

# Rechenschaftspartner/in bei free!ndeed

*Ein/e Rechenschaftspartner/in ist eine Person des gleichen Geschlechts, der du vertraust und die gewillt ist, dich durch eine Phase deines Lebens zu begleiten, dich dabei zu ermutigen und zu unterstützen und die das von dir verliehene Recht hat, in dein Leben hineinzusprechen.*

Der Gedanke mit anderen offen über die eigenen Schwächen zu sprechen, ist für viele äußerst abschreckend. Es braucht Mut sich die eigenen Fehler einzugestehen und dann sogar anderen davon zu berichten. Doch wer diesen Schritt wagt und bereit ist, Rechenschaft abzulegen, zeigt damit Stärke und Verantwortungsbewusstsein und er wird einen massiven Unterschied in seinem Kampffeld verspüren. Mit einem Rechenschaftspartner bricht man das Einzelkämpfertum, das einen im Kampf um Reinheit extrem hindert.

Folgende Kriterien sollte dein/e Rechenschaftspartner/in erfüllen:

## 1. Aktives Glaubensleben:

Dein Rechenschaftspartner sollte selbst fest im Glauben an Jesus stehen, ein aktives Gebetsleben führen und den Konsum von Pornografie klar als Sünde bezeichnen. Du wirst den Schatz des regelmäßigen Gebetes deines Partners merken, denn es macht einen Unterschied.

## 2. Erfahrung:

Am hilfreichsten ist es, wenn dein Partner selbst Sünde im sexuellen Bereich überwunden hat und nun bereits seit längerer Zeit in Freiheit davon lebt oder mindestens genauso entschlossen ist wie du. Dadurch wird es ihm leichter fallen, Verständnis für deine Situation zu haben, aber auch ein Augenmerk auf mögliche Stolperfallen oder persönliche Schwachstellen zu haben.

## 3. Regelmäßigkeit

Im Kampf um sexuelle Reinheit ist Regelmäßigkeit äußerst bedeutsam. Das Wissen, dass du zu einer wiederkehrenden Zeit von Siegen, Niederlagen und Kämpfen berichten musst, hilft dabei, sich selbst gegenüber ehrlich und konsequent zu bleiben. Idealerweise übernimmt der Schützling die proaktive Rolle und meldet sich bereits im Moment der Versuchung.

## 4. Diskretion

Wichtig ist es, dass du dich verpflichtest, in deiner Rechenschaftsbeziehung 100% ehrlich zu sein. Wenn du rückfällig geworden bist, liegt es an dir, deinen Rechenschaftspartner zu kontaktieren und ihm davon zu erzählen. Deine Ehrlichkeit basiert auf der Gewissheit, dass Gesagtes ausschließlich unter euch beiden bleibt. Sichert euch diese Diskretion gegenseitig zu.

## 5. Kommunikation in Liebe

Eine klare, aber liebevolle Kommunikation ist essentiell in einer Rechenschaftsbeziehung. Es soll nichts beschönigt werden, sondern die Wahrheit muss ans Licht, auch wenn sie oftmals weh tut! Der Rechenschaftspartner soll direkt sein, ermahnen und zurechtweisen, wenn nötig – aber immer in Liebe. Es tut gut von ihm auch immer wieder Gottes Vergebung zugesprochen zu bekommen.

Denke in regelmäßigen Abständen gemeinsam mit deinem Rechenschaftspartner darüber nach, wie gut und effektiv eure Zusammenarbeit aktuell verläuft. Wenn nötig, nehmt Anpassungen vor. Dein Freiheitsweg ist nicht statisch, deswegen muss auch eure Beziehung dynamisch sein! Unter Umständen ist eine zeitliche Befristung (z.B. Zeitraum des Buches) der Rechenschaftsbeziehung sinnvoll. Idealerweise besteht jedoch diese Beziehung weiter.

### Unser Tipp:

Wir empfehlen dir NICHT deinen Ehepartner als Rechenschaftspartner zu wählen, sondern eine externe Person. Ein Mann sollte immer eine männliche Person und eine Frau eine weibliche Person als Rechenschaftspartner wählen. Dein Partner ist direkt von deiner Abhängigkeit betroffen und bedarf darum besonderen Schutz. Gute Freunde, Älteste, Mentoren, die idealerweise selbst Freiheit in Bezug auf sexuelle Reinheit erlebt haben, eignen sich dafür bestens. Eine der Ursachen für die Sucht ist Isolation und Vereinsamung. Beides hebelst du mit einem Rechenschaftspartner aus. Wir ermutigen dich ins Gebet zu gehen und Gott zu fragen, wer dein Rechenschaftspartner sein soll.

### Überblick:



~ 1-2 Std. / Woche



Registrierung bei free!ndeed als RP für unsere Onlinekurse



Regelmäßiges Gebet für deinen Schützling



Regelmäßiges Berichten seitens des Schützlings (vereinbart fixe Zeitpunkte)



Lebe eine Ermutigungskultur

### Disqualifikationsgründe:

1. fehlende Verfügbarkeit
2. Lauwarme Einstellung
3. Fehlende Liebe
4. Herabwürdigung
5. Furcht vor Konfrontation

