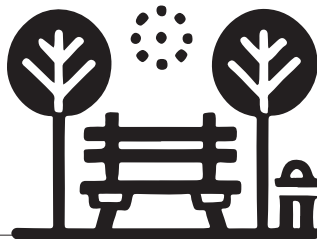


# **RASTPLATZ B**

**In Gefährtschaft  
und Transparenz leben**



An diesem Rastplatz hast du die Möglichkeit, durch Sündenbekenntnis Ballast aus der Vergangenheit abzulegen. Zugleich darfst du dir einen Lebensstil von ‚im Licht leben‘ aneignen. Schuld und Scham können dir sodann langfristig nicht mehr zur Last werden.

### **1. Lebensbeichte**

Wie wir auf dieser Wegstrecke gesehen haben, wird Finsternis zurückgedrängt, wenn wir unsere Schuld vor (einer) anderen Person(en) bekennen.

Hast du schon einmal eine Lebensbeichte abgelegt?

Falls nein, würde kann ich dir dies empfehlen – in Gegenwart eines Freunds, Seelsorgers oder deines geistlichen Vaters. Suche dir ggf. jemanden, der nicht deiner Kirche angehört. Falls die Lebensbeichte schon viele Jahre her ist und sich zwischenzeitlich neuer ‚Müll‘ angesammelt hat, wäre sinnvoll, einen ‚Frühjahrsputz‘ zu machen.

Auf [www.berufungsfinder.org/geheilte-leiter](http://www.berufungsfinder.org/geheilte-leiter) oder über folgenden QR-Code kannst du die PDF-Dateien zu diesem Rastplatz herunterladen.



## **2. Rechenschaftspartner**

Wer kann für dich ein Rechenschaftspartner sein?

Ihm kannst du dich anvertrauen, wenn du in Versuchung stehst oder gefallen bist. So hast du einen Gefährten, der dir hilft, dass dein innerer Kampf nicht in die dunkle Unterwelt der Geheimhaltung abdriftet.

Bei FreeIndeed geben wir den Rat, dass der Rechenschaftspartner nicht die eigene Ehefrau ist, da sie von deinem Problem mit Pornografie persönlich betroffen ist. Sie darf stets fragen, wie es dir auf dem Weg in die Freiheit geht; jedoch ist wichtig, dass du einen männlichen Rechenschaftspartner hast.

Es ist wichtig, dass du einen Rechenschaftspartner wählst, der am Ball bleibt und für dich betet.

Als ich dem Pastor meiner früheren Gemeinde in einem Seelsorgegespräch von meinem Lustproblem erzählte, versprach er mir, in Zukunft nachzufragen, wie es mir damit geht. Er hat nie nachgefragt, obwohl ich dies gebraucht hätte.

Es ist gut, wenn ihr klare Abmachungen trefft, wie deine Rechenschaft konkret aussehen soll, z. B. dass du dich jedes Mal meldest, wenn du gefallen bist oder wöchentlich ein Update gibst.

## **3. Filter- oder Rechenschaftssoftware**

Möglicherweise ist die Macht der Routine so stark, dass du neben dem Rechenschaftspartner eine Filter- oder Rechenschaftssoftware brauchst. Diese bringt zwar Einschränkungen für dein Leben mit sich – aber zugleich Freiraum für besser genutzte Zeit und gute Entscheidungen.

Eine Software, die man ausschalten kann oder nur teilweise schützt, nützt kaum. Gute Softwares kosten etwas – betrachte dieses Geld als Investition in deine Berufung. Empfehlen kann ich die Apps „Covenant Eyes“ (Filter und Rechenschaft; <https://www.covenanteyes.com>) und „Accountable2You“ (Rechenschaft; <https://accountable2you.com>). Nimm dir etwas Zeit – in nüchterner Selbsteinschätzung, ob dir solch eine Software auf dem Weg in die Freiheit helfen kann.

Alternativ kannst du – gemeinsam mit einem Freund oder deiner Ehepartnerin – auf Handy oder Computer Apps und Browser sperren, indem diese ein Passwort zum Entsperren eingeben und es für dich verwahren. Dieses Vorgehen ist kostengünstiger als zuvor genannte oder entsprechende Apps.