelt

„Hallo allerseits, etwas stört mich. Der Fall ist, dass ich jedes Mal am Anfang eines Streaks, in den ersten 3 Tagen oder so, komische Träume habe, verrückte Träume. Viele dieser Träume sind schmerzhaft Erinnerungen aus der Vergangenheit wie zerstörte Pläne meines Lebens, schlechte Entscheidungen, die ich gemacht habe, Sachen die ich seit meiner Kindheit bis zum Erwachsensein komplett vergessen habe. Auf jeden Fall leide ich unter ihnen sehr und wache jedes Mal mental erschöpft auf...“

Jemand antwortete: „Hallo Bruder, ich habe nicht solche Träume, doch habe ich manch knallharte Alpträume und einen schlechten Schlaf *[wegen den Alpträumen]*“

Es hat nicht lange gedauert, bis ich verstanden habe, dass NO-PMO nicht nur der Versuch ist seine Sucht loszuwerden, sondern eine komplette Lebensumstellung ist. Denn nach nur wenigen Monaten verspürte ich, wie sich aufgrund des P-Entzuges mein ganzer Körper veränderte. Ich entwickelte urplötzlich solch ein starkes Denkvermögen und körperliche Stärke, sodass ich dies selbst kaum glauben konnte. Auf der anderen Seite erlebte ich auch Entzugserscheinungen, welche mir zuvor unbekannt waren.

Auch meine Traumwelt wurde wegen NO-PMO mächtig auf den Kopf gestellt. Denn zuvor war ich es gewohnt, sehr selten Träume zu haben und wenn ich mal irgendwas geträumt habe, waren diese Träume sehr verschwommen und wirr und meistens konnte ich mich nicht einmal an den Inhalt des Traumes erinnern. Doch nachdem ich mehrere Wochen PMO-frei blieb, erlebte ich die spannendsten und realsten Träume, die ich je hatte. Teilweise hatte ich pro Nacht vier verschiedene Träume gehabt, wovon jeder luzid²¹¹ war. Auf der anderen Seite erlebte ich auch meine ersten feuchten Träume. Auch hatte ich während der zweiten Woche ohne PMO die heftigsten Alpträume überhaupt gehabt. Doch wie ich diese wieder loswurde, werde ich in sha ALLAH am Ende des Kapitels erzählen:

7.6.1. Feuchte Träume

„Ich hatte mal einen feuchten Traum gehabt. Schrecklich. Ich war 27 Tage dabei und plötzlich wachte ich in einer Pfütze von Baby-Soße auf. Ich habe nicht über PMO geträumt, aber _____. Was auch immer, ihr habt meinen Punkt verstanden. Meine Superkräfte waren verloren. Ich fühlte mich müde und ängstlich. (...) aber hier ist der Deal: Die „Verluste“, die in Verbindung mit feuchten Träumen stehen, gingen 3 Tage lang. 3 Tage lang verspürte man die Superkräfte von Tag 0 und die Schönheit von Nofap ging ins Nirwana. Aber alles ist gut! Hier ist meine Meinung: Es fühlte sich so an, als ob der feuchte Traum nur den 28., 29., und den 30. Tag aus dem Bild nehmen würde. Aber am 31. Tag fühlte ich mich wieder so, als ob ich bei Tag 31 angelangt war.“²¹²

Als ich das allererste Mal einen feuchten Traum erlebte, war ich mehr als nur geschockt. Ich war sogar mit dieser Situation überfordert und verfiel in extreme Reue. Diese Reaktion hört sich vor allem deshalb seltsam an, da ich meinen ersten feuchten Traum mit 18 erlebte. Doch diese Reaktion erklärt sich dadurch, da ich bis dato keine feuchten Träume kannte, da ich meine Pubertät und meine frühe Jugend an PMO verloren habe. Und da es leider vielen da draußen genau so ergeht, werde ich kurz erzählen, was ein feuchter Traum überhaupt ist.

211 Luzide Träume sind Träume, die sehr real wirken und die man aktiv steuern kann.

212 In der Nofap Community ist es üblich, dass man seine Tage zählt und wenn man einen Relaps hatte, denken viele **fälschlicherweise**, dass sie bei 0 anfangen müssen. Hier beschreibt er aber, dass er sich nach dem feuchten Traum nur die nächsten drei Tage schlecht gefühlt hat. Als er wieder bei Tag 31 seines aktuellen Streaks angelangt war, fühlte er sich wieder so als ob die vergangenen drei Tage nicht stattgefunden haben und er 31 Tage am Stück PMO-frei blieb. Und dies ist auch der eigentliche Weg mit PMO aufzuhören. **Tage seit dem letzten Relaps sind egal. Es ist eher entscheidend, dass man jeden Tag nutzt, um aktiv zu kämpfen, dass man so wenig Relapse wie möglich hat und wenn man mal rückfällig wurde, dann nicht gleich Bingen tut!**

Ein feuchter Traum kennzeichnet sich meistens dadurch, dass man von irgendetwas Sexuellem geträumt hat und mit einem Samenerguss erwacht. Zwar gibt es auch sexuelle Träume, wo man keinen Samenerguss im echten Leben erlebt, doch sind diese dann keine feuchten Träume mehr. Ob Frauen auch feuchte Träume verspüren, weiß ich nicht. Was ich aber weiß ist, dass diese Träume vermehrt auftreten, wenn man seit längerem keinen O mehr hatte. Schädlich sind diese Träume auf keinen Fall. Es ist sogar gut, dass man sowas durchmacht, da diese zeigen, dass mit dem Körper alles in Ordnung ist. Das einzig nervige an diesen Träumen ist aber, dass man sich nach dem Aufstehen im Zustand der Unreinheit befindet, die Unterhose voller Najjis²¹³ ist und man wieder Ghusl²¹⁴ machen muss.

Feuchte Träume während NO-PMO: Zwar sind feuchte Träume in der Regel bedenkenfrei und man sollte nach solch einem Vorfall sich einfach nur duschen und mit seinem Leben wie gehabt weiter machen. Doch nichtdestotrotz sollte man in seiner Anfangszeit ohne PMO recht aufpassen, da ein feuchter Traum einen Chaser-Effekt auslösen kann.

Dies liegt daran, da man eine längere Zeit nicht PMO betrieben hat und wegen des sehr realen feuchten Traums, wieder an PMO erinnert wird. Doch diese Chaser-Effekte sind relativ schwach im Vergleich zu dem Chaser-Effekt, welcher durch mehrmalige Befriedigung ausgelöst wird. Tatsächlich verschwindet der Chaser-Effekt noch am selben Tag, wenn man mit seinem Leben wie gehabt weiter macht und sich nicht in die Inhalte des feuchten Traums reinsteigert.

Es kann durchaus vorkommen, dass man nach einem feuchten Traum sich etwas schlapp fühlt und im schlimmsten Fall schlechten Druck verspüren wird. Diese werden aber noch am selben Tag oder am darauffolgenden Tag verschwinden, wenn man sein Leben mit guten Taten schmückt und eifrig seine Hobbys ausübt.

Es könnte beim ersten Mal sehr verstörend sein, wenn man im feuchten Traum PMO betrieben hat. Und da feuchte Träume manchmal sehr real wirken, kann es umso verstörender sein, wenn man im Traum Dopaminkicks wahrnimmt. Diese sind kein Grund zur Sorge, denn diese

213 Najjis sind Unreinheiten wie unter anderem Sperma usw.

214 Ghusl (arab.): Große rituelle Waschung des gesamten Körpers, da man aufgrund eines Samenergusses rituell unrein geworden ist.

Träume haben keine Auswirkungen auf den tatsächlichen Körper und auf das tatsächliche Belohnungssystem. Denn sie waren nur ein Traum gewesen.

Deswegen sollte man sich auch keine feuchten Träume herbeiwünschen, denn diese stillen weder das Verlangen nach dem Dopamin noch werden sie den Druck mindern. Das Einzige, was das herbeiwünschen solcher Träume verursacht, ist dass man ständig an PMO denkt und somit noch mehr Probleme beim Aufhören mit PMO haben wird.

7.6.2. Suchträume

„Ich hatte letzte Nacht einen Traum, der meiner Meinung nach alles symbolisiert, was diese Sucht mit mir gemacht hat, von der ich versuche, mich zu erholen. Im Traum bin ich auf dem Rücksitz eines Autos. Ich weiß nicht wer fährt, aber da sitzt das Mädchen neben mir, dass ich mag. Wir reden nicht, checken nur unsere Handys und schauen aus dem Fenster. Aber dann dreht sie sich um und sagt zu mir: „Welche Webseiten gefallen dir?“ Ich weiß nicht, ich benutze viele Websites, also gehe ich auf meinem Handy zu den Meistbesuchten. Als ich ihr die Liste zeigen will, bemerke ich eine Porno-Website darauf.

Ich lösche es schnell und zeige ihr dann mein Handy, es sind jetzt nur noch zufällige Websites vorhanden. Sie zeigt mir ihre, genauso, nur ein paar normale Webseiten. Wir reden weiter, und am Ende schläft sie auf meiner Schulter ein. Ich schaue eine Weile durch das Fenster, bis ich aufwache. Ich denke, dass es eine Metapher dafür war, wie gut unser Leben sein könnte, nachdem wir Pornos vollständig aus ihnen entfernt haben.

(...) Was denkt ihr? Hattet ihr schon einmal ähnliche Träume?“

Kennt ihr diesen Moment, wenn man mit dem Rauchen aufhört und einige Wochen später davon träumt, dass man wieder geraucht hat? Kennt ihr auch dieses Gefühl, wenn ihr danach aufsteht und mehr als nur verwirrt seid, weil ihr denkt, dass dieser Traum tatsächlich stattgefunden hat? Wenn ihr sowas schonmal durchgemacht habt, dann hattet ihr einen sogenannten Suchttraum.

Suchträume sind nichts anderes als irgendwelche Träume, in denen man die Drogen konsumiert, von denen man grade einen Entzug nimmt. Und da man die vollen Folgen des Entzuges erst nach einigen Wochen wahrnehmen wird, tauchen die Träume auch erst zu diesen Zeitpunkten auf. Nur in den seltensten Fällen erlebt man in den ersten Tagen des Entzuges Suchträume.

Nichtsdestotrotz werden sie vermehrt vorkommen, wenn man mit Dopaminstimulierenden Aktivitäten/ Drogen aufgehört hat. Und zu den häufigsten Sachen, die solche Suchträume provozieren gehören folgende:

- Klassische Drogen wie Heroin, Kokain und Alkohol.
- Auch der Versuch mit Zigaretten aufzuhören, kann solche Träume provozieren.
- Je nach Suchtgrad kann PMO heftige Suchträume verursachen.
- Videospiele, Musik und Fresssucht können auch Suchträume provozieren.
- Theoretisch alles, wovon man süchtig ist und womit man aufhören möchte, kann Suchträume hervorrufen.

Leider ist es so, dass das Gebiet der Suchträume nicht besonders gut erforscht wurde. Und da dies der Fall ist, kann ich nur meine eigenen Hypothesen, mein Selbsterlebtes und Informationen von anderen Leuten teilen, die auch sowas durchgemacht hatten.

Zuallererst sollte gesagt werden, dass Suchträume je nach Suchtgrad sehr real erscheinen. Ich betone den Suchtgrad explizit, da ich die Suchträume unterschiedlich wahrnahm. Als ich beispielsweise mit dem Rauchen aufgehört hatte, erlebte ich auch Suchträume. Da ich kein langjähriger Raucher war und mein Suchtlevel somit auch nicht so hoch war, waren meine Suchträume entsprechend. Ich erlebte nur eine Handvoll von denen und wenn diese Träume mal auftauchten, waren sie sehr kurz und man machte sich beim Erwachen nicht große Gedanken darüber.

Anders verhielte es sich bei PMO, da ich hiervon viel abhängiger als von Zigaretten war. Während meines PMO-Entzuges wurde ich förmlich von Suchträumen überrollt. Sie traten nicht nur häufiger auf, sondern sie waren auch öfters so realistisch gewesen, sodass ich verwirrt aufgestanden bin und fest davon überzeugt war, dass ich grad PMO betrieben habe, obwohl alles nur ein Traum gewesen ist. Manchmal wurde es sogar so extrem, dass sich feuchte Träume oder auch Albträume mit den Suchträumen vermischt haben.

Doch zu meinem Glück war es immer so gewesen, dass egal wie lebhaft der Drogentrip im Traum auch war, dieser nie eine Auswirkung auf meinem Körper gehabt hatte. Auch wenn es sich im Traum so angefühlt hatte, als würde man die schlimmsten Dopaminkicks bekommen, waren diese nicht echt und mein Belohnungssystem trug keine PMO-Schäden davon.

7.6.3. Weshalb entstehen überhaupt solche Träume?

Jemand antwortete auf den Kommentar des vorherigen Kapitels:

„War auch da Bruder. Es ist nur dein Gehirn, welches dir etwas vorspielt. Verlier einfach nicht deinen Fokus und mach weiter. Irgendwann wird es besser.“

Da, wie zuvor erwähnt, keine großen Forschungen im Bereich der Suchträume getätigt wurden, kann ich nur Hypothesen aufstellen, die für mich am meisten Sinn ergeben:

1. Es kann sein, dass diese Träume eine Art Reparaturprozess sind, da andere Entzugserscheinungen, wie kleine Flatlines, auch mehr oder weniger Reparaturprozesse sind. Ob dies aber stimmt, weiß nur ALLAH.
2. Dass Suchträume Entzugserscheinungen sind, sollte kein Geheimnis mehr sein. Und dass manche Entzugserscheinungen (Cravings) nur Versuche vom Körper sind, um einen wieder zur Sucht zu locken, sollte auch nun jedem klar sein. Und wenn man eins und eins zusammenzählt, dann wird man vielleicht zum Entschluss kommen, dass diese Träume nichts anderes als Versuche sind, um einen wieder zu PMO zu locken. Ob dieses aber stimmt, weiß auch nur ALLAH.
3. Ich geh mal davon aus, dass der Schaitan nicht die Hauptursache von diesen Träumen ist. Was ich mir aber vorstellen könnte ist, dass der Schaitan nichtsdestotrotz manchmal in einigen Träumen mitwirkt, damit man runtergezogen wird und einem erneuten Drogenkonsum nicht mehr abgeneigt ist.

Ich persönlich würde aber behaupten, dass jeder der genannten Gründe seinen Teil für die Entstehung von Suchträumen beiträgt. Denn viele nutzten PMO oder Alkohol unbewusst, um negative Energien zu betäuben. Doch wenn dieses Betäubungsmittel nicht mehr Teil des Lebens ist, kommen alle Emotionen hoch, die man mit PMO versucht hat zu ersticken. Und da man kein Freund von negativen Emotionen ist, nutzen der innere Schweinehund (Nafs) und der Schaitan diese Gelegenheit aus, damit man wieder der Realität entfliehen möchte und rückfällig wird. Deswegen berichteten auch viele, dass sie während ihren Entzügen,

abgesehen von den ganzen Suchträumen, sehr emotionale Träume hatten, wo sie beispielsweise schmerzhaft Erinnerungen wie Verlust oder Mobbing bildlich wiedererlebten.

7.6.4. Emotionale Träume

„Ich befinde mich bei meinem 61. Tag und hatte gestern einen schlechten Traum gehabt. Ich nahm ein kleines Nickerchen nach meinem Training. Ich träumte, ich würde irgendwo in Virginia auf der Straße spazieren... Als ich auf meine Hose und mein T-Shirt sah, waren sie zerrissen... wie ein Obdachloser... Ich konnte meinen Traum oder meine Handlungen in dem Traum nicht kontrollieren... Ich ging die Straße entlang und bettelte die Leute um Geld an. Dann wachte ich auf und realisierte etwas... All dieses Prokrastinieren, diese Videospiele, mich selbst belügen, andere belügen und meine Eltern belügen... bringen mich nirgendwo hin.

Ich ging in die Küche, um nach meinen Eltern zu sehen. Ich sehe meinen Vater an, er hat graue Haare... Ich merke... Er wird alt. Ich werde auch älter. Er sagt mir, ich soll etwas tun... Normalerweise lasse ich ihn einfach stehen... aber dieses Mal tue ich, was er mir gesagt hat. Ich weiß, dass er eines Tages nicht mehr hier sein wird und ich habe wirklich Angst, meinen Vater oder meine Mutter zu verlieren. Es ist diese emotionale Verbindung, die ich von den Streitereien mit ihnen über die Jahre zurückbringen muss.

Ich habe ihnen zu viel Stress gemacht. Wahrscheinlich, weil ich mir 24/7 zu Pornos einen runtergeholt habe, Junk-Food fraß und nur prokrastinierte! Ich muss mein Leben in den Griff kriegen. mich auf die Schule konzentrieren, mich darauf konzentrieren gute Freunde zu finden, und mich darauf konzentrieren unabhängig zu werden! Das Leben ist ein Weg, wir müssen weitermachen und Geld und Liebe sind der Treibstoff! Dieser Traum war ein böser Traum... aber ich habe etwas Wertvolles daraus gelernt. WOW, ... Ich möchte nicht obdachlos werden.

Wenn ich so weitermache wie vorher, würde ich wahrscheinlich nirgendwo im Leben hinkommen. Ich bin Asiate. nicht viele Asiaten werden "erfolglos". Es wäre eine Schande für die Familie.“

Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, hiervon nicht betroffen gewesen zu sein. Denn auch mein Leben verlief nicht immer rosarot. Das sollte aber verständlich sein bei den ganzen Nachwirkungen, die von PMO ausgelöst wurden. Noch verständlicher, wenn man mit diesen ganzen Nachwirkungen in peinliche Situationen reingezogen wurde und aufgrund des Brain-Fogs sich nicht verteidigen konnte.

Jedenfalls hatte man aber diese ganzen Traumata zu jener Zeit nicht richtig wahrgenommen, da man mit Videospiele und PMO seine Probleme unbewusst verdrängt hat. Jedes Mal, wenn neue Probleme einen heimsuchten, nutze man nie die Gelegenheiten, um diese Probleme zu

beseitigen. Man verbrachte seine Zeit eher für das „Vergnügen“. Für Videospiele, Musik, PMO und für anderen sinnlosen Nonsens.

Doch wenn dieser sinnlose Nonsens endlich nicht mehr vorhanden ist, keine Videospiele und kein PMO mehr da sind, um einen von der Realität abzulenken, der Schleier, der die Augen bedeckte, endlich gefallen ist, dann wird man all das Leid sehen, worin man sich eigentlich befindet. Und das ist dann auch eines der Hauptgründe, warum man während seines Entzuges Stimmungsschwankungen oder auch emotionale Träume erleben kann. Denn der Mensch wird erst seinen Seelenfrieden finden, wenn er eine feste Antwort auf seine Probleme gefunden hat. Es ist genau wie bei der kognitiven Dissonanz, die ich bereits mal erwähnt habe. Wenn ein Mensch beispielsweise zwei widersprüchliche Grundgedanken hat, dann wird er so lange verwirrt bleiben, bis er sich durch Lügen beide Gedanken plausibel erscheinen lässt oder bis er eine von den beiden Gedanken verwirft.²¹⁵

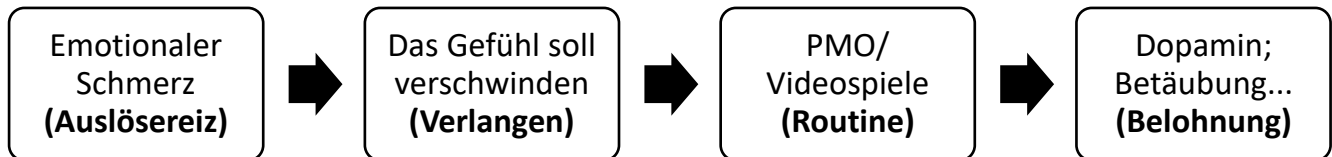
Drogen im Allgemeinen sind aber nichts anderes, als sich selbst zu belügen. Denn man hat aufgrund des Drogenkonsums nie wirklich eine Antwort finden können, da diese Sachen einen davon abgelenkt haben, sich seinen Problemen zu stellen. Aber nun sind diese Drogen fort. Und wenn nach einigen Wochen das letzte Gefühl der „PMO-Betäubung“ nachgelassen hat, wird man unter anderem emotionale Träume erleben, da sich das Unterbewusstsein eine wahre Antwort erwünscht.

Ich gebe euch mal ein Beispiel aus meinem Leben: In meiner Jahiliyyah gab es mal eine Zeit, wo ich mich echt ausgegrenzt gefühlt habe. Tatsächlich hatte ich in dieser Zeit kaum Freunde und ich fühlte mich in der Schule gemobbt. Doch da das Problem nie richtig angesprochen wurde und ich in meiner Freizeit lieber mit der Konsole und dem Smartphone beschäftigt war, wurde das Problem ungewollt unter dem Teppich gekehrt und nie vollständig verarbeitet. Als mehrere Jahre vergingen und ich endlich den Islam angenommen habe, um daraufhin all diese weltlichen Ablenkungen hinter mir zu lassen, erlebte ich für eine kurze Zeit seltsame Albträume bezüglich Sachen, die ich damals vermasselt habe.

215 Ein Beispiel wäre die Kauf-Reue. Viele Menschen belügen sich, dass ihr Fehlkauf doch richtig war, da sie nicht mit dem Gedanken leben können, etwas Teureres gekauft zu haben, wovon sie wenig Nutzen haben. Da sie wissen, dass sie das Gekaufte nicht mehr zurückgeben können, reden sie sich den Kauf gut, damit sie sich nicht länger schlecht fühlen.

Natürlich war ich zunächst geschockt und plötzlich verspürte ich einen starken Drang nach PMO oder nach gewissen Videospiele. Doch als ich mit ALLAHs Hilfe den Fokus nicht verloren und eine Antwort gesucht habe, wurde ich relativ schnell fündig.

Zuallererst war der plötzliche Drang nach diesen Drogen ein Versuch, um diese negativen Emotionen wieder zu unterdrücken. Denn wir erinnern uns an die Gewohnheitsschleife:



Zweitens waren diese Träume ein Zeichen dafür, dass die PMO-Betäubung nachgelassen hat und es Zeit ist die alten Probleme endgültig zu klären. Als ich dann einige Tage lang über das Thema intensiv nachgedacht habe, kam ich zu dem Entschluss, dass das vergangene „Leid“ geschehen musste, denn erstens, war es ein Beweis dafür, wie vergänglich diese Welt ist und dass es sich nicht lohnt seine ganze Kraft für den Erwerb von Vergänglichem zu nutzen.

Eine weitere Erkenntnis, die ich gelernt habe, war, dass es mir zu jener Zeit mehr oder weniger zurecht geschah. Sogas hört sich vielleicht extrem an, da man unter keinen Umständen Mobbing rechtfertigen kann. Doch in meiner frühen Jugend war ich sehr arrogant und deshalb sehe ich das damals Geschehene als gerechte Strafe an. Ich möchte nicht über einzelnen Sünden berichten, doch habe ich in dieser Zeit vielen Menschen weh getan, bestohlen, belogen und sah mich obendrauf auch noch als etwas Besseres als meine Mitmenschen. Und dies sorgte sehr schnell dafür, dass ich viel Segen in dieser Zeit verloren habe und ausgestoßen wurde.

Als ich jedenfalls das realisiert habe und ALLAH dankbar für diese Zeit war, weil ich gelernt habe, dass schlechte Eigenschaften wie Gier und Verrat zu nichts führen, sondern dass nur der wahre Weg, die Gerechtigkeit, die aus dem Glauben hervortritt zum tatsächlichen Erfolg im Diesseits und im Jenseits führt, verschwanden diese emotionalen Träume und man hat mit dem Kapitel abgeschlossen. Tatsächlich konnte ich daraufhin mit einem neuem und viel schönerem Kapitel meines Lebens beginnen.

Ich sollte aber anmerken, dass man nicht unbedingt solche Träume und solche Erfahrungen durchmachen muss, denn ich hatte, wie gesagt, nur eine Handvoll an emotionalen Träumen gehabt. Andere hatten sogar keine Träume, die in solch eine Richtung gingen. Sollte man zu denjenigen gehören, die sowas durchmachen, dann ignoriert diese Träume nicht. Werdet nicht gleich PMO-rückfällig, sondern setzt euch hin und versucht das Problem vernünftig abzuarbeiten.

Es sei denn ihr habt PMO-Alpträume, die rein gar nichts mit emotionalen Narben zu tun haben und einen einfach nur in Schock versetzen sollen. Bezüglich diesen sollte man sich nicht viele Gedanken beim Aufstehen machen, da diese nur ein Versuch des Schaitans sind, um einen zu provozieren:

7.6.5. Alpträume

„Ich habe sehr realistische und intensive Träume. Manchmal, aber nicht immer, sind diese Träume entweder alptraumhaft, oder unglaublich intensiv, zu dem Punkt, dass ich mit Herzklopfen in der Mitte der Nacht erwache... Manchmal wecken sie mich mehrere Male in einer Nacht auf... dies macht es unmöglich einen guten Schlaf zu kriegen.“

„Auf jeden Fall fand ich heraus, dass ich extrem lebhaftere, krank gruselige Träume in der Nacht nach einem Relaps habe. Irgendwelche Gedanken dazu? Hat irgendjemand etwas Ähnliches erlebt?“

Jemand antwortete: „Yeah man. Dasselbe geschah auch bei mir! Es ist verrückt.“

In diesem Kapitel muss ich zwischen drei Versionen von Alpträumen unterscheiden, die man während No-PMO erleben kann. Die erste Version ist der klassische Alptraum, wie man ihn halt kennt. Irgendwas Gruseliges passiert im Traum und man wacht schweißgebadet auf. Zwar treten solche Träume nicht unbedingt häufiger während No-PMO auf, doch wollte ich sie dennoch kurz ansprechen, da mein PMO-Entzug sich positiv auf diese Träume ausgewirkt hat. Denn in der Zeit als ich PMO abhängig war, hatte ich viel mehr Alpträume als ich sie jetzt habe.

Die zweite Version von Alpträumen, die man, während No-PMO erleben kann, sind Träume die ich einfach mal Wut-Träume nennen werde. Irgendwas passiert im Traum und auf einmal streitet man sich mit einer bekannten Person im Traum und wenn man aufwacht, verspürt man plötzlich großen Zorn gegenüber diesen Personen, obwohl man im echten Leben eigentlich nie Streit mit ihnen hatte oder das Geschehene längst vergessen und vergeben wurde.

Zwar sind diese Träume extrem selten und sie haben nicht viel mit No-PMO zu tun, doch wollte ich sie auch kurz erwähnen, da diese nur Aufstachelungen des Schaitans sind, damit man sein Fokus verliert. Deshalb sollte man sich niemals auf solche Träume einlassen da diese nur Illusionen sind und einen provozieren sollen. Ich werde in sha ALLAH im nächsten Kapitel ausführlich berichten, wie man sich nach Albträumen jeglicher Art verhalten sollte.

Die dritte Version von Albträumen, die man während seines Entzuges erleben kann, sind Albträume, die im Zusammenhang mit der aktuellen Sucht stehen. Hier muss ich ausdrücklich erwähnen, dass sie von jeder Person unterschiedlich wahrgenommen werden. Denn ich persönlich hatte sehr ausgeprägte Albträume bezüglich PMO, während manch anderer berichtet hatte, dass er während seines Entzuges nie solche Albträume gehabt hatte.

Deswegen möchte ich nochmal darauf hinweisen, dass die Informationen dieser Albträume stark auf mein Selbsterlebtes bezogen sind und nicht auf jeden zutreffen müssen!

Wann erlebte ich meinen ersten PMO-Albtraum und wie oft tauchten sie auf? Mein erster richtiger PMO Albtraum tauchte erst nach einem Jahr des Kampfes gegen PMO auf. Das hört sich eventuell seltsam an, da man davon ausgehen könnte, dass diese Träume viel früher stattfinden müssten. Doch in meinem ersten Jahr schaffte ich es nicht länger als 3 Wochen PMO-frei zu bleiben. Dies lag daran, da ich zu jener Zeit keine Ahnung hatte, wie komplex diese Sucht eigentlich war. Als das Jahr sich dem Ende neigte und ich mich zusammengerissen hatte, schaffte ich es 63 Tage ohne PMO auszuhalten.

Ich hielt es aber nur für 63 Tage aus, da ich zu jener Zeit leider nicht wusste, wie wichtig es ist, Gewohnheiten beizubehalten. Jedenfalls kam es dann zu einem Relaps, da ich ziellos im Bett chillte. Als wäre der eine Relaps nicht demotivierend genug gewesen, zog sich der Relaps-Effekt knapp einen Monat lang. In diesem Monat schaffte ich es nicht länger als 5 Tage PMO-frei zu bleiben und verwarf all meine guten Gewohnheiten außer dem Sport und den Pflichtgebeten. Ich bin mir ziemlich sicher, dass, wenn ich diese zwei guten Gewohnheiten auch sein gelassen hätte, dass der Relaps-Effekt dann noch viel schlimmer gewesen wäre.

Wie dem auch sei, als ich mich danach wieder zusammengerissen hatte und circa vier Wochen am Stück PMO-frei blieb, erlebte ich meinen ersten heftigen PMO-Albtraum. Leider blieb es

nicht bei dem einen Albtraum, denn ich erlebte daraufhin für circa 2-3 Wochen die heftigsten Albträume überhaupt.

Wie verliefen meine PMO-Albträume? Zunächst sollte ich erstmal erwähnen, dass all meine Träume seit dem PMO-Entzug sehr real erscheinen und oftmals luzid sind. An sich ist dies etwas sehr Schönes, da man in einem luziden Traum tun kann, worauf man Lust hat, doch leider traten all meine Albträume immer dann auf, als ich luzide Träume hatte. Ich denke nicht, dass die luziden Träume, die Ursache für meine Albträume waren, da ich auch viele luzide Träume ohne irgendwelche Albträume erlebte. Nichtsdestotrotz wollte ich dieses Szenario erwähnt haben.

Wie gesagt, ich kann nur berichten was mir persönlich geschehen ist. Andere Personen haben nicht von Albträumen dieser Art berichtet! Ich denke sogar, dass sehr wenige sowas durchmachen werden! Eigentlich müsste ich hierfür nicht einmal ein Kapitel erstellen, doch da vielleicht einer von Hunderten sowas erleben könnte, findet er vielleicht in diesem Kapitel eine Antwort!

Wie dem auch sei. Bezüglich dieser Träume werde ich jetzt nicht jedes Detail nennen, da diese Träume einfach nur eine Anstachelung des Teufels waren, doch versuche ich den Inhalt dieser Träume allgemein wiederzugeben, da diese Träume oftmals gleich verliefen: Zunächst waren diese Träume relativ normal gewesen. Nichts Wildes geschah im Traum und man tat halt, was man in seinen Träumen so tut. Doch dann sah ich immer irgendetwas Verdorbenes im Traum. Während man im Traum wusste, dass es nicht gut enden wird, näherte man sich trotzdem dem Verbotenen, da man sich eingeredet hatte, dass es nur ein Traum sei und nichts Schlimmes passieren kann. Als man dann beispielsweise mit der schönen Frau im Traum Kontakt aufnehmen wollte, fing die verstörende Scheiße an. Schnell änderte sich die Umgebung in Feuer, die Frau änderte ihr Aussehen in eine brutal hässliche Kreatur und ich hörte oft verstörendes Gelächter. Manchmal sprach sogar dieses Gelächter, indem es seine Freude ausdrückte, da man sich wieder Zina im Traum genähert hatte.

Diese Träume erschreckten mich immer zu Tode. Schlimm wurde es auch ein paar Mal als ich mit einer Schlafparalyse aus diesen Träumen erwachte und einige Sekunden später wieder in den Tiefschlaf für eine zweite Runde durchtriebener Träume fiel.

Wieso erlebte ich diese Träume überhaupt? Jetzt stellt sich die Frage, warum ich solche Träume hatte, während viele sowas nicht durchmachen mussten. Die Antwort ist, dass ich dies nicht beantworten kann, denn ehe ich diese Träume analysieren konnte, waren sie auch schon wieder weg und tauchten nie wieder mehr auf. Die Phase, in der diese Albträume auftauchten, zog sich nur 3-4 Wochen lang. Ich könnte einige Mutmaßungen aufstellen, warum es zu diesen Träumen kam:

Mutmaßung Nummer 1: Vielleicht lag es einfach daran, da ich nach einer sehr langen Zeit ohne PMO wieder rückfällig wurde. Tatsächlich wurde man sogar schamlos rückfällig, da man sich kurzweilig nicht mal mehr bemüht hat, wieder aktiv weiterzukämpfen. An sich macht das wenig Sinn, da ich auch zu anderen Zeiten nach mehreren Monaten ohne PMO rückfällig wurde und daraufhin solche Träume nicht erlebte.

Mutmaßung Nummer 2: Vielleicht lag es einfach nur an dem Undank und an der Schamlosigkeit, die man in dieser Zeit gezeigt hat, denn als ich nach den 63 Tagen rückfällig wurde, verschwanden meine ganzen „Nofap-Superkräfte“ und ich fing zu verzweifeln an und wurde extrem undankbar. Und wenn man in solch einem Zustand der Verwirrtheit ist, kann es vielleicht dazu kommen, dass man noch verwirrende Träume hat. Dies macht nicht viel Sinn, da ich mehrmals nach einigen Rückfällen verzweifelte und trotzdem keine Albträume danach hatte.

Mutmaßung Nummer 3: Das hört sich jetzt vielleicht lächerlich an, doch vielleicht steckt darin sogar mehr Wahrheit als man denkt. Und zwar schaute ich, während dem Relaps-Effekt zu jener Zeit oft PMO-Videos, die den Fokus auf den Augenkontakt hatten. Und wie wir wissen, sind die Augen das Tor zu Seele und da ich fest davon überzeugt bin, dass mindestens 50% der Leute die PMO-Videos drehen keine echten Menschen, sondern Jinns sind²¹⁶, kann es

216 Ich komme zu dieser Behauptung, da viele dieser Videos unnatürlich sind. Keine Frau oder kein Mann mit gesundem Verstand würde solch ein Video drehen, da die Fitra einer Person sowas verbietet. Egal ob man Muslim oder kein Muslim ist. Stellt euch mal vor es gäbe Nacktvideos von euch im Internet. Ich denke, dass ein Großteil von euch mit sowas nicht leben könnte. Natürlich gibt es psychisch behinderte Personen, die mit sowas kein Problem haben, deswegen sagte ich auch dass es sich nur bei 50% um Jinns handelt. Die anderen sind entweder geisteskrank oder wurden durch dumme Entscheidungen in die Pornoindustrie gezogen. Der Grund, warum ich auch davon ausgehe, dass viele Jinns solche Videos produzieren ist, dass es von ihnen sonst keine anderen Beiträge im Internet gibt. Von jemanden der 1000 Videos dreht und somit eine starke Internetpräsenz hat, müsste man vermuten, dass sie auch soziale Medien haben, wo sie generell über andere Sachen reden. Doch diese Leute haben sowas nicht. Man weiß nichts über diese Personen, nur dass sie professionelle Videos drehen und einen extrem toxischen Blick haben.

vielleicht dazu geführt haben, dass ein Jinn durch diese Videos ein Weg in meinen Körper gefunden hat. Hier muss ich anmerken, dass es nicht unbedingt an dem Augenkontakt gelegen hat, sondern vielleicht an den Ton-Frequenzen dieser Videos. Denn diese Videos, die ich damals schaute, hatten manchmal komische Musik oder irgendwelche Frequenzöne im Hintergrund laufen. Zu jener Zeit hatte man dem keine Beachtung geschenkt, da man notgeil irgendwelche Frauen beim Tanzen zuschauen wollte. Doch wie wir später in sha ALLAH im Kapitel der Musik lernen werden, ist Musik extrem toxisch, da diese zu künstlichen Depressionen führen, unsere Hörgewohnheiten manipulieren, schlechte Erinnerungen hervorrufen und viele weitere Schäden im Gehirn anrichten.

Was habe ich nach solch einem Traum getan? Nun ja, so viel zum Thema wie diese Träume entstanden sind. Die wichtigere Frage wäre, was ich nach diesen Träumen getan habe: Am Anfang wachte man natürlich jedes Mal schweißgebadet auf, da man sich nach einem friedlichen Tag niemals vorstellen könnte, dass man im Traum von irgendwelchen Jinns gejagt wird. Ich bevorzugte es sogar zunächst einen Schlafentzug zu haben, nur um nicht wieder irgendwelche kranken Träume erleben zu müssen. Doch der Schlafentzug half wenig, da ich nach 48 Stunden irgendwann mal schlafen musste. Als ich nach 15 Tagen endlich auf die glorreiche Idee kam eine Dua zu machen, tauchten diese Träume auf einmal sehr selten auf. Die Tatsache, dass diese Träume von Traum zu Traum immer schwächer wurden, half. Denn nur die ersten 10 Träume waren sehr real gewesen. Je öfters ich denselben Albtraum hatte, desto kürzer und verschwommener wurde er.

Wie wurde ich diese Träume los? An sich kann ich diese Frage nicht pauschal beantworten, da mehrere Faktoren dazu beigetragen haben, dass diese Träume verschwanden. Denn erstens tauchten diese Albträume einen Monat vor Ramadan auf und verschwanden einige Tage vor dem Ramadan-Beginn. Ich persönlich denke, dass der Ramadan nicht wirklich der Grund war, weshalb diese Träume sich in Luft auflösten.

Ich denke eher, dass die Dua, welche ich in der letzten Phase der Albträume regelmäßig sprach der Grund für das Verschwinden dieser Träume war. Die Dua, die ich vor dem Schlafengehen sprach lautete: Ya ALLAH, Ya Herrscher über alle Atome, Ya Beschützer der Gläubigen. Bitte beschütze mich, während ich schlafe. Bitte lasse mich keinen feuchten Traum oder einen Traum der Gelüste haben. Bitte lasse mich nicht den Satan im Traum begegnen und bitte lasse meinen Schlaf erholsam sein. ALLAHumma Amin. ALLAHumma salli ala

Muhammad wa ala ale Muhammad (Segenswunsch für den Propheten). SubhanALLAHi wa bihamdihi SubhanALLAhil adhim.

Es gibt aber auch noch eine andere Begebenheit im Traum, die ich nicht verheimlichen möchte. Sie hört sich zwar lächerlich an, aber ich möchte wirklich alles bezüglich dieser Träume berichten, da vielleicht der ein oder andere auch sowas durchmachen könnte. Und zwar hatte ich zuvor berichtet, dass der Albtraum immer damit begonnen hatte, indem ich mich der Unzucht näherte. Doch gab es auch Phasen, wo ich im Traum Abstand von der Unzucht nahm und somit keinen Albtraum erlebte.

Auch berichtete ich, dass mich irgendwelche Schaitane in diesen Träumen gejagt hatten, als ich mich der Unzucht näherte. Doch nach 15 Tagen kam ich auf die Idee nicht mehr von diesen Schaitanen wegzulaufen, sondern mich ihnen im Kampf zu stellen. Und jedes Mal, als ich dann die Jagd auf sie begonnen habe, sind sie von mir weggelaufen, anstatt das ich von ihnen weggelaufen bin.

Doch interessanter wurde es, als ich in der letzten Nacht dieser Albträume zu ALLAH betete, dass Er mir helfen möge und mich von den Träumen befreien soll. Denn, als ich nach dem Sprechen des Bittgebets wenig später in den Tiefschlaf verfiel, träumte ich davon, dass der Schaitan nicht mehr von mir weglief, da es keinen Ausweg für ihn gab. Und nachdem ich ihn endlich im Traum zusammenschlagen und getötet habe, tauchten diese Albträume nicht mehr auf. Tatsächlich ist diese Begebenheit vor 4 Jahren geschehen und seitdem habe ich keine Albträume mehr durchmachen müssen, die in diese Richtung gingen.

7.6.6. Wie ändern sich PMO-Träume mit der Zeit und was kann man gegen sie tun?

Generell ändern sich alle Träume mit der Zeit und man kann gegen jede Art von Träumen etwas unternehmen. Es lässt sich über alle schlechten Träume sagen, dass man ihnen nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken sollte und sein Leben danach wie gewohnt weiterleben muss, da das Ziel solcher bösen Träume nur ist, dass man verwirren und verzweifeln soll. Und

das Beste, was man nach schlechten Träumen jeglicher Art tun kann, ist, dass man Bittgebete tätigt. Denn die Dua ist die Waffe eines jedes Muslims!

Abū Sa‘id al-Khudri - ALLAH habe Wohlgefallen an ihm - berichtet, dass er den Propheten - ALLAH segne ihn und gebe ihm Heil - sagen hörte: „Wenn einer von euch einen angenehmen Traum hat, so kommt dieser von ALLAH, dem Erhabenen, und er soll Ihm dafür danken und davon weitererzählen. (In einer anderen Fassung heißt es: ... er soll ihn denjenigen weitererzählen, die er liebt.) Und wenn er etwas sieht, was ihm nicht gefällt, so ist es vom Satan. Er sollte bei ALLAHs Zuflucht suchen vor seinen bösen Auswirkungen und ihn niemandem erzählen, dann wird er ihm nichts anhaben.“²¹⁷

7.6.6.1 Feuchte Träume

Je nach betrachtetem Blickwinkel ist es sowohl gut, aber auch schlecht, dass feuchte Träume einen bis zum Lebensende bzw. bis zum Ende des potenzfähigen Alters begleiten werden. Gut sind sie deswegen, da diese ein Zeichen dafür sind, dass mit dem Körper alles in Ordnung ist. Schlecht wird es dann, wenn man sich in diese Träume zu sehr hineinsteigert und sich oft diese Träume herbeiwünscht. Denn das Herbeiwünschen solcher Träume führt nur dazu, dass man häufig an GV denkt und unnötig dadurch getriggert wird. Deswegen sollte man aus feuchten Träumen nie eine große Nummer machen.

Wenn sie geschehen sind, dann ist es halt so. Wenn man danach duschen geht und seine Arbeiten und andere gute Taten erledigt, dann wird man innerhalb weniger Stunden feststellen, dass dieser feuchte Traum schon längst vergessen ist und keine Auswirkungen auf das körperliche oder auf das geistige Wohlbefinden hat.

Es gibt tatsächlich Möglichkeiten, um feuchte Träume vorzubeugen. Man kann sie nicht komplett aus dem Leben verbannen, man kann nur die Häufigkeit reduzieren, indem man beispielsweise einen gebändigten Druck hat oder sein männliches Genital regelmäßig mit kaltem Wasser wäscht. Natürlich spielt die allgemeine Einstellung bezüglich PMO eine große Rolle, denn wenn ich öfters gereizt werde und vor allem vor dem Schlafengehen viel an PMO denke, dann wird es logischerweise dazu führen, dass man häufiger feuchte Träume erlebt.

217 Überliefert bei Al-Buchari und Muslim

Man sollte vor dem Schlafengehen keine großen Mahlzeiten verschlingen und sich davor hüten nach dem Sonnenaufgang schlafen zu gehen.²¹⁸ Wichtig ist es auch, dass man nicht auf dem Bauch oder mit engen Unterwäsche schläft.

"Während ich bei der Morgendämmerung in der Masjid auf dem Bauch schlief, stupste mich ein Mann mit seinem Fuß an und sagte: 'Dies ist die Lage, die ALLAH hasst.' Ich schaute auf und sah, dass es der Prophet sallAllahu alayhi wa sallam war."²¹⁹

Vor allem, dass man auf dem Bauch schläft, sollte man vermeiden, da dies Gelüst fördernd und verboten ist. In dem Verbot liegt eine große Weisheit, denn das Schlafen auf dem Bauch kann zu Organschäden führen. Dies ist deshalb so, da die Muskeln beim Schlafen erschlaffen und die Wirbelsäule von oben auf die Organe runterdrückt und sie buchstäblich zerquetscht. Diesbezüglich möchte ich euch auch nicht vorenthalten, dass noch vor 50 Jahren sehr viele Babys wegen dem Schlafen auf dem Bauch starben. Damals kannte man natürlich nicht die Ursache des Sterbens der Kleinkinder und stempelte das Versterben von Säuglingen als Sudden death Syndrome (SDS) ab. Doch nachdem Ärzte intensive Nachforschungen bezüglich des SDS anstellten, fanden sie heraus, dass das plötzliche Sterben der Kinder an der Schlafposition auf dem Bauch lag. Und seitdem sie dies bekannt gaben und die Eltern ihre Kinder in eine andere Schlafposition hinlegten, dauerte es nicht einmal 7 Jahre (1997) bis das SDS um 68% sank. Deshalb wird in den heutigen Krankenhäusern jedem Elternteil dringlichst empfohlen ihre Kinder niemals auf dem Bauch schlafen zu lassen.

Zurück zu den feuchten Träumen. Bezüglich des allgemeinen Verlaufs von feuchten Träumen kann ich kein pauschales Ergebnis nennen, da sie jeder unterschiedlich wahrnimmt. Bei mir persönlich war es immer so, dass ich die ersten feuchten Träume nach drei Wochen ohne PMO erlebte und daraufhin in regelmäßigen Intervallen jeweils einen feuchten Traum pro Woche erlebte. Manchmal gab es auch Wochen, wo ich in drei Nächten hintereinander feuchte Träume hatte und wiederrum gab es einen ganzen Monat, wo ich keinen einzigen feuchten

218 Es sollte generell vermieden werden während des Vormittags zu schlafen, denn in dem Zeitraum vom Sonnenaufgang bis zum Mittag stößt der Körper Stoffe aus, damit man aktiv arbeiten kann. Und wenn man in solch einer Zeit schläft, wird man sehr erschöpft erwachen, da der Körper relativ verwirrt ist. Anders verhält es sich, wenn man in der Zeit zwischen dem Isha Gebet und der islamischen Mitternacht schläft, denn in dieser Zeit stößt der Körper das Schlafhormon Melatonin aus. Dies sorgt dafür, dass man einen doppelt so erholsamen Schlaf hat, als wenn man zu anderen Tageszeiten schlafen würde. Doch bezüglich des richtigen Schlafes, werde ich später in sha ALLAH zu sprechen kommen.

219 Abu Dawud, Sunan, Band 5, S. 294, Nr. 5040

Traum erlebte. Man sieht also, dass feuchte Träume kein genaues Muster verfolgen. Zwar tauchen sie erst ab einer gewissen Abstinenz von PMO auf, doch wie häufig sie danach auftreten werden, ist zufällig.

Bezüglich der Inhalte der feuchten Träume möchte ich noch eine kleine Anmerkung hinterlassen. Bei mir persönlich war es so, dass der Inhalt meiner ersten feuchten Träumen PMO war. Doch nachdem ich einen langen PMO-Entzug hinter mir hatte, änderte sich auch der Inhalt meines feuchten Traumes. Denn anstatt das ich wie gewohnt PMO-Szenen sah, erlebte man echten GV oder andere reizende Sachen in den feuchten Träumen.

7.6.6.2 Suchträume

Vielleicht wird die Antwort etwas Enttäuschung mit sich bringen, doch gegen Suchträume helfen nur Geduld und ein kühler Kopf, denn PMO ist nun mal verwirrend und dementsprechend wird man während seines Entzuges verwirrende Träume erleben. Wenn man, wie gesagt, geduldig bleibt, sich diese Träume nicht zu Kopf steigen lässt, keine Relapse erlebt und mit seinem Leben wie gewohnt weiter macht, dann wird man sehr schnell feststellen, dass diese Träume immer seltener auftreten werden.

Bei mir war es beispielsweise so, dass mich nach einer Woche des Entzuges heftige Suchträume heimsuchten. In jeden dieser Träume sah ich intensives PMO-Material, doch als ich Geduld zeigte und mich gar nicht darauf eingelassen habe und mich in guten Taten bemühte, war ich echt erstaunt darüber, wie selten und verschwommen die Träume im Nachhinein wurden. Spätestens in der dritten oder in der vierten Woche wurde ich diese Träume dann auch komplett los und falls sie doch mal auftauchten, waren sie so verschwommen gewesen, sodass es mir beim Erwachen unmöglich fiel, mich an das Geträumte zu erinnern.

Als ich beispielsweise wieder in einen Relaps-Effekt fiel, dauerte es nicht lange an, bis wieder Suchträume aufkreuzten und ich alles von vorne durchmachen musste. Hierbei spielte auch das Ausmaß des Relaps-Effekts eine große Rolle, denn als mein Relaps-Effekt sich beispielsweise nur auf drei Rückfälle beschränkt hatte, erlebte ich vielleicht nur einen oder zwei Suchträume. Doch als sich mein Relaps-Effekt über mehrere Monate zog, bei denen ich es nicht geschafft habe, länger als drei Tage PMO-Frei zu bleiben oder aber auch lange Nächte

damit verbracht habe diese Videos zu schauen, erlebte ich bei meinem darauffolgenden Entzug wieder die heftigsten Suchträume über einige Wochen hinweg.

7.6.6.3 Emotionale Träume

Hier sollte ich nochmals darauf hinweisen, dass diese Träume extrem selten sind und von vielen gar nicht erst erlebt werden. Ich persönlich hatte in 6 Jahren No-PMO maximal eine Handvoll an solchen Träumen gehabt. Sollte man zu den „Unglückseligen“ gehören die mal sowas durchmachen, dann ist es überaus wichtig, dass man nicht sofort von ihnen abschreckt, wenn man vergangene Traumata in diesen Träumen sieht. Denn diese Träume sind nur ein Zeichen dafür, dass etwas aufgearbeitet werden muss. Natürlich kann ich auf die Frage, wie man sich nach so einem Traum korrekt verhalten sollte, keine universelle Antwort geben, da der Umfang dieser Träume sich auf ein Vielfaches erstreckt und jeder Traum individuell zu betrachten ist.

Doch sollte man beispielsweise einen emotionalen Traum erleben, bei dem man gescheiterte Pläne der Vergangenheit vor Augen sieht, dann sollte man nach dem Erwachen diese Bilder nicht gleich verdrängen, sondern sich eher darüber Gedanken machen, weshalb man solch einen Traum hatte. Liegt es vielleicht daran, dass man dem Unterbewusstsein eine Antwort schuldig ist? Oder waren diese Bilder nur eine Warnung, dass man seinen aktuellen Lebensstil der Faulenzerei verändern soll, damit man nicht vergangene Traumata erneut erleben muss? Sind diese Träume nur deswegen entstanden, da man grad einen recht verwirrenden Lebensstil führt und unterbewusst mit seiner aktuellen Lage unzufrieden ist?

Sollte man sich die Fragen mit einem ehrlichen „ja“ beantworten können, dann sollte der zweite Schritt darin liegen, dass man sein Lebensstil zum Guten ändert und mit dem Vergangenen seinen Frieden findet.

7.6.6.4 Albträume

Zu guter Letzt gibt es aber noch die PMO-Albträume, von denen ich zuvor berichtet habe oder auch Albträume, welche sich als emotionale Träume tarnen könnten. Zwar sind solche Träume

auch extrem selten, doch wenn sie man auftauchen, dann liegt die Hauptaufgabe darin, dass man die Träume einfach vergisst, da diese nur Aufstachelungen des Schaitans waren.

Hier gilt genau dasselbe wie mit den Suchträumen. Man lässt sich diese nicht zu Kopf steigen und fährt mit seinem Leben wie gewohnt fort. Und früher oder später hören diese Träume dann wieder von allein auf. Es gibt aber tatsächlich manche Tricks, die man sofort anwenden kann, wenn man einen Albtraum jeglicher Art erlebt hatte:

Dschabir - ALLAH habe Wohlgefallen an ihm - überliefert, dass der Gesandte ALLAHs – ALLAH segne ihn und gebe ihm Heil - sagte: „Wenn jemand von euch einen Traum hat, den er nicht leiden mag, soll er dreimal auf seine linke Seite spucken (ohne Speichel!) und dreimal bei ALLAH Zuflucht suchen gegen den Satan, und er soll sich auf die andere Seite drehen“²²⁰

Sollten die Träume weiterhin schlimm sein, dann sollte man 2 Raka beten. Spätestens nach dem Verrichten eines kurzen Gebetes oder dem Aussprechen einer Dua sollten die Albträume wieder aufhören.

7.6.6. Die guten Träume

Wenn man sich das gesamte Kapitel der Träume durchgelesen hat, könnte es den Anschein erwecken, dass man während No-PMO die verrücktesten Träume erleben muss und es dementsprechend vielleicht doch besser wäre bei PMO zu bleiben... Dies ist Schwachsinn, denn um ehrlich zu sein, machten die schlechten Träume insgesamt nur 5-10% meiner gesamten Traumwelt aus. Die anderen 90% bestanden aus sehr schönen und angenehmen Träumen.

220 Überliefert bei Muslim

Abu Huraira (r) überliefert, dass der Prophet (s) sagte: "Wenn die Zeit (des Jüngsten Tages) naht, wird der Traum eines Gläubigen nicht falsch sein, und der Traum eines Gläubigen ist einer von sechsundvierzig Teilen von Prophetentum."²²¹ Eine andere Version lautet: "Die wahrsten Träume wird derjenige von euch bekommen, der am ehrlichsten ist."

Wenn ich an die Träume zurückdenke, die ich während meiner Jahiliya hatte, dann fällt mir schnell auf, dass die meisten von denen sehr verwirrend und verschwommen waren. Falls sie mal auftauchten. Denn obwohl ich damals viel Zeit mit dem Schlafen verbracht habe, erlebte ich nur sehr wenige Träume. Das alles änderte sich tatsächlich mit No-PMO, denn seitdem ich mich von PMO, Videospiele und von anderem verwirrendem Zeug ferngehalten habe und mein Gehirn sich endlich von diesen Schäden reparieren konnte, konnte ich dementsprechend gesunde Veränderungen in meinen Schlaf- und Traumgewohnheiten entdecken. Abgesehen davon, dass ich nun viel weniger Schlaf benötige und mein Schlaf im Vergleich zu zuvor sehr erholsamer geworden ist, erlebe ich sehr lebhaft und angenehme Träume. Natürlich hatte ich eine kurze Phase, wo die Suchträume mich mehr als nur geschockt haben, doch diese kurze Phase ist nichts im Vergleich zu den ganzen guten Träumen. Die guten Träume muss ich in zwei Versionen unterteilen. Die erste und häufigere Version meiner guten Träume besteht in der Regel entweder aus luziden Träumen oder aus irgendetwas anderem Harmlosen. Zwar haben diese Träume keinen Einfluss auf irgendwas, doch sind sie schön zu erleben.

Die zweite Variante der guten Träume ist zwar etwas seltener, doch nichtdestotrotz ist sie definitiv der Rede wert. Denn seitdem ich mich von PMO komplett distanziert habe, kommt es hin und wieder mal vor, dass ich Träume erlebe, die sich auf den oben genannten Hadith beziehen. Ein Beispiel hierfür wäre ein Traum, den ich mal hatte, als ich mir mal im echten Leben eine heftige Grippe/ Erkältung zugezogen habe. Obwohl mich die Krankheit echt umgehauen hatte, sah ich im Traum, dass mit meinem Körper alles in Ordnung sei und nur mein Immunsystem leicht geschwächt war. Und nachdem der Traum vorbei war, dauerte es nicht länger als 2-3 Tage, bis ich komplett genesen war und mich sogar noch gesünder als zuvor fühlte.

221 Überliefert bei Al-Bukhari und Muslim

Ein anderer Traum, der mir im Kopf geblieben ist, ist während der Anfangsphase eines Relaps-Effektes geschehen. Und zwar sah ich in diesem Traum, wie alles um mich herum gebrannt hatte und ich sehr verzweifelt wirkte. Auch sah ich andere gescheiterte Sachen in diesem Traum. Als ich nach diesen Bildern schockiert erwachte, realisierte ich sehr schnell, dass diese Bilder eine Warnung waren, das, wenn ich den Lebensstil des Relapse-Effektes weiterführe, so wie im Traum enden werde.

Noch ein Traum, über den ich berichten möchte, ist derjenige meines Bruders. Denn bevor er den Islam komplett angenommen hatte, erzählte er mir Wochen zuvor, dass er in einem Traum mit gewaltiger Wucht in den Himmel emporgehoben wurde. Während er in diesem Zustand nicht atmen konnte und seine Brust in dem Traum bedrückt wirkte, hörte er etwas auf arabisch und wachte danach geschockt auf. Als er mir von dem Traum erzählt hatte, redeten wir nicht großartig darüber und fuhren mit unseren Taten wie gewohnt fort. Als ich dann wenige Wochen später erfuhr, dass er den Islam angenommen hatte, wusste ich, dass an dem Traum doch irgendetwas lag.

Die Liste der guten Träume die „prophetisch“ wirkten, ist endlos. Ich kann noch von weiteren Träumen von meiner selbst oder von anderen erzählen, die tatsächlich in Erfüllung gingen. Doch möchte ich das Kapitel mit einem letzten Traum beenden, der mich sehr zum Nachdenken brachte. Und zwar hatte ich mal einen schlimmen Relaps-Effekt gehabt, der sich einige Wochen gezogen hatte. In dieser Zeit hatte ich kein Bock auf nichts und verbrachte meine arbeitslose Zeit mit Videospiele oder mit PMO. Das eskalierte so schlimm, sodass ich wichtige Tätigkeiten wie das Gebet, den Sport, dem Lernen von Fremdsprachen, mein Geschäft oder auch das Vollenden dieses Buches komplett vernachlässigte.

In genau dieser Zeit rief mich ein sehr guter Freund an, den ich als großen Bruder sehe. Er erkundigte sich nach meinem Wohlergehen und erzählte mir daraufhin, dass er einen Traum hatte, wo er mich am Versagen sah. Er erzählte mir, dass er in seinem Traum in mein Zimmer kam und mich in meinem Bett sah, wie ich nichts machte und verwirrendes Zeug gelabert habe. Er beschrieb mein Aussehen so, dass ich sehr hässlich aussah und so, als ob ich mir 50-mal einen runtergeholt habe – so ist das nicht geschehen, doch möchte ich davon berichten, was er gesagt hat. Jedenfalls als ich da so lag, schrie er mich an und sagte, dass ich mein Leben zum Guten ändern soll und dass dieser Lebensstil nicht das ist, was mich ausmacht. Ich antwortete nur mit leerem Gerede und sprach noch verwirrender als zuvor. Als ihn das

erzürnte, packte er mich am Kragen und riss mich aus meinem Bett raus. Als er mich wacherüttelt hatte, gestand ich meine Fehler ein und versprach ihm, dass ich wirklich mein Leben verändern muss.

Als er mir von dem Traum nun erzählt hatte, war ich mehr als nur geschockt und gestand ihm die Wahrheit, dass ich nur am Faulenzen war. Natürlich stimmte das mit dem 50-mal runterholen nicht, doch war ich sehr vercrackt in diesen Wochen, da ich kaum Sonnenlicht gesehen habe und nur am Zocken war. Wie dem auch sei. Als ich mich mit ihm etwas unterhalten habe, änderte ich mein Leben wieder zum Guten. Was mich echt zu Tode erschrocken hat war, dass er mein Zimmer detailliert beschreiben konnte, obwohl er mein neu renoviertes Zimmer zuvor nie gesehen hatte und unmöglich wissen konnte, wo sich dieses und jenes befand. Er konnte mir genau sagen, wo meine Matratze lag, welche Farbe meine Klamotten hatten und ob ich meine Zeit am PC oder am Fernseher verbracht habe. Nur mit dem 50-Mal lag er falsch.

Bonus: So wie man seine Sünden nicht weitererzählen darf, so sollte man auch nicht seine schlechten Träume weitererzählen. Seid also nicht wie derjenige, dessen Traumbeschreibung ich in einem Reddit-Beitrag fand:

„Was mich zur Hölle erschrak, war mein zweiter feuchter Traum. Es geschah letzte Nacht. Seht, ich traf einer meiner Großmütter *[im Traum]*. Sie starb als ich 11 war und wir waren uns nicht wirklich nah. Ich habe zwar etwas Erinnerungen an ihr. Ihr Name, ihr Akzent (Sie immigrierte) und dass sie „wie ein alter Mensch roch“, so wie ich es damals nannte. Ich kann mich nicht an den vollen Kontext erinnern, doch war ihr Grab warum auch immer beschädigt *[im Traum]*, geöffnet und ihr Körper wurde rausgeholt. Sie war am Leben, mit manch schweren Prellungen und Geschwüren auf ihrem Gesicht, Zunge und Hand. Ab einem gewissen Punkt, kam sie sehr nah zu mir und sagte *“(Zensiert, verdorbene Anspielung).”*, *(ab hier beschrieb er den Zina Akt sehr detailliert)* (...) Ich kam und wachte auf, ich war mehr als nur geschockt.“

Kapitelzusammenfassung:

- Da PMO viele Bereiche des Lebens infiziert hat, wird man beim Entzug eigenartige Träume erleben. **Doch tatsächlich machen diese nur 5-10% aus und werden nur in**

der Anfangszeit erlebt (2-4 Wochen). Die restlichen 90% der Träume und der Schlaf im Allgemeinen werden durch No-PMO positiv beeinflusst. So war es bei mir zumindest.

- Wenn man seit längerer Zeit keinen O hatte, dann wird man feuchte Träume erleben. Diese tauchen in unregelmäßigen Abständen auf und sind nicht so häufig. Feuchte Träume sind Träume, bei denen man irgendetwas Reizendes sieht und beim Erwachen einen Samenerguss haben wird. Diese Träume sind keineswegs schädlich. Sie sind sogar gut, da sie zeigen, dass mit dem Körper alles in Ordnung ist. Diese Träume können nervend sein, da sie unter anderem zu einem Chaser-Effekt führen können. Sie werden nicht zu einem führen, wenn man mit seinem Leben wie gewohnt weitermacht und sich nicht in diese Träume hineinsteigert. Diese Vorgehensweise ist auch ein Trick, um diese Träume vorzubeugen. Man denkt einfach gar nicht an diese und bemüht sich in seinen guten Taten. Weitere Tricks, um diese Träume vorzubeugen sind: Dass man nicht auf den Bauch oder mit einer engen Unterhose schläft auch, dass man sich vor dem Schlafen nicht triggert.
- In der Anfangszeit seines Entzuges kann es vorkommen, dass man Suchträume erlebt. Suchträume sind Träume, in denen man die Droge (PMO) konsumiert und sogar dessen Rauschgefühl wahrnimmt. Doch egal wie lebhaft diese Träume auch sind, sie sind auf gar keinem Fall schädlich. Selbst wenn man in diesen Träumen spürt, wie Dopamin in Massen ausgestoßen wird, ist dies unbedenklich, da dies nur ein Traum ist und gar keinen Einfluss auf das echte Belohnungssystem oder auf den echten Körper hat. Der (Sucht)Traum bedient sich einfach nur an das früher erlebte und spiegelt es in einer bekanntenweise wider. Das Gute an diesen Träumen ist, dass sie nur in der Anfangszeit auftauchen und sofort wieder verschwinden, wenn man sich über diese Träume nicht zu viele Gedanken macht.
- Man kann während seines Entzuges verrückte Albträume erleben, die sich auf die aktuelle Droge (PMO) beziehen. Diese Träume sind äußerst selten. Viele berichteten sogar, dass sie keine Albträume während ihres Entzuges hatten. Wenn man zu den Unglückseligen gehört, dann gilt genau dasselbe wie bei den Suchträumen. Man sollte nicht viel über sie nachdenken und mit seinen guten Taten wie gewohnt weitermachen. Das Sprechen von Schutz-Dua oder das Verrichten von Gebeten hilft gegen Albträume jeglicher Art.

- Das Problem an PMO ist, dass es eine Art Betäubung ist. Ob man will oder nicht. Und während man immer weiter sich mit PMO oder mit Videospiele betäubt hat, merkt man eigentlich gar nicht, wie schlimm die Lage ist, in der man sich aktuell befindet. Wenn man mit diesen Sachen aufgehört hat und nun Zeit für sich selber hat, wird man das ganze Schlamassel sehen, worin man sich unbewusst hineinbegeben hat. Verschiedene gescheiterte Pläne, denen man zuvor keine große Beachtung geschenkt hatte, da man sich mit dem Gift von PMO oder von Videospiele betäubt hatte, wird man endlich klar vor Augen sehen. Und dies kann letztendlich dazu führen, dass man emotionale Träume bezüglich diesen erleben wird. Diese Träume sind gut, da diese verdeutlichen, dass etwas nicht stimmt. Deshalb sollte man diese nicht direkt ignorieren. Man sollte sie als einen Ansporn nutzen, um das Vermasselte wieder gerade zu biegen. Und wenn man sein Leben daraufhin zum Guten gewendet hat, dann wird man so gut wie keine emotionalen Träume mehr durchmachen müssen. Hier muss aber gesagt werden, dass nur die Wenigsten solche Träume erleben.
- Zu guter Letzt gibt es auch die guten Träume. Tatsächlich machen diese sogar den größten Teil der gesamten Traumwelt aus. Denn seitdem ich mit PMO aufgehört habe, wurde mein Schlaf deutlich erholsamer. Abgesehen davon, dass ich seit meinem Entzug viel weniger Schlaf benötige, sind auch meine Träume viel lebhafter und erfreulicher geworden. Einige dieser guten Träume konnte man sogar interpretieren, sodass ich im echten Leben nutzen von diesen Träumen davongetragen habe. Beispielsweise träumte ich mal während einer starken Grippe, dass mit meinem Körper alles in Ordnung sei. Wenige Tage später wurde ich kerngesund.

7.7. Hindernisläufer

„Stadium 5: (...) Du hast dein Auto in ein Raumschiff verwandelt“

Bevor wir nun endlich zu dem interessanten Teil des Buches kommen werden, nämlich zu den ganzen Tricks wie man die Pornographie endgültig aus seinem Leben verbannt, möchte ich vorerst nochmal stichpunktartig erwähnen, wie sich der Körper im Verlauf des Entzuges ändern wird und wie lange beispielsweise Phasen der Suchterscheinungen dauern werden.

Natürlich kann man diese Angaben nicht verallgemeinern, da jeder Mensch einen unterschiedlichen Suchtgrad besitzt, sich unterschiedlich stark abmüht und individuelle Rückfälle hat. Auch die Genetik und das Alter spielen beim Verlauf des Entzuges eine gewisse Rolle, denn bezüglich des Alters ist es so, dass jemand, der im Hohen Alter (18-20+) mit PMO angefangen hat, beispielsweise nur 1-2 Monate bräuchte, bis seine Dopaminrezeptoren komplett repariert sind. Derjenige aber, der mit PMO aufgewachsen ist, bräuchte zwischen 60-100 Tage, bis seine Dopamin Rezeptoren geheilt sind.

Der Grund, warum jüngere Menschen mehr Regenerationszeit benötigen, liegt darin, dass PMO die Entwicklungsphase stark beeinträchtigt hat. Denn während eine ältere Person vor seiner PMO-Sucht ein erfülltes Leben hatte und ein vollentwickeltes Gehirn besaß, kennen diejenigen, die mit PMO aufgewachsen sind gar nicht das Gefühl eines vollständigen Bewusstseins. Während das Gehirn der jüngeren Person denkt, dass Konzentrationsmangel und Schüchternheit völlige Norm sind, da es mit diesen Gefühlen aufgewachsen ist, weiß das Gehirn der älteren Person, dass diese PMO-Nachteile nicht normal sind, da es sich zuvor komplett entwickeln konnte und sich den Vorzügen von Konzentration usw. völlig bewusst ist.

Und wie wir aus der Gewohnheitspsychologie oder aber auch aus dem Bodybuilding²²² wissen, passt sich der Körper sehr schnell alten bekannten Phänomen an. Und das ist der Grund, warum ältere Personen, wenn sie PMO aus ihrem Leben verbannt haben, sehr schnell wieder zum guten Leben finden werden. Dies ist aber kein Grund, dass jüngere Menschen verzweifeln müssen, denn obwohl sie genau in ihren Entwicklungsphasen PMO überkonsumiert haben und somit ihre Gehirne den „Overkill“ gaben, können sie sich nichtdestotrotz völlig zum positiven entfalten, alle PMO-Schäden beseitigen und ihre „Entwicklung abschließen“, indem sie einfach PMO aus ihrem Leben entfernen.

Wenn man sich nicht aktiv abmüht und die Rückfälle nicht auf ein Minimum begrenzt, dann spielt das Alter keine Rolle mehr, da man dann weiterhin die Nachwirkungen von PMO

222 Im Bodybuilding gibt es etwas, was sich Muscle-Memory-Effect nennt. Unter diesem Begriff versteht man das Phänomen, dass wenn ein Bodybuilder Muskeln aufgrund längerer Trainingsabwesenheit verliert, sich diese im erstaunlich schnellen Tempo wieder antrainieren kann. Dies liegt daran, da das Gehirn, wie wir aus der Gewohnheitspsychologie gelernt haben, alte Szenarien abgespeichert hat und das alte Gewohnheitsmuster wieder schlagartig ins Leben rufen kann. Dies ist wahrlich eine große Barmherzigkeit von ALLAH, denn somit hat man es enorm leicht sich alten anstrengenden Situationen erneut anzupassen.

verspüren wird. Auch sollte nochmal darauf hingewiesen werden, dass das Alter keine Rolle spielt, dass alte Nervenbahnen wieder hochkommen können, wenn man sich wieder in den PMO-Lebensstil begibt. **Deswegen: Gebt euer Bestes im Kampf gegen diese Sucht und wenn ihr von PMO geheilt seid, dann tut alles dafür, dass ihr nicht erneut rückfällig werdet!!!**

7.7.1. Der allgemeine Verlauf des Entzuges

In diesem Unterkapitel werde ich stichpunktartig den allgemeinen Verlauf des Entzuges wiedergeben und kurz angeben, wie lange sich die einzelnen Phasen ziehen, wenn man sein Entzug stabil hält und so wenige Rückfälle wie möglich erlebt. Natürlich werden die einzelnen Phasen bei jedem etwas unterschiedlich ausfallen, da jeder Mensch anders ist, doch habe ich mich bemüht die unten genannten Zeiträume mit Hilfe von meinem Selbsterlebtem, aber auch mit den Berichten anderer Ex-PMO-Abhängigen so gut es geht zu verallgemeinern.

Die ersten 3 Tage: Diese Zeit wird meistens unspektakulär ausfallen. Keine Entzugserscheinung, kein Druck, kein gar nichts.

Tag 3-7: Hier können die ersten Entzugserscheinungen auftauchen. Besonders in dieser Zeit kann man starkes Verlangen verspüren, wenn man Explizitem begegnet ist.

Tag 7-14: Jetzt fängt man an die gute Seite des Lebens kosten zu können, denn Konzentration und Disziplin fallen einem immer einfacher. Auch die ganzen anderen Nachwirkungen beginnen sich in Luft aufzulösen, da die Dopaminrezeptoren sich immer mehr reparieren können. Doch der süße Geschmack bringt einen bitteren Nachgeschmack mit sich, denn in dieser Phase der Reparatur sind die Dopaminrezeptoren besonders anfällig und man wird dementsprechend mit schlimmen Cravings zu tun haben, wenn man Explizitem begegnet ist.

Tag 14-21: Viele Nachwirkungen, die von jahrelangem PMO verursacht wurden, werden immer schwächer. Man verspürt endlich Druck und kann dieses enorme Potenzial für seine Hobbys und Arbeiten nutzen. Doch wenn man diese Energie nicht zu bändigen weiß oder ständig an das Verdorbene denkt, dann wird man mit schlechtem Druck zu tun haben und ständig notgeil sein.

Tag 21-30: Wenn man sich bis zum 21. Tag von PMO ferngehalten hat und sein Leben von Grund auf umgekrempelt hat, dann wird es sich so anfühlen, als wäre man fast vollständig geheilt. Man denkt so gut wie gar nicht mehr an PMO und verspürt sehr viele Vorteile auf die ich im nächsten Unterkapitel zu sprechen komme. Abgesehen davon müsste man keine Suchträume mehr durchmachen müssen.

Tag 30-150: In diesem Zeitraum kann es dazu kommen, dass man zwischen zwei bis drei große Flatlines durchmachen muss. In diesen Phasen verspürt man so gut wie keinen Druck und lebt das Leben eines glücklichen Opas. Ich zumindest lebte sorglos in meiner großen Flatline. Andere erwähnten die große Flatline negativ, da sie ständig demotiviert und antriebslos waren.

Das sollten dann alle nennenswerten Phasen des Entzuges sein. Doch sollte ich auch anmerken, dass ihr nicht direkt diesen Durchlauf erleben werdet, denn es wird am Anfang eher so sein, dass ihr viele Rückfälle haben werdet, da nur die wenigsten ihr Leben von heute auf morgen umkrempeln können. Auch ist es so, dass man nicht sofort mit allen Süchten gleichzeitig aufhören kann, da man sich immer noch in seinem alten Umfeld befindet und somit von den Nervenbahnen ständig an das Schlechte erinnert wird und nur mit Entzugserscheinungen zu kämpfen haben wird.

Wie man genau Gewohnheiten aufbaut und wie man einzelne Süchte schrittartig loswird, werde ich in sha ALLAH im Kapitel der Gewohnheiten beschreiben. Doch sollte schonmal erwähnt werden, dass das erste Antrainieren von neuen Gewohnheiten wie zum Beispiel dem Lesen oder dem Erlernen von neuen Sprachen nur in den ersten drei bis sieben Tagen anstrengend und nervend ist. Es fühlt sich deswegen anstrengend an, da man noch keine Nervenbahnen bezüglich der neuen Aktivität besitzt. Wenn man bis zu sieben Tage am Ball bleibt, dann bilden sich immer mehr Nervenbahnen, sodass man danach keine Anstrengung mehr beim Verfolgen des neuen Hobbys wahrnimmt.²²³

223 Kennt ihr dieses widerliche Gefühl im Kopf, wenn man beispielsweise ein Buch liest und es sich so anfühlt, als ob der eigene Kopf platzen würde und man am liebsten aufspringen möchte? Dieses Gefühl sollte man zu lieben lernen, denn dies zeigt, dass sich neue Gewohnheitsschleifen und Nervenbahnen im Kopf bilden. Dies ist auch der Grund, warum man dieses ekelige Gefühl nur in den ersten Tagen wahrnimmt, wenn man sich das Lesen zur Gewohnheit macht. Spätestens nach sieben Tagen wird man dieses Gefühl beim Lesen nicht mehr wahrnehmen können, da sich genug neue Nervenbahnen gebildet haben. Doch mehr dazu im Kapitel der Gewohnheiten in sha ALLAH!

Sollte man vernünftige Gewohnheiten besitzen und es tatsächlich geschafft haben **bis zum 90. Tag** ohne PMO ausgehalten zu haben und sich in ein komplett neues Leben eingelebt zu haben, dann kann man behaupten PMO-frei zu sein. Doch selbst wenn man 2000 Tage ohne PMO ausgehalten hat und kein Verlangen mehr nach PMO verspürt, sollte man niemals vergessen, dass man seine schlechten Nervenbahnen nicht loswerden kann. Denn obwohl sie zwar abgeschaltet wurden, werden sie wieder reaktiviert, wenn man sich einen Relaps nach dem anderen gönnt...

7.7.2. Der allgemeine Verlauf nach einem Relaps

Leider ist es nun mal so, dass wir Menschen Rückfälle erleben müssen. Doch diese sind nicht schlimm, wenn man den Rückfall auf ein Minimum begrenzt. Wenn ich beispielsweise nach 30 Tagen ohne PMO einen sehr kurzen Rückfall erlebe, dann werden nur die darauffolgenden Stunden bzw. der darauffolgende Tag miserabel werden. Doch danach wird es sich wieder so anfühlen, als ob nichts gewesen wäre. Voraussetzung hierfür ist, dass man nach seinem Relaps sofort Duschen gegangen ist, seine Gebete für den Tag eingehalten hat, die nächsten Tage keinen erneuten Rückfall erlebt und vor allem mit seinen guten Gewohnheiten weitergemacht hat.

Sollte man sich seinen Gelüsten ergeben haben und die ganze Nacht mit PMO verbracht haben, dann wird man über mehrere Tage hinweg die Nachwirkungen verspüren:

- Die ersten Tage werden sich sehr grauenhaft anfühlen, da man aufgrund des verschwundenen Drucks energielos sein wird. Und aufgrund der stimulierten Dopaminrezeptoren wird man wieder Konzentrationslosigkeit usw. wahrnehmen. Es wird sich tatsächlich so anfühlen, als ob man bei Tag 1 seines Entzuges wäre, da gefühlt alle „NO-PMO Superkräfte“ nicht mehr vorhanden sind. Doch dieser schlechte Gefühlszustand legt sich relativ schnell. Entscheidend hierfür ist, wie man sich verhält. Wenn man es beispielsweise nur bei dieser Nacht belassen hat und sich danach wieder mit guten Taten auseinandersetzt, dann wird es circa drei bis fünf Tage dauern, bis man sich wieder so fühlt, als ob nichts geschehen wäre.

Sollte man sich auf mehrere Wochen verteilt viele Relapse gönnen oder sich ein bis zwei Tage am Stück sein altes Fetisch-Material geben, dann wird man es seinen Dopaminrezeptoren unheimlich schwer machen, sich zu regenerieren. Und wenn man zuzüglich auch noch zu faul ist, seine guten Gewohnheiten auszuüben, da diese nach einem Relaps anstrengend wirken, dann kann es dazu kommen, dass man bis zu 10 Tage sich miserabel fühlen wird, wenn man sich wieder dazu entscheidet mit PMO aufzuhören. Es kann auch dazu kommen, dass man sich mehr als 100 Tage miserabel fühlen wird, wenn man sich Monate lang jeden zweiten Tag einen Relaps gönnt und kein Bock auf gute Taten hat. Deswegen ist das Wichtigste im Kampf gegen PMO die Standhaftigkeit und wie sehr man bereit ist sich abzumühen!

- Sollte man es bei dem einen Relaps gelassen haben, wird man nichtdestotrotz in 90% der Fälle einen Chaser-Effekt durchmachen müssen. Dieser hält maximal nur für 8 Tage. Er kann noch am selben Tag verschwinden, wenn man seinem Relaps keine Beachtung schenkt und mit seinem Leben wie gewohnt weitermacht.
- Gefährlich können auftretende Depressionen nach einem Relaps werden, denn wenn man sich 30 Tage gut gefühlt hat und plötzlich wegen einem Relaps „alles verliert“, dann kann es sich manchmal so anfühlen, als ob die Welt grade am Zusammenbrechen ist. Am Ende eines jeden Tunnels ist Licht, deswegen verzweifelt nicht und seid standhaft, denn wenn ihr euch den Depressionen und notgeilem Denken ergebt, dann werdet ihr nur schlimmere Rückfälle haben und nur tiefer im Treibsand der Pornographie versinken. Solltet ihr kontinuierlich weiterkämpfen und auf ALLAH vertrauen, dann werden auch diese „Depressionen“ nach nur wenigen Tagen futsch sein.

7.7.3. Die Benefits

Rückblickend muss ich gestehen, dass ich mehr Gutes als Schlechtes während No-PMO erlebt habe. Natürlich war das Verlangen in den ersten Wochen meines Entzuges grauenhaft gewesen. Auch haben mich manche Entzugerscheinungen echt zu Boden gedrückt und einige Depressionen, die ich nach Rückfällen erlitten habe, würde ich nicht einmal meinen Feinden wünschen.

Aber nichtdestotrotz habe ich immens viele positive Eigenschaften parallel verspüren können. Denn während ich zwar mit Verlangen zu kämpfen hatte, nahm ich auch generell wahr, dass nach nicht einmal 10 Tagen meines letzten Konsums, meine Denkfähigkeit mindestens verdreifacht haben. Ich hatte viel mehr Energie beim Kraftsport und ich habe es auch generell viel einfacher gehabt, mich bezüglich neuer Taten zusammenzureißen. Tatsächlich konnte ich viele Tätigkeiten auch viel präziser Ausüben als in Zeiten, wo ich PMO regelmäßig konsumiert habe.

Hier mal eine kleine Liste von Vorzügen die ich während meines Entzuges wahrgenommen habe:

1. Depressionen, Stimmungsschwankungen und die Entzugerscheinungen legen sich: [Tag 10-20]
2. Soziale Ängste, Brain Fog, Erektionsprobleme, Faulheit und die ganzen anderen Nachteile von PMO verschwinden: [Tag 15-30]
3. Gute Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Geduld, Willenskraft etc. bauen sich immer weiter aus: [Tag 10-40]
4. Man wird um Welten religiöser: [Tag 10-30]
5. Unkonzentriertheit im Gebet, diese ständigen Waswas und Charaktereigenschaften wie mangelnde Demut verschwinden: [Tag 15-30]
6. Man ist von der Sucht spürbar geheilt, doch ist sie unterbewusst noch 100% vorhanden. Deswegen darf man sich auch in dieser Zeit seinen Auslösereizen nicht nähern! [Tag 30-90]
7. Man fängt sich an von seinen Fetischen zu widern und das GV-Leben nimmt seine normalen Züge wieder an. Also man betrachtet GV nicht als MMA Kampf, auch wenn man kein GV betreibt, spürt man unterbewusst, dass PMO kein GV ist: [Tag 20-40]

8. Man sieht das gegenüberliegende Geschlecht als ganz normalen Menschen und es fällt einem immens leichter seine Blicke zu senken: [Tag 25+]
9. Dopamin-Rezeptoren haben sich repariert und man nimmt das Leben viel intensiver wahr und hat ein neues Leben: [Tag 30-90]
10. Man ist komplett von der Sucht geheilt: [Tag 90²²⁴-360²²⁵]
11. Man chillt nicht mehr und ist extrem produktiv. Man lernt eine neue Seite von sich kennen, von welcher man niemals dachte, dass man sowas erreichen wird. Man dankt ALLAH für die Veränderungen, die man erlebt und möchte nie wieder zu PMO und seinem alten Leben zurückkehren: [Tag 20-360]
12. **Für Frauen:** Ich fand heraus (kann auch falsch sein und ALLAH weiß es am besten), dass wenn Frauen eine längere Zeit von GV, PMO oder O usw. fernbleiben, dass deren Libido bzw. deren Verlangen dann komplett verschwindet. Das heißt, dass man dann keine Cravings und so weiter durchmachen muss und nicht mehr so leicht reizbar ist. Diese Situation hält dann solange an, bis man wieder GV hatte.

Ich muss aber dringend erwähnen, dass dieser ganze Nutzen nur dann auftreten, wenn man auch aktiv etwas macht. Heißt man geht seinen neuen Hobbys nach, chillt nicht mehr im Bett und triggert sich nicht unnötig. Denn wenn ich mich an diese Sachen nicht halte und mich die ganze Zeit nur mit Videospiele etc. betäube und nur am Schlafen und Fressen bin, dann könnte ich dennoch ganz leichte Veränderungen wahrnehmen, aber im Großen und Ganzen bleibt man weiterhin in seinem selbstgebuddelten Grab und wird teilweise immer noch hier und da Probleme haben.

Ich muss auch dringend anmerken, dass ihr niemals nach einem Relaps oder der gleichen sagen solltet, dass euer Leben nun für einige Tage schlecht sein wird und dass eure sozialen Ängste nur dann verschwinden, wenn ihr beispielsweise erst Tag 30 des Entzuges erreichen

224 Erwachsene, die ohne PMO groß wurden.

225 Menschen, die seit ihren ersten PMO-Akten immer das Internet nutzten.

werdet. Denn wenn ihr dies sagt, wird dies wirklich der Fall sein und abgesehen davon, besitzt ihr keine Garantie, dass ihr überhaupt Tag 30 erreichen werdet.

Bei mir war es immer so, dass ich über Monate hinweg mit dem Verfassen der Lektüre gezögert hatte, da wenn man etwas länger von PMO abstinent ist, eine bessere Artikulation bekommt. Ich sagte mir aufgrund dessen ständig, dass ich in 30 Tagen etc. die Lektüre verfassen werde, da meine jetzige Artikulation aufgrund eines Rückfalles katastrophal geworden ist.

Diese 30 Tage der Erholung sind nie eingetreten, da ich ständig Relapse erlitten habe. Als ich dann gegen Tag 3 oder 4 aufstand und aufgehört habe mich selbst anzulügen und die Lektüre um ALLAHs Willen verfasst habe, musste ich nach etwas Anstrengung feststellen, dass die Artikulation schon immer da gewesen ist. Das heißt, dass diese ganzen positiven Auswirkungen wie mangelnde soziale Ängste usw. schon in eurem Kopf sind. Ihr müsst natürlich mit PMO aufhören, da sie natürlich diese Eigenschaften behindern, doch müsst ihr auch mit der Lüge, „dass alles erst ab einer gewissen Zeit wieder besser wird“, aufhören.

Denn wenn ihr sagt, dass morgen alles besser wird, dann wird es morgen bestimmt nicht besser. Ihr müsst sagen, dass ab jetzt alles besser wird!...

Kapitelzusammenfassung:

- Bei einem Entzug ist jeder Tag ein eigenständiges Kapitel, denn während man in seinen ersten zwei bis drei Tagen nur minimale Veränderungen wahrnimmt, wird man beim siebten Tag plötzlich mit starkem Verlangen zu tun haben. Man wird im späteren Verlauf des Entzuges massive Vorteile wie bessere Konzentration und körperliche Leistung wahrnehmen.
- Entscheidend für die Schnelligkeit unterschiedlicher Verläufe ist Aktivität, die man aufbringt. Wenn ich beispielsweise chille, nur auf sozialen Medien unterwegs bin oder den größten Teil des Tages nur am Zocken bin, dann wird man aufgrund seiner Unproduktivität schlechte Phasen nur unnötig strecken und viel Gutes gar nicht wahrnehmen. Sollte ich viele Cross-Addictions wie dem Überkonsum etc. schnell abgewöhnt haben und schon seit den frühen Tagen meines Entzuges nur Produktives

erledigen wie beispielsweise gute Taten, das Aufbauen eines Werkes, oder Schlüsselgewohnheiten, dann werde ich viele schlechte Auswirkungen nur sehr begrenzt wahrnehmen. Ich werde kaum mit Verlangen zu tun haben und gute Eigenschaften wie Konzentration etc. nehme ich schon sehr früh wahr.

- Tage nach einem Relaps können sehr grauenhaft sein, denn wenn man einen Relaps hatte, dann fühlt es sich meistens so an, als ob alle Vorteile verloren gegangen wären und man wird kurzzeitig mit dem Chaser-Effekt kämpfen müssen. Doch hier ist es entscheidend, was man danach macht. Wenn man daraufhin depressiv auf der Matratze liegt und sich weitere Relapse gönnt, dann werden die darauffolgenden Tage viel schlimmer sein, als wenn ich es nur bei einem Relaps belasse. Dasselbe ist auch so, wenn ich mich aus Versehen schneide. Niemand, der sich ein paar Zentimeter tief geschnitten hat, würde sich jetzt das komplette Messer in seine Hand stechen. Denn ein kleiner Schnitt heilt viel schneller als eine tiefe Wunde. Deswegen belastet es bei dem einem kleinen Relaps...

I. Teil 1.3: Die Punkte zum Sieg

8. Die Erkenntnis

„Du kannst dich nicht einfach so von PMO fernhalten und danach Erfolg erwarten! Es wird nicht geschehen!“

8.1. Der Sinn der Dunya

Wir haben endlich das große Kapitel erreicht. Und dieses Kapitel möchte ich mit einem Gedanken anfangen, der quasi die Antwort auf alles ist, wenn man ihn richtig verstanden hat. Habt ihr euch schon mal gefragt, warum Menschen die auf der Baustelle vernünftig arbeiten meistens einen starken Körper haben? Warum sehen Menschen, die eine vernünftige Lehrerrolle haben meistens vertrauenswürdig und sauber aus? Warum strahlen die Gesichter derjenigen, die sich von Sünden fernhalten und an ALLAH glauben, wohingegen die Gesichter derjenigen, die PMO-süchtig sind, Schandtaten begehen und religionslos sind meistens verrunzelt und dunkel aussehen? Warum haben PMO-Süchtige oder Videospielsüchtige meistens mit Übergewicht oder anderen körperlichen Einschränkungen zu tun?

Warum passen sich unsere Körper unseren Lebenssituationen an? Und warum erfordert jede Aktivität im Leben einen bestimmten Kleidungsstil? Warum habe ich nie jemanden mit einem Smoking Kabel verlegen gesehen? Warum habe ich niemanden im Blaumann-Anzug auf einem Geschäftsessen getroffen? Warum habe ich niemanden mit einer Jeans professionell Kickboxen gesehen und warum habe ich niemanden mit einer Boxershorts durch die Innenstadt laufen gesehen?

Der Grund dafür ist, dass dein kompletter Körper, deine Umgebung, dein Gehirn und selbst die kleinsten Tätigkeiten Zeugen für deine Taten am Tage der Auferstehung sein werden. Denn wie wir aus islamischen Überlieferungen wissen, wird es Menschen geben, die ihre Taten schamlos leugnen werden und die Zeugenaussagen der Engel und der Mitmenschen ebenfalls leugnen werden. Und genau bei solchen Menschen wird der Körper dann anfangen zu reden.

„am Tag, da ihre Zungen und ihre Hände und ihre Füße gegen sie Zeugnis ablegen werden über das, was sie zu tun pflegten. An jenem Tag wird ALLAH ihr wahres Gericht(surteil) in vollem Maß zukommen lassen. Und sie werden erfahren, dass ALLAH die offenkundige Wahrheit ist.“²²⁶

„Und das Buch wird hingelegt. Dann siehst du die Übeltäter besorgt wegen dessen, was darinsteht. Sie sagen: „O wehe uns! Was ist mit diesem Buch? Es lässt nichts aus, weder klein noch groß, ohne es zu erfassen.“ Sie finden (alles), was sie taten, gegenwärtig, und dein Herr tut niemandem Unrecht.“²²⁷

Ihr müsst folgendes verstehen. Wirklich alles, was man macht, hinterlässt Spuren sowohl auf dieser Welt als auch auf deinen Körper. Denn diese Welt ist nur eine Prüfung und alles wird zur Rechenschaft gezogen werden am jüngsten Tag. Denn der jüngste Tag wird das gewaltige Gericht sein, bei dem über wirklich jede Kleinigkeit geurteilt wird, damit wirklich niemand offene Schulden haben wird. Sollten sie auch so klein wie Atome sein. Und genau deswegen hinterlässt alles Spuren, sodass an diesem Tag, die ultimative Wahrheit ans Licht kommen

226 Qur'an Sura 24, Aya 24 - 25

227 Qur'an Sura 18, Aya 49

wird und alles bezeugt werden kann. Nicht ohne Grund hinterlassen wir auf fast alles, was wir anfassen Fingerabdrücke und auf alles, was wir betreten Fußspuren...

Ich gebe euch mal ein paar Beispiele. Das Erste ist etwas extrem, aber relativ gut, wenn man darüber nachdenkt. Kriege passieren auf dieser Welt und sie sind schrecklich. Dennoch hinterlassen genau diese die größten Spuren auf dieser Welt. Denn nach jedem Krieg ändern sich meistens wirtschaftliche, politische und sogar gesellschaftliche Strukturen, sodass ein Volk sich plötzlich in eine ganz andere Richtung als zuvor entwickelt. Selbst die Nachwelt wird von diesen Ereignissen geprägt sein, da viele Kriege unter Umständen Völkerwanderungen provozieren, sodass einige Rassen an Menschen plötzlich in ganz anderen Teilen der Welt leben, als ihre Vorfahren.

Auch die Teilnehmer des Krieges und der Boden, auf den solche Kriege ausgetragen wurden, erhalten Narben. Denn diese Narben sind Zeuge dessen, welches Unheil geschehen ist oder bzw. welche Heldentat verübt wurde, um sich und seine Religion zu schützen. Die meisten Menschen, die im Krieg gestorben sind, erhalten keine Totenwäsche oder Ähnliches, da genau die verursachten Narben, die im Körper steckenden Klingen oder die verbrannten Klamotten oder Ähnliches alle am jüngsten Tage als Beweise gelten werden.

Auch der Boden auf den 100.000 Menschen getrampelt haben und sich aufs Übelste gemetzelt haben, wird sich nach solchen Ereignissen nicht so schnell erholen. Man sieht, dass es teilweise auf ehemaligen Kriegsgebieten Mauern mit Einschusslöchern gibt, obwohl diese Kriege seit Jahren oder Jahrzehnten beendet wurden. Museen wurden über Kriege errichtet, die sich vor tausenden Jahren ausgetragen haben. Außerdem gibt es teilweise heute noch an manchen Standorten beschädigte oder „vernarbte“ Böden, da manche Menschen vor hunderten von Jahren aufgrund von Krieg alles verbrennen und zerstören mussten...

Aber nicht nur diese großen Ereignisse hinterlassen Spuren am Menschen oder auf Gegenstände. Denn, wenn ich sehr viel am PC zocke, dann neige ich automatisch dazu, mich etwas nach vorne zu lehnen und runde Schultern zu kriegen. Ich meine nicht, die muskulösen runden Schultern, sondern diese nach innen gebogenen Schultern, welche gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Wenn ich die ganze Zeit auf der Tastatur am Rumtippen bin, um zu zocken, dann wird man sehen, dass Tasten, die man viel öfters benutzt hat, viel abgenutzter aussehen als die Tasten, die man kaum benutzt, da diese keine Funktion im Spiel haben.

Leute, die den ganzen Tag an der Konsole sitzen haben meistens eingedrückte Fingerkuppen und deren Controller ist voller Schmalz oder sieht anderweitig abgenutzt aus. Dies nur deshalb, da diese Körperstellen oder Geräte am Tage der Auferstehung bezeugen werden, wie du deine Zeit verbracht hast. Sei es gut oder schlecht. Jemand, der viel Gutes tut, wird diese Folgen an seinem Körper sehen, denn er wird befragt werden und sein Körper wird seine guten Taten widerspiegeln.

Wenn man das alles weiß, dann wird man verstehen können, warum man fett ist, ein hässliches Erscheinungsbild hat, extrem viele Probleme mit seinem Körper hat, Konzentrationsmangel und Schüchternheit Alltag sind. ALLAH hasst dich nicht. ALLAH liebt dich sogar und zu Ihm wirst du wieder heimkehren. Dein Körper und deine Psyche sind aber nur deswegen so grauenhaft, weil diese, deine aktuellen Taten widerspiegeln!

Wenn du dementsprechend strahlen möchtest und ALLAHs Liebe erwidern möchtest, dann musst du es mit aufrichtigen Taten beweisen und dich von dem Schlechten abwenden. Denn nur so wird dein Körper sich regenerieren und verbessern und am Tage der Auferstehung beweisen, dass du es ernst meinst!!!

8.2. Der Hunger hält dich satt

Andrew Tate in seiner Christmas Message 2022: „Gott ist nicht zufrieden mit dir weil du es nicht hart genug versuchst. Gott hasst die Faulen. Gott möchte Leute, die versuchen.

Verstehst du? Er hat uns alle erschaffen und schaut auf uns herunter und sieht diejenigen, die es wirklich versuchen und dann sieht er diejenigen, die es überhaupt nicht einmal anfangen zu versuchen und dann sieht er Leute wie dich. Und die meisten von euch sind in dieser Kategorie irgendwo in der Mitte. Du hast dich selber überzeugt, dass du es versuchst und du erzählst anderen Leuten, dass du es versuchst. Aber tief dunkel mitten in der Nacht, wenn es wirklich Zeit ist es zu Versuchen, bist du auf Pornhub und weißt, dass du es nicht gut genug Versuchst so wie du es verdammt nochmal solltest... Und so verging ein weiteres Jahr. Hunderte von Millionen Dollars für mich, 10 oder 15 Sportautos, 3 neue Häuser (...) und was hast du dieses Jahr erreicht? (...) verflucht nochmal nichts.“

Andrew Tate in seiner Christmas Message 2021: „...Dein letztes Jahr war Scheiße und dein nächstes Jahr wird Scheiße...“

8.2.1 Der Hunger

Gestattet mir euch etwas aus meiner Kindheit zu erzählen. Als ich noch relativ jung war, hatten wir wie die meisten jungen Familien nicht viel Geld. Zwar kam man über die Runden, doch sehr oft war es bei mir der Fall, dass ich beispielsweise die Klamotten meines großen Bruders tragen musste und auch meine Schuhe mal paar Größen größer oder kleiner ausfielen, da wir kein Geld hatten uns nochmal extra Kleidung für mich zu kaufen. Zwar wurde ich aufgrund dessen sehr traurig, doch konnte ich schon in jungen Jahren nachvollziehen, dass es nicht sinnvoll wäre extra Sachen für mich zu kaufen, wenn ich doch eh ein paar Jahre später aus diesen Kleidungen wieder hinauswachsen würde und man das Geld besser investieren könnte. Trotzdem brach es mir mein kleines Herz, als mein Vater mir das Bobby-Car fahren im Kindergarten verbot, da ich beim Abbremsen des Bobby-Cars häufig meine Schuhe beschädigte und wir uns nicht ständig neue Schuhe für mich kaufen konnten.

Ich will jetzt nicht sagen, dass ich absolut nichts hatte, denn mein Vater hat alles in seiner Macht Stehende getan, damit seine Kinder es guthaben sollten und ich bezeuge, dass ich niemals bei irgendjemanden schnorren musste, da mein Vater seinen letzten Cent eher mir gegeben hätte, als ihn für sich selber zu nutzen, da er in seiner Kindheit wirklich schreckliche Armut erlebte und nicht wollte, dass wir auch sowas erleben sollten. Nichtsdestotrotz konnte ich es mir abschmieren meine Eltern nach etwas Geld zu fragen, damit ich mir diese teuren Sammelkarten kaufen könnte, mit denen wir damals auf dem Pausenhof gespielt haben.

Dennoch besaß ich in kürzester Zeit einen ganzen Koffer an Sammelkarten. Ich besaß nicht nur viele Karten, sondern auch sehr wertvolle. Wie habe ich das geschafft, wenn ich doch kein Geld für Sammelkarten bekommen habe? Nun, es war mein Hunger der mich dazu verleitet hat. Es war meine „Armut“, die mich zum Arbeiten gebracht hatte. Denn als ich damals zu den anderen Kindern ging, die mit diesen Karten spielten, wusste ich, dass auch ich diese Karten brauche, da sie eine Art Statussymbol unter den Kindern waren wie Autos heutzutage Statussymbole für uns Erwachsene sind.

Und als ich dies erkannte, nutzte ich jede Mühe, die mir in den Sinn kam, um so viele dieser Karten wie möglich zu erhalten. Ich bot anderen Kindern Schutz im Austausch für ein paar Karten. Ich schloss Freundschaften, sodass ich bessere Tauschbedingungen stellen konnte. Und ich handelte sogar mit diesen Karten, sodass ich mir mit der Zeit eines der besten Decks

aufstellen konnte, was dieses Pausenhof je gesehen hatte. Leider waren nicht all meine Taten von der Moral begleitet, denn leider stiel ich auch viele Karten, ich fälschte einige und gab sie als Originale weiter und manchmal log ich über die Fähigkeiten einer Karte, die in Wirklichkeit Müll war, sodass der gegenüber diese als wertvoll ansah und mir seine Beste Karte gab.

Natürlich bin ich nicht stolz über diese Taten und diese Sünden waren höchstwahrscheinlich der Grund gewesen, wieso alles, was ich mir schnell erbaute, auch wieder schnell zusammengekracht ist. Denn oftmals kam es vor, dass ich Karten verlor oder aus Versehen Wasser auf diese Karten verschüttete, sodass sich diese Karten in wertlose Matsche verwandelten. Auch geschah es ein paar Mal, dass mein Vater meinen ganzen Koffer voller Karten in den Müll warf und mich zwang diese eigenhändig zu zerreißen. Doch, wenn ich bezüglich meiner Mühen zurückblicke, fasziniert es mich, wie ich meinen Hunger dazu nutzte, um mir etwas aufzubauen. Denn es blieb nicht nur bei diesen Karten.

Denn viele Karten bedeuten nicht gleich viel Geld. Und so ließ es mein Hunger nicht zu, dass ich mich mit der Situation zufriedengab und schließlich nutzte ich alle mir bekannten Methoden, um mir ein „Vermögen“ anzuschaffen. Als ich beispielsweise 7 Jahre alt war, kassierte ich von mehreren Kindern (vor allem von meinem großen Bruder) viele Zinsen. Ich lieh ihnen 50 Cent und erwartete, dass sie mir 55 oder 60 Cent zurückgaben. Ich führte sogar Buchhaltung über meine passiven Geldeinahmen und verteilte auch Zinseszinsen, wenn ich nicht fristgerecht bezahlt wurde. Ich bin keineswegs stolz auf diese Taten, da Zinsen eine große Sünde sind, doch hier fasziniert es mich wieder, dass ich mich als 7-Jähriger zu sowas genötigt habe, um meinen Hunger zu stillen. Aber nicht nur Zinsen kassierte ich. Auch Flohmärkte betrieb ich und kassierte selten Provisionen von anderen Kleinkindern, wenn sie auf meinem Platz ihren Müll verkauft haben. Ihr müsst euch nämlich vorstellen, dass die komplette Straße, wo ich wohnte nur von jungen Familien bewohnt war. Und wenn ich einmal mein Trödelmarkt auf der Tischtennisplatte aufstellte und verkündete, dass es wieder Zeit für meinen Trödelmarkt war, dann dauerte es nicht lange, bis mein kompletter Stand von sehr vielen anderen Kindern und ihren Eltern umzingelt waren. So verbrachte ich viel Zeit mit Tauschgeschäften und Verkäufen. Einmal war ich sogar bei einem Schulflohmarkt so dreist gewesen und habe versucht ein Buch von den drei Fragezeichen zu verkaufen, welches man jedes Jahr von der Schule geschenkt bekommen hatte. Und als eine Frau mich darauf ansprach, warum ich Sachen verkaufe, die jedes Kind geschenkt kriegt, schrie ich sie an und befahl ihr meinen Stand zu verlassen, da sie meine Kunden verscheuchen würde.

So schön mein Umsatz auch war, hielt meine Händlerkarriere leider nicht lange an, da ich mich einmal so übertroffen habe, sodass ich all meine Spielsachen verkauft bekommen habe. Glücklich rannte ich nachhause zu meiner Mutter, um ihr meine großen Gewinne zu präsentieren. Doch anstatt dass sie sich für mich freute, bekam ich eine Backpfeife und sie verbot mir das Handeln, da ich sonst ohne Spielzeuge zuhause sitzen würde und dementsprechend meine Eltern belästigen würde.

Nichtdestotrotz gab es viele schöne Geschichten aus dieser Zeit, wie als ich beispielsweise mit etwas Müll und ein paar Stickern in kürzester Zeit so viele Tauschgeschäfte getätigt habe, sodass ich am Ende des Tages mit einer großen Bionicle-Figur nachhause gehen konnte. Aber eine Frage bleibt im Raum. Warum war ich derjenige, der so effizient gehandelt hat und wieso habe ich mich nicht wie das reiche deutsche Kind benommen, was nur blöd neben mir rumstand.

Warum war ich derjenige, der in jedem Aspekt meines Lebens erfolgreich war, wohingegen das reiche Kind oftmals faul wirkte und nicht viel erbracht hatte? Warum war ich der König des Pausenhofs gewesen und warum waren einige Mädchen in mich verliebt, wohingegen das reiche Kind recht durchschnittlich wirkte, keine besonderen Leistungen zeigte, nicht viel Aufmerksamkeit vom anderen Geschlecht bekam und unter den anderen Kindern untergetaucht ist? Die Antwort sollte ich wenig Später am eigenen Leib erfahren:

8.2.2 Die Sättigung

Als ich circa 12 Jahre alt war, erlebte unsere Familie ein kleines Wirtschaftswunder. Denn obwohl mein Vater zu den fleißigsten Menschen überhaupt gehörte, war er leider auch sehr naiv und arbeitete sehr oft für zu wenig Geld und wurde auch sehr oft in der Arbeitswelt betrogen, da ihm öfters kein Geld für seine harten Arbeiten ausgezahlt wurde.

Diese Zeiten sollten nun vorbei sein, da mein Vater eine Montagefirma gründete, um das umzusetzen, was er am besten konnte. Nämlich harte Arbeit. Und diesmal würde er nicht die Tasche eines anderen vollmachen, sondern seine eigenen Taschen füllen. Und so dauerte es nicht lange, bis er Zahlen auf sein Konto sah, über die manch anderer nur träumen kann.

Wir wurden jetzt nicht steinreich, aber dennoch konnten wir uns endlich alles kaufen, was wir wollten, ohne auf den Preis zu achten. Meine Geschwister und ich bekamen als Jugendliche ein monatliches Taschengeld von 200€ und zuzüglich regelmäßig weiteres Geld, wenn wir danach gefragt haben. Egal was ich besitzen wollte, mein Vater hatte es mir gekauft. Denn er liebte mich und wollte nicht, dass seine Kinder die Armut erleben müssen, die er durchmachen musste.

Als beispielsweise das iPhone 4s Ende 2011 rauskam, dauerte es nicht lange bis mein Vater mir dieses Handy für circa 600€ gekauft hatte, sodass ich nicht traurig mit den Geräten meines Bruders spielen musste. Und alle Kinder an der Schule haben mich wegen dem Handy beneidet. Denn damals war es noch nicht Trend gewesen, dass Kinder in der sechsten Klasse mit teuren Gegenständen rumliefen. Auch war es bei meiner alten Schule nicht normal gewesen, dass einige Eltern ihre Kinder in teuren Autos absetzten. Denn während alle Eltern ihre Kinder damals mit Schrottautos transportierten oder diese mit dem Bus fahren mussten, war ich es gewohnt mit einem sehr teuren und Dicken SUV rumkutschiert zu werden. Wenn ich mal keine Lust hatte mit der Bahn zu fahren, dann saß mein verwöhnter Hintern nur in BMWs drin.

Trotz diesem ganzen Luxus erlebte ich einen Wechsel in meiner Persönlichkeit. Ich wurde zwar nicht arroganter. Doch obwohl ich der impulsivste überhaupt war, wurde ich plötzlich extrem verblödet und faul. Und wie faul ich wurde. Denn warum sollte ich draußen Pfandflaschen sammeln oder Zeitungen austeilen, wenn ich meinen Vater einfach nach 50€ Fragen konnte? Warum sollte ich mich für irgendwas anstrengen oder bezüglich etwas nachdenken, wenn ich es gewohnt war, für die Lösung nur ein paar Tasten auf meinen teuren Handys drücken zu müssen? Warum sollte ich mir eine Freundin suchen und mein natürliches Bedürfnis nach Liebe stillen, wenn ich Bilder von den schönsten Frauen auf meinem Handy gespeichert habe und so meine Grundbedürfnisse stillen konnte?

Und so begann das Übel sein Lauf zu nehmen...

8.2.3 Du bist kein Mann, wenn du kein Brot nachhause bringst

Drei Sachen. Wenn diese drei Sachen bei einem Menschen nicht vorzufinden sind, vor allem wenn es sich hierbei um eine männliche Person handelt, dann rate ich dir diese Person den Weg zu zeigen und wenn er diesen ablehnt, dann kann man ihm zumindest etwas Teures andrehen. Am besten wäre es, wenn du dich gänzlich von diesem Menschen fernhältst, damit seine negativen Eigenschaften, nicht auf dich übertragen werden.

Denn wenn ein Mann...:

1. nicht ALLAH kennt, oder nicht einmal an einen Schöpfer glaubt von dem er Energie bekommt und zu Dem er sich in Notsituationen wenden kann,
2. wenn ein Mann nicht für sein Essen arbeitet und
3. wenn ein Mann nicht für seine Sehnsüchte arbeitet, Stichwort: wenn er nicht für sein GV arbeitet,

Dann ist genau dieser „Mann“ ein Pups. Dieser Typ darf sich auch gar nicht **MANN** nennen, da dies Eigenschaften einer Transe sind.

„Gewiß, die Heuchler werden sich auf dem untersten Grund des (Höllен)feuers befinden, und du wirst für sie keinen Helfer finden, – ausgenommen diejenigen, die bereuen und verbessern und an ALLAH festhalten und ihre Religion aufrichtig für ALLAH ausüben; jene werden mit den Gläubigen sein. Und ALLAH wird den Gläubigen großartigen Lohn geben. Warum sollte ALLAH euch strafen, wenn ihr dankbar und gläubig seid? ALLAH ist Dankbar und Allwissend.“²²⁸

Wie wir nun aus mehr als 200 Seiten entnehmen konnten, arbeiten wir sehr intensiv mit unserem Belohnungssystem oder mit primitiven Denkstrukturen wie den Basalganglien etc. Es ist vor allem das Belohnungssystem, welches uns zeigt, was lohnenswert und was unnötige Zeitverschwendung ist. Und wenn man genau dieses System ausgetrickst hat, indem man die

228 Qur'an Sura 4, Aya 145 - 147

größten Belohnungen fürs Nichtstun bekommen hat, dann wird man dieses Verhalten unterbewusst in sein komplettes Leben übertragen. Ob man will oder nicht.

Ich gebe dir mal ein Beispiel. Gehen wir mal davon aus, dass du beim Fernsehen eine Meldung siehst, wo jemand nach weiteren Arbeitern sucht und damit wirbt, dass er seinen Mitarbeitern 10.000 € pro Monat zahlt. Würdest du dieses Angebot nutzen, um dir diese Stelle zu sichern? Die Antwort wäre höchstwahrscheinlich „Ja“. Der durchschnittliche Bürger würde sich definitiv diese Chance nicht entgehen lassen und würde alles stehen und liegen lassen, um an diese „gewaltige“ Belohnung ranzukommen.

Würde ein Jeff Bezos, ein Bill Gates oder ein Elon Musk für dieses Geld arbeiten? Die Antwort ist höchstwahrscheinlich „Nein“. Denn ein Betrag in Höhe von 10.000 € ist ein Popel für diese und sie könnten mit diesem lächerlichen Betrag nicht einmal 15 von ihren hunderttausenden Mitarbeitern bezahlen. Zuzüglich gibt es auch noch die ganzen Kosten in Millionenhöhe, wenn nicht sogar in Milliardenhöhe, die ihre ganzen Niederlassungen, Privatbesitze und weitere Unternehmen verursachen. **10.000€ sind halt einfach ein Furz und es lohnt sich nicht nach diesen zu greifen, wenn man sich in einer ganz anderen Dimension des Geldes befindet.**

Wie dem auch sei. Du bist höchstwahrscheinlich nicht so reich wie Jeff Bezos und deswegen würdest du an einem Bewerbungsgespräch teilnehmen. Was würdest du machen, wenn man dir beim Gespräch mitteilt, dass es sich um einen Fehler gehandelt hat? Zwar möchte man dich unbedingt im Team haben, aber bei der Zahl hat man sich um eine Null vertippt. Der monatliche Lohn würde nur 1.000 € betragen. Du würdest höchstwahrscheinlich deine Sachen packen und den Raum verlassen, da tausend Euro einen in Deutschland nicht weit bringen, wenn die Miete einer Wohnung schon zwischen 600-800 € kostet. **1.000 € sind in Relation zu dem, was man schon kennt, ein recht magerer Monatslohn. Vor allem da man in diesem Land mehr Geld fürs Nichtstun bekommt.** Denn wenn man Bürgergeld bezieht, dann bezahlt sich die Wohnung von allein und man erhält etwas mehr als 500 € pro Monat. Geschenkt. Und wenn man dann auch zuzügliche Leistungen wie Kindergeld und den ganzen anderen Quatsch bezieht, dann kann man sehr schnell auf 2.000 € kommen, ohne einen Finger gekrümmt zu haben. **Und wenn man dann so viel Geld fürs Nichtstun bekommt, warum sollte man plötzlich auf dieses viele Geld verzichten wollen, damit man sich für die Hälfte auch noch Abmühen muss?!**

Viele Leute außerhalb Deutschlands oder außerhalb den anderen Industrienationen würden sofort für 1.000 € alles tun, da sie immensen Hunger nach Wohlstand haben. Einige würden sogar für das bisschen Geld töten. Sie würden für das bisschen Geld töten, wofür viele Menschen nicht einmal bereit sind früh aufzustehen...

Und genau so funktioniert unser Gehirn! Wenn ich als ein Mann beispielsweise mit nur einem Knopfdruck die schönsten Frauen zu sehen kriege und beim Betreiben von PMO quasi deren Anerkennung kriege, da ich dadurch simuliert bekomme, dass ich mit den ganzen Frauen intim wurde, warum sollte ich dann plötzlich auf diese 100.000 Schönheiten verzichten wollen, um nur eine Frau zu haben, für die ich sogar viele Mühen aufbringen muss! Wenn ich mit nur einem Knopfdruck das leckerste Essen bestellen kann, mit Geld wofür ich nicht einmal gearbeitet habe, warum sollte ich dann meine Komfortzone verlassen wollen? Wenn ich aufstehen kann, wann ich will und keine Probleme im Leben habe, die Mühen und sofortige Bereitschaft erfordern, warum sollte ich mich dann überhaupt noch anstrengen wollen?! Und das resultiert dann dazu, dass man ein Pups, ein Lappen, ein Opfer oder was auch immer wird...

Denn unser Belohnungssystem umfasst all unsere Taten. Alle Tätigkeiten schütten Dopamin aus. Und wenn ich nun die ultimative Dopamin-Punktzahl fürs Nichtstun erreiche, dann werde ich bezüglich jeder Tätigkeit faulenzern und es wird mir unmöglich sein, irgendwas in meinem Leben aufzubauen, da mein „Hunger“ quasi gestillt ist.

8.2.4 Der Hunger hielt mich satt...

Wir erreichten nun das Ende des Jahres 2014 und ich war circa 14 Jahre alt gewesen. Es sollte wieder einer dieser Tage werden bei dem mich jemand anderes gehänselt hatte und ich ihn nur blöd angeguckt habe. Wie eine Wasserleiche sah ich aus. Ich wollte mich verteidigen, aber ich konnte einfach nicht. Denn es fiel mir einfach nichts ein. Auch wenn einem mal was eingefallen ist, hat man es sich nicht getraut auszusprechen. Das lag nicht daran, dass ich Angst vor Schlägen oder so hatte, denn ich war ein Kopf größer als die anderen und wenn nicht fünfmal so stark wie die und zehnmals reicher als sie. Aber ich traute mich einfach nicht mich zu verteidigen und habe es jedes Mal vermieden im Mittelpunkt zu stehen.

Nachdem dann das Mobbing sein Ende nahm und die Wege sich trennten, verbrachte ich viel Zeit damit, um zu verstehen, warum man so erbärmlich geworden ist. Denn vor mehreren Jahren war man doch so impulsiv und hat es geliebt, sich mit anderen zu Raufen und plötzlich verfiel man in sofortiger Panik, wenn jemand anderes meinen Namen gerufen hatte. Vor allem verfiel ich in extreme Panik und Schüchternheit, wenn sich ein Mädchen in meiner Nähe befand, obwohl ich damals doch die Anwesenheit von mehreren Mädchen über alles geliebt habe. Ich hatte es doch so geliebt im Zentrum der Menschen zu sein und nun stand ich am weitesten Punkt einer Menschengruppe, sodass ich niemals meine Komfortzone verlassen müsste.

Und das war auch schon mein Fehler gewesen. Es lag an der Komfortzone, in die ich mich hineingelebt habe. Natürlich war man zu jener Zeit blind und verstand sowas nicht und dementsprechend ergab man sich immer intensiver seinen Gelüsten und der Komfortzone, sodass sich die Situation nur verschlimmern konnte...

Und das alles sorgte schlussendlich dafür, dass die drei Sachen, die einen zum Mann machen, von mir verschwanden. Zu aller erst verschwand der Islam aus unserer Familie ungefähr zu der Zeit, wo es uns finanziell besserging. Obwohl der Islam damals sehr stark in unserer Familie ausgeprägt war, rückte die Religion immer weiter in den Hintergrund, da man sich mit anderem Schwachsinn beschäftigte und auch kein religiöses Umfeld mehr hatte. Dies führte dann dazu, dass wir keinen festen Griff mehr hatten. Danach erlosch auch mein Hunger, da ich alles geschenkt bekam. Wenig später entdeckte ich PMO für mich und verlor meinen Druck in den Eiern, der mich eigentlich seit meinem siebten Lebensjahr begleitet hatte, und das alles führte dazu, dass man der ultimative Versager wurde.

Ich wurde genau wie das reiche verwöhnte Kind, welches ich damals seine Sammelkarten abgezogen habe, da ich mich nun auch wie er vollgefressen habe und mein Belohnungssystem darauf ausgelegt war, fürs Nichtstun belohnt zu werden. Anstatt die Welt und die darin liegenden Schätze für sich zu erkämpfen, sah man die ganze Welt im Internet ohne aus dem Bett aufstehen zu müssen.²²⁹ Anstatt nach einer Freundin oder einer Ehefrau im späteren Alter

²²⁹ **Wichtig:** Ich werde in sha ALLAH später nochmal darauf zu sprechen kommen, aber soziale Medien wie TikTok und Instagram sind das Toxischste, was es gibt! Denn unser Gehirn ist nicht dazu veranlagt in kürzester Zeit alles zu entdecken. Denn in der freien Natur siehst du ja auch nur ein paar Bäume und Täler. Man geht von seinem Haus auf die Straße und dann erst ins Auto. Wenn man sich etwas zum Essen macht, muss man auch einzelne Schritte tun, bis die Mahlzeit fertig

zu suchen, verschwendete man Zeit und Energie mit PMO und dem Chillen. Und da man dann kein gut funktionierendes Belohnungssystem mehr hatte, da jahrelanger und problemloser Konsum und Dopamin-Räusche dazu führen, dass diese Faulheit sich selbst in alltägliche Situationen einschleust, vergingen die Tage für einen wie im Flug und ohne Veränderungen. Manche meiner Jahre waren so unproduktiv gewesen, sodass sie sich nur wie ein ganz langer Tag angefühlt haben. Ich habe so viel Zeit verschwendet... Und während andere Menschen, die das System verstanden haben, im Mittelpunkt des Lebens standen und meinen Traum lebten, fiel ich immer tiefer und tiefer. Als alles dann zu viel für mich wurde und ich den tiefsten Punkt meines Lebens erreicht habe und mir den Tod wünschte, traf ich eines nachts meine End-Scheidung:

8.3. Die End-Scheidung

Einer meiner heutigen Geschäftspartner, welcher auch zugleich zu meinen besten Freunden gehört, erzählte mir einmal zufällig, dass fett und arm sein eine Entscheidung ist. Als ich seine Worte vernahm, musste ich sofort anfangen zu lachen. Aber er betonte nur mit ernster Stimme, dass fett und arm sein eine Entscheidung ist.

Es blieb nicht bei diesem einem Gespräch, denn immer als wir über das Konsumverhalten der heutigen Leute sprachen und wie wir unsere Produkte am besten verkaufen könnten, kamen wir sehr schnell wieder auf das Thema zurück, dass alles nur eine Entscheidung ist. Beziehungsweise er behauptete, dass Arm sein eine Entscheidung ist.

Ich hatte zwar das erste Mal darüber gelacht, aber je öfters er dies sagte, desto mehr Gedanken machte ich mir darüber. Denn er ist keineswegs dumm und meistens habe ich nur logische Sachen von ihm gehört. Einer Legende nach bekam er auch nur deswegen eine Glatze, da er zu weise geworden ist und ein vollkommener Mann wurde...

Wie dem auch sei. Arm sein soll eine Entscheidung sein. Aber wie soll das funktionieren? Man wird doch entsprechend geboren und man kriegt doch in der Schule gepredigt, dass man nach dem Schulabschluss eine Ausbildung anfangen sollte. Man kann doch nicht irgendwas selber

ist. In sozialen Medien sieht man nur die Höhepunkte in sehr schnellen Sekunden. Schnell bist du visuell auf einer Yacht, dann im Fußballstadion und dann auf dem Mond. So viele Informationen in so wenigen Sekunden – Der Dopamin Overkill... Und das sorgt dann dafür, dass man im echten Leben immer mit Trägheit und Motivationslosigkeit zu tun hat!

auf die Beine stellen, da doch dann sofort das Finanzamt vor der Tür steht. Die meisten haben doch keinen Steuerberater und außerdem kennen sie keine Notare und Anwälte, die sich in so eine Richtung spezialisiert haben. Wie kann ich dann jemanden der Arm ist bezichtigen, dass er es sich ausgesucht hat arm zu bleiben? Wie kann ich einen Fettsack bezichtigen, dass es seine Entscheidung war noch fetter zu werden?

Nun das Wort Ent-Scheidung hat eine viel tiefere Bedeutung als wir zunächst wahrhaben wollen. Analysieren wir erstmal die Vorsilbe Ent. Sie kommt unter anderem in Wörter wie Entfachen, Entzweischneiden, Entfernen, Entführen und Entfesseln vor. All diese Wörter haben eines gemeinsam. Etwas wurde endgültig getan. Man ist seinen Weg gegangen. Ein Weg, bei dem es kein Zurück mehr gibt. Denn wenn ich etwas entfache oder jemanden entführe, dann kann ich dasjenige nicht einfach rückgängig machen.

Und da kommt auch der zweite Teil des Wortes Entscheidung ins Spiel. Denn immer, wenn ich mich für etwas entscheide, dann bin ich eine Scheidung eingegangen. Denn ich konnte ja zwischen zwei Wegen wählen und habe mich für den rechten Weg entschieden. Und da ich das nun getan habe, kann ich nicht so einfach den linken Weg ausprobieren, da beide Wege in andere Richtungen führen. Ich habe also den linken Weg aus meinem Leben verbannt, um dem rechten Weg zu folgen.

Und genau das passierte mir zu Beginn des Jahres 2017. Ich hatte drei Monate zuvor die Schule abgebrochen und lebte „meinen Traum“. Endlich war ich weg von den ganzen Vollidioten und konnte zuhause chillen. Ich konnte endlich jeden Tag ausschlafen, Videospiele spielen und auf dem Nacken meines Vaters leben. Fressen und Genießen, ALLAH hat meine inneren Gebete erhört, obwohl man zu jener Zeit nicht gläubig war...

Doch je mehr Zeit verging, desto depressiver wurde ich. Tatsächlich waren diese drei Monate, wo ich alles tun konnte, was ich wollte, die schlimmste Zeit meines Lebens gewesen. Und als ich letztendlich den Tiefpunkt erreichte, realisierte ich, dass all diese Gelüste und Materielles nicht das sind, wofür man erschaffen wurde. Es hat einen anderen Grund, wieso man sich auf dieser Welt befindet. Irgendwas war faul an der ganzen Sache und so fing ich an zu recherchieren. Ich bekam wieder Hunger...

Und so befasste ich mich zunächst mit allen möglichen Schriften, die ich in die Finger bekam oder online gefunden habe. Baba Vanga, Nostradamus, christliche und jüdische Texte über die Endzeit und islamische Texte über die Endzeit studierte ich. Ich war wie besessen davon so viel Wissen wie möglich mir darüber anzueignen, denn da in islamischen Hadithen viel über die Übel unserer heutigen Zeit gesprochen wurde, wusste ich auch, dass genau die Hadithe oder generell das Thema Endzeit ein Heilmittel für meine Probleme bringen würden.

Es dauerte circa drei weitere Monate bis ich alles auf den Kopf gestellt habe und zu meinem Ergebnis kam. Texte von den Mächtegegn-Propheten wie Nostradamus, Alois Irlmaier usw. habe ich schnell verworfen, da sie zu viele Widersprüche hatten. Auch viele christliche und jüdische Texte gaben mir mehr Verwirrtheit als Lösungen, da auch in ihnen tonnenweise Widersprüche vorzufinden waren. Den Sinn von asiatischen Religionen habe ich auch nicht verstanden und dann blieb nur noch der Islam übrig, der all meine Fragen beantworten konnte und mir auch das Heilmittel anbot. Und weil PMO, Fressen und Kacken, böse sein usw. nicht mit dem Islam vereinbar waren, musste ich mich entscheiden. Entweder ging ich den guten oder den schlechten Weg. Ich entschied mich schlussendlich für ALLAH's Religion und habe mich von dem Schlechten geschieden. Und so wurde ich in kürzester Zeit vom ultimativen Versager zu einer Supermacht...

Und wenn ich so auf mein Leben zurückblicke, dann verstehe ich, dass PMO-süchtig und Arm sein eine Entscheidung ist. Selbst fett zu sein ist eine Entscheidung. Denn, wenn ich wirklich abnehmen will, dann werde ich alle Schritte tun, um mich vom alten Lebensstil zu entfernen, sodass ich problemlos abnehmen kann. Wenn ich arm bin und aus meinem Hamsterrad raus möchte, dann recherchiere ich mit Leidenschaft nach neuen Geschäftsideen und versuche alles um diese umzusetzen. Wenn es mir psychisch sehr schlecht geht, dann versuche ich mit Ernsthaftigkeit die Ursachen rauszufinden um diese aus meinem Leben zu verbannen. Wenn ich verstehe, dass ich mich ALLAH zuwenden muss um erfolgreich zu sein, dann werde ich alles tun um Schlechtes zu meiden und nur Gutes zu gebieten. Jeder hat 24-Stunden, die er Nutzen kann, um sich von etwas zu scheiden, um einen neuen Weg einschlagen zu können, auch wenn dieser neue Weg Mühen und Opfer benötigt...

Kapitelzusammenfassung:

- Alles hinterlässt Spuren auf deinem Körper und an der Umwelt. Dies ist deshalb so, da diese Spuren Zeugen deiner Taten am Tage der Auferstehung sein werden. Und wenn man das versteht, dann wird man auch verstehen können, warum der eigene Körper nicht so aussieht, wie man es gerne hätte. Man lebt nicht den Lebensstil der den Traumkörper gerecht ist. Man kann kein strahlendes Gesicht haben, wenn man sich tagtäglich mit Sünden beschäftigt. Außerdem sieht keiner Verrunzelt und Fett aus, der sich gesund ernährt, viel Sport macht und viel an der frischen Luft ist...
- Der Hunger ist der Antrieb eines Menschen. Wenn man kein Hunger auf etwas hat, dann wird man nur halbherzig etwas ausüben. Die Sahaba wurden auch zu den Stärksten und Besten Menschen der Welt, da sie gigantischen Hunger nach dem Islam und nach Erfolg hatten. Denn zuvor kannten die Araber ja nur das Schlechte Leben und wortwörtlichen Hunger, da sie Götzenanbeter waren.
- Wenn diese 3 Sachen bei einem Mann nicht vorhanden sind, dann ist es vorprogrammiert, dass er ein Nichtsnutz wird.
 1. Wenn eine Person nicht an einen Schöpfer glaubt zu dem er sich in Notsituationen wenden kann, dann hat er keinen festen Halt im Leben.
 2. Wenn eine Person es gewohnt ist alles geschenkt zukriegen und sein Essen mit einem Knopfdruck bestellen kann, mit Geld was er durch den Staat oder von Familienangehörige geschenkt bekommen hat, dann kann und will diese Person sich nicht abmühen, da sein Leben zu bequem ist.
 3. Wenn ein Mann nicht für seine Sehnsüchte Arbeiten muss. Wenn ein Mann nicht für die höchste Belohnung des Belohnungssystems „GV“ arbeiten muss, da er dieses Verlangen mit nur einem Knopfdruck stillen kann, dann wird dieser Mann der größte Versager. Dies ist deshalb so, da das Belohnungssystem im Gehirn der Quellcode der Taten ist. Und in diesem Quellcode steht, dass sich alles nach den höchsten Belohnungen richtet (GV, Essen, Liebe usw.). Wenn man aber diese großen Belohnungen fürs Nichtstun bekommt, dann werden die anderen Taten die man sonst so machen möchte ständig von diesem Code beeinflusst. Und so fällt es einem unmöglich bei anderen Sachen aktiv zu kämpfen, da man durch PMO im

Unterbewusstsein verankert bekommt, dass alles geschenkt ist und das Abmühen eigentlich kein Teil des Lebens ist.

9. Ein neues Leben

„Du kannst dich nicht nur auf „kein-Masturbieren“ stützen und Erfolg erwarten. Es wird nicht passieren. Nofap bedeutet, dass man die meist authentischste Version eines selbst ist. Es bedeutet, dass man die beste Version eines selbst ist. Und um das zu erreichen, musst du wirklich positive Gewohnheiten antrainieren.“

9.1. Der arabische Witz

„Wie ihr alle wisst, ist die Zeit für die Pilgerfahrt sehr nahe gerückt. Viele Menschen werden aus der Umgebung nach Mekka pilgern und mit den Märkten wird unsere Handelskraft stärker werden. Doch wir haben ein großes Problem vor uns. Ich glaube, ihr wisst alle, wen ich meine. Wir alle haben einen bestimmten Status unter dem Volk und nicht nur in Mekka, sondern in ganz Arabien wird uns für den Dienst an der Kaaba und aufgrund unserer Götzen Respekt gezollt. Wenn wir ihn nicht verhindern, dann fürchte ich, dass wir es schwer haben werden, unseren Status zu bewahren und vielleicht am Ende sogar ganz verlieren werden.“ Sprach Walid zu seinen hochrangigen Gästen im Haus, die sich versammelt hatten, um ihr Problem bezüglich dem Propheten Muhammad (Friede und Segen auf ihm) zu besprechen.

Ehe Walid ausreden konnte, unterbrach ihn Abu Dschahl und brüllte: „Der Waise Abu Talibs [*Muhammad*] kann und wird niemals einen Schatten auf unseren Status werfen können! Dies werden wir nicht gestatten!“²³⁰

Nachdem die führenden Götzendiener sich dann beraten haben, wie sie am besten Muhammad (Friede und Segen auf ihm) schädigen können, damit ihn keiner mehr zuhört, sprach Walid einige Sätze, die die Götzenanbeter zornig machten. Denn Walid sprach von den guten Eigenschaften Muhammads (Friede und Segen auf ihm) und dass es unmöglich sei, ihn als einen Lügner usw. darzustellen, denn der Prophet (Friede und Segen auf ihm) war dafür bekannt, niemals zu lügen und bekam deshalb auch den Beinamen „Al-Amin“. Walid besaß eine sehr ausgeprägte Logik und verstand, dass wenn man jemanden besiegen möchte, bei

230 Quelle: Das Leben des Propheten Muhammad S. 265, Autor: Salih Suruc

der Wahrheit bleiben muss. Deswegen betonte er nochmal die guten Vorzüge des Propheten (Friede und Segen auf ihm) und sprach auch davon wie wirkungsvoll die Worte Muhammads (Friede und Segen auf ihm) waren.

Doch Abu Dschahl gefiel das gar nicht und er fragte Abu Sufyan der neben ihm saß, ob Walid jetzt auch den Götzendienst verlassen hatte. Doch Abu Sufyan flüsterte ihm zurück: „Das glaube ich nicht. Er ist mindestens genauso stolz wie wir und an seine Religion gebunden.“

Doch Abu Dschahl hielt es nicht mehr aus und schrie: „Hast du etwa deine Religion verlassen Onkel?!“ Walid erwiderte: „... An Vögel und Wölfen kannst du zweifeln, aber nicht an mir. Du sollst beruhigt sein, ich habe nur nachgedacht, was wir über ihn sagen könnten. Mehr nicht...“²³¹

Als sich diese widerwärtige Versammlung dem Ende geneigt hatte und nun die Pilgerzeit angebrochen war, versuchten die Götzendiener alles Mögliche, um die Menschen, die aus ganz Arabien angereist sind, vor dem Propheten zu warnen. Sie warnten diese Menschen nicht, da sie der Meinung waren, dass der Prophet ihnen schaden würde, sondern sie erhofften sich durch dieses Verhalten, dass die Menschen weiterhin Götzen anbeten und weiterhin ihr Geld in Mekka lassen würden. Sie hatten Angst vor Veränderung und waren der Meinung, dass ihr aktueller Zustand der Gipfel des Luxus sei. Wenn der Islam sich in Mekka verbreiten würde, dann würden die anderen Götzendiener in ganz Arabien sich dieser Stadt nicht nähern und dadurch würde der gesamte Handel kaputtgehen. So war jedenfalls ihr Gedanke...

Sodann spazierte Abu Lahab, ALLAHs Fluch auf ihm, durch die Märkte und warnte hartnäckig jede Person, welcher er begegnete: „Ich bin sein eigener Onkel. Ich weiß besser als jeder andere, wer er wirklich ist. Er sagt er sei ein Prophet, aber achtet nicht darauf. Er ist ein Zauberer! Lasst euch bloß nicht täuschen von seinen Worten!“

Als der Adoptivsohn unseres Propheten (Friede und Segen auf ihm), Zayd ibn Haritha, diesen Unsinn von Abu Lahab nicht mehr ertrug, konfrontierte er den hasserfüllten Abu Lahab: „Wieso verletzt du deinen Neffen so sehr?“, doch Abu Lahab gab ihm keine Möglichkeit auszureden

231 Quelle: Das Leben des Propheten Muhammad S. 275, Autor: Salih Suruc

„Wer bist du denn? Gestern warst du noch ein Sklave, so halte deine Nase raus aus solchen Themen, und versuche ja nicht jemandem wie mir irgendwelche Ratschläge zu geben, und dann, wer verletzt hier wen, sag doch?! Wer macht hier wen traurig? Etwa ich ihn? Oder eher er uns und mich? Gab es in Mekka solche Anspannungen, bevor er aufgetaucht ist? Sag mir, gab es das? Wir verbrachten ein kummerloses Leben, lebten in den Tag hinein, genossen die Wohltaten dieser Welt wie wir wollten und liebkosten den Geschmack des Lebens bis in alle Poren! Viele Sklaven und Diener wie du waren unter unserem Befehl. Wenn er nicht aufgetaucht wäre, hätte dann so einer wie du überhaupt den Mut gehabt, mich anzusprechen?! Er versucht uns ebenbürtig zu machen mit den Sklaven, Dienern, Armen und Mittellosen. Meiner Meinung nach bedeutet das, dass die Welt auf den Kopf gestellt wird. Wie können wir so etwas erlauben, so etwas ignorieren?

Er kam doch hervor und behauptete, es gebe nur einen ALLAH und wir sollen alle anderen Götter verlassen! Wir sollen so viele Götter verlassen und nur einen anbeten! Pah! Wo gibt es denn so was? Weder von unseren Vorfahren noch von unseren Großen haben wir so etwas gehört. Er behauptet, es gäbe eine unendliche Welt hiernach und jeder werde dort für seine Taten zur Rechenschaft gezogen. Ist irgendjemand mal dorthin gegangen und zurückgekommen? Sag doch, kam irgendeiner mal zurück? Wir glauben nicht daran, aber dennoch sind wir verstört; unser Appetit vergeht und unsere Gemütlichkeit wird beschädigt. Manchmal, ohne es zu wollen, füllen sich unsere Köpfe mit Zweifel. Wir können die Welt nicht mehr so genießen, wie wir es wollen und wenn uns sogar einfällt, was für Dinge er redet, dann wird das Süße bitter. Ist der Grund für all dies nicht dieser Muhammad, an den du glaubst? Wisse Zayd, dass ich bis zum Ende meines Lebens nicht davon abweichen werden, ihn zu bekämpfen, zu belästigen und wenn nötig gegen ihn Krieg zu führen! Für mich ist nicht mein Neffe, der gegen meinen Glauben spricht, sondern meine Götter und meine Vorfahren sind mir wichtig!“ Nachdem Abu Lahab seine Hassrede fast beendete, schaute er Zayd nochmal spöttisch an „Ich weiß ehrlich gesagt nicht, wieso ich dir all das überhaupt erzähle. Muhammad hat dich zwar aus dem Sklaventum befreit, aber in meinen Augen bist du immer noch nichts anderes als ein Sklave. Manchmal werde ich halt so irrsinnig und begreife nicht, was ich wem sagen soll! Schande auf meinem Charakter!“²³² Dann wandte er sich um und machte sich auf,

232 Quelle: Das Leben des Propheten Muhammad S. 279-280, Autor: Salih Suruc

um ein weiteres Zelt zu betreten um gegen Muhammad (Friede und Segen auf ihm) zu hetzen...

Was aber Abu Lahab, Abu Dschahl, Walid und die ganzen anderen Götzendiener nicht wussten ist, dass wenn sie einer Veränderung zugestimmt hätten, dass sie dann zum wahren Erfolg gekommen wären. Nicht nur im Jenseits, sondern schon im Diesseits. Denn obwohl sie dachten, dass sie den Höhenpunkt des menschlichen Luxus erreicht haben, waren sie in Wirklichkeit erniedrigter denn je.

„ALLAH lässt diejenigen, die glauben und rechtschaffene Werke tun, in Gärten eingehen, durchheilt von Bächen. Diejenigen aber, die ungläubig sind, genießen und essen (im Diesseits), wie das Vieh frisst; das (Höllen)feuer wird ein Aufenthaltsort für sie sein.

Und wie viele Städte, die eine stärkere Kraft hatten als deine Stadt, die dich vertrieben hat, haben Wir vernichtet; und da hatten sie keine Helfer.

Ist denn einer, der sich auf einen klaren Beweis von seinem Herrn stützt, wie jemand, dem sein böses Tun ausgeschmückt wird (,) und (wie diejenigen,) die ihren Neigungen folgen?

Das Gleichnis des (Paradies)gartens, der den Gottesfürchtigen versprochen ist: Darin sind Bäche mit Wasser, das nicht schal wird, und Bäche mit Milch, deren Geschmack sich nicht ändert, und Bäche mit Wein, der köstlich ist für diejenigen, die (davon) trinken, und Bäche mit geklärtem Honig. Und sie haben darin von allen Früchten und Vergebung von ihrem Herrn. (Sind diese denn) jemandem gleich, der im (Höllen)feuer ewig bleibt und dem heißes Wasser zu trinken gegeben wird, das seine Gedärme zerreißt?“²³³

233 Qur'an Sura 47, Aya 12- 15

Bevor der Islam die arabische Halbinsel erobert hat, waren die Araber erniedrigter denn je. Sie waren keine weitsichtigen Menschen und lebten nur in den Tag hinein. Ihre Wirtschaft war schwach, ihre Gesellschaft war schwach und auch politisch waren sie schwächer als ihre Nachbarstaaten. Sie waren so irrelevante Menschen, sodass die großen Eroberer der Antike sich geweigert haben dieses unfruchtbare Land zu erobern und diese erniedrigten Menschen in ihre Reiche einzugliedern. Alexander der Große ist an ihnen vorbeigezogen. Die Römer sind an ihnen vorbeigezogen und auch die Perser haben diese lächerlichen Menschen ignoriert.

Obwohl die Araber damals die Stadt Mekka als eine Metropole ansahen, war diese Stadt vielleicht so groß wie ein Dorf in unserer heutigen Zeit. Es lebten nur zwischen 16.000 bis 22.000 Menschen in dieser Stadt, wovon vielleicht nur 20 Leute lesen und schreiben konnten. Die Araber waren halt einfach nur ein Witz gewesen. Und genau diesen Witz zu verlieren war die größte Sorge der Araber gewesen. Deswegen haben sie alles Mögliche getan, um eine Veränderung zu verhindern...

9.2. Das mächtige Kalifat

Was aber nun die Araber der damaligen Zeit anbelangte, so nahmen sie trotz der Mühen der Götzendiener schlussendlich alle den Islam an. Zwar kam es nach dem Tod des Propheten (Friede und Segen auf ihm) kurzzeitig zu vielen Kriegen, da viele Menschen den Islam nur aus politischen Zwecken angenommen haben und mit dem Tod des Propheten (Friede und Segen auf ihm) den Untergang der Religion sahen. So kam es auch, dass gewisse Stammesführer wie Tuleyha oder auch Musaylima Vorbereitungen getroffen hatten, um die Stadt des Islams, Medina, zu vernichten. Doch Tuleyhas Angriff gegen die Stadt konnte abgewehrt werden und unter dem Schwert ALLAHs, Khalid ibn Walid, wurde Musaylima bei der Schlacht von Yamamah getötet. Aber nicht nur Tuleyhas und Musaylimas Stamm waren abtrünnig geworden, denn abgesehen von den Städten Mekka, Medina und Taif kehrte fast die ganze Arabische Halbinsel dem Islam den Rücken und erklärten dem Kalifat den Krieg.

Doch ALLAH hatte den Muslimen den großen Sieg versprochen und so kam es dazu, dass die zerstrittenen Araber letztendlich doch noch unter der Flagge des Islams vereint wurden.

Und da diese große Veränderung zum Guten geführt hatte, änderte sich somit die Lage der Araber drastisch zum Guten. So kam es dazu, dass sie Schätze bekommen haben, über deren Existenz sie nicht einmal wussten. Als bei der Eroberung Ktesiphons, die damalige Hauptstadt

des persischen Sassanidenreiches, die Kriegsbeute verteilt wurde, kam es zu einigen merkwürdigen Szenen, bei denen viele der Araber ihre Freunde fragten, ob sie ihre hässlichen gelben Teller haben wollen, im Austausch gegen schöne silberne Platten.

Der hässliche gelbe Teller war ein Teller aus purem Gold, doch da einige der Araber, die damals so primitiv gelebt hatten und jeden Tag damit zu kämpfen hatten, eine Handvoll Wasser zu finden, sich nicht mit Luxus auskannten, erkannten sie den wahren Wert des Goldes nicht. Trotzdem wurden die Araber mit den Schätzen der Dunya überschüttet, da sie sich für Gutes abgemüht haben. Einmal kam es sogar dazu, dass ein Befehlshaber der Muslime, der sich etwas Sorgen machte, dem Kalifen Umar nach der Eroberung Ktesiphons sinngemäß folgendes geschrieben hat: „Die Bäuche der Araber sind groß geworden, ihre Bizepse klein und ihre Gesichter blass...“

Auch Abu Sufyan, der damalige Führer der Götzendiener, war über diese Entwicklungen geschockt gewesen. Denn zuvor dachte er, dass sein Leben in seiner Hütte, welches er selbst Haus nannte, zu den besten Häuser überhaupt gehörte. Er gab sich mit dem bisschen Etwas, was er finden konnte, zufrieden. Plötzlich sah er ganz andere Dimensionen des Wohlstands, da er den Islam angenommen hatte und auch an den Eroberungsfeldzügen beteiligt gewesen ist. Sein Sohn Yazid wurde zu einem großen General und sein anderer Sohn Muawiya wurde sogar zum ersten König des Islams ernannt. Und sein Reich war gewaltig riesig. In ihrer Spitzen-Ausdehnung umfasste das Umayyaden Reich, welches von Muawiya gegründet wurde, ein Staatsgebiet von Spanien über das komplette Gebiet von Nordafrika bis hin zu Afghanistan. Es gibt sogar Berichte von Muslimen, die bis zu den Toren Chinas gekommen sind.

„Verrichte das Gebet beim Neigen der Sonne bis zum Dunkel der Nacht, und (auch) die (Qur'ān-)Lesung (in) der Morgendämmerung. Gewiss, die (Qur'ān-)Lesung (in) der Morgendämmerung wird (von den Engeln) bezeugt. Und (einen Teil) der Nacht, verbringe ihn damit, zusätzlich für dich. Vielleicht wird dich dein Herr zu einer lobenswerten (Rang)stellung erwecken. Und sag: Mein Herr, gewähre mir einen wahrhaftigen Eingang, und gewähre mir einen wahrhaftigen Ausgang, und schaffe mir von Dir aus eine hilfreiche Macht. Und sag: Die

Wahrheit ist gekommen, und das Falsche geht dahin; das Falsche ist ja dazu bestimmt, dahinzugehen.²³⁴

Ich könnte noch unzählige weitere Beispiele aufzählen, wie das Amr ibn Al As, in seiner Zeit vor dem Islam, Panikattacken hatte, als seine Ziege keine Milch mehr gab, da dies bedeutete, dass er hungern muss. Als die große Veränderung stattgefunden hat, wurde er zum Herrscher von Ägypten. Doch dieser gewaltige Gewinn ist nichts im Vergleich dazu, was die Muslime im Paradies kriegen werden. Und das alles nur deswegen, da sie das schlechte aufgegeben haben und einer Veränderung zum Guten zustimmten. Sie fanden ihr „Human Park“ ...

Was aber Abu Lahab und Abu Dschahl und die anderen Führer der Götzendiener angeht, so starben die meisten in der Schlacht von Badr und sahen nie das Potenzial, welches ALLAH ihnen versprochen hat, da sie sich geweigert haben vom Schlechten abzulassen und sich nicht verändern wollten. Selbst der logisch denkende und viel respektierte Walid starb in Mekka den Tod eines Ungläubigen. Und so kam es dazu, dass diese Menschen nicht nur in der Dunya erniedrigt waren, sondern auch in der Akhira schwere Strafe erleiden werden...

9.3. Das alte Leben

Abdullah: „Hätte man mir damals mein jetziges Leben gezeigt, dann hätte ich nur traurig gelächelt (da ich mir niemals vorstellen könnte so gut zu leben)“

Das Problem bei PMO ist, dass du dein Leben PMO angepasst hast und nicht umgekehrt. Wie wir aus dem Kapitel des Dopamins entnehmen konnten, stufte dein Gehirn PMO unterbewusst als „überlebensnotwendig“ ein. Und da PMO nun unterbewusst einen großen Teil deines Lebens ausmachte, fing man damit an, die anderen Gewohnheiten so umzustrukturieren, sodass sie mit PMO kompatibel wurden.

Beispielsweise füttern sich die Sucht der Videospiele und der P´s gegenseitig und lassen sich effektiv kombinieren. Deshalb ist es auch oft so, dass die meisten (nicht alle), die PMO abhängig sind, auch oft videospielsüchtig oder süchtig nach sozialen Medien und eventuell

234 Qur'an Sura 17, Aya 78- 81

übergewichtig sind. Meistens sind es diese Menschen, die den ganzen Tag vor dem Handy verbringen und deren Bildschirmzeit zwischen fünf bis zehn Stunden beträgt.

Und da man so viel Energie für Schlechtes aufbringt, kann man sich unmöglich mit produktiven Gewohnheiten wie dem Gebet, dem Sport oder mit anderen Sachen befassen.

„Nein, jedoch das, was sie zu tun pflegten, hat auf ihre Herzen Schmutz gelegt.“²³⁵

Doch selbst das ist nicht genug, denn aufgrund des schlechten Lebensstiles wird man mit schlechten Gefühlszuständen wie Depressionen, exorbitante Faulheit usw. zu tun haben, sodass man sich immer in PMO wiederfindet und die Situation pro Session nur verschlimmert wird. Danach fängt man an PMO als „Medizin“ zu nutzen und betreibt sehr oft PMO, um negative Emotionen und anderen Schmerzen zu entkommen. Und während man nichts merkt und sich nicht einmal der Gefahr bewusst ist, „da alles normal wirkt“, verliert man sein komplettes Leben an dieser lächerlichen Sucht.

„Sodann verhärteten sich eure Herzen, so dass sie wie Steine wurden oder noch härter...“

Doch es gibt Hoffnung und es ist möglich – mit ALLAHs Hilfe – aus diesem Horror zu entkommen. Das Einzige, was man tun muss, ist, dass man sein Leben komplett umkrempelt und bereit ist Opfer zu bringen (schrittweise natürlich).

„...Es gibt doch Steine, aus denen Bäche hervorsprudeln, und es gibt auch welche unter ihnen, die bersten und aus denen Wasser herausfließt. Und es gibt welche unter ihnen, die herniederstürzen aus Furcht vor Allah. Und Allah ist eures Tuns nicht achtlos.“²³⁶

9.4. Rat Park

235 Qur'an Sura 83, Aya 14

236 Qur'an Sura 2, Aya 74

Schauen wir uns mal die Süchte aus einer wissenschaftlichen Perspektive an. In den 70er Jahren gab es mal ein berühmtes Experiment, bei dem ein Psychologe Namens Dr. Bruce Alexander einige Ratten in einzelne Käfige sperrte und zwei Becher in diesen Käfigen platzierte. Ein Becher war mit normalem Wasser gefüllt und das andere mit Wasser, wo etwas Kokain beigemischt wurde. Obwohl die eingesperrten Ratten zuvor keine Sucht nach Drogen besaßen, bevorzugten sie dennoch das Wasser, bei dem die Drogen beigemischt wurden. Sie tranken es so oft, bis viele der Ratten schlussendlich starben.

Nachdem der Forscher die Ergebnisse notierte, führte er wenig später das Experiment erneut durch, doch anstatt, dass er die gesunden Ratten in ein leeren Käfig stellte, platzierte er die gesunden Ratten in einen Käfig, welches einem „Park“ gleichkam. Deshalb auch der Name Rat Park. In diesem „Park“ konnten die Ratten eine Menge Sachen erledigen, die ihnen Spaß machten und sie hatten dort viel Platz. Doch entscheidend war auch, dass die Ratten nicht allein in ihren Käfigen waren, sondern sich in Gesellschaft anderer Ratten befanden.

Als diese Bedingungen erfüllt wurden, platzierte der Psychologe auch hier normales und kokaininfiziertes Wasser in diesem Käfig. Zu seinem Erstaunen starb keines der Ratten an einer Kokainüberdosis. Erstaunlicherweise bevorzugten die Ratten sogar das normale Wasser, sodass keine Ratte eine Überdosis davontrug.²³⁷ In einem weiteren Experiment überkamen morphinsüchtige Ratten ihre Sucht mit Leichtigkeit, als sie in einen Rat Park platziert wurden. Zwar hatten die Ratten mal mit kleinen Entzugserscheinungen zu kämpfen, doch verspürten sie kein krampfhaftes Verlangen.

9.5. Was wir daraus lernen

„Also was bedeutet dies? Es bedeutet, dass Sucht etwas ist, dass auftritt, wenn es keine anderen konsistenten Quellen des Glücks in deiner Umgebung gibt. Also wenn du die Art von Person bist, die wenige Freunde hat, im Keller seiner Mutter bleibt, den ganzen Tag mit absolut keinen Zielen, mit schrecklicher Gesundheit [lebt], [dann] tut es mir leid, es dir sagen zu müssen, aber es wird dir fast unmöglich sein, deine P-Sucht oder deine Essstörung oder dein Alkoholproblem zu überwinden, da du in der menschlichen Version eines Rattenkäfigs bist. Also wenn du deine Sucht überwinden willst, musst du irgendwie eine bessere Umwelt zum Leben finden. Du musst die menschliche Version von Rat-Park finden...“

237 Quellenangabe: Quelle 35

Wir schreiben nun das Jahr 2018 und ich war gar nicht mehr wiederzuerkennen. Ich habe 30 Kilo abgenommen, habe mir viel Muskelmasse aufgebaut und besaß eine komplett andere Persönlichkeit. Wenn man mein 16-jähriges Ich und mein 18-jähriges Ich nebeneinanderstellen würde, dann würde man wirklich denken, dass es sich hierbei um zwei komplett unterschiedliche Menschen handeln würde. Ich war zwar 18 gewesen, aber dennoch sah ich wie ein 25-jähriger aus und hatte die geistige Reife eines 30-jährigen.

„Und als er zum Mann heranwuchs, verliehen Wir ihm Weisheit und Wissen. Und so belohnen Wir diejenigen, die Gutes tun.“²³⁸

Was war mein Geheimnis gewesen? Wie konnte ich mich vom Versager so schnell zu einem Gewinner entwickeln? Wie konnte ich von jemanden, der es sich nicht einmal getraut hat aus dem Haus rauszugehen, plötzlich zu jemanden werden, der 15 Stunden am Tag arbeiten kann? Wie konnte meine Potenz so stark werden, sodass eine fremde Person sofort mein Testosteron wahrnahm?

Der Trick dahinter war, dass ich meine menschliche Version von Rat-Park fand. Ich hatte mich entschieden mit PMO usw. aufzuhören, da man nicht dafür geschaffen wurde. Ich realisierte, dass der Islam die einzige Lösung für mich ist und ich dementsprechend mein Bestes geben muss, da ich zu ALLAH zurückkehren werde und alles auf dieser Welt vergänglich ist.

Und so fing ich an alles Toxische aus meinem Leben zu verbannen. Kein Gaming, kein PMO, keine Musik und kein anderer sinnloser Nonsense. Natürlich ging das nicht alles sofort vonstatten, denn als ich damals beispielsweise mit allen Tätigkeiten aufhören wollte, lag ich plötzlich gelangweilt im Bett und habe nur die Decke angeguckt. Und da ich sozusagen immer noch in einer Version meines Rattenkäfigs war, dauerte es vielleicht nur fünf Tage, bis ich komplett eskalierte und beim P´s gucken Musik hörte und gleichzeitig Videospiele spielte...

Ich war aufrichtig gewesen, bzw. wollte ich aufrichtig sein. Denn immer als ich gefallen bin, habe ich mich wieder gereinigt und weiterhin versucht von den Süchten Abstand zu nehmen. Und, weil ich am Ball blieb, half ALLAH mir aus diesem Käfig zu entkommen. Ich kannte diese

238 Qur'an Sura Yusuf, Aya 22

ganzen Auswirkungen von Dopamin und den Gedankenstrukturen im Gehirn nicht, trotzdem fing ich an unterbewusst auf diese Sachen Acht zu geben. Schon sehr früh verstand ich, dass ich noch so gläubig und fromm sein kann, aber wenn ein Handy 24 Stunden in meiner Hand war, dass ich unmöglich mit PMO aufhören würde. **Denn mit dem Handy glich ich jemanden, der mit dem Rauchen aufhört, aber ständig eine Zigarettenspackung in der Hosentasche hat!**

Und das resultierte dazu, dass ich mein Handy verschenkte, da ich nur schlechte Erinnerungen aus meiner Jahiliya damit verknüpft hatte und mich dieses Gerät nur an PMO erinnerte. Es blieb nicht nur bei diesem „Opfer“, denn komischerweise sind alle meine falschen Freunde verschwunden, als ich den Islam annahm. Ich hatte mich nie mit ihnen gestritten, doch der Kontakt wurde einfach nicht mehr gepflegt und plötzlich hatte man nichts mehr miteinander zu tun. Zuzüglich renovierte ich mein Zimmer in dieser Zeit. Ich tat das nicht PMO wegen, doch komischerweise hatte mir dies ein neues Umfeld suggeriert. Wenig später sind wir umgezogen, sodass ich eine komplett neue Umgebung hatte. Und das alles sorgte dafür, dass ich nicht mehr in einem Rattenkäfig war, sondern im „Human-Park“ angekommen bin. Ich hatte neue Gewohnheiten, verbrachte meine Zeit komplett anders und je produktiver ich wurde, desto stärker wurde ich und desto mehr rückte mein alter PMO-Lebensstil in den Hintergrund.

Deswegen: Ihr müsst aus euren monotonen Käfigen rauskriechen. Ihr braucht grundlegende Veränderungen in eurem Leben. Denn eure Sucht ist nur deswegen so eskaliert, da es in eurem Leben an einem Grundbedürfnis gemangelt hat. Die Ratten in den leeren Käfigen haben nur deswegen an den Drogen festgehalten, da es ihnen an vielen Grundbedürfnissen wie Gesellschaft etc. gemangelt hatte. Es war ihnen einfach zu langweilig geworden und dementsprechend sahen sie in diesen Drogen einen Ausweg. Leider töteten die Drogen sie...

Zwar wurden im Rat-Park auch Drogen konsumiert, doch da die dortigen Ratten ein komplett neues Leben hatten, sahen sie keinen Grund dazu sich an den Drogen festzuklammern. Natürlich verursachte der große Dopamin-Kick leichte Entzugserscheinungen, aber diese waren schnell wieder verschwunden, da sie sich mit Besserem beschäftigt haben.

Ich werde darauf, in sha ALLAH, nochmal zu sprechen kommen, wenn wir das Kapitel der Gesellschaft erreicht haben. Doch möchte ich hier kurz andeuten, dass man sich seiner Umgebung anpasst. Wenn alle um dich herum Loser sind, dann wirst du auch einer. Wenn alle

um dich herum Geschäftsmänner sind, dann wirst auch du ein Unternehmen führen. Wenn deine Umgebung ein Rattenkäfig ist und du im Internet nur Videos von „Ratten“ anschaust, dann wirst auch du zu einer Ratte. Und zwar zu einer richtig hässlichen Ratte.

Ich war damals in der Grundschule deswegen nur so prächtig gewesen, da meine Kindheitsfreunde prächtig und stark waren. In der weiterführenden Schule wurde ich zum Versager, da alle um mich herum Versager waren. Selbst die dortigen Lehrer waren an Pessimismus und Missgunst nicht zu übertrumpfen.

Es sollte erwähnt werden, dass wir Menschen nicht dafür gemacht sind allein zu sein. Denn nur ALLAH ist der Alleinige und Wahrhaftige. Alle anderen sind vergänglich und brauchen Unterstützung. Nicht umsonst hat ALLAH aus Adams Rippe Hava erschaffen. Denn als Adam allein war, war er ständig traurig gewesen. Doch nachdem Hava erschaffen wurde und er nun jemanden hatte mit dem er reden konnte, wurde er zum glücklichsten Menschen überhaupt. Der Islam ist eine Religion der Gemeinschaft und nicht der Isolation. Die Sahaba wurden zu den besten Menschen der Welt, da der König der Herzen, Muhammad (Friede und Segen auf ihm), sie angeführt hatte.

9.6. Die Veränderung

Die erste Lektion, die ich im Islam gelernt habe, ist, dass es nur einen ALLAH gibt. Den Tawhid habe ich also kennengelernt. Und die zweite Lektion, die ich durch den Glauben erlernt habe, ist, dass man sich verändern muss. Denn ich hatte ja zuvor schon realisiert, dass man sich nicht für das Konsumieren auf diesem Planeten befindet und dass es einen anderen Grund geben muss, wieso ALLAH einen erschaffen hat.

„(...) außer demjenigen, der bereut, glaubt und rechtschaffene Werke tut; jenen wird ALLAH ihre bösen Taten gegen gute eintauschen; und ALLAH ist stets Allvergebend und Barmherzig.“²³⁹

Bereuen, glauben und rechtschaffene Werke tun. Das sind quasi schon die drei Dinge, wie ich die zweite Lektion „Veränderung“ umsetzen konnte. Denn, wenn ich etwas wirklich bereue -

239 Qu’an Sura 25, Aya 70

und ich meine nicht das man wehklagt und sich selber fertigmacht, wieso man so blöd ist - ich meine, wenn man etwas wirklich bereut, dann tut man alles, um dasjenige nicht erneut zu durchleben.

Wenn man beispielsweise ein kleines Kind zum Weinen gebracht hat und es einem so leidtut, und seine Tat bereut, dann würde man versuchen, das Kind beim nächsten Mal zum Lachen zu bringen und man würde ihm sogar etwas schenken, damit das Gesicht des Kindes wieder leuchtet. Niemand würde das Kind mit demselben Trick zum Lachen bringen, mit dem er es zuvor zum Weinen brachte.

Dasselbe gilt auch für Sünden. Wenn ich wirklich bereue, dass ich überkonsumiert habe und mich wie das letzte Schwein benommen habe, dann tue ich wirklich aufrichtig alles, um mein Fehlverhalten zu verbannen, bzw. alles zu verbannen, was mich zu dem Fehlverhalten geführt hat, sodass ich es einfacher habe Wiedergutmachungen zu leisten und mich aufrichtig zu entschuldigen. Denn nur so kann sich mein Gesicht von den dunklen Sünden reinwaschen und wieder leuchten.

Der zweite Punkt, abseits des Bereuens, ist das Glauben. Denn das Glauben zeigt mir, wieso ich das ganze überhaupt bereue, und zeigt mir auch, welchen Weg ich in Zukunft einschlagen muss. Und zu guter Letzt, um aus dem Sumpf der Sünden zu entkommen, muss man gute Taten verrichten und eine neue gute Richtung in seinem Leben einschlagen. Denn das Meiden von Schlechten Taten und das Vollziehen von guten Taten zeigen, dass man es ernst meint.

Und jetzt, wo wir wissen, dass eine grundlegende Veränderung der Schlüssel zum Erfolg ist, müssen wir herausfinden, wie ich dieses Wissen nutzen kann, um aus meinem Rattenkäfig auszubrechen.

Meinen Human Park finde ich, wenn ich folgendes beachte:

- 1. Zu aller muss man erkennen, dass man Probleme hat.** Man muss sich seine Fehler eingestehen und darf sie nicht mehr leugnen, sich über sie lustig machen, sie kleinreden oder sie ignorieren, da man sich zu Stolz ist diese zuzugeben. Denn wie kann ich etwas meine volle Aufmerksamkeit widmen, wenn ich es als klein erachte? Wie kann ich etwas besiegen, was ich nicht sehe? Walid gestand sich alles bezüglich Muhammad (Friede

und Segen auf ihm) ein, sodass er dem Propheten (Friede und Segen auf ihm) den größten Schaden hinzufügen konnte. Andere Götzendiener waren nicht so schlau wie Walid und haben aufgrund ihrer Unüberlegtheit eher dem Islam geholfen als geschadet. Und diese Fehler taten sie nur, da sie nicht den wahren Wert der Religion erkannten.

Deswegen redet euch eure Fehler nicht klein. Schluckt eure Probleme nicht einfach herunter und betäubt diese nicht durch irgendwelchen Unsinn wie Entertainment im Internet. Stellt euch euren Problemen und erkennt, dass es Zeit ist, diese vernünftig loszuwerden!

2. **Ich muss Opfer bringen.** Wenn man tief in seinem Herzen PMO liebt und versucht Umwege zu finden, wie man es trotzdem noch konsumieren kann, dann wird man keinen Erfolg haben. Dies gilt für alle Süchte. Wenn ich beispielsweise verstehe, dass Gaming, Rauchen und Soziale Medien toxisch sind, aber dennoch versuche diese irgendwie „Halal“ auszuleben, dann wird man definitiv keinen Erfolg haben. Vertraut mir, ich spreche aus Erfahrung heraus. Denn als ich dies beispielsweise bezüglich dem Gaming und der Musik versucht habe, hatte ich immer mit den Nachwirkungen von diesen Süchten zu tun und habe immer irgendwie irgendwo an dem schlechten Leben gehaftet, sodass ich früher oder später wieder komplett in den PMO-Lebensstil hineingezogen wurde.

Der Grund hierfür ist, dass man sich nur für eines entscheiden kann. Ich kann auch nicht mit einem Fuß im Haus bleiben, während mein anderer Fuß Auto fährt. Wohin soll mich so eine lächerliche Fahrt führen? Gegen die Wand?

Die Araber haben auch nicht eher das gute Leben gesehen, bis sie die schlechten Sachen komplett verworfen haben. Auch wenn sie diese geliebt haben und diese schmeckten. Denn das neue Leben ist besser...

3. **Ich muss von einer Sache überzeugt sein.** Wenn ich beispielweise davon überzeugt bin, ein Millionär zu werden, dann werde ich nicht von diesem Ziel ablassen und mich nicht mit Sachen beschäftigen, die mich von meinem Ziel abbringen. Wenn ich überzeugt bin, dass der Islam für mich die Wahrheit ist, dann werde ich unmöglich meine Zeit mit Sachen verschwenden wollen, die ALLAHs Zorn erregen...

4. **Ich beschäftige mich mit Neuem.** Ich werde nicht in meinem stinkenden Bett einen Supersportwagen verdienen können. Der Burger wird auch nicht dafür sorgen, dass ich bei einem Bodybuilding Wettkampf teilnehmen darf. Und so lässt sich verstehen, dass wenn ich etwas will, auch etwas tun muss, was in diese Richtung führt. Wie erreiche ich ALLAHs Wohlgefallen? Bestimmt nicht mitten in der Nacht, wenn man sich irgendwelche Videos reinzieht. Eher erreiche ich das Wohlgefallen ALLAHs, wenn ich in der Nacht bete, mein Glück teile und mich abmühe. Das Geschäft läuft auch nicht von allein. Ich muss mich aktiv um meine Kunden kümmern.

5. **Ich finde eine neue Umgebung.** Dies ist wirklich essentiell. Zwar gehe ich im Kapitel der Gesellschaft auf die Not einer besseren Umgebung ein, in sha ALLAH, aber niemand wird in dem dunklen Loch, in dem er PMO betrieben hat, sein wahres Glück finden. Wenn man kein Kontakt zu Menschen hat, die auch Gutes tun, dann wird man es umso schwerer haben sich zu Gutem zu motivieren. Vor allem wenn man nur toxische Menschen um sich herumhat, dann wird man sich dem Toxischem anpassen.

Wenn man in seinen dunklen vier Wänden ist, bzw. dort wo man Schlechtes erlebt hat, dann wird man ständig an das Schlechte erinnert und wird automatisch runtergezogen. Vor allem dann, wenn es einem an persönlichen Bedürfnisse wie Liebe, Freundschaft und Erfolg etc. fehlt und man ständig Multimedia Geräte bei sich hat, die einen Zugang zu Entertainment oder PMO ermöglichen... Ich persönlich bin mir ziemlich sicher, dass wenn ich damals die Schule nicht abgebrochen und weiterhin unter den Unglücklichen geweilt hätte, dass ich mich nicht verändert hätte und weiterhin der deprimierte Sack geblieben wäre. Alle meine Spenden, die ich je getätigt habe, wären so nicht geschehen, da man in der Jahiliya als der „Geldgierige Jude“ bekannt war und ich hätte niemals die vielen herzlichen Nachrichten von Menschen bekommen, die ich mit meinen Tipps, wie man PMO besiegen kann, helfen konnte. Ich konnte nur anderen mit ALLAHs Hilfe retten, da ich mich zuerst selbst mit ALLAHs Hilfe gerettet habe, das Schlechte hinter mir gelassen habe und eine neue und gesündere Umgebung fand!

9.7. Human-Park

In diesem Unterkapitel versuche ich wiederzugeben, wie man sein selbstgebautes PMO-Rattenkäfig verlassen kann. Natürlich kann ich kein universelles Modell wiedergeben, denn jeder Mensch ist unterschiedlicher Natur und hat einen unterschiedlichen Suchtgrad und befindet sich in einer unterschiedlichen Lebenssituation. Deswegen werde ich in diesem Beispiel mein altes „PMO-Ich“ unter die Lupe nehmen. Wenn dieser Typ da sein Rattenkäfig verlassen konnte, dann kann das jemand, der schon teilweise im Leben steht, der ein Familienvater ist oder eine Arbeit hat, erst recht!

Fett, arbeitslos, hässlich, religionslos, bis 16:00 geschlafen und die ganze freie Zeit nur für Videospiele, Fressen und PMO vergeudet. Das war mein altes PMO-Ich. Noch tiefer kann man in der Gesellschaft nicht landen. Aber umso heller kann man später strahlen, wenn man sich verändert. Und diese Änderung erzielt man am einfachsten, wenn man eine neue Umgebung gefunden hat. Wenn man neue Freunde und ein neues Leben hat, welches einen dazu zwingt, aufzustehen, da es ums Überleben geht. Denn vergisst nicht, solange man gesättigt ist, Geld von anderen geschenkt bekommt, sei es vom Staat oder von der eigenen Familie, dann wird man sich gesättigt zufriedengeben und seine Faulheit nicht versuchen zu überwinden. Man wird nur halbherzig irgendetwas durchziehen, wenn man kein Feuer unter dem Hintern hat.

„Und wenn dem Menschen Unheil widerfährt, ruft er Uns auf der Seite (liegend), im Sitzen oder Stehen an. Wenn Wir ihm aber sein Unheil hinweggenommen haben, geht er vorbei, als hätte er Uns nicht wegen eines Unheils, das ihm widerfahren ist, angerufen. So ist den Maßlosen ausgeschmückt, was sie tun.“²⁴⁰

„Und wenn dem Menschen Unheil widerfährt, ruft er seinen Herrn an, indem er sich Ihm reuig zuwendet. Wenn Er ihm hierauf Gunst von Sich gewährt, vergisst er, worum er zuvor angerufen hat, und er stellt Allah andere als Seinesgleichen zur Seite, um (die Menschen) von Seinem Weg ab in die Irre zu führen. Sag: Genieße deinen Unglauben ein wenig; du gehörst ja zu den Insassen des (Höllen)feuers.“²⁴¹

240 Qur'an Sura 10, Aya 12

241 Qur'an Sura 39, Aya 8

Deswegen liegt der erste Schritt darin, eine Verantwortung zu finden. Eigentlich ist das schon mit dem Islam geregelt worden, wenn man den Glauben aufrichtig praktiziert. Wenn ich 5-mal täglich bete, meinen faulen Bauch zum Freitagsgebet rolle, dann kann man sich so einen Unsinn wie bis 16:00 ausschlafen nicht erlauben, außerdem kann man aufgrund dieser Taten nicht die ganze Zeit Junub auf der Couch sitzen und Geflügelsalami fressen, die nicht einmal Halal geschlachtet wurde...

Verantwortung findest du auch darin, wenn du eine neue Gewohnheit in dein Leben einbaust. Zwar werde ich diese später genauer nennen, in sha ALLAH, aber Gewohnheiten wie eine Fitnessstudiomitgliedschaft, ein E-Commerce Unternehmen, das Erlernen einer Sprache oder das Erlernen von guter Kommunikation und Rhetorik benötigen viel Energie und Leidenschaft. Und diese können einen dazu leiten, dass man seine neu gewonnene Zeit und Energie besser umwandeln kann. Außerdem sind diese Schlüsselgewohnheiten PMO anfällig und so findet man einen weiteren Grund kein PMO betreiben zu wollen. Wenn ich beispielsweise die ganze Nacht durchbinge, dann nimmt meine Konzentration deutlich ab und es fällt mir wesentlich schwerer neue Wörter zu lernen.

Spiel vielleicht auch mit dem Gedanken eine Frau zu heiraten und schon wirst du merken, dass du etwas ändern musst und wirst so deinen Antrieb finden. Denn eine Frau ist für den Mann sein voller Iman. Umgekehrt aber auch dasselbe. Frauen, die heiraten möchten, können echte Löwinnen werden und sich zu ihrer besten Version zwingen. Ich habe noch nie jemanden kennengelernt, der kurz vor seiner Hochzeit im „Chill-Modus“ war. Es ist instinktiv in uns Männern, dass wir Frauen mit Stärke und Reichtum beeindruckend wollen. Denn Stärke und Reichtum bedeuten für die Frau Sicherheit. Und es ist instinktiv in Frauen, dass sie Männer mit ihrem Fleiß und ihrer Schönheit beeindruckend wollen. Denn kein Mann will neben einer Frau liegen, die wie seine unhygienische Baustellenversion aussieht...

Als ich beispielsweise damals mit einer vollen Einkaufstüte an Chips und Schokolade aus dem Supermarkt kam, um mich in Ego-Shootern mit 7-Jährige zu streiten, kam mein Bruder nachmittags von der Arbeit, um sofort ins Fitnessstudio zu gehen. Als ich es verwunderlich fand, dass er aus dem Nichts sich entschieden hat vor und nach der Arbeit täglich Sport zu machen und gewaltige Ergebnisse erzielte, realisierte ich, dass er das alles für die Frauenwelt tat. Denn auch er spielte mit dem Gedanken zu heiraten...

Sagen wir aber mal, dass ihr grad nicht heiraten wollt. Verständlich, wenn man aufgrund des ganzen Überkonsums und dem PMO-Lebensstil grauenhaft aussieht. Ich persönlich würde mich auch weigern eine Frau einen Heiratsantrag zu machen, wenn mein Fett aus allen Teilen des T-Shirts rausläuft und man nicht genau erkennt, wo mein Bauch anfängt und aufhört...

Aber sagen wir mal, ihr wollt zuzüglich keine Schlüsselgewohnheiten in euer Leben implementieren und wollt weiterhin im Bett rumliegen, nur mit dem Unterschied, dass man halt kein PMO betreibt. Dann tut es mir wirklich leid euch sagen zu müssen: Ihr könnt aufhören dieses Buch zu lesen, denn ihr werdet keinen Erfolg haben. Niemals wird man seine Sucht überkommen, wenn man seine Drogen mit sich führt. Ich kenne keinen Ex-Alkoholiker, der während seines Entzuges immer eine Wodka-Flasche in seiner Hand hatte!

Abgesehen davon ist PMO keine Sucht, die allein kommt. Menschen, die PMO-süchtig sind, haben auch viele andere Cross-Addictions wie Gaming, soziale Medien usw. und wenn ich jetzt PMO versuche zu verbannen, dann werden mich die anderen Sachen immer wieder an PMO erinnern und mich schlussendlich doch noch dazu überreden eine Pornoseite zu öffnen.

Deswegen liegt der nächste Schritt abseits des Findens mehrerer Schlüsselgewohnheiten darin, dass man seine Trigger meidet. Wir erinnern uns an das Kapitel der Trigger. Ich sehe irgendwas, was mich an meine alte Sucht erinnert, und dann eskaliert es. Aus dem Nichts nehme ich die übertriebensten Entzugserscheinungen wahr und habe nur noch mit Cravings (Verlangen) zu tun.

Und um Cravings zu vermeiden, muss man den Auslösereizen (Trigger) einfach aus dem Weg gehen. Am besten erreicht man dies, wenn man ein neues Umfeld hat. Ich gebe euch mal ein kurzes Beispiel. Zu meinem 18. Geburtstag bekam ich von meinem Vater das Geburtstagesgeschenk „Leben wie ein Mann“. Er nahm meinen Kokosnusskopf mit auf die Baustelle und ich musste hart malochen. Ich weiß noch, als wäre es gestern gewesen. Einmal habe ich auf der Baustelle so viele Eisenstücke und Platten tragen müssen, sodass meine Rückenmuskulatur fast geplatzt ist. Obwohl ich in dieser Zeit sehr viel Bodybuilding betrieb, war die Baustelle unter der Terrorherrschaft meines Vaters ein anderes Kaliber. Ich liebe zwar meinen Vater und harte Arbeit, aber wenn ich auf die Arbeitsbedingungen schaue, die er mich und die anderen Mitarbeiter ausgesetzt hatte, dann wäre es nicht übertrieben zu behaupten, dass selbst die Bani Israil unter dem Pharao angenehmer arbeiten konnten...

Eines hatte diese harte Arbeit dennoch: Denn während meiner Montage, hatte ich keine einzige Entzugserscheinung bezüglich PMO. Auch hatte ich enormen Druck in den Eiern aufgrund der harten Arbeiten, aber als ich dann am Wochenende nachhause gefahren bin und mich mit meinem Handy ins Bett gelegt habe, bekam ich aus dem nichts tausende von Entzugserscheinungen und Craving-Attacken. Es dauerte nicht lange bis ich einen Rückfall hatte.

Ich verstand nicht, warum das so war, denn in der Zeit, in der ich auf dem Bau arbeiten musste, habe ich auch meine Geräte benutzt und keine Entzugserscheinung gehabt. Was ich aber zu jener Zeit nicht wahrnahm war, dass ich diese Geräte zum produktiven Arbeiten benutzt habe. Mich in einer „PMO-fremden“ Umgebung befunden habe und mit der Schlüsselgewohnheit „Arbeiten“ beschäftigt war. Als ich aber zu meinem alten Umfeld zurückgekehrt bin, erkannte mein Gehirn diese Umgebung als einen Weg zu PMO.

Deswegen ist es jetzt sehr wichtig, dass man sich von seinen Triggern trennt. Auch wenn es weh tut und man diese liebt. Man muss halt einfach mal etwas opfern, um Besseres zu erlangen. Hier ist es wichtig, dass man nicht sofort alles wegwirft. Wenn ich zuvor beispielsweise keine anderen Gewohnheiten für mich entdeckt habe und gar nicht weiß, in welche Richtung sich mein Schiff bewegt, dann wird es dazu kommen, dass man gelangweilt im Zimmer rumsitzt und komplett verzweifelt.

Sollte man schon einige Schlüsselgewohnheiten wie das Lesen, den Sport, die islamischen Tätigkeiten usw. für sich entdeckt haben und diese nun praktizieren, dann sollte der nächste Schritt darin liegen, unnötige Multimediageräte mit Internetzugang zu verkaufen, zu verschrotten oder eventuell einer vertrauenswürdigen Person zu geben, mit der Bitte, dass sie diese Geräte einen erst in ein paar Wochen zurückgeben soll.

Man braucht nicht direkt alle Geräte abzugeben, zum Beispiel erst recht nicht, wenn man Internetzugang für sein Business oder für andere wichtige Schlüsselgewohnheiten braucht. In diesen Fällen sollte man das Gerät, welches man nutzen muss, nicht im Schlafzimmer rumstehen haben. Vor allem sollte man mit diesem Gerät nicht im Bett rumliegen oder an anderen Orten, wo man regelmäßig PMO betrieben hat. Hier gilt auch: Jeder muss sein eigenes Rezept entwickeln. Ich persönlich habe kein Problem damit, wenn mein PC im

Schlafzimmer ist. Wenn ich aber mit einem Laptop im Bett liegen würde, dann würden meine „PMO-Synapsen“ durchdrehen. Hier gilt deswegen auch, ehrlich zu sich selbst zu sein. Solltet ihr zu denjenigen gehören, die am Anfang ihres Entzuges bei jedem Gerät mit Entzugserscheinungen zu tun haben, dann gibt diese erstmalig ab. Denn diese Geräte sind das Höllenfeuer nicht wert...

Das ist auch der entscheidende Schritt, wie man aus dem Rattenkäfig entkommt. Man darf seine ganze Energie nicht dem Widerstand gegen seine Entzugserscheinungen widmen. Man sollte die Auslösereize und die Cross-Addictions loswerden, denn so beugt man Entzugserscheinungen vor und wird kein Verlangen verspüren. Und wenn man dies getan hat, dann sollte man seine ganze Energie im Verrichten von neuen und guten Taten stecken. Man sollte die Einsamkeit meiden und den Kontakt mit anderen Menschen suchen. Rede öfters mit deinen Familienmitgliedern und Freunden. Lerne neue Menschen im Fitnessstudio, auf Messen oder in der Moschee kennen. Falls man wirklich keinen hat und zu schüchtern ist neue Menschen im echten Leben kennenzulernen, dann sollte man zumindest auf Nofap-Foren Freundschaften schließen. Denn diese Foren sind ausschließlich Menschen gewidmet, die mit PMO aufhören. Das heißt, sie verstehen deinen Kampf und werden dich auch so gut es geht unterstützen.

Kapitelzusammenfassung:

- Ich muss aktiv werden. Niemals werde ich irgendetwas erreichen, wenn ich nur im Bett rumliege und die Decke angucke. Egal wie gutherzig ich auch sein mag, von Nichts kommt nichts.
- Veränderung ist der Schlüssel zum Erfolg. Ich kann nicht erwarten, dass wenn ich weiterhin auf sozialen Medien rumgammle, weiterhin meine Zeit mit Müll verschwende, weiterhin in einem toxischen Umfeld bleibe, plötzlich ein Lichtstrahl vom Himmel auf mich herunterscheint und mich reinwäscht. SowaS wird nicht passieren. Wenn ich Verbesserung in meinem Leben haben möchte, dann muss ich mich auch aktiv Verändern und alles Toxische verbannen!

- Rat Park Experiment: Ratten, die in einem leeren Käfig eingesperrt wurden, in dem es nur zwei Becher zum Trinken gab, bevorzugten es von dem Becher zu trinken, bei dem Drogen beigemischt wurden. Ratten hingegen, die in Käfigen gesperrt wurden, wo andere Ratten und viele Spielzeuge etc. waren, bevorzugten es von dem Becher ohne Drogen zu trinken. Grund hierfür war, dass sie andere konsistente Quellen des Glücks vorfanden und es nicht als nötig erachteten an Drogen festzuhalten. Aber die Ratten in den leeren Käfigen hatten nichts zu tun und viele Bedürfnisse wie Gesellschaft, Freude und Liebe usw. wurden nicht befriedigt. Und dies sorgte dafür, dass sie in den Drogen einen Ausweg aus den negativen Gefühlszuständen fanden. Süchtige Ratten, die zu lange in diesen leeren Käfigen eingesperrt wurden, starben an einer Überdosis. Ratten hingegen, die sich in dem Rat-Park befanden, überkamen ihre Sucht mit Leichtigkeit.
- Das bedeutet für uns, dass wir auch aus unseren „Rattenkäfigen“ ausbrechen müssen. Wir müssen Trigger meiden, Cross-Addictions loswerden und unser toxisches Umfeld verlassen. Alles, was einen runterzieht und an das Schlechte erinnert, muss vermieden werden. Wir müssen unsere neugewonnene Energie und Zeit dazu nutzen, neue Gewohnheiten zu finden und zu praktizieren. Denn wenn wir alles verbannt haben, aber trotzdem nichts zu tun haben, dann sind wir immer noch in unseren Rattenkäfigen und werden ständig an PMO erinnert, da es uns an vielen Grundbedürfnissen wie Gesellschaft und Spaß fehlt. Wir sollten uns geistig und körperlich mit guten Sachen beschäftigen, viel Sport machen und den Glauben aufrichtig praktizieren.

Außerdem brauchen wir vernünftige Ziele, denn wir müssen wissen, was aus uns werden soll und wie genau wir vorgehen werden. Und wenn wir das alles beachten und uns zuzüglich mit anderen Menschen in Kontakt begeben, dann werden wir so gut wie keine Entzugserscheinungen haben, da wir im „Human-Park“ angekommen sind und ehe wir es realisieren, haben wir die PMO-Sucht schon besiegt.

10. Das Kapitel des Tuns

„3 Sekunden Tate-Time sind 10 Jahre Menschenleben. All diese anderen Leute sind wie: ‚Ooh lass mich darüber nachdenken.‘ Das ist warum sie alle verdammt arm sind. Sie sind zu sehr damit beschäftigt zu denken. Wir denken nicht. Wir gehen. Wir machen.“

Als ich eine Liste erstellt habe, wie ich diese Lektüre ordnen soll, fiel es mir extrem schwer eine gute Reihenfolge für die Punkte zum Sieg herzustellen. Denn jeder Punkt ist etwas Besonderes und verdient es als erstes genannt zu werden. Tatsächlich reicht es sogar schon aus, wenn man auch nur ein Kapitel der Punkte zum Sieg aufrichtig umsetzt, um die PMO-Sucht besiegen zu können. Aber dennoch, was ist DAS Kapitel, welches es verdient nach dem Kapitel der Veränderung genannt zu werden, da es alle anderen Kapitel in den Schatten stellt?

Richtig, es ist das Kapitel des Tuns. Denn wenn ich nichts mache, dann werde ich auch keinen Schritt weiterkommen. Ich kann sonst noch so wissend und fromm sein. Tue ich nichts, kriege ich nichts. Von nichts kommt nichts. Ganz einfaches Spiel.

Deswegen würde ich sogar so weit gehen und behaupten, dass prozentual gesehen das Tun 80% des Kampfes ausmacht. Die anderen 15% sind das Mindset und religiöse Charaktereigenschaften, 3% ist das Wissen bezüglich der Sucht und die letzten 2 Prozent sind Tipps und Tricks, wie man die Sucht am besten loswird.

10.1. Drei Buchstaben. T, U und N

„...und da müsst ihr euch wirklich fragen. Seid ihr Theoretiker oder Praktiker? Und ich kann euch eine Sache sagen. Dieser Sport Bodybuilding, Krafttraining oder generell, wenn man einen guten Körper haben möchte, der kommt nicht vom vielen Lesen oder vom vielen reden, sondern der kommt vom Tun. Drei Buchstaben T U N. Tun. Einfaches Prinzip...“

Was für eine Unverschämtheit. Wie kann man es sich erlauben 80% dem Tun zuzuordnen, wenn der religiöse und gute Charakter nur 15% laut dieser Aussage ausmachen und das gewaltige Wissen bezüglich der Sucht nur 3% von dem Ganzen sind?! Nun, ich finde diese Aussage auch sehr frech, denn in meinen Augen ist die wahrhaftige Praktizierung des Glaubens 110% schwer. Aber da haben wir auch schon wieder das Wort. Praktizierung. Praktizieren ist Tun. T U und N. Tun.

„O die ihr glaubt, wenn zum Gebet gerufen wird am Freitag, dann eilt zu ALLAHs Gedenken und lasst das Kaufgeschäft. Das ist besser für euch, wenn ihr wisst. Wenn das Gebet beendet ist, dann breitet euch im Land aus und trachtet nach etwas von Allahs Huld. Und gedenkt Allahs viel, auf dass es euch wohl ergehen möge!“²⁴²

Eilt zu ALLAHs Gedenken. Wenn das Gebet beendet ist, dann trachtet nach etwas von ALLAHs Huld. Gedenkt ALLAHs viel... Machen. Nicht reden. Nicht denken. Machen! Und das ist auch das Geheimrezept, warum andere Menschen erfolgreicher als man selber sind. Weil sie machen.

Jeder Mensch hat ein Grundverständnis was richtig und falsch ist und an sich ist kein Mensch dumm. Viele Menschen stellen sich blöd, aber tendenziell ist niemand dumm. Fast jeder Raucher weiß tief in seinem Herzen, dass Rauchen toxisch ist und dass er damit aufhören muss. Da er diesen Gedanken nicht umsetzt - weil er nichts tut – wird er niemals aufhören können. Wie viele Menschen gibt es die beispielsweise den Handel mit Cryptowährungen verstanden haben. Trotzdem haben nur wenige von dieser großen Menschenmasse Erfolg. Der Grund hierfür ist, da der Großteil der Menschen nichts macht, nur redet, dumm zuguckt und in ihren Traumwelten lebt. Wie viele Menschen gibt es, die ein reines Herz haben und wirklich den Glauben lieben, aber trotzdem versifft auf der Couch sitzen, da sie nichts machen. Und wie viele Menschen gibt es, die verdorbene Ansichten haben, aber durchaus erfolgreich sind, weil sie machen...

Wenn ich durchschnittliche Muslime fragen würde, wer der schlimmste Mensch der Erde war, dann würden sie mir sicherlich antworten, dass der Pharao zu Musas Zeit das pure Böse war. Dem stimme ich auch zu. Aber trotzdem war Firaun, ALLAHs Fluch auf ihm, zu seinen Lebzeiten sehr erfolgreich gewesen. Er hatte eines der stärksten und stabilsten Königreiche seiner Zeit, hatte die schönsten Frauen und den meisten Besitz. Grund hierfür war, weil er gemacht hat.

Ich hasse zwar diesen Typ und er und sein Volk werden im tiefsten Loch der Hölle brennen, aber man muss fair bleiben. Denn nur Ehrlichkeit kann man verstehen, warum die Welt so ist wie sie grade ist. Firaun und sein Volk waren Macher gewesen und deswegen hat ALLAH ihnen viel Macht gegeben. Sie waren zwar brutal verdorben, aber sie haben zugepackt. Alle Nachbarstaaten hatten Angst und Respekt vor den Ägyptern, da die Ägypter jener Zeit sofort reagierten und sich abmühten. Ein kleines Beispiel hierfür wäre die Verfolgung der Kinder Israel durch den Pharao. Als der Pharao es nicht verkraftet hatte, dass Musa mit den Kindern Israel geflüchtet ist, hat der Pharao jeden Mann seiner Nation zu den Waffen gerufen, um diese Armee gegen die Kinder Israels zu führen. Und nicht irgendein General hat diese Armee geführt, sondern der circa 90-jährige Pharao hat diese eine Millionen Mann starke Armee persönlich angeführt. Es wurde sogar berichtet, dass wirklich jeder wehrfähige Ägypter an diesem Kriegszug teilnehmen musste.

Und das ist das große Geheimnis des Erfolgs. Tun. Denn egal was für ein Mensch du bist und was für Absichten du hast, wenn du immer wieder etwas machst, dann wird ALLAH dir diejenige logische Schlussfolgerung geben, die zu deinen Taten passen. Wenn man den ganzen Tag liegt und nur redet, dann wird man gar nichts erreichen. Wenn man arbeitet und sich abmüht, dann wird ALLAH einem Erfolg geben.

Zwar ist das Mühen der Ungläubigen vergebens, wenn die Stunde naheückt und das Höllenfeuer angefacht wird, aber solange sich die Menschen auf dieser Welt befinden, kriegen sie so viel, wie sie tun. Nicht mehr und nicht weniger.

„Und wer sich abmüht, der müht sich nur zu seinem eigenen Vorteil ab, denn ALLAH ist der Weltenbewohner fürwahr unbedürftig. Denjenigen, die glauben und rechtschaffene Werke tun, werden Wir ganz gewiss ihre bösen Taten tilgen und ihnen ganz gewiss das Beste vergelten von dem, was sie taten.“²⁴³

„Wer immer das schnell Eintreffende will, dem gewähren Wir darin schnell, was Wir wollen – demjenigen, den Wir wollen; hierauf haben Wir für ihn die Hölle bestimmt, der er ausgesetzt sein wird, mit Vorwürfen behaftet und verstoßen. Wer

243 Qur'an Sura 29, Aya 6-7

das Jenseits will und sich darum bemüht, wie es ihm zusteht, wobei er gläubig ist, – denen wird für ihr Bemühen gedankt. Sie alle, diese und jene, unterstützen Wir mit etwas von der Gabe deines Herrn. Und die Gabe deines Herrn wird nicht verwehrt.“²⁴⁴

10.2. Nicht Zweifeln. Einfach machen!

Unmöglich sagen nur Leute, die es nicht einmal ausprobiert haben oder sofort wieder aufhörten als es zu unbequem wurde. Unmöglich gibt es im Wortschatz eines richtigen Machers nicht. Alles ist möglich, solange man es tut!

Und deswegen möchte ich euch wieder etwas aus meinem Leben erzählen, welches dies widerspiegelt. Wir hatten das Jahr 2020 und ein guter Freund erzählte mir, dass man mit dem Verkauf von selbstgebauten PCs gut Geld verdienen kann. Und da wir beide zu jener Zeit arbeitslos waren und nur in den Tag hineinlebten, da meine goldenen Tage vorbei waren, oder wie wir es früher nannten, „meine Mönchzeit“ zu Ende war, dachte ich mir, dass dies eine gute Gelegenheit ist, etwas aus mir zu machen. Und so gründeten wir das legändere Unternehmen RP-Royal, wovon bis heute kein Mensch gehört hat und welches bis zum heutigen Tag keinen Cent an den deutschen Fiskus überwiesen hat...

Die Idee war ganz simpel. Da mein Kollege etwas erfahrener in der Computerbranche war, bestellte er einige PC-Komponenten auf meine Adresse, sodass ich diese zusammenbauen und verkaufen kann. Und so brauchte ich mir auch keine Sorgen darübermachen, ob die einzelnen Teile zusammenpassen oder nicht, da er alle Komponenten geprüft hatte. Bevor ich meinen ersten PC selber zusammenbauen konnte, musste er mir zeigen, wie man überhaupt einen PC baut. Denn ich hatte absolut keine Ahnung bezüglich PCs. Selbst meine Windows Kenntnisse waren sehr begrenzt gewesen, da ich ungerne am PC saß. Am Handy zu sitzen ist doch viel bequemer.

Und so war es, dass wir uns wie fast jedes Wochenende im „Zoo“ meines Bruders trafen. Was mein Vater als meines Bruders Zoo bezeichnete, war das Apartment, welches sich in unserem damaligen großen Haus befand. Mein Vater hatte zwar damals vorgehabt dort sein Büro

244 Qur'an Sura 17, Aya 18-20

einzurichten, aber mein Bruder schaffte es ihn zu überreden, dass er dort leben darf. Das war der größte Fehler meines Vaters gewesen...

Und so kam es, dass viele erwachsene arbeitslose Penner, die den ganzen Tag mit Schlafen verbracht haben, sich fast jedes Wochenende im Apartment meines Bruders getroffen haben. Und da diese Penner auch meine Freunde gewesen sind und ich auch später wieder zu einem Penner wurde, habe ich regelmäßig an diesen Treffen teilgenommen. Gemacht haben wir nichts. Also nichts Produktives. Gezockt, gefressen und Lachkicks geschoben. Bis 04:00 morgens...

Und genau in so einer Atmosphäre hat mein Kollege mir versucht etwas beizubringen. Er legte die PC-Teile auf den Tisch und fing das Bauen an. Da die anderen ein Zimmer weiter wie Elefanten geschrien haben und ich lieber mit meinem „20er Kill-Streak“ in einem Battle-Royal Handyspiel beschäftigt war, baute mein Kollege sorgenlos weiter, ohne dass ich irgendwas an diesem Tag gelernt habe. Als er dann fertig war und mich fragte, ob ich noch irgendwelche Fragen haben würde, fragte ich nur die anderen Jungs, ob sie Bock auf Burger haben.

Als dann einige Tage vergingen und die ersten PC-Teile bei mir angekommen sind, hatte ich ein gewaltiges Problem gehabt. Ich hatte nämlich jemanden über Kleinanzeigen gefunden, der meinen PC direkt am nächsten Tag kaufen wollte und ohne nachzudenken habe ich mit ihm einen Termin ausgemacht. Leider war ich so blöd gewesen und habe gar nicht die Teile überprüft, die zu mir bestellt wurden. Denn das Gehäuse des Computers, welches ich inseriert hatte, sah ganz anders aus als das, was mein Kollege mir bestellt hatte. Zuzüglich hatte ich auch gar keine Ahnung wie man PCs baut, da ich das zuvor erwähnte Handyspiel gespielt habe und gar nicht aufgepasst habe wie mein Kollege den PC da zusammenschraubt.

Und blocken konnte ich den Kunden dann auch nicht mehr, da er meine Adresse hatte und unbedingt am nächsten Tag kommen wollte. Ich war am Verzweifeln gewesen. Dann entschied ich mich plötzlich zu sagen, dass das Gehäuse auf den Bildern kaputtgegangen ist, aber ich ihm dafür den PC in ein anderes Gehäuse bauen würde. Er müsste doch checken, dass das eine Lüge war und dementsprechend sein Interesse an dem Kauf verlieren. Leider war das Gegenteil der Fall gewesen. Er hatte darauf beharrt den PC zu kaufen. Meine Welt brach zusammen. Wie soll ich einen scheiß PC zusammenbauen, wenn das für mich alles nur wie Elektroschrott aussieht. Ich hatte gar keine Ahnung, wo welches Kabel reinkommt und

ausgerechnet in dieser dunklen Stunde war mein Kollege nicht da, da er irgendwas gezoockt hat und zuzüglich in einer ganz anderen Stadt wohnte. Ich war auf mich allein gestellt. Ich musste handeln. Jetzt.

Und so brachte ich mir selber das PC-Bauen bei. Ich saß 8 Stunden an diesem PC. Und er sah wirklich grauenhaft aus. Kabelmanagement aus der Hölle. So würde ich den PC beschreiben. Aber er funktionierte! Und so war es gewesen, dass ich mein Versprechen doch noch einhalten und den PC an ihn verkaufen konnte.

Um die 70 bis 100 PCs hatte ich seitdem gebaut, bis ich dieses Hobby Alhamdulillah aufgegeben habe, da ich was Besseres gefunden habe. Aber heute bin ich in der Lage PCs beinahe blind zusammenzubauen und selbst zu konfigurieren. Der einzige Grund, warum ich das kann, ist da ich gemacht habe. Nicht geweint, nicht geredet, nicht geschlafen. Ich hatte Druck und eine Frist, ich habe auf ALLAH vertraut und ich habe gemacht.

10.3. Lektion Nummer 1: Speed

Andrew Tates erste Lektion: Speed. „Schnelligkeit ist superwichtig in einem Unternehmen. Alles, was getan wird muss schnell erledigt werden. Das heißt nicht, dass es billig oder Scheiße sein muss. es bedeutet, dass es schnell erledigt werden muss.

Leute scheinen die beiden zu verschmelzen, dass wenn man etwas schnell macht, grauenhaft wird. Aber das ist nicht der Fall. Wenn du ein professioneller Kämpfer bist, dann lernst du zu boxen. Dein Trainer sagt schneller, schneller, schneller. Damit du schneller boxen lernst. Du stufst deine Schläge nicht herunter. Du fängst nicht an wie ein Idiot zu schlagen. Du behältst dieselbe Qualität an Schläge bei, aber du tust es schneller.“

Um im Leben generell erfolgreich zu sein, muss man schnell sein. Vor allem in diesem Zeitalter, wo die Zeit wenig Segen hat und jeder Tag sich nur gefühlt wie ein paar Stunden anfühlt, muss man umso schneller sein. Der frühe Vogel fängt den Wurm. Dasselbe gilt auch beim Praktizieren von Gewohnheiten. Denn wenn ich mir zu viel Zeit lasse mit dem Anfangen einer guten Gewohnheit, dann verliere ich nur Lebenszeit und muss einen Tag länger den Schmerz der Süchte ertragen.

Wirklich produktiv ist auch nur derjenige, der alles schnell und sorgfältig erledigt. Denn wenn jemand immer doppelt schneller als man selbst ist, dann ist er dir ein Menschenleben voraus. Man sollte Schnelligkeit nicht mit Schlampigkeit verwechseln. Denn man kann doppelt und dreifach schnell sein, aber trotzdem seine Arbeiten noch besser verrichten. Außerdem sollte man nicht im kontraproduktiven Sinne schnell sein. Denn als ich damals ein kleines Kind war, war meine Mutter sehr energisch gewesen. Sie hatte uns schon um 07:00 morgens in der Schule abgesetzt und ist deutlich schnelles Auto gefahren als es erlaubt war, nur sodass wir bis 08:00 im Regen rumstehen mussten, bis die Schule ihre Türen geöffnet hatte...

Außerdem darf man Schnelligkeit nicht mit Wahnsinn verwechseln und all seine Ruhezeiten verwerfen, denn dies führt früher oder später dazu, dass man ein Burnout bekommt. Aber da wir nicht zu dieser Kategorie zählen, weil wir den ganzen Tag mit Chillen und Spaß vergeuden, müssen wir uns beim Erledigen von guten Taten den Arsch aufreißen und schnell sein!

Deswegen darf man gar nicht viel nachdenken, wenn man eine Tätigkeit machen möchte, von der man schon weiß, dass sie eigentlich gut ist. **Denn je mehr man zweifelt und nachdenkt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Willenskraft-Muskel erschlafft.** Wenn man dann keine Willenskraft mehr hat, dann wird man sich nicht mehr dazu zwingen können diese Tätigkeit doch noch durchzuziehen. Und da die Willenskraft viele Bereiche der Disziplin abdeckt, wird man auf einmal träge und will nichts mehr machen. Man wird unkonzentrierter und neigt danach zum Faulenzen. Deswegen nicht groß nachdenken, einfach machen. Man darf maximal drei Sekunden darüber nachdenken, was man als nächstes tun möchte:

10.3.1 Der Ich-Mache-Es-Sofort Muskel

SOFORT! *Fingerschnipsen* *Zack* *Zack* SOFORT!

3 Sekunden. Mehr nicht. Sollte ich schon gute Gewohnheiten in meinen Leben haben oder sollte ich Tätigkeiten kennen, von denen ich weiß, dass sie gut sind, aber dennoch Zeit mit entspannen verschwenden, da ich „nicht weiß, was man grade machen soll“, dann sollte ich innerhalb von drei Sekunden sofort eine Tätigkeit aussuchen, die gut ist und mein Zeitverschwenden abbrechen.

Das Problem in der heutigen Zeit ist, dass viele Leute einfach, wie tote Menschen reagieren, wenn sie zum Handeln aufgerufen werden. Sie wissen was gut ist und was Erfolg bringt, aber wenn es Zeit ist etwas aktiv zu tun, gucken sie einen nur wie ein blindes Schaf an.

Sie stützen sich einfach auf alte Gewohnheiten und hoffen, dass sich alles schon von allein ändert. Sie reden sich ein, dass sie keine Kraft haben oder dass sie dieses und jenes einfach auf morgen verschieben könnten. Das ist auch schon der große Fehler, den sie machen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass der Einzige, der einem im Weg steht, man selbst ist. Jeder von uns hat, hoffe ich mal, einen gesunden Körper. Jeder von uns kann gehen. Jeder von uns kann denken. Und jeder von uns könnte machen...

Und das habe ich realisiert, als ich mich einfach gezwungen habe Sachen zu erledigen. Wir hatten beispielsweise Mitternacht und man wollte schlafen. Ich habe in dieser müden und bequemen Stunde gesagt, dass ich einfach machen werde. Ich bin aus dem Bett aufgesprungen und bin einfach zum Fitnessstudio gefahren, welches etwas weiter weg von meinem Zuhause ist. Negative Gefühlszustände wie Faulheit usw. reden wir uns nur selbst ein. Wenn man etwas wirklich machen möchte, dann tut man es, ohne großartig darüber nachzudenken.

Und deswegen sollte man, wenn man Zweifel hat, erst recht sofort sagen: „Ich mache es!“. Diese Reaktion sollte wie ein Pistolenschuss sein. Peng. Ich sitze grad auf der Couch und verzweifele, da ich nicht weiß, wie ich die Sachen umsetzen soll? Peng. Einfach machen. So schnell wie ein Fingerschnipsen. Ich weiß Bücherlesen sind gut. Sofort machen. Was gibt es dort noch nachzudenken? Einfach machen. Peng. Peng. Peng.

Und wenn man diese Denkweise immer umsetzt, dann wird man sehr erstaunt sein, wie sich diese Gewohnheit in das Unterbewusstsein einbrennen wird. Ich weiß noch als wäre es gestern gewesen. Ich hatte mich zu diesem Verhalten gezwungen. Und ich habe mich währenddessen katastrophal gefühlt. Ich dachte, dass mein Kopf platzen würde und mein Fleisch von meinem Körper gerissen wird. Nur für maximal acht Tage oder so. Danach war ich geschockt wie man dieses Verhalten reflexartig und ohne Probleme umsetzen konnte als man wieder etwas nicht tun wollte. Ich wollte nämlich nicht an meinem Projekt arbeiten, da allerdings mein „Ich-mache-es-Sofort Muskel“ so ausgeprägt war, habe ich sofort meine Arbeiten geöffnet, obwohl man eine Millisekunde zuvor es doch nicht machen wollte.

Deswegen solltet ihr euch vorstellen, dass es einen „Ich-mache-es-Sofort Muskel“ in euren Köpfen gibt. Und je öfters ihr euch zu etwas sehr schnell zwingt, desto stärker wird dieser Muskel, sodass man irgendwann schlagartig reagieren kann, ohne sich anstrengen zu müssen.

Gute Übungen für diesen Muskel sind: Ich bin grad um 02:00 aufgewacht und möchte gerne im kuscheligen Bett weiter liegen. Nein! Sofort aufstehen und das Nachtgebet machen. Ich fühle mich grade schlapp und möchte mich kurz hinlegen. Nein! Sofort Tasche packen und ab ins Gym. Ich habe von jemanden gehört, dass Dropshipping oder der Handel mit Cryptowährungen gutes Geld bringt. Aber irgendwie finde ich das kompliziert und es muss doch einen Haken geben? Nein! Beweg deinen Arsch und recherchiere für ein paar Tage und setz dann sofort das um, was du gelernt hast!!

10.3.2 Die Dringlichkeit der Schnelligkeit

„Sprich zu den Wüstenarabern, die zurückblieben: "Ihr sollt gegen ein Volk von starken Kriegeren aufgerufen werden; ihr kämpft gegen sie, es sei denn, sie treten zum Islam über; und wenn ihr gehorcht, wird ALLAH euch einen schönen Lohn geben; doch wenn ihr (Ihm) den Rücken kehrt, wie ihr ihn zuvor gekehrt habt, dann wird Er euch mit qualvoller Strafe bestrafen."“²⁴⁵

Wenn ich mir die frühe Geschichte der islamischen Eroberung durchlese, dann bin ich immer wieder darüber erstaunt, wie schnell sie waren. Gerne träumt man über diese Zeit und wünscht sich auch, dass man zu jener Zeit mitgekämpft hätte. Aber hat man das verdient? Ist man diesem Traum gerecht, mit diesen ganzen faulen Eigenschaften, die man hat? Denn man würde diese Menschen mit der eigenen Faulheit eher bremsen, anstatt zu helfen.

Denn als Khalids Armee den Befehl bekommen hatte, ihre Invasion in das persische Kaiserreich zu starten, marschierten sie erst in Richtung des mächtigen Hormuz. Und mit Hormuz und seiner Armee war nicht zu spaßen. Sie waren ein Kampfkoloss gewesen. Sie besaßen gewaltige Kriegselefanten. Die besten Waffen. Die stärksten Elite Soldaten, die hazār

245 Qur'an Sura 48, Aya 16

mard genannt wurden, da jeder von ihnen so stark wie eintausend Mann war. Aber was sie nicht besaßen, war Schnelligkeit.

„Khalid kannte die gute Qualität und die zahlenmäßige Stärke der persischen Armee und den Mut, die Fähigkeit und die Bewaffnung des persischen Soldaten. Schwer bewaffnet und ausgerüstet war er der ideale Mann für einen frontalen Zusammenstoß. Die einzige Schwäche des persischen Soldaten und der Armee lag in ihrem Mangel an Beweglichkeit; der Perser konnte sich nicht schnell bewegen und jede anhaltende Bewegung würde ihn ermüden. Auf der anderen Seite waren die Truppen von Khalid auf Kamelen und Pferden mobil, bereit für einen Kavallerieangriff. Und sie waren nicht nur mutige und begabte Kämpfer, sondern auch geschickt, wenn es darum ging, schnell ein Gebiet zu durchqueren, insbesondere in der Wüste. Darüber hinaus waren Tausende von ihnen Veteranen aus den Feldzügen der Abtrünnigkeit.

Khalid entschied sich, seine eigene Mobilität zu nutzen, um diesen Mangel in der persischen Armee auszunutzen. Er würde die Perser zu Märschen und Kontermärschen zwingen, bis er sie zu Erschöpfung bringen würde. Dann, wenn die Perser erschöpft sein würden, würde er zuschlagen...“²⁴⁶

Und so geschah es, dass die Armee von Hormuz zu mehreren Märschen gezwungen wurde, um mit Khalids Armee mithalten um schlussendlich sehr erschöpft in eine Schlacht verwickelt zu werden. Denn während Khalids Armee sich immer ausruhen konnte, als sie schnell ein Ziel erreicht hatte, musste die persische Armee Khalid panikerfüllt und ohne Pausen langsam hinterhermarschieren. Denn wenn sie dies nicht getan hätten, dann wären die persischen Städte, zu welchen Khalid marschierte, schutzlos gewesen.

Als es dann zu der Schlacht der Ketten kam, bei dem der persische General Hormuz ums Leben kam, hatte die muslimische Armee schlussendlich mit einem überwältigenden Sieg gewonnen.

Und diese Schnelligkeit, ist in egal welchem Bereich des Lebens von essenzieller Bedeutung. Wie viele neue Ereignisse geschehen in der Welt, bei denen einige Menschen sich Vermögen

246 Quelle: Khalid ibn al Walid, sein Leben und seine Feldzüge. Autor: Al Akram. Seite 277 der deutschen Übersetzung.

anhäufen, während andere Menschen nur blöd danebenstehen und keinen Anteil des Kuchens finden werden. Grund hierfür ist, da sie nicht schnell sind und auch nicht machen. Sie verschwenden zu viel Zeit mit dem Analysieren und mit dem Planen, während echte Gewinner schnell reagieren und die Kuh am Melken sind. Ganze Straßenkämpfe können sich innerhalb von Sekunden entscheiden. Neue Ziele können erreicht werden. Selbst das Paradies lässt sich nur dadurch erreichen, wenn man schnell ist und macht! Gutes macht! Salahuddin hat auch nicht Jerusalem erobert, indem er nur blöd geguckt hat. Er hat auf ALLAH vertraut. War präzise in seinen Taten und hat gemacht.

10.4. Kontinuierlich sein

„...warum schaffen es manche Menschen sich 365 Tage im Jahr gut zu ernähren und warum schaffen es manche Menschen nicht. Überlegt selber, auch wieder nur ein kleiner Denkanstoß für euch... Richtig. Hier helfe ich euch mal auf die Sprünge, weil in dem Fall unser Kopf entscheidet. Habe ich euch gestern gesagt. Das was uns alle unterscheidet. Wir alle haben Bizeps. Egal ob Frau oder Mann. Wir haben alle Beinmuskulatur. Wir haben alle Bauchmuskeln. Wir haben alle Brustmuskeln. Wir haben alle Rückenmuskeln. Alle dieselben. Aber warum schaffen es manche Menschen besser einen guten Körper aufzubauen als andere?

Weil sie mehr Willen reinsetzen. Weil sie mehr Disziplin haben. Weil sie sich mehr den Arsch aufreißen. Da sind wir wieder beim Thema was ich gerade gesagt habe. Wer seid ihr. Seid ihr eine Mimose? Seid ihr jemand der immer eine Ausrede sucht? Oder seid ihr jemand der wirklich mal angreifen will? Wenn ihr euch umseht, sind Jahre ins Land gezogen und nichts ist passiert. (...) Umso länger ihr wartet, umso schlimmer wird's anzufangen oder wieder einzusteigen, je nachdem. einfach mal darüber nachdenken.

Jeder Mensch da draußen, jeder von euch hat die Kraft oder hat das Potenzial Muskulatur aufzubauen oder Fett zu verlieren. Aber steht euch verdammt nochmal nicht selber im Weg. Jeder Tag hat 24 Stunden und in diesen 24 Stunden könnt ihr jedes mal 100 Prozent geben und wenn das nicht der Fall ist, ist das auch nicht schlimm. Dann wisst ihr aber genau, dann mach ich es am nächsten Tag nochmal bisschen besser. Und diesen Ehrgeiz und diesen Willen, den müsst ihr solange wie möglich an den Tag legen. Ja und dann gibt es keine Ausreden mehr.“

Ich bin fest davon überzeugt, dass es niemanden seit Beginn der Menschheit gab, der wirklich alles gegeben hat, aber dennoch nichts erreicht hat. Sowas gibt es nicht. Wirklich jeder Mensch, der eine gute Tätigkeit zu 100% auslebt, wird die hundertprozentigen Folgen davon verspüren. Sollte diese gute Tätigkeit auch so bescheuert wie möglich sein. Selbst jemand der es sich zum Ziel genommen hat, der beste Jongleur der Welt zu werden, wird am Ende großen

Erfolg haben. Wenn er kontinuierlich ist. Denn wenn er jeden Tag am Jonglieren ist und immer besser wird, dann wird er in dieser heutigen Welt des Entertainments besser als ein Schönheitschirurg verdienen können, obwohl er den ganzen Tag nur irgendwelche Flaschen hoch- und runterwirft und diese Videos auf sozialen Medien hochlädt. Auch wenn er zuvor ziemlich schlecht im Jonglieren war, wird er am Ende zu den Besten gehören, wenn er sein Vorhaben kontinuierlich durchzieht, sich immer tiefer in das Thema hineinsteigert und aktiv macht!

Deswegen ist es Pflicht, dass wenn man etwas tut, kontinuierlich dranbleibt. Es macht wenig Sinn sich einmal zu etwas Gutes gezwungen zu haben, um sich danach wieder verkriechen zu können. Man muss jeden Tag aufs neue Stärke zeigen und immer wieder seine guten Gewohnheiten verrichten. Denn nur, wenn ich etwas immer wieder tue oder etwas immer wieder ablehne, wird dieses zur Gewohnheit. Einmal machen und dann aufhören oder einmal verzichten und danach wieder konsumieren ist keine Gewohnheit, sondern nur ein Experiment. Eine Veränderung ist nur dann vollständig, wenn man die neuen Gewohnheiten in sein Leben verankert und immer wieder durchzieht bzw. wenn man von dem Konsum kontinuierlich und endgültig ablässt!

10.5. Ich fühle mich schrecklich beim Tun einer neuen Tätigkeit

Wer kennt das nicht. Man liest ein Buch und plötzlich verfällt man in extremer Langweile. Oder man macht irgendwas Neues und plötzlich fühlt man sich sehr unwohl und möchte am liebsten abbrechen und sofort zurück zu seinen alten Gewohnheiten. Oder man schreibt als Rechtshändler mit der linken Hand und plötzlich fühlt man sich etwas verwirrt. Dieses „ekelhafte“ Gefühl müsst ihr zu lieben lernen, wenn ihr eine neue Gewohnheit praktiziert. Denn dieses Gefühl wird ausgelöst, wenn der Präfrontale Kortex und eure Basalganglien in Konflikt geraten.

Wenn man eine Entscheidung trifft (Präfrontaler Kortex), welche den gespeicherten Gewohnheiten widersprechen (Basalganglien), dann wird ein „scheußliches“ Gefühl ausgelöst. Egal was passiert, man sollte aktiv weiterkämpfen, wenn man dieses Unwohlsein verspürt, denn genau in dieser Phase schreiben sich die Gewohnheiten in den Basalganglien um. Das resultiert dann schlussendlich dahin, dass die neu praktizierte Tätigkeit zu einer Gewohnheit

wurde und man plötzlich große Freude am Lesen empfinden wird, obwohl man die Tage zuvor nicht einmal drei Seiten lesen konnte ohne zusammenzubrechen.

10.5.1 Verzweiflungsattacken

Dann kann es in seltenen Fällen dazu kommen, dass man während dem Bewerkstelligen von neuen Taten plötzliche Depressionen wahrnimmt und sich sehr miserabel fühlt. Warum das so ist, weiß ich nicht. Aber was ich weiß, ist, dass diese Phasen sehr schnell vorbei sind, wenn man aktiv weiterkämpft.

Ich hatte auch mal eine Phase nach einem Relaps-Effekt gehabt, wo ich in ständige Depressionen verfallen bin, wenn ich beispielsweise ein Buch oder so gelesen habe. Diese merkwürdigen Stimmungsschwankungen sind nach ein paar Minuten sofort wieder verschwunden als ich realisierte, dass es kein Zurück mehr gibt und ich weiterkämpfen muss. Als dann diese „Verzweiflungsattacken“ nach maximal 10 Tagen nicht mehr auftauchten, war ich verblüfft darüber gewesen, wie man nur so ein deprimierter Sack sein konnte.

Aber hier war es essenziell gewesen, dass ich mich wirklich abgemüht habe. Denn während ich diese heftigen Depressionsattacken hatte, legte ich mich nicht in mein Bett hin, um zu verzweifeln, sondern ich fuhr mit meinen Aktivitäten fort. Ich las weiterhin das Buch. Ich arbeitete weiterhin an meinen Projekten. Ich fuhr sofort mit dem Fahrrad ins Fitnessstudio usw....

10.5.2 Der exponentielle Erfolg

Der Mensch möchte alles immer sofort haben, ohne die Weisheit dahinter zu verstehen. Er denkt, dass alles linear verlaufen muss, obwohl Sachen auch exponentiell sein können. Und das ist der Grund, wieso die meisten Menschen mit guten Gewohnheiten auch wieder aufhören und traurig werden, wenn sie mal keine spürbaren Fortschritte vernehmen.

Wir Menschen denken meistens, dass wenn man beispielsweise eine neue Sprache erlernt, oder wenn man anfängt den Glauben zu praktizieren, oder wenn man mit dem Sport anfängt, dass man dann jeden Tag ein lineares Ergebnis erzielen wird.

Am ersten Tag habe ich 200Gramm abgenommen, am zweiten Tag 400Gramm, am dritten Tag 600Gramm und wenn es immer so weitergeht am Ende der Woche 1,4Kg und am Ende des Monats 6,4Kg und so weiter. So jedenfalls unser Wunschdenken. Jeden Tag 5 neue Wörter und am Ende des Monats kann ich mit den 150 Wörtern, die ich gelernt habe, die neue Sprache sprechen. Das ist unser Denken von wachsendem Erfolg.

Jedoch ist das ein falsches Denken, denn Erfolg ist exponentiell. Erfolg ist wie ein Motor, der kalt gestartet wird und erstmal warm werden muss, bevor er Vollgas geben kann.

Ich persönlich würde den Weg des Erfolgs in mehrere Stufen unterteilen. Die erste Stufe ist der scheinbare Erfolg. Man tut irgendwas Neues und sieht minimale Veränderung und erhofft sich, dass diese minimalen Veränderungen in demselben Tempo weiter vorangehen. Allerdings wird es nicht so kommen, da man sich nun in die zweite Stufe des Erfolgs begeben hat. Nämlich derjenigen des „schlummernden Potenzials“. In dieser Phase wird man keine ersichtlichen Fortschritte machen. Egal wie sehr man sich abmüht, man wird keine sichtbaren Fortschritte vernehmen. Dies nur deswegen, da man in dieser Phase seinen Motor erwärmt und in der dritten Stufe einen explosiven Erfolg erleben wird.

Ein Beispiel hierfür wäre das Lernen einer Fremdsprache. Anfangs wird es sehr schwer werden und man kann sich grob an drei Wörter erinnern. Wenn man weiterhin am Ball bleibt und sich nicht unterkriegen lässt, dann wird man erstaunt sein, wie schnell man mehr als 40 Wörter pro Tag lernen kann, wenn man die Sprache regelmäßig mit anderen Leuten spricht und nun das Wissen wie ein Schwamm aufsaugen kann. Deswegen darf man nie denken, dass jeder Tag so grauenhaft schwer wie der heutige wird. Wenn man immer weitermacht, dann wird man irgendwann problemlos fliegen können.

Aus diesem Grund würde ich den Weg zum Erfolg wie mit einem Flugzeugstart vergleichen. Erstmal startet der Motor und man merkt, dass man ein paar Meter vorankommt. Dann merkt man, dass man sehr langsam ist und da das Flugzeug eventuell noch eine Runde drehen muss, um auf die Landebahn zu geraten, macht es den Anschein, dass man nicht weiterkommt. Dann startet das Flugzeug plötzlich mit einer enormen Geschwindigkeit und katapultiert sich in die Luft. Das ist der Weg des Erfolges. Und deswegen darf man sich nie unterkriegen lassen, wenn man mal keine Fortschritte sieht. Denn man macht Fortschritte. Der

Körper bereitet sich nur wie das Flugzeug vor, welches sich erst in Position begeben muss, bevor es Vollgas geben kann.

Dasselbe gilt auch für den Untergang. Denn wenn man beispielsweise seine guten Gewohnheiten aufgibt und wieder zu Sünden zurückkehrt, dann wird man die ersten paar Tage keine großen Veränderungen wahrnehmen. Alles scheint cool zu sein, da man das Beste von zwei Welten genießt. Einmal den Erfolg des Islams und dann auch noch den Spaß der Sünden. Wenn man dann für eine kurze Zeit in diesem Zustand verweilt, dann wird alles wieder exponentiell einkrachen. Und dann wird man sehr geschockt sein, wie schnell man alles verlieren kann...

10.5.3 „Die Angst vor Neuem“

Noch eine Fitna die man vor dem tatsächlichen Tun erleben kann, ist die Angst vor Neuem. Ich weiß nicht warum, aber in meiner Jahiliya war diese Angst sehr ausgeprägt und deswegen ließ mich ALLAH eine Begebenheit erleben, die mir zeigen sollte, wie unbegründet diese Angst ist und dass man einfach machen soll...

Es war circa der fünfte Monat des Jahres 2017 gewesen und ich erkannte, dass ich fünf Mal täglich beten muss. Und ich wollte auch beten, aber ich wusste nicht, wie das geht. Da ich Angst hatte irgendwas falsch zu machen, dachte ich mir, dass mein alter Kindheitsfreund mir diesbezüglich weiterhelfen kann, da er manchmal das Freitagsgebet besucht hatte.

Gedacht, gemacht. Ich rief meinen Kollegen an und fragte ihn, ob er Lust hätte am kommenden Freitag in die Moschee zu gehen, sodass ich dort von den dortigen Leuten das Gebet beigebracht bekomme. Mein Kollege mochte den Gedanken, aber die Faulheit hatte ihn besiegt und wir haben es auf den nächsten Freitag verschoben. Ich war sauer auf ihn gewesen, denn ich brauchte ihn, damit er mir die Moschee zeigt. Allein hinzugehen hatte mir zu viel Angst bereitet, denn ich kannte mich gar nicht aus wie man sich dort verhalten soll, und und und... Dieser Spaß hat sich dann circa einige Wochen gezogen, bis ich ihn doch noch zwingen konnte, mit mir die Moschee zu besuchen, denn immer als der Freitag zuvor angebrochen ist, kam er mit neuen schwachsinnigen Ausreden, um den Moscheebesuch zu verschieben.

Als wir dann gemeinsam das Gebet verrichtet haben, stand ich in der letzten Reihe und habe einfach die Posen nachgeahmt, die die Leute rechts und links von mir im Gebet getätigt hatten.

Alles ging so schnell. Als das Gebet dann fertig war, gingen wir sofort raus. Ich habe an diesem Ort das Beten nicht gelernt.

Zuhause angekommen, dachte ich mir, was dieser Kindergarten von mir eigentlich sollte. Meine angebliche Angst vor Neuem und die angebliche Angst, dass man etwas falsch machen konnte, hat mich dazu gebracht, einen Monat an Gebete zu verpassen, da man nur auf diesen einen Tag gewartet hat. Voller Scham und Zorn öffnete ich ein YouTube Video wie man richtig betet und brachte mir das Beten in 30 Minuten selbst bei...

10.6. At-Tawakkul (und machen)

„Und wer auf ALLAH vertraut - für den ist Er sein Genüge. Wahrlich, ALLAH setzt durch, was Er will; siehe ALLAH hat für alles eine Bestimmung gemacht.“

(Sura 65, Aya 3)

Tun ist also der Schlüssel zum Erfolg. Selbst wenn ein Unterdrücker etwas tut, wird er „Erfolg“ haben, wenn der Unterdrückte sich nicht wehrt. Was ist aber, wenn der Unterdrückte nun auch etwas tut? Was ist, wenn der Unterdrückte dies auch noch um ALLAHs Willen macht? Wer wird dann gewinnen? Die Antwort findet sich in folgender schöner Begebenheit wieder:

Firaun gab Musa das Versprechen die Kinder Israels aus dem Sklaventum zu befreien und die Kinder Israels mit Musa in ein fremdes Land passieren zu lassen. Grund hierfür waren die 10 Plagen gewesen, die das Land des Pharaos heimgesucht haben, zur Strafe für ihre Ungerechtigkeit. ALLAH war sehr zornig auf diesen Ungläubigen gewesen.

Als die Kinder Israels dann losmarschierten, änderte Firaun plötzlich seine Meinung. Sein falscher Stolz ließ es nicht zu, dass, der Eine und wahre ALLAH, Seinen Willen durchsetzt und so versuchte der ungläubige Pharao Rache an den Kinder Israels auszuüben. Er befahl, dass jeder wehrfähige Ägypter sich bereitmachen sollte und dem Volke Israels hinterhereilen musste, da er das Volk Israels auslöschen wollte.

Die Kinder Israels waren nun auf der Flucht gewesen. Lange war die Flucht. Aber Firaun war schnell. Schnell und tatkräftig. Als die Kinder Israels das Rote Meer erreichten und es keinen Weg drumherum gab, sahen sie die Ägyptische Armee immer näherkommen und dachten, dass dieses Treffen in einem Blutbad enden wird. Doch in dieser dunklen Stunde wusste der

Prophet Musa, dass ALLAH mit den Gläubigen ist. Egal wie stark die Ungläubigen auch sind. Denn ALLAH ist der absolute Herrscher. Al-Akbar. Der Größte.

Als die beiden Scharen einander ansichtig wurden, sagten die Gefährten Moses': "Wir werden sicher eingeholt." [26:61]

Er sagte: "Keineswegs! Mein Herr ist mit mir. Er wird mich richtig führen." [26:62]

Darauf offenbarten Wir Moses: "Schlage das Meer mit deinem Stock."
Und es teilte sich, und jeder Teil erhob sich wie ein gewaltiger Berg. [26:63]

Und Wir ließen alsdann die anderen nahe herankommen. [26:64]

Und Wir erretteten Moses und alle, die mit ihm waren. [26:65]

Dann ertränkten Wir die anderen. [26:66]

Hierin ist wahrlich ein Zeichen; doch die meisten von ihnen glauben es nicht. [26:67]

Und wahrlich, dein Herr ist der Allmächtige, der Barmherzige. [26:68]

Pharao und seine komplette Armee ertranken. Die Kinder Israel wurden mit Musa an ein sicheres Land gebracht. Und am Tage der Auferstehung wird Pharao sein Volk in die Hölle führen, wohingegen Musa sein Volk in das Paradies führen wird. Das auch nur deshalb, weil Musa auf ALLAH vertraut hat und gemacht hat.

Musa hatte ALLAH in einer Situation vertraut, wo wir alle ohnmächtig geworden wären. Die Kinder Israels waren unbewaffnet und schwach. Die Ägypter waren bis an die Zähne bewaffnet und doppelt so viele. Die schlimmsten Kriegsverbrecher und Mörder waren in den Reihen der Ägypter gewesen. Und in dieser dunklen Stunde sprach Musa: "...***Keineswegs! Mein Herr ist mit mir. Er wird mich richtig führen.***"

Musa war fest entschlossen und hatte geglaubt. Er hatte at-Tawakkul. Und daraufhin hat er von ALLAH den Befehl erhalten etwas zu tun, um den endgültigen Sieg zu erlangen. Er sollte mit dem Stock auf das Meer schlagen...

Wenn man nun über diese Begebenheit nachdenkt, dann wird man verstehen, dass obwohl die Hilfe ALLAHs gekommen ist, trotzdem etwas tun muss, damit der endgültige Sieg kommt. Denn wenn Musa nicht mit seinem Stock auf das Meer geschlagen hätte, dann könnte ich mir

vorstellen, dass ALLAH nicht das Meer in zwei Teile hätte spalten lassen und ALLAH weiß am besten.

Und diese Denkweise gilt bezüglich aller Aspekte des Lebens. Auch bezüglich NO-PMO. Wenn man jetzt weiß, dass man um ALLAHs Willen aufhört und man sich auch bewusst ist, dass ALLAH einem helfen wird und man definitiv den Kampf gegen die Fitnagraphie, so ALLAH will, gewinnen wird, aber nur chillt und gar nichts macht, dass man dann nicht gewinnen kann.

Ich machte oft die Erfahrung, bei der ich wusste, dass ich in sha ALLAH irgendwann geheilt werde und um ALLAHs Willen gerne von PMO-Wegsein wollte. Doch leider tat ich nichts. Ich habe alles auf „Morgen“ verschoben und habe viel Zeit mit unnötigen Sachen verschwendet. Ich blieb so lange im Teufelskreis, bis ALLAH mir letztendlich eingab, dass ich doch aufstehen muss, wenn ich wahrlich erfolgreich werden möchte.

„...ALLAH ändert nicht den Zustand eines Volkes, bis sie (die Menschen) das ändern, was in ihnen selbst ist...“ (13:11)

Anas ibn Malik berichtet: Ein Mann sagte: „O Prophet ALLAHs, soll ich mein Kamel anbinden und auf ALLAH vertrauen, oder sollte ich sie unangebunden lassen und auf ALLAH vertrauen?“ Der Prophet (Friede und Segen auf ihm) sagte: „Binde sie an und vertraue auf ALLAH.“²⁴⁷

10.7. Etwas mit Leidenschaft tun

Stellt euch mal vor, dass ein Künstler einen wunderschönen Garten auf ein Gemälde malt und kurz vor dem Abschließen des Kunstwerkes keine Lust mehr hat und ein paar Strichmännchen in das Bild hineinklatscht, damit das Werk als vollendet verkauft werden kann. Grauenhaft würde das Aussehen und keiner würde einen Cent dafür zahlen. Deswegen sagte mein Geschäftspartner mir immer, dass wenn wir kein Bock mehr haben, aufhören sollten, damit wir nicht schlampig arbeiten. Und wenn wir wieder Energie haben, unsere Arbeiten aufnehmen sollten. Dem stimme ich auch zu. Aber nur deswegen, da wir vertieft in unserem Geschäft sind,

247 Sunan von at-Tirmidhi (Nummer 2517)

uns keine halbherzigen Sachen erlauben dürfen und früher oder später aufgrund unserer Gewohnheitsschleifen eh wieder zu unserem Geschäft zurückkehren würden.

Ich würde ihm nur widersprechen, wenn man neu mit etwas anfängt und darauf wartet, dass man Leidenschaft bekommt. Denn sowas wird nie passieren. Jeder Anfang tut weh, ist langweilig und anstrengend. Leidenschaft muss man sich verdienen und man entwickelt diese mit der Zeit.

Als ich diese Denkweise nicht richtig verstanden habe, haben sich viele meiner Projekte stark in die Länge gezogen, da ich auf die nötige Leidenschaft gewartet habe. Beispielsweise auch dieses Buch hier. Oft vergingen Monate, wo ich mit anderen Sachen beschäftigt war und nicht die Liebe zum Schreiben hatte. Ich wusste, dass ich dieses Buch abschließen müsste, aber ich hatte keine Liebe gespürt und wollte dementsprechend dieses Werk nicht ruinieren, indem ich irgendwas halbherzig mit Rechtschreibfehlern abtippe. Denn dieses Buch sollte ein Herzensprojekt werden, was viele Menschen aus ihren erbärmlichen Situationen befreien soll. In sha ALLAH.

Als ich nach Jahre langer Warterei meinen anderen Quatsch endlich zur Seite schob und zufällig eine E-Mail von einer Person erhalten habe, die sich bereiterklärt hat, dieses Werk, um ALLAHs Willen von Fehlern zu korrigieren. Wusste ich, dass es für mich kein weiteres Warten mehr geben würde. Die Leidenschaft wird nicht vom Himmel fallen. Und so habe ich mich gezwungen an diesem Buch weiterzuarbeiten. Und zu meinem Erschrecken musste ich feststellen, dass es nur zwei Tage gebraucht hat, dass man wieder mit Liebe an etwas arbeitet, obwohl man mit anderen Sachen beschäftigt ist und angeblich „keine Zeit“ hat...

Einfach Machen...

10.7.1 Die Lüge der Motivation

Stellt euch mal vor, dass jemand eine super Geschäftsidee hat. Man kann diese auch mit ein paar tausend Euros umsetzen, aber am besten ist es, wenn man mehrere Millionen von Euros da rein investiert, um den größten Umsatz zu generieren. Und so liegt diese Person sich in ihr Bett hin und wartet, bis auf magischerweise ein paar Millionen Euro auf ihrem Konto gelangen,

sodass sie mit dem Investieren anfangen kann. Solange kein Geld auf dem Konto ist, sagt die Person, dass sie sich nicht aus ihrem Bett hinausbewegen wird.

Wie findet ihr das Verhalten? Bestimmt bescheuert. Denn dieses viele Geld musst du dir verdienen. Das wird nicht so einfach eines Tages auf dein Konto erscheinen, wenn du nichts machst. Das weiß jedes Kind. Das wissen wir.

Aber warum verhalten wir uns dann genau wie diesen Penner, wenn es sich um Motivation handelt? Motivation muss man sich wie Leidenschaft verdienen. Man wird nicht irgendwann einfach aufwachen und plötzlich sagen, dass heute der goldene Tag ist und dass man endlich heute was ändert. SowaS wird nicht passieren. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Auslösereiz A, Routine B. Und wenn ich dann jeden Tag dasselbe mache und hoffe, dass sich morgen was verändert, dass ich morgen motiviert sein werde, dann ratet mal, was passieren wird.

Es wird gar nichts passieren, da man dieselben Auslösereize um sich herumhat und immer mit denselben Routinen antwortet. Als ich dies verstand, habe ich mich einfach gezwungen gute Gewohnheiten umzusetzen. Zwar war ich am ersten Tag beim Lesen eines Buches geistig abwesend. Mein Training war Durchfall und alles, was ich tat wurde nur halbherzig erledigt.

Aber je mehr ich am Ball blieb und mein Fokus nicht verloren habe, verspürte ich nach ein paar Wochen Motivation. Wahre Motivation. Verdiente Motivation. Leidenschaft. Mit Liebe konnte ich plötzlich viel mehr Schreiben. Konzentrierter Lesen. Überstunden machen. Länger auf dem Laufband laufen. Meine Pflichtgebete mit den ganzen freiwilligen Gebeten verrichten! Und dabei auch noch Spaß haben! Motivation!

10.8. Das Leben ist Abmühen und nicht chillen

Abu Huraira, ALLAHs Wohlgefallen auf ihm, berichtete, dass der Gesandte ALLAHs, ALLAHs Segen und Heil auf ihm, sagte: „Das Gleichnis eines Gläubigen ist wie eine geschmeidige Pflanze: Aus welcher Richtung immer der Wind kommt, neigt sie sich mit ihm, und wenn sie wieder aufrecht steht, so ist sie durch die harte Prüfung stärker geworden. Das Gleichnis eines Frevlers aber ist wie eine Pflanze, die steif und solange gerade steht, bis ALLAH sie auf einmal, aber für immer bricht, wenn Er will.“

Um No-PMO durchzustehen, muss man die schreckliche Einstellung, dass das Leben Vergnügen sei, loswerden. Ernsthaft: Werdet diese verfluchte Einstellung los!

Wie ihr wohlmöglich schon erfahren habt oder noch erfahren werdet, ist No-PMO ein Auf und Ab. Jeder Tag ist entscheidend und sollte man an einem Tag sehr nachlässig handeln, dann wird man in extremen Fällen den „Fortschritt“, welchen man über zwei Monate gesammelt hat, verlieren... No-PMO ist wie ein Staatswesen. Sollte man bei No-PMO einige Male nachlässig werden, chillen oder nach einem Relaps seinen Kampf für einige Tage einstellen, dann wird man wie ein Staat zusammenbrechen, welcher sich für einen Tag eine „Pause gönnt“ und somit alle Verbrecher für einen Tag aus den Gefängnissen entlässt, seine Grenzen nicht mehr schützt usw.

Tatsächlich geschahen die meisten meiner Relapse nur deshalb, da ich ständig nachlässig wurde und bei einigen Begebenheiten die Sache nicht mehr ernst nahm und mir immer und immer wieder „Auszeiten“ gönnte. Dies ist der Grund, wieso ich die Tage nach einer längeren PMO-Abstinenz viel härter als die Tage finde, wo man nur Cravings usw. durchmacht. Denn in der Zeit, wo man nur Cravings usw. durchmacht, kämpft man automatisch aktiv und versucht sein Bestes zu geben, um diese dunklen Zeiten hinter sich zu lassen. Doch wenn man „gesiegt“ hat und der Feind schwächlich geworden ist, dann neigt man leider sehr oft dazu, dass man chillt und die Situation nicht mehr ernst nimmt.

Tatsächlich war dies auch oft der Grund gewesen, wieso große Armeen von kleineren und schwächeren vernichtet wurden. Die größeren wurden oft hochmütig und kämpften nicht mehr aktiv, während die kleineren Armeen hingegen ihr Bestes gaben, demütig waren und somit von ALLAH mit dem Sieg belohnt wurden.

"...Wie oft hat nicht eine geringe Schar über eine große Schar gesiegt mit ALLAHs Erlaubnis! Und ALLAH ist mit den Geduldigen."²⁴⁸

Wir sollten uns auch hier ein Beispiel an den Sahaba nehmen. Komischerweise finde ich keine Überlieferung vor, bei der einer von ihnen zu dem anderen sagte: „Lasst mal chillen.“ Ich finde

248 Qur'an Sura 2, Aya 249

eher nur Überlieferungen, die deutlich machten, dass sie jeden Tag nutzten, um das Beste aus sich herauszuholen. Sie versuchten jeden Tag besserer als zum vorherigen Tag zu sein. Jeden Tag nutzten sie, um sich weiter auszubauen, immer besser werdende Ibadah auszuführen, ihr Geschäft aufrecht zu halten, die Dawa zu verkünden, bessere Familienmitglieder zu sein, weitere Länder für den Islam zu öffnen und Prokrastination²⁴⁹ zu meiden.

Das Problem an diesem verfluchten Chillen ist auch, dass dies ein Produkt von PMO ist. Und nur von Losern praktiziert wird. Ich kenne keinen erfolgreichen Menschen, der gerne „relax“. Denn der Mensch ist so geschaffen, dass er 8 Stunden lang einem Mammut hinterherjagen kann. Abgesehen davon lässt es der Druck eines richtigen Mannes unmöglich zu, dass man überhaupt mal chillt.

Also gewöhnt euch die Eigenschaft ab, dass dieses Leben aus Chillerei, Unzucht, Videospiele, Glücksspielen, Berauschem usw. besteht. Trainiert euch die Eigenschaft an, dass dieses Leben nur eine Prüfung ist und man dementsprechend sein Bestes geben muss.

Sollte man also keine Kraft zum Aufstehen haben, dann zwing dich zum Aufstehen, denn das Leben ist kein Spaß. Es ist ein Kampf! Solltest du gerade keine Lust zum Gebet haben und Gelüste hochkommen, dann unterdrücke diese krampfhaft, denn das Leben ist kein PMO, sondern es ist Schmerz, Kampf und Abmühen! Ich spreche hier nicht von meinem eigenen Denken, sondern das ist was der Islam vorschreibt:

„Oder meint ihr etwa, dass ihr in den (Paradies)garten eingehen werdet, noch ehe ALLAH diejenigen von euch kennt, die unter euch sich (für Seine Sache) abmühen, und die Standhaften kennt?“²⁵⁰

„Und Wir werden euch ganz gewiss prüfen, bis Wir feststellen, welche sich abmühen von euch und welche standhaft sind, und bis Wir eure Werke prüfen.“²⁵¹

249 Prokrastination bedeutet, dass man Angelegenheiten krankhaft auf „Morgen“ verschiebt.

250 Qur'an Sura 3, Aya 142

251 Qur'an Sura 47, Aya 31

„Ihr sollt an ALLAH und Seinen Gesandten glauben und euch auf ALLAHs Weg mit eurem Besitz und mit eurer eigenen Person abmühen; das ist besser für euch, wenn ihr nur wisst –,“²⁵²

Abdullah, ALLAHs Wohlgefallen auf ihm, berichtete: „Ich besuchte den Propheten, ALLAHs Segen und Heil auf ihm, als er erkrankt war und sehr unter starken Schmerzen litt. Ich sagte zu ihm: „Du leidest ja unter starken Schmerzen! Es ist so, weil dir der zweifache Lohn (von ALLAH) zuteil sein wird!“ Er sagte: „Das ist wahr! Niemals wird ein Muslim von einem Übel getroffen sein, ohne dass ALLAH von ihm seine Sünden so abfallen lässt, wie die Blätter von den Bäumen abfallen.“²⁵³

Ich hörte mal von einem Schaich, der sein Leben nach dem jüngsten Tag ausgerichtet hat. Er sagte, dass er sich bezüglich der Verrichtung der guten Taten bemüht und wenn er vor „seltsamen“ Situationen steht, sich einfach die Frage stellt, ob ihn dies am Tage der Auferstehung helfen werde. Wenn die Antwort nein ist, dann würde er einfach weiterziehen und sich nicht auf diese Situation einlassen.

10.8.1 1-Day Streaks

„So gedenke des Namens deines Herrn und widme dich Ihm voll und ganz.“²⁵⁴

Ein weiterer großer Fehler, den viele während ihres Entzuges machen, ist, Tage zählen. Meines Erachtens ist das aus mehreren Gründen ein Fehler. Denn als erstes zerstört diese Herangehensweise die Kampfmoral. Denn wir Menschen wollen alles schnell haben. Sofort. Und wenn ich dann beispielsweise die 200 Tage ohne PMO vor Augen habe und grade mal bei Tag 4 bin, dann kann das echt deprimierend sein. Vor allem dann, wenn man einen Rückfall hatte. Denn die zwei ist näher an der Null und so kann es vorkommen, dass man sich am Anfang öfters einen Relaps gönnt, da man sagt, dass man keinen großen Fortschritt gemacht hat, da man es nur geschafft hat zwei Tage am Stück clean zu bleiben.

252 Qur'an Sura 61, Aya 11

253 Sahih al-Buchari, Kapitel 68/Hadithnr. 5647

254 Qur'an Sura Muzammil, Aya 8

Noch schlimmer wird es, wenn man nach 30 Tagen ohne PMO einen Rückfall hatte und die ganzen „Nofap-Superkräfte“ von einem für eine relativ kurze Zeit weg sind. Echt deprimierend. Ich hatte die 90 Tage vor Augen und jetzt bin ich wieder bei null. Ich denke, ich könnte mir noch einen Relaps gönnen...

Deswegen muss man sich antrainieren, dass man 1-Day Streaks macht und jeden Tag besser werden möchte. Sei es auch nur um 1%. Denn wie soll dieses Tage-Zählen in der Zukunft aussehen? Soll ich als alter Mann sagen, dass ich 12.523 Tage ohne PMO bin? Dann würde ich mich doch immer wieder an PMO erinnern. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört. Und ich zähle auch nicht mehr meine Tage. Etwas mehr als 2400 Tage... Sowas ist Schwachsinn.

Was aber kein Schwachsinn ist, ist dass man sagt, dass man sich jeden Tag um das Doppelte, oder zumindest um einen Prozent verbessern möchte. Denn so setze ich mir ein Ziel, meinen vorherigen Tag in den Schatten zu stellen und immer besser zu werden. Auch wenn ich mal einen schrecklichen Tag habe, dann weiß ich am Ende des Tages, dass man den Tag trotzdem noch retten kann oder zumindest morgen wieder Gas geben kann. Und mit dieser Denkweise, mit den sogenannten 1-Day-Streaks, wird man in kürzester Zeit explosiven Erfolg vernehmen und gar nicht mehr an PMO denken, da man sich in seinem Human-Park am Abmühen ist.

Man könnte diese Herangehensweise mit einem Cent vergleichen, der sich jeden Tag verdoppelt. Am zweiten Tag sind es halt nur zwei Cent, am dritten Tag 4 Cent und am vierten Tag 8 Cent. Aber schon am achten Tag verwandelt sich der Betrag in 1,28 Euro. Das ist zwar trotzdem kein Geld, aber wenn man sich immer weiter verdoppelt, dann ist man am 15. Tag schon bei 163,84 Euro, beim 22. Tag bei unglaublichen 20.971,52 Euro und am 30. Tag bei sage und schreibe 5.368.709,12 Euro.

Und so muss man herangehen. Denn Erfolg ist exponentiell. Immer machen und kämpfen und immer das Ziel verfolgen, jeden Tag etwas besser zu werden. Niemals nachlässig sein. Das heißt jetzt nicht, dass ich am ersten Tag explosiv sein muss, denn wenn man noch nie mit No-PMO angefangen hat und keine guten Gewohnheiten hat, dann wird es unmöglich sein, alles auf einen Schlag zu ändern. Deswegen sollte man schrittweise an die Sache rangehen und nach jedem kleinen Schritt einen immer größer werdenden Schritt setzen.

Ein Beispiel hierfür wäre der Sport. Ich war in meinem Leben noch nie im Fitnessstudio und möchte nun dies in mein Leben integrieren. Es wäre lebensgefährlich sich sofort an das schwere Gewicht zu begeben und die Diät eines Wettkampfsportlers durchzuziehen. Stattdessen sollte man zunächst nur die Hälfte von dem Fressen, was man vorher gegessen hatte, wenn man zu jenen Leuten gehörte, die gerne mal 3 oder 4 Portionen gegessen haben... Außerdem sollte man nicht an seinem ersten Tag einen Marathon laufen. Man sollte stattdessen sich mit der neuen Umgebung vertraut machen und erst leichtes Gewicht nehmen und vielleicht nur für 20 Minuten laufen. Und das drei oder vier Tage die Woche. Und wenn mehrere Wochen vergangen sind und man merkt, dass man immer besser wird und sich gesünder fühlt, dann werden aus den 20 Minuten schnell mal 30 Minuten und dann auch mal eine Stunde. Der Marathon.

Dasselbe gilt auch, wenn man die Vision der Rechtschaffenheit hat und mehr Ibadah ausführen möchte. Man sollte sich am Anfang nicht zu allen freiwilligen Gebeten zwingen und sich schlecht fühlen, wenn man viel Freiwilliges nicht erledigen konnte. Keiner von uns ist der „Alpha-Mujahid“ mit einer reinen Taqwa, die nur die Propheten hatten. Verständlich, wenn man die Woche zuvor mit PMO verbracht hatte. Deswegen sollte die erste Aufgabe darin liegen, dass man nicht mehr in Tagträume rumschwirrt, sondern einfach macht. Man sollte seinen Fokus auf die fünf täglichen Gebete richten und auf alles, was Pflicht ist. Und wenn man dies manifestiert hat, dann kann man nach dem Abendgebet die zwei zusätzlichen Gebetseinheiten beten usw. Man steigert sich immer mehr in die Sache rein. Denn wenn man sich ALLAH nähert, dann kommt Er einem in einer 10-mal größeren Distanz entgegen.

Wenn ich alles auf einen Schlag versuche umzusetzen und gar nicht weiß, wie sich das Gefühl von einer Entzugserscheinung anfühlt, dann wird man mit extrem hoher Wahrscheinlichkeit daran brechen und sich wieder in seinem Rattenkäfig zurückziehen. Jemand der extrem dünn ist, kann auch keine 300 Kilo Bankdrücken machen und jemand der nicht einmal mit 500 Euro umgehen kann, wird die 500.000 Euro grauenhaft investieren.

10.9. Die Dringlichkeit des Machens

Mein Vater sagte mir immer, dass es zwei Bücher des Qadr für einen Menschen gibt. Das erste ist das, was ALLAH für einen bestimmt hat. Geburt, Tod, Segen und Schicksalsschläge. Das zweite Buch ist dasjenige, welches man selber schreibt. Das Buch, welches alle Taten

aufzeichnet und welches einen am Tage der Auferstehung, in sha ALLAH, in die rechte Hand gegeben wird.

Das Buch der Taten, welches auch Versorgung beinhaltet, wird von unserem Machen beeinflusst. Denn solange ich liege und nur die Decke meines Zimmers angucke, solange werde ich nicht das Sehen, was ALLAH mir gerne geben möchte. ALLAH wollte die Tamud rechtleiten oder die Ad noch mehr stärken, aber da sie hartnäckig im Unglauben waren, wurden sie ausgerottet.

Und wenn man mal darüber nachdenkt, dann wird man erkennen, dass das Machen der Schlüssel zum Erfolg ist. Deine Situation ist nur deswegen so erbärmlich geworden, da du aufgehört hast zu machen. Dein Rizq hat sich in Luft aufgelöst, da du die Pflichten vernachlässigt hast und aufgehört hast aktiv zu machen. Es war bestimmt nicht Qadr, dass deine Wirbelsäule gebrochen ist. Sie ist nur gebrochen, da du den ganzen Tag gelegen hast. Ich war als Kind hungrig und ALLAH hat mich reich an Stärke gemacht. Weil ich gemacht habe. Die anderen Kinder waren auch hungrig gewesen, aber da sie nichts gemacht haben, blieben sie hungrig.

Es gibt dennoch Hoffnung, wenn man wieder aktiv aufsteht und tut. Denn wir Menschen sind aus Erde erschaffen, und so wie Erde sich immer ihrer Umgebung anpasst, so passen wir Menschen uns auch unseren neuen Lebensumständen an und können Taten schnell in Gewohnheiten umwandeln. Seien es gute oder schlechte Gewohnheiten. Gute Gewohnheiten sind zwar am Anfang hart, aber wenn man kontinuierlich dranbleibt, dann wird ALLAH einen den Sieg geben und man wird mit einer Süße in seinem Herzen belohnt. Man wird sich besser fühlen und kann die Ernte seiner harten Arbeit kosten. Anders ist es bei schlechten Gewohnheiten und Sünden. Am Anfang sind sie vielversprechend und machen Spaß. Aber wenn man sich einmal an sie gewöhnt hat und sich ihnen angepasst hat, dann wird man sehen, wie toxisch diese sind und man wird zusammenbrechen. Ich spreche aus Erfahrung.

Und wenn man die Sünden in sein Leben integriert hat und das aufrichtige Abmühen, um ALLAHs Willen ablehnt, „da es zu anstrengend ist“, dann wird man ein Leben führen, welches unterbewusst viel anstrengender ist, als das bisschen Abmühen, was von einem ursprünglich verlangt wurde.

Auch in meinem Leben gab es leider später Zeiten, wo ich keine Lust mehr auf alles hatte und mich aktiv geweigert habe irgendwas Gutes bezüglich der Religion zu tun. Mein Lohn waren extreme Depressionen, körperliches Unwohlsein und Arbeiten auf der Baustelle bei gefühlten Minus 45 Grad. Man habe ich gezittert... Hätte ich mich davor doch einfach entschieden nicht in Sünden zu verfallen und am Ball des Guten zu bleiben, dann hätte ich nicht die Zeit des richtigen Leidens durchmachen müssen ...

„Eine Nation wird nicht untergehen, solange sie sich nicht der Unzucht hingibt und ihre Menschen sie praktizieren, und solange sie das Land nicht korrupt macht, so dass sie darin vernichtet werden. Aber wenn die Frevler unter ihnen in der Mehrheit sind, wird Gott ihnen eine schmerzhaftige Strafe schicken, wie sie noch nie zuvor erlebt haben.“²⁵⁵

"Wer in der Welt Mühe scheut, wird von ihr vernichtet werden."²⁵⁶

"Kein Gläubiger, der in dieser Welt Mühe und Schwierigkeiten erträgt, wird am Tag des Gerichts vergeblich sein."²⁵⁷

"Jeder, der sich abmüht, wird dafür belohnt, außer demjenigen, der es unterlässt."²⁵⁸

11. Die zwei Lichter

Wenn ich mich für nur eine Charaktereigenschaft entscheiden dürfte, dann wäre es die Gottesfurcht (Taqwa) und wenn ich zuzüglich noch eine zweite Eigenschaft auswählen dürfte, dann wäre es die aufrichtige Absicht (Niyya).

Denn wenn man diese Eigenschaften gemeistert hat, dann wird man zum König dieser Welt und zu einem König im Paradies. Und wenn ich mir eines von meinem Geschäftspartner oder von meiner zukünftigen Ehefrau_(en) wünschen würde, dann wäre es, dass diese auch diese Eigenschaften für sich beanspruchen würden. Denn niemals würde jemand etwas stehlen, wenn er pure Gottesfurcht hat. Und niemals würde eine Frau ihren Mann in einer gesegneten

255 Sahih Muslim (Hadith über Chat-GPT gefunden)

256 Imam al-Bukhari (Hadith über Chat-GPT gefunden)

257 Sahih Muslim (Hadith über Chat-GPT gefunden)

258 Ibn Majah (Hadith über Chat-GPT gefunden)

Ehe fremdgehen, wenn auch sie gottesfürchtig ist. Niemals würde irgendwer Schlechtes beabsichtigen und anderen Schlechtes wünschen, wenn er aufrichtig gottesfürchtig ist und sein Leben nach dem Wohlgefallen ALLAHs gerichtet hat. Unmöglich kann so jemand Schlechtes tun! Und jemand, der die Taqwa verinnerlicht hat, wird nicht zu PMO zurückkehren.

Eine Person hingegen, die ALLAH nicht treu ist und sich selbst vergisst und somit auch sich selbst nicht mehr treu ist, sieht nicht viele Gründe treu gegenüber dir zu bleiben...

11.1. Taqwa

(AB HIER WIRD DIE LEKTÜRE IN SHA ALLAH NOCH BEARBEITET.

FALLS IHR IRGENDWELCHE IDEEN BEZÜGLICH DER STRUKTURIERUNG ODER BEZÜGLICH ANDEREN THEMEN ZU DIESER LEKTÜRE HABT, DANN KÖNNT IHR MIR GERNE EINE E-Mail-Schreiben: Nasrallah123@outlook.de

ICH WÜRD MICH AUCH ÜBER KRITIK ODER LOB FREUEN)

(Schlüssel zum Erfolg. Jemand der aufrichtig Taqwa hat- Nicht diese geheuchelte Taqwa, sondern sich aufrichtige Taqwa antrainiert hat, der wird alles unterbewusst richtig machen. Er wird automatisch tun. Automatisch vom schlechten ablassen. Automatisch Arbeiten. Automatisch Human-Park. Automatisch Spenden. Automatisch alles tun was gut ist. Automatisch König werden.)

11.2. Aufrichtige Niyya

Bearbeitungsnotizen: (Danach kommt kapitel 10 des islams und dann auf niyya eingehen, dass man etwas für ALLAH tun soll und nicht für weltlichen Nutzen um zu gewinnen. Wer sich sorgen um die Akhira macht, zu dem kommt dunya automatisch, und wer sich sorgen um die dunya macht, von dem rennt die dunya weg.)

(Unterkapitel. Man muss sich diese zwei Lichter antrainieren. Da diese der ultimative Schlüssel zum erfolg sind. Es ist nicht schlimm dass diese eigenschaften am anfang mager sind. Ist ja auch klar, wenn man PMO eskaliert hat. Niemand von uns ist der Alpha-Mujahid. Aber wenn man immer wieder kämpft und immer auf diese Eigenschaften achtgibt und diese Pfl egt, dann wird man diese Eigenschaften manifestieren)

(am ende anteasern, 2018 ende, drastisches niyya wechseln, schlimmes sollte auf mich zukommen)

11.3. Diejenigen die ALLAH vergessen

11.4. Das Kapitel der Spenden

(Spenden waren ein Ausweg raus aus dem Wahnsinn. Vorzüge des Spenden schreibens. Helpers-Effect und so)

Quellenangabe

Quelle 1: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S.62 - 66)

Quelle 2: Die 1% Methode: Minimale Veränderung, Maximale Wirkung; James Clear (S.134 - 135)

Quelle 3 - 4: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S.62 - 66)

Quelle 5: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S.89)

Quelle 6: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S.93)

Quelle 7: Die Macht der Gewohnheit; Charles Duhigg (S. 34 – 35)

Quelle 8 - 10: Die Macht der Gewohnheit; Charles Duhigg (S. 41 - 43)

Quelle 11: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S.94)

Quelle 12: How Willpower works: How to avoid bad Decisions; James Clear
RESEARCH ARTICLE: Extraneous factors in judicial decisions; PNAS

Quelle 13 - 14: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 59)

Quelle 15 - 16: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 66 - 67)

Quelle 17 - 18: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 32)

Quelle 19 - 20: Wikipedia: Trance

Quelle 21 - 22: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 94)

Quelle 23: Youtube: Kanal – Digital Mimbar; Video – MUST SEE! Scientific Facts in the Qur'an - Lying & Sinning

Quelle 24: <https://www.facebook.com/Islam.Ist.In/posts/623969227714381>

Quelle 25: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 54);
Liu, Y. et al. Nucleus accumbens dopamine mediates amphetamine-induced impairment of social bonding in a monogamous rodent species. Proc. Natl. Acad. Sci. 107, 1217–1222 (2010).

Quelle 26: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 54):
Viegas, J. Flirty strangers sway how men see partners. Discovery News/ABC Science (2007).

Quelle 27: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 54);
Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. J. Appl. Soc.Psychol. 18, 438–453 (1988).

Quelle 28: Youtube: Kanal - KingdomWorks Studios; Video: Serial Killer Ted Bundy Describes The Dangers of Pornography the Night Before His Death

Quelle 29: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 99 - 100)

Quelle 30: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction; Gary Wilson (S. 59)
Kühn, S. & Gallinat, J. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. JAMA Psychiatry 71, 827–834 (2014).

Quelle 31: Youtube: Kanal – The Daily Reminder; Video – The Epidemic Of Pornography ^{HD} † † Must Watch † † by Ustadh Gabriel Al Romaani † † TDR Production † †

Quelle 32: Die Macht der Gewohnheit; Charles Duhigg (S. 70 – 74)

Quelle 33: Youtube: Kanal – MercifulServant; Video – THE AGE OF FITNA (END TIMES) [Minute 07:05 – 07:50]

Quelle 34: addiction.de/suchttraume (Abschnitt: Inhalte der Suchtträume)