

# Wie sag ich's meiner Frau?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für mein Geständnis? Wie soll ich mit meiner Frau oder Freundin über meine Pornografieabhängigkeit sprechen? Was, wenn sie mich verlässt?

Auf diese Fragen wollen wir eingehen und dir wertvolle Tipps für dein Gespräch geben.

## 1 - Im Gebet vorbereiten

Bete die Tage und Wochen vor dem geplanten Gespräch intensiv für deine Frau. Dadurch bereitest du nicht nur dein und ihr Herz vor, sondern du vermeidest den "ich will mich jetzt erleichtern"-Moment. Es geht nämlich nicht nur darum, dass du es endlich aussprechen konntest.

## 2 - Rahmen schaffen

Schaffe aktiv einen geeigneten Moment. Warte nicht darauf, dass dieser Moment von allein kommt - das wird er nicht. Warte auch nicht darauf, dass 'der ideale Moment' kommt, denn diesen gibt es nicht.

Lass deine Frau wissen, dass du etwas wichtiges mit ihr besprechen möchtest. Eventuell kündigst du es kurz vorher an. Aber da ist auch jede Frau verschieden.

## 3 - Geh zuvor konkrete Schritte

Versuche es unbedingt zu vermeiden, dass du am Tiefpunkt der Abhängigkeit das Gespräch suchst.

Idealerweise hast du schon konkrete Schritte unternommen wie z.B. unseren Onlinekurs Generation David gestartet, einer Freiheitsgruppe beigetreten, einen Rechenschaftspartner gesucht, Filter installiert,...

Warte ein wenig, bis du bereits erste Veränderungen im Bezug auf die Abhängigkeit wahrnimmst.

## 4 - Sei konkret und steh dazu!

Viele Männer neigen dazu, in diesem Gespräch rumzudrücken und das Problem nicht beim Namen zu nennen. Nenne das Problem der Abhängigkeit und sei konkret. Bekenne!

Versuche in keinem Fall die Sucht schön- oder kleinzureden. Steh dazu und übernimm Verantwortung! Du brauchst aber nicht dein Suchtverhalten im Detail erläutern, auch wenn deine Frau darauf besteht. Es werde ihr, noch dir weiter.

## 5 - Gib ihr Zeit

Vordere nicht Vergebung ihrerseits ein. Gib ihr Zeit - ausreichend Zeit, das Gesagte zu verdauen und um ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren.

## 6 - Sei auf alle Reaktionen gefasst

Ja, stelle dich darauf ein und sei auf alle Reaktionen gefasst. Von Wut, Tränen, Schweigen über Flucht, Trennungsgedanken bis hin zu ausgesprochener Vergebung.

Falle nicht in eine Opferrolle, auch wenn sich diese Rolle anbieten wird. Du bist nicht Opfer, sondern Täter. Selbst wenn sie Gedanken zu Scheidung haben sollte, lass diese Worte erstmal stehen. Das mögen erste Gedanken aus Emotionen heraus sein, die auch berechtigt sind. Sucht weiter das Gespräch und distanziert euch nicht.

## 7 - Erkläre ihr deinen Fahrplan

Zeige deiner Frau auf, dass du einen „Fahrplan“ hast. Damit schaffst du Sicherheit und übernimmst Verantwortung. Nenne keine leeren Versprechen oder Absichtserklärungen. Jetzt gilt es neues Vertrauen zu schaffen. Ein konkreter Fahrplan hilft dir dabei, sofern du dich an ihn hältst.

## 8 - Betet gemeinsam

Idealerweise könnt ihr das schwierige Gespräch mit einem gemeinsamen Gebet abschließen. Das hilft enorm, um gemeinsam nach vorne und auf Jesus zu schauen.

Alles wird irgendwann an's Licht kommen. Warte nicht darauf, bis deine Frau dich erwischt.

Wir glauben, dass du mit der Beherrschung dieser Tipps einiges an Schmerz und unschönen Situationen in deiner Ehe vermeiden kannst. Leicht wird das Gespräch trotz allem nicht.

Nimm Jesus mit rein! Der Heilige Geist wird dir die richtigen Worte geben. Vertrau darauf!