

## Tagesseminar *Leben in Freiheit und Reinheit*

---

### Die Motivation

In 11 Jahren als Leiter einer freikirchlichen Jugendarbeit habe ich die Erfahrung gemacht, dass Pornografie und Selbstbefriedigung ein allgegenwärtiges Thema ist. Dazu kommen meine eigenen Erfahrungen, Kämpfe, Niederlagen und Siege, die mich motiviert haben, Menschen in ihren Fragen und auf ihrem Weg in die Freiheit von sexueller Gebundenheit zu begleiten.

Jetzt bin ich Pastor einer evangelischen Freikirche aus der Mennoniten-Brüderbewegung mit einer vorwiegend russlanddeutschen Kultur. Unser Hintergrund hat selbstverständlich einen großen Einfluss auf unsere Prägung – auch hinsichtlich der Sexualität und ihrer Ethik. Der familiäre Charakter der Gemeinde eröffnet einige Möglichkeiten, wirft aber auch einige Grenzen auf, die nicht so leicht zu überwinden sind, auch wenn es nötig wäre. Im Thema Pornografie und Selbstbefriedigung ist das zum Beispiel so. In dieser Gemeinde mit ca. 160 Mitgliedern und ungefähr 220 Gottesdienstbesuchern möchte ich dieses Thema bewusst weiter öffnen, weil ich beobachte, wie Menschen von Schuld und Scham belastet sind, Ehen und Familien leiden und vor allem Berufungen dadurch behindert oder nicht gelebt werden, die Gott seinen Kindern gibt. Das können und wollen wir nicht stillschweigend hinnehmen. Deshalb haben wir uns entschieden, zusätzlich zu den schon bestehenden Angeboten wie Seelsorge und Rechenschaftspartnerschaft in Verbindung mit den Onlinekursen von Free!Indeed ein Tagesseminar anzubieten, um hier in Offenheit und Ehrlichkeit über Pornografie, Selbstbefriedigung und die damit einhergehende Gefahr von Gebundenheit aufzuklären. Wir wollen eine hoffnungsvolle Perspektive auf ein Leben in Freiheit und in Reinheit aufzuzeigen. Unsere Hoffnung ist, dass dieses Seminar ein Anstoß zu weiteren Schritten wird und Menschen eine gesunde, erfüllende Sexualität nach Gottes Ideen leben. Wir wünschen uns, dass Menschen Heilung erleben, Freiheit finden, Wahrheit erkennen und ihre Berufung leben. Wir wollen in einer gesundenden Identität leben.

### Verschiedene Herausforderungen

Spätestens mit der persönlichen Entscheidung, dieses wichtige Thema in der Gemeinde zu platzieren, begann ein geistlicher Kampf in mir, der sich vor allem in Form von Zweifeln zeigte. Obwohl ich sicher darin war, dass unsere Gemeinde sich dem stellen sollte, war ich unsicher, ob sie es annehmen würde. Es liegt eine schwere „Schamdecke“ über die Themen und Fragen rund um Sexualität; die Kultur unserer Gemeinde ist in diesen Hinsichten eher verschlossen – größtenteils zumindest. Mir war klar, dass wir durch die Inhalte des Seminars in „Feindesgebiet“ eindringen, was sich der Satan nicht einfach gefallen lassen wird. Zweifel, Selbstzweifel, Anspannungen, Motivationslosigkeit waren ein paar der Kämpfe, die geführt werden mussten. Durch Gebet und den Fokus auf den Sieger Jesus Christus waren wir auf der sicheren Seite.

Eine weitere Herausforderung war die Frage, wie und mit wem wir das Thema Freiheit von Pornografie und Selbstbefriedigung anpacken. Mit Free!Indeed und ihren Angeboten hatte ich schon in den Jahren zuvor gute Erfahrungen gemacht und nach ein paar Gesprächen mit der Leitung war klar, dass wir wertvolle Unterstützung bekommen werden, das Seminar an sich aber selbst gestalten werden. Zuerst hatte ich es mir einfacher vorgestellt, weil ich hoffte, dass das Free!Indeed-Team zu uns kommen und das Seminar halten würde. Heute sehe ich, dass das definitiv der bessere Weg gewesen ist, das Seminar selbst durchzuführen – mit der wertvollen Unterstützung von Free!Indeed.

Die Schamkultur ist eine Herausforderung an sich. So mussten wir einen geeigneten Weg finden, die Gemeinde auf eine offene Art und gleichzeitig auch transparent einzuladen, sodass sie sich für dieses Seminar gewinnen ließ. Wir beschrieben die zu erwartenden Inhalte offen und versuchten gleichzeitig aufzuzeigen, dass dieses Seminar nicht zu einem „ungewollten Outing“ führen wird. Wir machten darauf aufmerksam, dass jeder eingeladen ist, sich diesen Themen zu stellen: betroffen, oder nicht.

Diese Schamkultur galt es auch im Seminar selbst zu überwinden. Wir entschieden uns daher, Dinge beim Namen zu nennen und auf schwammige Umschreibungen zu verzichten. Wir haben alles drangesetzt, die Teilnehmer offen, ehrlich und wertschätzend in das Thema mitzunehmen. Die persönlichen Zeugnisse waren hier meines Erachtens der „Gamechanger“.

Das Leitungsteam nahm den Vorschlag, dieses Seminar anzubieten mit großer Offenheit an. Von einigen Gemeindemitgliedern aber wurde Kritik und diverse Bedenken geäußert, was sehr wahrscheinlich zum großen Teil mit der Scham zu tun hatte. Durch persönliche Gespräche aber konnten die meisten Bedenken ausgeräumt werden. Wir haben im Vorfeld zum Seminar eine Predigtserie zu Sexualität gehalten, die den Boden für dieses Seminar vorbereiten sollte.

In den Vorbereitungsgesprächen mit dem Team von Free!Indeed wurde uns schnell klar, dass vor allem persönliche Zeugnisse einen hohen Stellenwert in diesem Seminar haben sollten. Diese müssten von uns, den Seminarleitern kommen. Für mich war das eine große Herausforderung, weil ich meine Geschichte zuvor noch nie ausführlich erzählt hatte (außer meiner Frau). Ich wusste jedoch, dass nun der richtige Zeitpunkt dafür gekommen war.

#### Ein paar Bedenken

Im Vorfeld des Seminars hatten wir auch ein paar Bedenken, die wir nicht ganz klären konnten und deswegen auch im Vertrauen auf Gottes Wirken losgehen mussten.

Zum einen waren wir uns unsicher, ob und wie das Seminarangebot von der Gemeinde wahrgenommen werden würde. Letztendlich haben sich diese Bedenken nicht bestätigt, denn wir hatten eine weit größere Teilnehmerzahl, als wir uns erhofft hatten.

Eine weitere Frage stand im Raum: welche Auswirkungen und Früchte dieses Seminar tatsächlich haben würde. Können wir erreichen, was wir uns wünschen? Aber auch hier haben wir nur begrenzten Einfluss. Am Ende ist es immer noch Gott selbst, der an Menschen arbeitet, die es zulassen. Das mussten wir also abwarten.

#### Fazit: Wie es dann wirklich war

*Wir sind dankbar, dass Jesus uns durch die Vorbereitungszeit und das Seminar geführt hat. Wir haben für Durchbrüche und konkrete Schritte gebetet und diese sind im Seminar auch passiert. Wir feiern Jesus dafür, dass Lügen gebrochen wurden und Menschen sich auf den Weg in die Freiheit gemacht haben. Die Gemeinde wurde für die Problematik hinter der Pornografie und der Selbstbefriedigung sensibilisiert und eine hoffnungsvolle Perspektive konnte aufgezeigt werden. „Der Stein ist ins Rollen gekommen“ – wenn auch nur langsam. Die meisten unserer Bedenken konnten überwunden und die Herausforderungen gemeistert werden. Wir haben erlebt, dass Jesus auf unserer Seite steht.*

*Dank der Expertise des Free!Indeed Teams hatten wir einen starken Partner an unserer Seite. Das zur Verfügung gestellte Material war eine große Hilfe.*

*Wir bekamen einige Rückmeldungen von Teilnehmern, die zum ersten Mal grundlegend verstanden haben, worum es bei Pornografie eigentlich geht und was dahintersteckt. Vor allem die persönlichen Zeugnisse der Referenten waren ermutigend.*

*Wir erwarten, dass der Heilige Geist weiter wirken wird. Es sind direkt nach dem Seminar zwar wenig konkrete Auswirkungen erkennbar gewesen – und die wir erlebt haben feiern wird! - aber der Samen ist gesät. Unsere Aufgaben ist es nun, das Thema präsent zu halten, auf die Möglichkeiten hinzuweisen, die auf dem Weg in die Freiheit und Reinheit helfen können und ansprechbar bleiben.*

*Im Nachgang haben wir für die Jugendgruppe eine weitere Einheit angeboten, die sehr gut angenommen wurde. Nach einer gemeinsamen Einführung in das Thema hatten sie nochmals die Möglichkeit, in geschlechtergetrennten Gruppen ihre Fragen loszuwerden und in persönlichen Gesprächen und Gebetsangeboten Hilfe und Unterstützung zu bekommen.*

### **Eine Ermutigung für dich als Leitungsperson**

Ich ermutige alle Leitende und Verantwortliche in Gemeinden das Themenfeld rund um Pornografie anzupacken. Lasst uns zu diesen großen, schuld- und schambehafteten Themen nicht schweigen. Schon längst sind diese in unseren Gemeinden und in unseren Ehen und Familien präsent – auch wenn wir es manchmal nicht wahrhaben wollen und es uns zutiefst anders wünschen. Sie werfen für viele Menschen Fragen auf, halten sie von ihrer Berufung ab und verursachen Schmerz und Leid. Menschen sind verzweifelt auf der Suche nach einem Ausweg aus ihrer Gebundenheit, auf Rettung ihrer Ehe, nach Freiheit. Deshalb sollten wir hier nicht schweigen, sie nicht allein lassen, sondern aktiv werden. Denn es gibt echte Freiheit! Wir müssen uns dabei im Klaren sein, dass wir uns in einem geistlichen Kampf befinden. Aber lasst uns dieses Feld nicht kampflös dem Feind Gottes überlassen. Wir haben den Sieg schon längst in Jesus Christus. Wir bringen deshalb das Licht des Evangeliums in diesen dunklen Bereich, damit Menschen, Ehen und Familien ihre Berufung leben.

Dafür müssen wir uns der Wahrheit stellen. Dafür braucht es Mut unsererseits und die Gnade Gottes andererseits. Ein Seminar kann einer dieser mutigen und vertrauensvollen Schritte sein.

Das Evangelium gilt auch uns, den Gemeinden. Das Evangelium hat das Ziel und die Kraft Menschen in die Freiheit zu führen und sie zu befähigen in der Reinheit zu leben, wie Gott sie für uns Menschen gedacht hat. Dieses Leben dürfen wir (neu) entdecken. Befreite Menschen werden gesund in ihrer Identität und sind in der Lage in ihre von Gott gegebene Berufung zu kommen. So kann die Gemeinde weiter an gesunder Identität reifen und kraftvoll in ihrem Umfeld wirken.

Unsere wahre Freiheit finden wir im Sohn Gottes, Jesus Christus selbst:

*Wenn euch nun Jesus frei macht, so seid ihr wirklich frei.*

Johannes 8,36

# Tagesseminar *Leben in Freiheit und Reinheit*

In der Kirche am Bahnhof Helpup

## Worum es geht

Das Evangelium hat das Ziel und die Kraft Menschen in die Freiheit zu führen und sie zu befähigen in der Reinheit zu leben, wie Gott sie für uns Menschen gedacht hat. Dieses Leben wollen wir (neu) entdecken. Befreite Menschen werden gesund in ihrer Identität und sind in der Lage in ihre von Gott gegebene Berufung zu kommen.

In diesem Seminar stellen wir uns den Themen Pornografie, Selbstbefriedigung und der entsprechenden Suchtgefahr. Wir wollen zu diesen großen, schuld- und schambehafteten Themen nicht schweigen. Schon längst sind diese in unseren Gemeinden und in unseren Ehen und Familien präsent. Sie werfen für viele Menschen Fragen auf, halten sie von ihrer Berufung ab und verursachen Schmerz und Leid. Wir sind uns dessen bewusst, dass wir uns in einem geistlichen Kampf befinden und werden dieses Feld nicht kampflos dem Feind Gottes überlassen. Wir bringen das Licht des Evangeliums in diesen dunklen Bereich, damit Menschen, Ehen und Familien ihre Berufung leben.

Dafür müssen wir uns der Wahrheit stellen und die Schamdecke heben. Dafür braucht es Mut unsererseits und die Gnade Gottes andererseits. Wir sind uns im Klaren, dass wir unsere wahre Freiheit nur im Sohn Gottes, Jesus Christus selbst finden:

*Wenn euch nun Jesus frei macht, so seid ihr wirklich frei.*

Johannes 8,36

Wir wollen informieren, inspirieren und einladen:

1. Wir informieren über die oft verschwiegenen und unbekanntes Hintergründe zu Pornografie und Selbstbefriedigung.
2. Wir inspirieren mit dem Herzensanliegen Gottes für unsere Freiheit und Reinheit und zeigen mit persönlichen Zeugnissen, dass dieses Leben Realität werden kann.
3. Wir laden ein zu einem Leben in Freiheit und Reinheit. Dabei achten wir auf eine sichere Atmosphäre und vermeiden Situationen des ungewollten Outings.

## Rahmen und Ziel

Im Rahmen eines Tagesseminars bringen wir diese Themen „auf den Tisch“ und wollen mit den genannten Inhalten Leben in Freiheit und Reinheit fördern. Das Seminar ist der Start und wir betrachten es als eine Initialzündung, von der wir ausgehen, dass sie weitere Prozesse im Leben von Menschen und auch in unserer Gemeinde anstoßen wird. Das bedeutet, dass wir mit dem Seminar keinen Haken an das Thema machen werden, sondern erst richtig loslegen.

Zur Zielgruppe des Seminars gehören alle Menschen, die sich diesem Thema stellen wollen. Wir sprechen nicht nur Betroffene und ihre eventuellen Partner an, sondern auch Eltern, Leiter und Mitarbeiter der Gemeinde. Vom Jugendlichen bis zum Greis, Mann und Frau, Frei oder Unfrei. Fast jeder von uns wird in irgendeiner Form mit Pornografie und Selbstbefriedigung konfrontiert. Wenn

man selbst nicht betroffen ist, sind es rein statistisch betrachtet jedoch Menschen in unserem direkten Umfeld: Familie, Freunde, Kollegen, Teilnehmer unserer Gruppen, Hauskreise und Teams.

Das Seminar soll dabei helfen, die Gebundenheit in Pornografie und Selbstbefriedigung zu verstehen und eine hoffnungsvolle Perspektive zu erhalten. Zum einen, um selbst Schritte in die Freiheit zu gehen, und zum anderen, anderen bei diesen Schritten zu unterstützen.

### *Der rote Faden: Herz – Hirn – Hand*

Der „rote Faden“ durch das Seminar beschreibt drei wesentlichen Elemente für das Leben in Freiheit und Reinheit<sup>1</sup>. Diese tauchen immer wieder in den verschiedenen Sessions auf.

Das Herz wird als das Zentrum des menschlichen Seins verstanden. Gebundenheit in der Sexualität ist in erster Linie ein Problem des Herzens und nicht so sehr des Verhaltens. Im Herzen liegen die tieferen Gründe begraben.

Das Hirn will verstehen. Aber es leidet auch massiv unter der Gebundenheit in Pornografie. Deshalb ist Aufklärung wichtig

Die Hand steht für die praktischen Schritte in die Freiheit und Reinheit.

### *Elemente des Seminars*

- In der *Plenarsession* sprechen wir über die Hintergründe von Pornografie und Selbstbefriedigung und geben eine Aufklärung über Gebundenheit und Prinzipien für ein Leben in Freiheit und Reinheit. Gefüllt wird diese Session mit persönlichen Zeugnissen. In drei Vorträgen verfolgen wir den roten Faden:
  - o Herz: Freiheit ist mehr als Freiheit von sexueller Gebundenheit
  - o Hirn: Ein Blick hinter die Kulissen: Pornos und Selbstbefriedigung – was geschieht da eigentlich?
  - o Hand: Fünf Prinzipien der Freiheit (Free!ndeed)
  
- Die *Vertiefungssession* richtet sich jeweils an Männer und Frauen in getrennten Gruppen. Hier werden Lügen entlarvt, die Menschen in die Gebundenheit führen und dort halten können. Diesen Lügen werden Wahrheiten entgegengesetzt, die die Gebundenheit brechen und den Weg in die Freiheit ermöglichen. Bei Männern und Frauen unterscheiden sich diese Lügen, weil unterschiedliche Bedürfnisse und Mängel angesprochen werden. In einer praktischen Handlung (Hand) werden Stöcke (die zuvor gesammelt wurden) stellvertretend für die entsprechende Lüge vor Zeugen gebrochen und mit der göttlichen Wahrheit ersetzt.
  
- Die *Workshops* bieten eine themenspezifische Vertiefung, die von den Teilnehmern frei gewählt werden können.
  - o WS1 (für Männer): Frei werden – frei bleiben!
  - o WS2 (für Frauen): Freiheit von sexuellen Gebundenheiten bei Frauen
  - o WS3: Partnerschaft – gemeinsam in die Freiheit
  - o WS4: Erste Schritte in die Freiheit: Entdecke die Online Kurse

---

<sup>1</sup> Inspiriert von der Predigt von Tobias Dietrich am 11.02.2024 im Christus Forum Aichach: <https://www.cfa-christus-forum-aichach.de/predigten-pagenum1/predigten-archiv/>

- Zum *Outro* kommen alle Seminarteilnehmer nochmals zu einem gemeinsamen Abschluss zusammen:
  - Aufzeigen der nächsten möglichen Schritte (Online-Kurse, Rechenschaftspartner, Freiheit- und Rechenschaftsgruppen, Heilungsgruppen)
  - Entscheidungsmoment „leave behinde – take away“
  - Segen