

„Jesus macht wirklich frei“

Die Organisation „free!n deed“ hilft Christinnen und Christen, Freiheit von Pornografie und Selbstbefriedigung zu erleben **VON FRANZISKA HARTER**

Frau Wagner, Herr Dietrich, Freiheit und Reinheit sind die Schlüsselwörter Ihrer Organisation. Was ist der Zusammenhang von Freiheit und Sexualität, und was hat Gott damit zu tun?

RW: Wir arbeiten mit Menschen, die in Süchten gefangen sind und frei werden wollen. Da geht es um Pornografie, aber zum Beispiel auch um Selbstbefriedigung. Die Menschen, die sich an uns richten, sind Menschen, die verzweifelt waren und gerade auch im christlichen Raum keine Hilfe gefunden haben. Natürlich ist es nicht unser Programm, das zur Freiheit führt, sondern Jesus. Wir schauen dabei nicht nur auf die Sucht, sondern auch auf die tieferen Fragen, die damit verbunden sind. Oft handelt es sich um Stellvertreterstüchte, an deren Wurzeln Identitätsfragen liegen. Wenn man nicht an der Wurzel ansetzt, kann es passieren, dass die eine Sucht durch eine andere ersetzt wird. Die drei Säulen unseres Dienstes sind Identität, Freiheit, Berufung. Weil eine Sucht ein Berufungskiller ist und wir bei Identität ansetzen müssen, um wirklich frei zu werden. Wir glauben, wen der Sohn frei macht, der ist wirklich frei. Daher auch unser Name: „free indeed“. Jesus macht frei. Durch ihn ist echte, dauerhafte Freiheit möglich.

TD: Wichtig ist, dass die Menschen selbst erkennen, dass sie in Unfreiheit leben oder sogar in einer Sucht stecken. Man spricht ja auch nicht erst von Sucht, wenn sie einen täglich einholt, sondern es fängt viel früher an. Wenn man es nicht schafft, aufzuhören, obwohl man es will. Freiheit bedeutet nicht, von allen Versuchungen frei zu sein, denn die werden ein Leben lang bleiben. Die Frage ist, wie man damit umgeht. In der Situation schnell eine gute Entscheidung treffen können, weil man durch Jesus weiß, wer man ist. Wichtig ist auch die Frage, wozu man frei werden will. Wonach strecke ich mich aus? Deshalb setzen unsere Kurse bei der Motivation an: Warum will ich überhaupt frei werden?

Ihre Kurse richten sich an gläubige Menschen?

TD: Ja, hauptsächlich. Das Herz unseres Dienstes ist es, Christen in Freiheit zu sehen und ihre Berufung in Fülle zu leben.

RW: Wir haben auch einen weiteren Kurs, der von der Herangehensweise anders ist als die anderen und der sich auch an Nicht-Christen richtet. (A.d.R.: FREEI – www.freeivonporn.de)

TD: Tatsächlich bricht sich ja unter Christen nur langsam die Erkenntnis Bahn, dass das Phänomen auch unter ihnen verbreitet ist. Eine Studie hat ergeben, dass 2 von 3 christlichen Männern regelmäßig Porno-



Tobias Dietrich und Rebekka Wagner leiten ein Programm, das Menschen hilft, sich von Pornografiesüchten zu befreien.
Foto: free!n deed

grafie konsumieren. 30 Prozent aller Online-Inhalte sind pornografisches Material. Vier der weltweiten Top 25 der Webseiten sind reine Pornografie-Seiten.

RW: In einer Studie von 2019 aus den USA haben 13 Prozent der christlichen Frauen angegeben, einen exzessiven Pornografiekonsum zu pflegen. Die Zahl ist schockierend und sie zeigt, dass es kein reines Männerproblem ist. Es hilft vielen Frauen zu sehen, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind. Sie sind dankbar, dass wir auch eine Frauenarbeit im Bereich Sexualität anbieten.

Wie sind Ihre Kurse aufgebaut?

TD: Die Online-Kurse bestehen je nach konkreter Thematik aus 20 bis 30 Einheiten. Ein Intro-Video beleuchtet die Thematik der Einheit. Die Unterkapitel bestehen aus Texten, die durchgezogen sind von persönlichen Zeugnissen und Bibelversen. Jedes Kapitel schließt mit spezifischen Fragen an die Teilnehmer, die sie während des Kurses bearbeiten.

RW: Besonders stark und wertvoll ist die Möglichkeit eines Rechenschaftspartners. Wir laden jeden Teilnehmer ein, den Kurs nicht alleine zu machen, sondern sich eine

Person zu suchen, die sie während des Kurses begleitet. Wir haben auch eigene Videos für diese Begleiter, in denen wir ihnen helfen, den jeweiligen Teilnehmer zu unterstützen.

TD: Es geht uns darum, das Einzelkämpfertum zu durchbrechen. Isolation ist oft ein wesentlicher Faktor von Sucht, auch von Pornografieabhängigkeit. Ganz besonders bei Männern ist das ein Problem. Wir ermutigen sie aktiv, ans Licht zu treten und die Dinge zu benennen. Gerade während Corona haben wir immer wieder verzweifelte Hilferufe von Leuten bekommen, die damit nicht klarkamen, alleine im Homeoffice zu sitzen und die dort erst gemerkt haben, wie schwer sie von Pornografie oder Selbstbefriedigung abhängig waren.

Unser Männer-Kurs „Generation David“ wurde bereits von knapp 3000 Männern absolviert und wir sind immer wieder überrascht und dankbar, wie Gott die Kurse gebraucht, um Menschen in Freiheit zu führen. Die Erfolgsquoten von Suchtbehaltungsmaßnahmen sind oft sehr gering. Bei uns geben über 40 Prozent der Teilnehmer an, mithilfe des Kurses dauerhaft in Freiheit gelangt zu sein und 45 Prozent erleben deutliche Schritte in die Freiheit.

Während ein gesellschaftlicher Konsens über die Schädlichkeit von Pornografie besteht, ist aber selbst für manche Christen Selbstbefriedigung eine legitime Form der Sexualität!

RW: Unsere Aufgabe ist nicht in erster Linie, Menschen zu sagen, was vermeintlich richtig oder falsch ist, sondern wir wollen vor allem Menschen helfen, die Hilfe wollen, die erkannt haben, dass sie in einer Situation sind, die ihnen schadet und die da heraus wollen. Wir erleben immer wieder, dass Pornografie und Selbstbefriedigung eng zusammenhängen, von der Wurzel her sehr ähnlich sind und dass bei vielen Menschen Selbstbefriedigung Türöffner für Pornografie ist. Sowohl bei Pornografie als auch bei der Selbstbefriedigung wird ein Verhalten eingeübt, welches die eigene Sexualität nachhaltig prägt. Wir wünschen uns einen Blick weg von „Verboten“, um zu verstehen, was Gott uns wirklich durch eine gesund gelebte Sexualität schenken möchte.

TD: Selbstbefriedigung ist nicht beziehungs-fördernd, sondern beziehungs-hemmend, ja -störend. Wir haben unzählige Zeugnisse von Menschen, die erlebt haben, wie mit der Freiheit auch eine ganz neue Dimension in ihre Beziehung und die Sexualität ihrer Beziehung kam. Mit Selbstbefriedigung dreht man sich um sich selbst. Das steckt ja auch im Wort drin. Man sucht in sich selbst die Befriedigung, den Frieden, den aber nur Gott geben kann. Wir sollen lernen, in Gott unseren Versorger in allen Aspekten des Lebens zu sehen. Er hat uns geschaffen, mit unserer Sexualität und allem, was damit zusammenhängt. Er weiß, wie auch dieses Bedürfnis auf gesunde Art und Weise gestillt werden kann.

Warum ist Ihr Angebot in eine Männer- und eine Frauenbewegung getrennt?

TD: Männer und Frauen sind verschieden geschaffen. Es ist sinnvoll, sie gezielt anzusprechen und dort anzuknüpfen, wo sie spezifische Bedürfnisse und Nöte haben. RW: Frauen verfallen oft aus ganz anderen Gründen in Süchte als Männer. Bei Frauen spielen Dinge wie Würde, Scham, Minderwertigkeitsgefühl und Vergleichen eine andere Rolle als bei Männern.

Für Frauen haben wir auch einen eigenen Kurs, bei dem es nur um Identität geht. Die Botschaft ist: Du wirst gesehen, du bist geliebt, du hast einen Vater, der sich um dich kümmert.

TD: Bei Männern liegt der Fokus tatsächlich mehr auf der Befreiung von Pornografie und Selbstbefriedigung. Das sind in unserer Gesellschaft heute für Männer die hauptsächlichsten Schlichtfelder.

RW: Außerdem feiern wir das Mannsein und das Frausein als etwas unglaublich Schönes und Erfüllendes. Wir erleben ganz konkret, dass Gott sich das so gedacht hat, dass Männer und Frauen gemeinsam sein Reich bauen. Es geht hier ja auch nicht nur um Pornografie und Selbstbefriedigung, sondern wir wollen eine umfassende Bewegung für Freiheit sein.

Sie sprechen von „Bewegung“. Wachsen die Menschen, die den Kurs absolvieren, in eine Gemeinschaft hinein?

TD: Wir arbeiten am Aufbau einer Community, mit mehr Interaktion unter den Kursteilnehmern. Neben den Online-Kursen haben wir auch sogenannte Freiheits-Gruppen. Die Gruppen von bis zu sechs Teilnehmern treffen sich wöchentlich und erarbeiten gemeinsam das Kursprogramm. Sie leben Gemeinschaft und radikale Ehrlichkeit und steigen so aus dem Einzelkämpfertum aus. Viele Männer leben abgeschottet, obwohl sie das gar nicht wollen. Auch haben sie oft ein Selbstbild, das es ihnen verbietet, Hilfe zu suchen. Wir ermutigen sie, daraus auszubrechen, denn Gott hat uns für die Gemeinschaft geschaffen und wir müssen nicht alleine stark sein. Man kann aber auch ganz individuell jederzeit einen Online-Kurs starten, ohne Teil einer Gemeinschaft zu sein.

RW: Die Gemeinschaft wächst übrigens auch über die Grenzen des deutschsprachigen Raums hinaus. Unsere Kurse wurden bereits in Englisch und Spanisch übersetzt, wir sind jetzt auch mit Ungarisch und Rumänisch dran. Unsere Vision ist europäisch.

Wie sieht die Zusammenarbeit mit den Konfessionen aus?

RW: Immer wieder treten Gemeinden an uns heran. Das reicht von der freien Pfingstgemeinde bis zur Katholischen Kirche. Wir sprechen vor Ort oder auch online bei Seminaren, Vorträgen und Gottesdiensten, stellen unsere Kurse vor, und auch einige unserer Freiheitsgruppen sind an Gemeinden angeknüpft. Wir legen in der Zusammenarbeit mit Gemeinden auch einen Schwerpunkt auf Jugendarbeit.

TD: Seitens der Gemeinden erleben wir tendenziell große Offenheit der Pornografie-Thematik gegenüber, oft aber auch große Unwissenheit und Ratlosigkeit, was den Umgang damit betrifft. Viele Gemeinden werden sich mehr und mehr bewusst, dass das Thema auch Christen betrifft. Stark ist es natürlich, wenn Pastoren oder Pfarrer den Mut fassen, sich offensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Das kann eine ganze Gemeinde befremden.

Wie man mit Kindern über den Krieg redet

Experten bieten Ressourcen und Ratschläge an, wie man Kindern helfen kann, mit belastenden Themen umzugehen **VON CORNELIA HUBER**

Fast einen Monat dauert der Krieg in der Ukraine schon an. Unzählige Menschen fliehen in die Nachbarstaaten, und auch in Deutschland suchen viele Frauen und Kinder Schutz. Das Thema Krieg prägt den Alltag in Familien, Kindergärten, Schule und Beruf. Immer drängender stellt sich für alle, die Kinder und Jugendlichen begleiten, die Frage, wie sie am besten mit Verunsicherung und Ängsten umgehen. „Es ist ein schweres Thema, und es gibt keine Rezepte, die für alle Kinder gelten“, erklärt der Diplom-Pädagoge Dr. Udo Baer, Mitbegründer des Pädagogischen Instituts Berlin in einem zwanzigminütigen Podcast. Dabei geht er auch auf die Erfahrungen aus den Kriegen in Syrien und dem Irak ein. Eine übersichtliche Zusammenfassung der konkreten Hinweise findet sich in zehn Fragen und

zehn kurzen Antworten auf der Website des Pädagogischen Instituts.

„Kleine Kinder bekommen die Angst-atmosphäre mit“, so Dr. Baer. Etwa bis zum Alter von drei Jahren sollte man generell nicht über den Krieg reden, sondern den Kleinen viel Geborgenheit schenken und auch gut für sich selbst sorgen. Ab dem Vorschulalter rät Dr. Baer, Kinder da abzuholen, wo sie stehen, und an ihren Erfahrungshorizont anzuknüpfen. Zum Beispiel könnten Eltern darauf hinweisen, dass manche Menschen der Bestimmer über andere sein wollten, und daraus ein Krieg entstehen könne. Was dem Umgang mit Medien angeht, sollten Kinder wegen der verstörenden Bilder bis zum Ende der Grundschulzeit davon ferngehalten werden: „Die Bilder bleiben im Kopf, sie verblasen zwar im Lauf der Zeit, aber es gibt keine Radiergum-

mi!“ Ältere Kinder könnten durchaus Nachrichten anschauen, aber gemeinsam mit den Eltern. „Es braucht Gespräch und Austausch“, betont Dr. Baer. Auch das Zentralinstitut für Ehe und Familie in der Gesellschaft (ZFG) der katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU) möchte Eltern in der aktuellen Situation unterstützen. Vor kurzem legte das ZFG die kompakte Handreichung „Mit Kindern über den Krieg reden. Was Kinder brauchen und was Eltern wissen sollten“ auf. Sie erscheint in Kooperation mit dem Katholischen Militärbiroschaftsamt und steht kostenlos zum Download zur Verfügung. „Die schrecklichen Bilder, die uns tagtäglich über die Medien erreichen, sind schon für uns Erwachsene belastend. Welche Ängste können sie erst bei Kindern erzeugen! Um hier etwas Hilfestellung zu geben, entstand im ZFG diese

Handreichung“, so Prof. Dr. Klaus Struwe, Direktor des ZFG und Vizepräsident der KZ für Internationales und Profilentwicklung. Mit entsprechender Unterstützung könnten Kinder auch mit belastenden Themen umgehen, heißt es in der Broschüre. Nahezu immer gelte im Gespräch mit Kindern: „Es muss nicht alles gesagt werden, aber alles, was gesagt wird, sollte wahr sein.“

Gerade in Krisenzeiten helfe es Kindern und Jugendlichen, Alltagsroutinen beizubehalten. Unnötige Konfrontationen mit dramatischen Eindrücken sollten vermieden werden. In der Schule kann besonders der Religionsunterricht Raum für die vielen Fragen der SchülerInnen und Schüler geben. Daher stellte Tim Joest, Religionslehrer an der Bodelschwinghschule in Rheine, in einer kurzfristig angebotenen Fortbildung für ReligionslehrerInnen und Reli-

gionslehrer des Bistums Münster ein praxisnahes Konzept für eine fünf Stunden umfassende Unterrichtsreihe zum Thema „Krieg und Frieden“ vor.

Joest schilderte, die Kinder kämen mit Gefühlen zwischen sehr interessiert und diffuser Sorge zur Schule. Fragen wie „Warum gibt es Krieg?“, „Kann es auch bei uns Krieg geben?“ oder „Hat Putin Kinder?“ würden in der Schule gestellt. „Neben den Informationen, die wir ihnen an die Hand geben, ist es wichtig, dass die Kinder eine Hoffnungsperspektive erfahren.“ Eine große Rolle in Joests Konzept spielt daher der Frieden. Im Religionsunterricht bietet er den Kindern Verse aus Psalmen oder dem Neuen Testament zum Thema Frieden an. „Mit verschiedenen Materialien legen sie ein Bodenbild dazu und kommen darüber ins Gespräch, was Gott dazu sagt.“