

Im Schweigen gefangen

Porno-Geständnis enthält eine Lektion für Christen



Scham führte zum Verschweigen seiner Pornosucht

Quelle: Instagram / @oreodubaofficial

Der Entschluss des britischen TV-Stars Ore Oduba, über seinen jahrzehntelangen Kampf mit Pornografie zu sprechen, wirft auch drängende Fragen für Christen auf: Was bedeutet das für Jüngerschaft, Ehrlichkeit und geistliche Formung?

Als der Fernsehmoderator und ehemalige «Strictly Come Dancing»-Champion Ore Oduba offenbarte, dass er seit seinem neunten Lebensjahr mit Pornografie zu kämpfen hatte, sorgte das für Schlagzeilen. Nicht nur wegen der Länge seiner Abhängigkeit – 30 Jahre –, sondern auch wegen der Verletzlichkeit, die damit verbunden ist, die Wahrheit öffentlich zu sagen.

«Ich hätte nie gedacht, dass ich das jemals jemandem erzählen würde», erklärte er. Seine Entscheidung, jetzt zu sprechen, erklärt er mit dem Wunsch, seine

Kinder zu begleiten, wenn sie in ihrer eigenen digitalen Welt unvermeidlich auf sexuelle Inhalte stossen.

Im Schweigen gefangen

Schon dieser Punkt allein ist nachdenkenswert. Warum sollte ein Mann, der im Glauben aufgewachsen ist und diesen Glauben in den letzten Jahren wiederentdeckt hat, so lange nicht darüber sprechen können? Warum brauchte es die Vaterschaft – nicht nur sein eigenes Leid und nicht seine Glaubenserfahrung –, um sein Schweigen zu brechen?

Wenn wir Menschen mit ihrer Sexualität nicht begleiten, füllt Scham oft die Lücke: Seine Geschichte legt etwas offen, womit sich die Kirche auseinandersetzen muss. Pornografie hält Menschen nicht nur in Verhaltensmustern gefangen, die sie schwer ändern können – sie hält sie auch im Schweigen gefangen. Sie prägt das Selbstverständnis lange bevor jemand Jesus begegnet – und beeinflusst dann weiter, auf welche Weise viele Gläubige zu Gott und zu anderen Menschen in Beziehung treten.

Schockierende Statistiken

Forschungen bestätigen das. Die Barna Group berichtet, [dass 75 Prozent der christlichen Männer und 40 Prozent der christlichen Frauen angeben, Pornografie zu schauen. Dies offenbar mindestens ein paar Mal pro Jahr – bei zwei Dritteln von ihnen würde dies das Gewissen belasten.](#)

Unter denen, die es als Kampf empfinden, sagen 82 Prozent, dass ihnen «niemand» hilft. Ore Odubas Geheimhaltung ist keineswegs ungewöhnlich. Sie ist beunruhigend verbreitet.

Diese Prägung beginnt zudem erschreckend früh. Die «Children’s Commissioner for England» stellte fest, [dass 70 Prozent der jungen Menschen vor ihrem 18. Lebensjahr Pornografie gesehen hatten](#). Mehr als ein Viertel kam bereits mit elf Jahren damit in Kontakt – viele zufällig –, manche schon mit sechs.

Internet wird teilweise zum ersten Lehrer

Das bedeutet: Wenn wir junge Menschen begleiten, müssen wir sie auch bezüglich ihrer Sexualität begleiten. Zu oft wird das Internet ihr erster Lehrer in Sachen Sexualität – nicht die Kirche. Wir müssen lehren, dass Sexualität von Gott

geschaffen ist, dass sie gut ist und dass sie seine Absicht für Intimität und Bund widerspiegelt. Wenn wir diese Gespräche vermeiden, füllt die Kultur die Lücke – und zwar mit Verzerrungen.

Sexuelle Jüngerschaft heisst, jungen Menschen zu helfen, zu verstehen, dass ihre Körper und ihre Wünsche nicht beschämend sind, sondern Teil von Gottes guter Schöpfung – und sie zugleich zu Heiligkeit und gesunden Grenzen zu führen.

Das ist kein optionales Extra; es ist zentral, um ganzheitliche Jünger zu formen, die eine digitale Welt mit Zuversicht und Gnade navigieren können. Wo sexuelle Begleitung fehlt, entsteht Scham. Und Scham betrifft nicht nur Verhalten – sie prägt Identität.

Wir formen Jünger, die zuerst von Pornografie geprägt wurden.

Megafon des Feindes

Beim [«Naked Truth Project»](#) beschreiben Gläubige den Gottesdienst häufig als inneres Schlachtfeld. Sie fragen: «Wie kann ich über Gottes Liebe singen, nachdem ich diese Woche das angeschaut habe?» Pornografie wird zum Megafon des Feindes, das die Lügen verstärkt – man sei unwürdig, nicht liebenswert, disqualifiziert. Deshalb ist Pornografie nicht nur ein Verhaltensproblem. Es ist eine Krise der Jüngerschaft. Es ist schwer, Gottes Liebe anzunehmen, wenn man sich selbst verachtet.

Menschen, die den Glauben erkunden, glauben oft, sie müssten sich zuerst «reparieren», bevor sie dazugehören können. Gläubige wiederum fühlen sich unfähig, über Christus zu sprechen, wenn sie insgeheim überzeugt sind, unverändert zu sein. Pornografie schafft nicht nur privaten Kampf; sie fördert Isolation und stillen Rückzug aus Mission, Anbetung und Gemeinschaft.

Das Geschenk der Ehrlichkeit

Hier wird Ore Odubas Ehrlichkeit zu einem Geschenk. Sie zeigt die Art von Mut, die die Kirche dringend braucht. Seine Offenheit lädt christliche Gemeinschaften dazu ein, sich zu fragen, ob sie wirklich sichere Orte sind, an denen Menschen ihre ganze Geschichte einbringen können.

Die gute Nachricht ist: Veränderung ist möglich – sowohl individuell als auch in unseren Gemeinden. Aber sie erfordert gezielte Formung, nicht nur Regeln; Lehre, die Wünsche und Identität prägt; Räume, in denen Verletzlichkeit normal ist;

Pastoren, Eltern und Jugendarbeiter, die früher und klarer sprechen; und Erholungswege, die Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit, geistliche Unterstützung und Mitgefühl verbinden.

Livenet hilft

Gemeinden und Christen müssen das nicht allein tun. Livenet bietet Hilfe beim Ausstieg aus einer Pornografie-Sucht: [«Escape.jetzt»](https://www.escape.jetzt) unterstützt als Teil der Livenet-Beratung Menschen, die Schritte aus der Pornosucht wagen möchten.

Ores Odubas Geständnis sollte uns nicht nur schockieren. Es sollte uns zur Reflexion – und zum Handeln – rufen. Menschen kommen mit Jahren unausgesprochener Kämpfe in die Gemeinden.

Das Schweigen hat sie lang genug geprägt. Jetzt ist es an der Zeit, dass die Kirche sie besser begleitet – hinein in Ehrlichkeit, Identität, Gnade und Hoffnung.

Auf der Webseite [«Escape.jetzt»](https://www.escape.jetzt) findest du viele Informationen und Hilfsmittel zum Thema «frei sein von Pornografie». Das Beratungsteam von Escape unterstützt dich beim Ausstieg aus der Pornosucht. [Melde dich bei Fragen](#) oder zur Vereinbarung eines Erstgesprächs bei uns. Oder mach bei der [30-Tage Porno-Frei Challenge](#) mit (30-Tage Newsletter mit Inputs & Motivation).

Zur Website:

[Escape.jetzt](https://www.escape.jetzt)

Zum Thema:

[Gläubiger Ex-Porno-Star: Jetzt fordert er die Erotikbranche heraus](#)

[Ex-Pornostar Kevin Kirchen: «Ich habe meine Seele dem Teufel verkauft...»](#)

[Brittni De La Mora: Ehemalige Pornodarstellerin an Porno-frei-Konferenz](#)

Datum: 22.12.2025

Autor: Tim Parks / Daniel Gerber

Quelle: Premier Christianity / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Portrait](#)

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)