



## familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

### VON PORNOGRAFIE FREIKOMMEN

In unserem Podcast gibt es heute eine ganz besondere Folge. David interviewt Rebekka Robert und Tobias Dietrich. Die beiden sind KEIN Paar, aber teilen sich die Leitung von „Free!ndeed“. Was sich hinter diesem Namen verbirgt, erklären die beiden am besten selbst:

*FAMILYLIFE: Wenn euch jemand fragt, was ihr beruflich macht, was antwortet ihr dann kurz und knapp?*

**TOBIAS:** Ich sage dann: „Wir helfen Menschen aus einem der größten Gefängnisse Deutschlands auszubrechen. Dieses Gefängnis heißt Pornografie.“ Wir sind ein gemeinnütziger christlicher Verein. Ganz konkret heißt das: Wir helfen Menschen, die von sexueller Gebundenheit frei werden wollen.

*FL: Euch beiden ist das Thema wichtig, da ihr beide davon betroffen wart. Was ist das Gefährliche an Pornografie?*

**T:** Pornografisches Material macht abhängig und hat drei Merkmale, die die Sucht sehr verstärken:

1. Es ist heutzutage überall verfügbar.
2. Man kann es ganz anonym konsumieren.
3. Es ist zum großen Teil sogar gratis.

Ich habe selbst erlebt, dass man durch Pornografiekonsum abstumpft. Man gewöhnt den Körper an dieses Gefühl des Höhepunkts, alles andere wird uninteressant. Sexualität ist aber viel mehr als nur der Höhepunkt.

**REBEKKA:** Ja genau. Und das finde ich so spannend. Ich glaube, wir haben noch gar nicht ergründet, was für ein Geschenk und was für ein Segen gute Sexualität für Körper und Geist ist. Pornografisches Material und Selbstbefriedigung verengen das Bild von Sex so sehr!

Eine der größten Lügen ist die Behauptung, dass sich diese Abhängigkeit mit Beginn einer Beziehung einfach abstreifen lässt. Das ist nicht so, denn es ist ein Suchtverhalten. Und diese Sucht, dieser Konsum, beeinflusst das gesamte Denken über Sexualität, auch wenn man als Paar eigentlich ein erfülltes Sexualleben haben könnte. In diesem Bereich ist so viel Not! Wir stehen für gesunde Ehen, deshalb arbeiten wir auch an der Wiederherstellung von Beziehungen.



## familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

*FL: Was erwartet denn jemanden, der sich auf die Seite von FreeIndeed klickt?*

T: Wir haben ein breites Angebot. Ein Kernstück sind sicherlich unsere Online-Kurse, zu dem man sich anmeldet und den man am besten mit einem Rechenschaftspartner bearbeitet. Es gibt darüber hinaus auch einen Suchttest, wir bieten persönliches Gebet an und haben sogenannte „Freiheitsgruppen“, in denen man sich mit anderen Betroffenen austauschen kann. Dieses Prinzip der Rechenschaft ist wichtig. Es ist so zentral, sich in diesem Bereich anderen gegenüber zu öffnen.

R: Und für diese Rechenschaft ist der Partner nie die richtige Person. Denn auch wenn einer abhängig ist, sind trotzdem beide stark davon betroffen. Aus diesem Grund arbeiten wir besonders in der Frauenarbeit als zweiten Schwerpunkt mit denen, die einen süchtigen Partner haben. In diesem Fall hilft es nicht, dem Partner Druck zu machen oder kontrollieren zu wollen. Aber genauso wie die süchtigen Dinge ans Licht kommen müssen, tut es auch gut, den Schmerz des Partners mit anderen zu teilen.

*FL: Was ist euch besonders wichtig für unser Leser?*

R & T: Freiheit in diesem Bereich ist möglich, auch für dich.

*Wer mehr darüber hören will, wie diese Freiheit möglich ist, wie man als Paar dieses Thema anpacken kann und vor allem, was Tobias und Rebekka persönlich erlebt haben, dem empfehlen wir den Podcast. Vielen Dank an Rebekka und Tobias für eure Offenheit und eure wertvolle Arbeit!*

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Schau auf der Seite von [FreeIndeed](#).

Wenn dieses Thema dich betrifft, kannst du dort aktiv werden.

Falls dich dieses Thema nicht betrifft, empfehle das Interview und FreeIndeed doch gern weiter.

Weitere Artikel: [familylife.de/five](https://familylife.de/five)