

Die sechs Phasen der Genesung

Patrick Carnes



Patrick Carnes

Die sechs Phasen der Genesung, aus: Wenn Sex zur Sucht wird. © Kösel, München 1992

Einleitung

1. Sarah hatte im ersten Jahr Sex mit vier Männern aus ihrer AA-Gruppe¹, die alle miteinander befreundet waren und sich öfter unterhielten. Eines Abends kam es schließlich dazu, dass sie mit allen vier in einer alkoholfreien Bar an einem Tisch zusammensaß. Einer von ihnen fragte sie, wen sie sich denn für diese Nacht auserkoren habe. Sie schämte sich sehr, und es tat ihr weh, diese Beziehungen zu verlieren. Am nächsten Tag beschlossen die Männer im AA-Club, nachmittags an den Strand zu fahren. Sie wäre auch gern mitgekommen, aber sie gingen ohne sie. Als sie losfuhr, brach Sarah zusammen. Eine Frau, die sie kaum kannte, fragte sie, ob sie mit ihr Essen gehen würde. Sie schüttete dieser Fremden ihr Herz aus. Sie erzählte uns: „Ich kehrte mein Innerstes nach außen, und sie machte mich mit der Botschaft der Anonymen Sexsüchtigen bekannt. Bereits in der nächsten Woche besuchte ich mit dem verzweifelten Wunsch nach Genesung ein Treffen.“

2. Johans Frau war es leid, dass ihr Mann überhaupt kein Interesse mehr an Sex hatte, und sie bestand darauf, dass er einen Arzt aufsuchte. Er ging hin, obwohl er bereits wusste, wo sein Problem lag. Er masturbierte so häufig und beschäftigte sich so exzessiv mit Pornographie, dass er für seine Frau keine sexuelle Energie mehr hatte. Während der Untersuchung gab Johann zu, dass er völlig abhängig von Pornos war. Da er keine körperlichen Gründe für seine

Impotenz fand, drängte sein Arzt ihn freundlich, einen Therapeuten aufzusuchen und einer Gruppe für Anonyme Sexsüchtige beizutreten. In der folgenden Woche ging er zu seinem ersten Treffen.

3. Fred saß im Wohnzimmer des kleinen Appartements, das er gemietet hatte, nachdem er seine Frau verlassen hatte. Seine Sexualität, vor allem sein Besuch bei Prostituierten, war völlig außer Kontrolle geraten. Er betrachtete ein modernes Kunstwerk an der Wand, schwarz-weiße Formen, die auf die Mitte zustrudelten. Er erzählte uns: „Mein Leben war wie dieses Gemälde, alles strebte auf die schwarze Mitte zu. Ich kann mich erinnern, dass ich sagte, wenn ich mich nicht verändere, werde ich umkommen.“ Er suchte eine Beratungsstelle auf. Einer der Berater dort half ihm, sich klar zu machen, welche allgemeinen Gefahren mit seiner Art Sexualität verbunden waren und empfahl ihn weiter an die Anonymen Sex- und Liebessüchtigen. Er erinnert sich, wie er bei seinem ersten Treffen den Raum betrat und die Herzlichkeit, das freundliche Gelächter und die Anteilnahme spürte. Er sagte: „Da wusste ich, dass ich zu Hause war.“

4. Michael verlor durch sein sexuelles Verhalten am Arbeitsplatz Kunden, geschäftliche Chancen und letzten Endes sehr viel Geld. Was ihm aber wirklich wehtat, war, dass er sich seinen Töchtern sexuell näherte. Selbst Inzestopfer, musste

„Ich kehrte mein Innerstes nach außen, und die fremde Frau machte mich mit der Botschaft der Anonymen Sexsüchtigen bekannt.“

er feststellen, dass er seinen Kindern das gleiche antat, was seine Eltern ihm angetan hatten. Sein Augenblick der Wahrheit kam, als ein Polizist ihn anrief, um ihm zu sagen, dass er wegen sexueller Belästigung angeklagt würde, dass er mit einem Rechtsanwalt sprechen müsse und seine Tochter nicht eher zurückkommen könne, bis er aus dem Haus war. Er erzählte uns: „Ich verspürte fast so etwas wie Erleichterung, als der Anruf kam. Er nahm mir die Verantwortung ab, wegen meiner Belästigungen und meiner Sucht selbst aktiv zu werden.“

5. Für einen Süchtigen sah die Stunde der Wahrheit so aus, dass er eines Tages einfach nur im Bett lag und erkannte, dass er so nicht weitermachen wollte. Der andere wurde morgens um halb sieben von seiner Frau geweckt und gebeten, ins Wohnzimmer zu kommen. Dort traf er auf seinen Chef, den Pfarrer, zwei Freunde, seine erwachsenen Kinder und einen Sozialarbeiter. Zuerst war er wütend, dass sie über sein sexuelles Verhalten sprachen. Gegen acht Uhr wurde ihm klar, wie viel Wahrheit und Anteilnahme ihre Worte enthielten. Um zehn Uhr befand er sich bereits im Krankenhaus, um an einem Behandlungsprogramm teilzunehmen.

Jeder hat eine andere Geschichte zu erzählen, aber alle kommen an den Punkt, wo sie aufgeben. Ihr Problem hat solche Ausmaße angenommen, dass sie es nicht bewältigen können. Sie haben keinen Einfluss darauf, sondern sind machtlos. Und trotzdem haben Süchtige den Mythos, die Kontrolle zu haben und mit der Situation umgehen zu können, sehr tief verinnerlicht. Süchtige haben ein Gefühl von Unverletzlichkeit; sie glauben, ihnen könne nichts passieren. In ihrer Sucht gehen sie über Grenzen hinweg, die andere Menschen beachten müssen, gehen Risiken ein, die andere nicht eingehen können, und leben so auf Messers Schneide.

Eine bezeichnende Metapher dafür findet sich in Tom Wolfes Roman „Fegfeuer der Eitelkeiten“. Sherman McCoy, eine der Hauptfiguren, betrachtet sich als „Master of the Universe“:

„Die Welt stand kopf. Was machte er, ein Master of the Universe, hier unten auf dem Fußboden,

dazu gezwungen, sein Hirn nach Notlügen zu durchwühlen, um der sanften Logik seiner Frau auszuweichen? Die Masters of the Universe waren finstere, raubgierige Plastikpuppen, mit denen seine ansonsten vollkommen untadelige Tochter so gern spielte. Sie sahen aus wie nordische Götter, die Gewichte stemmen, und sie hatten Namen wie Drakon, Ahor, Mangelred und Blutong. Sie waren ungewöhnlich vulgär, selbst für Plastikspielzeug. Doch eines schönen Tages, nachdem er zum Telefon gegriffen und eine Order über Zero-Bonds angenommen hatte, die ihm eine Provision von 50.000 Dollar einbrachte, war ihm in einem Anfall von Euphorie, einfach so, eben diese Bezeichnung in den Sinn gekommen.

In der Wall Street waren er und noch ein paar andere – wie viele? dreihundert, vierhundert, fünfhundert? – genau das geworden: Masters of the Universe, Herren des Universums. Sie kannten... keine wie auch immer gearteten Beschränkungen. Natürlich hatte er diesen Ausdruck nie einer lebenden Seele auch nur zugeflüstert. Er war doch kein Narr! Dennoch bekam er ihn nicht aus dem Kopf. Und hier lag nun der Master of the Universe mit einem Hund auf dem Fußboden und war durch Sanftheit, Schuldgefühle und Logik gelähmt... Warum konnte er (da er doch Master of the Universe war) ihr das nicht einfach erklären? Sieh mal, Judy, ich liebe dich noch immer, ich liebe unsere Tochter, und unser Heim, und ich liebe unser Leben, und ich will an nichts etwas ändern – es ist nur, dass ich, ein Master of the Universe, ein junger Mann, noch in den Jahren sich steigender Lebenskraft, ab und zu mehr als das verdiene, wenn es mich überkommt.“²

Das Motiv „Master of the Universe“ tritt im Leben von Süchtigen auf verschiedenste Weise zutage.

Aber beharrlich gleich bleibt die rationale Begründung, was immer Süchtige täten, sei dadurch gerechtfertigt, dass sie etwas Einzigartiges, Besonderes oder Überlegenes seien. In ihrer Sucht sind sie anders als andere – entweder sie sind aus dem „richtigen Stoff“ gemacht, oder sie haben Sonderrechte und -bedürfnisse, die andere nicht haben. Die Voraussetzung für ihr unkontrolliertes Verhalten ist, dass sie keine

Süchtige haben ein Gefühl von Unverletzlichkeit; sie glauben, ihnen könne nichts passieren. In ihrer Sucht gehen sie über Grenzen hinweg, die andere Menschen beachten müssen, gehen Risiken ein, die andere nicht eingehen können, und leben so auf Messers Schneide.

Grenzen kennen. Verausgabung, Verleugnung, sexuelles Ausagieren, Schwierigkeiten und nicht zu bewältigende Probleme, das alles kommt im Alltag von Süchtigen zusammen, die auf Messers Schneide leben.

Die griechischen Dichter haben vor diesem Größenwahn gewarnt. Typisch für ihre tragischen Helden war die Hybris – die maßlose Überheblichkeit, mit der sie sich über andere Menschen stellten und sich selbst zu Göttern machten. Dass sie ihre eigenen menschlichen Grenzen ignoriert haben, ist den griechischen Helden immer zum Verhängnis geworden. Und genau das ist auch das Verhängnis von Süchtigen. Mit ihrer Annahme, sie seien unverletzlich, schieben Süchtige lediglich die Entscheidung hinaus, sich Hilfe zu suchen. Genesen heißt, sich vom Meister des Universums zu trennen.

Genesung und die Verabschiedung des Meisters des Universums

Die Pioniere auf dem Gebiet der Genesung von Alkoholismus ebneten den Weg für alle, die mit anderen Suchtkrankheiten arbeiten. Viele Fachleute verstanden schnell die Bedeutung dessen, was Sexsüchtige sagten, und zwar trotz der existierenden akademischen Borniertheit und der komplexen, symbolischen und politisierten Natur von Sexualität.

Unsere Aufgabe bestand vor allem darin zu dokumentieren, dass Sexsüchtige genesen können, dass die mögliche Lösung ebenso existiert wie das Problem. Aufgrund unserer Erfahrungen [das Buch beruht auf Informationen, Interviews und Erfahrungen mit insgesamt etwa 1000 Sexsüchtigen. Anm. d. Hg.] haben wir die folgende Übersicht über einen durchschnittlich fünf Jahre dauernden Genesungsprozess zusammengestellt.

Erstes Jahr: Es gab keine messbaren Fortschritte, und trotzdem berichteten die meisten Süchtigen, dass sich ihr Leben eindeutig verbessert habe. Eine Erklärung für diesen scheinbaren Widerspruch könnte die Bemerkung eines Antwortenden liefern: „Wenn du deinen Kopf gegen die Wand schlägst, hilft es schon weiter,

wenn du damit aufhörst.“ Tatsächlich wird nach unserer Einschätzung einiges noch schlimmer. Die meisten Ausrutscher – wenn es dazu kommt – passieren im zweiten Halbjahr der Genesung. Weiterhin weisen sämtliche körperlichen Indikatoren – Unfälle, Krankheiten und Arztbesuche – darauf hin, dass der Gesundheitszustand in diesem Zeitraum am schlechtesten ist. Typisch für das erste Jahr scheint zu sein, dass es außergewöhnlich viel Aufruhr gibt, was für den genesenden Menschen ein Test ist, sich wirklich für die Veränderung zu entscheiden. Einige der Folgen der Sucht bestehen weiter, und die Veränderung ist sehr schmerzhaft.

Zweites und drittes Jahr: Wenn der genesende Mensch das erste Jahr durchsteht, kommt es zu einem bedeutenden Aufschwung. In vielen Lebensbereichen wie Finanzen, Stressbewältigung, Spiritualität, Selbstbild, beruflicher Status und Freundschaften gibt es jetzt messbare Fortschritte zu verzeichnen. Unsere Untersuchung zeigte, dass Verbesserungen in den Bereichen Finanzen, Stressbewältigung, beruflicher Status und Freundschaften über die Zeitspanne von fünf Jahren hinweg kontinuierlich anhielten. Diese Indikatoren geben Zeugnis von einer Phase intensiver Arbeit an der eigenen Persönlichkeit, die zu größerer Produktivität, Stabilität und mehr Wohlbefinden führt. Wenn sie mit dem Ausagieren aufhören, erhalten Menschen offensichtlich die Energie, die sie brauchen, um ihr Leben neu zu gestalten.

Viertes und fünftes Jahr: Ist die persönliche Basis erst einmal gelegt, kommt es auch zur Heilung der wichtigsten Beziehungen des oder der Süchtigen. Oft kann man einschneidende Verbesserungen in der Beziehung zu Kindern, Eltern, Geschwistern, Partnerinnen oder Partnern beobachten. Es gibt allerdings auch einige Ausnahmen. Etwa 13 Prozent mussten feststellen, dass der Bruch mit ihrer Ursprungsfamilie nicht zu heilen war, weil die Familie sie missbrauchte oder ihre Genesung bedrohte. Auch einige Ehen fielen dem Genesungsprozess zum Opfer. Am wichtigsten ist, dass Sexsüchtige berichteten, eindeutig zu einem gesünderen und befriedigenderen Ausdruck ihrer Sexualität gefunden zu haben. Mit der Heilung von Beziehungen ging eine deutlich größere Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt einher.

Die Pioniere auf dem Gebiet der Genesung von Alkoholismus ebneten den Weg für alle, die mit anderen Suchtkrankheiten arbeiten.

Unsere Aufgabe bestand vor allem darin zu dokumentieren, dass Sexsüchtige genesen können, dass die mögliche Lösung ebenso existiert wie das Problem.

Die Süchtigen werden sich der Realität ihres Problems immer stärker bewusst, reagieren auf diese Erkenntnis aber damit, dass sie das Problem verkleinern oder denken, sie könnten allein damit zurechtkommen.

Süchtige, Familienangehörige und Fachleute würden gern wissen, ob es wirklich drei bis fünf Jahre dauern muss, das eigene Leben neu zu gestalten. Könnte der Prozess nicht beschleunigt werden? Möglich ist, dass mit dem Einsetzen neuer Behandlungsprogramme, der größeren Erfahrung von Therapeuten und der wachsenden Reife der Gruppen die Genesung schneller fortschreiten kann. Trotzdem bleibt die Tatsache bestehen, dass einige Aspekte der Genesung ganz zentrale Entwicklungen betreffen, die für ihre Heilung Zeit brauchen. Der Prozess verlief auch nicht für jeden Menschen gleich. Einige brauchten länger, anderen fiel es sehr schwer, ihr Verhalten aufzugeben. Wir erfuhren, dass es sowohl Faktoren gab, die den Prozess entscheidend unterstützten, als auch solche, die ihn untergruben. Im Folgenden wollen wir die einzelnen Phasen, die Süchtige bei erfolgreicher Genesung durchlaufen, genauer untersuchen.

Wir stellten fest, dass es sechs Genesungsphasen gibt:

1. Die Entwicklungsphase

Martin war ein klassischer Meister des Universums. Er war leitender Angestellter für das Kreditwesen einer großen Bank. Er erzählte uns: „Ich hatte Macht und Kontrolle über das Leben von Menschen. Ich konnte mit meiner Entscheidung eine Firma aufbauen oder zum Untergang verurteilen. 95 Prozent der Belegschaft waren Frauen, und ich hatte Kontrolle über sie.“ Wirklich Meister war er aber über sein Doppelleben als Süchtiger. Einerseits entblöbte er sich vor Frauen – im Auto, auf der Straße und in Einkaufszentren, andererseits bemühte er sich darum, der Lieblingschef der Frauen in der Bank zu sein. Er kommentierte: „Frauen arbeiteten gerne mit mir, weil meine Mutter Feministin ist. Ich kannte mich mit dem Jargon und allem, was mit der Frauenbewegung zu tun hatte, gut aus.“ Martin missbrauchte Frauen, und gleichzeitig setzte er sich für missbrauchte Frauen ein. Nur ein Meister des Universums konnte das miteinander vereinbaren. Man muss aber offensichtlich nicht leitender Angestellter sein, um die für Süchtige typische Überheblichkeit zu entwickeln, man könne das Unmögliche möglich machen und Dinge tun, die anderen nicht gelingen. Mit

dieser suchtkranken Arroganz schiebt man Realitäten wie AIDS, familiäre Verpflichtungen und Arbeitsprioritäten einfach beiseite.

Aber die Welt des Meisters des Universums brach zusammen. In dem Roman „Fegefeuer der Eitelkeiten“ beginnt der Abstieg von Sherman McCoy mit einem Telefonat. Als er seine Geliebte anrufen will, wählt er versehentlich die Nummer seiner Frau, und dieser wird klar, was los ist. Von da an entfalten sich die Ereignisse wie in einem modernen Stück von Sophokles.

Für Martin begann diese Entwicklung, als er wegen Exhibitionismus festgenommen wurde. Nach der Haft ging er ohne Beistand zum Gerichtstermin. Er beschloss, sich keinen Anwalt zu nehmen: Er wollte das „Hochgefühl“ erleben, imstande zu sein, die Dinge selbst zu bewältigen. Er fragte, ob er den Richter in seinem Amtszimmer aufsuchen könne, bekannte, dass er ein Problem hatte, und bat darum, einen Therapeuten aufsuchen zu dürfen. Er ging zu einem Psychiater, der sich Martins Geschichten über seine Familie und seine Frau anhörte und dem Gericht nach sechs Monaten einen Brief schrieb, in dem stand, dass Martin gute Fortschritte mache. Sobald der Brief dem Gericht unterbreitet worden war, hörte Martin mit der Therapie auf. Er machte mit seiner Frau dann eine Paartherapie. Aber er hatte nicht akzeptiert, dass er ein Problem hatte – zumindest nicht eines, das er nicht bewältigen konnte. Wir nennen dies die Entwicklungsphase. Die Machtlosigkeit und die Tatsache, dass er sein Leben nicht mehr bewältigen kann, zwingen den süchtigen Menschen, das Problem zuzugeben, aber dennoch er fährt fort, seine Sucht aktiv zu praktizieren. Die wirkliche Genesung beginnt erst nach dieser Phase, die im typischen Fall bis zu zwei Jahre dauert. Bei Martin dauerte die Entwicklungsphase etwa anderthalb Jahre. Er versuchte, wie viele andere auch, seine Aktivitäten einzuschränken, aber das änderte nichts an seiner Sucht. Aus den Kommentaren, die Süchtige zu dieser Phase der Genesung abgegeben haben, wird deutlich, dass folgende Züge für die Entwicklungsphase typisch sind:

- Viele Süchtige suchen Hilfe, bleiben aber nicht dabei oder finden sie nutzlos.

- Viele Therapeutinnen oder Therapeuten sehen das Problem nicht richtig, oder wenn, stellen sie sich mit ihrer Behandlung nicht kontinuierlich darauf ein.
- Die Süchtigen werden sich der Realität ihres Problems immer stärker bewusst, reagieren auf diese Erkenntnis aber damit, dass sie das Problem verkleinern oder denken, sie könnten allein damit zurechtkommen.
- Einige Süchtige schränken ihr Suchtverhalten kurzfristig ein oder ersetzen es durch andere Verhaltensweisen (Martin zum Beispiel suchte öfter Prostituierte auf).

Ich erkannte in der Therapie, was los war, verstärkte aber lediglich meine Kontrolle.

Es sah so aus, als ob ich ständig darauf wartete, dass mich etwas oder jemand rettete.

Ich nahm an, das Problem würde sich von selbst erledigen, wenn ich älter würde oder den „Rechtigen“ träfe.

Ich ging meinem Therapeuten zuliebe zu den Anonymen Sexsüchtigen. Ich dachte, er macht zu viel Wind um nichts. Dann stieg ich für anderthalb Jahre wieder aus der Gruppe aus.

Ich suchte einen Therapeuten auf, und der erzählte mir, ich solle einfach akzeptieren, dass ich eine „Partymieze“ sei.

Für die meisten Süchtigen ist die Sucht eine Überlebensfrage. Sie ist wie ein vertrauter Freund, auf den sie sich jahrelang verlassen haben. Sie hat ihnen immer gegeben, was sie versprach – aber auch einen Preis gefordert. Wenn dieser Preis nicht mehr annehmbar ist, bereitet der oder die Süchtige sich darauf vor, sich mit der Tatsache zu konfrontieren, dass sich etwas ändern muss.

2. Die Krisen-/Entscheidungsphase

Mit einem hatte Martin nicht gerechnet: dass er zum zweiten Mal verhaftet werden würde. Diesmal konnte er die Augen nicht verschließen. Sein Rechtsanwalt erzählte ihm von den

Anonymen Sexsüchtigen, und der Richter sagte ihm sogar, er müsse sechs Monate lang die Treffen der Anonymen Sexsüchtigen besuchen. Der Therapeut, bei dem er in Paarbehandlung war, machte die Weiterbehandlung davon abhängig, dass Martin an einer Gruppe für Anonyme Sexsüchtige teilnahm. Der Therapeut bestand auch darauf, dass Martin seiner Frau von der Verhaftung und den Treffen der Anonymen Sexsüchtigen erzählte. Martin hatte nämlich seiner Frau bislang erzählt, dass er Donnerstagabends immer einen Computerclub besuchte – eine weitere Lüge des Meisters des Universums. Martin musste ehrlich sein. Martin war in die Krisen-/Entscheidungsphase eingetreten – die Phase, in der man sich verpflichtet, sich zu ändern. Diese Phase kann einen Tag oder bis zu drei Monate dauern; auf jeden Fall markiert sie den Beginn der Genesung. Zwischen dem Aufhören des Verhaltens und dem Eingehen einer verbindlichen Verpflichtung kann eine erhebliche Zeitspanne liegen. Die folgende Liste führt typische Kommentare von Süchtigen in dieser Phase auf. Die Äußerungen zeigen, auf wie vielen verschiedenen Wegen Süchtige zu dieser Phase gelangen können. Die meisten Süchtigen werden durch bestimmte Ereignisse oder andere Menschen gezwungen, etwas zu unternehmen – durch Familienangehörige, Partnerinnen, Freunde oder Therapeutinnen und Therapeuten. Aufgrund ihrer Verleugnung müssen Süchtige oft lange Zeit unter Druck gesetzt werden. Tatsächlich dauert dieses Durchbrechen der Verleugnung während der Genesung kontinuierlich an.

Ich kapierte gar nicht, was Sexsucht eigentlich ist und hatte das Gefühl, ein „leichter“ Fall zu sein. Ich brauchte zwei Wochen für meinen ersten Schritt – dann „klickte“ es.

Ich konnte nicht aufhören, bis ich anfing, andere sexuell anzugreifen. Das machte mir soviel Angst, dass ich bereit war, etwas zu tun.

Mein Mann drängte mich, eine Behandlung anzufangen.

Eine Patientin erzählte eine sexuelle Episode weiter, die ich auf der Arbeit (mit geistig Behinderten) hatte.

Die meisten Süchtigen werden durch bestimmte Ereignisse oder andere Menschen gezwungen, etwas zu unternehmen – durch Familienangehörige, Partnerinnen, Freunde oder Therapeutinnen und Therapeuten.

Aufgrund ihrer Verleugnung müssen Süchtige oft lange Zeit unter Druck gesetzt werden. Tatsächlich dauert das Durchbrechen der Verleugnung während der Genesung kontinuierlich an.

Die Schockphase ist eine Zeit emotionaler Betäubung und einer extremen Desorientierung, aber auch des Bemühens, den Schaden in den Griff zu bekommen.

Unmittelbar vor meinem ersten Gruppentreffen erlebte ich ein spirituelles Erwachen.

Ich machte 1981 bei den AA eine „Lebensinventur“, bei der es um meine Besessenheit von Liebe und Sexualität ging. Einen Monat später besuchte ich das erste Treffen der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen.

Ich wurde an meinem Arbeitsplatz mit viel öffentlichem Wirbel verhaftet und verlor meine Stelle. Jemand, der meine Adresse in der Zeitung gelesen hatte, schickte mir mit der Post Informationsmaterial.

3. Die Schockphase

Martin erzählte uns: „Dass ich auf gerichtliche Anweisung zu den Anonymen Sexsüchtigen musste, war der größte Schock. Ich wusste, dass ich dort hin gehörte, aber ich wollte die Folgen möglichst klein halten. Niemand sollte davon erfahren.“ Die Schockphase ist eine Zeit emotionaler Betäubung und einer extremen Desorientierung, aber auch des Bemühens, den Schaden in den Griff zu bekommen. Die Schockphase von Süchtigen nimmt durchschnittlich die ersten acht Monate ihres ersten Genesungsjahres ein. Der Hauptgrund dafür, dass wir in dieser Phase keine signifikante Entwicklung der Indikatoren für die Lebensqualität entdecken konnten, liegt unseres Erachtens darin, dass Süchtige in dieser frühen Phase auf dem bloßen Existenz- oder Überlebenslevel agieren. Unsere Ergebnisse sind eine Bestätigung des traditionellen Wissens der AA und Al-Anon³, das besagt: „Im ersten Jahr nichts Wesentliches angehen.“ Mit der Genesung zu beginnen und sich mit den Implikationen der Krankheit auseinanderzusetzen, ist so anstrengend, dass wichtige Veränderungen das menschliche System überfordern würden. Althergebrachte Gruppenslogans wie „Tag für Tag“ oder „Mach's einfach“ beschreiben diese Genesungsphase offensichtlich passend.

Laut Kommentar von Süchtigen sind folgende Erfahrungen für die Schockphase typisch:

- Süchtige beschreiben körperliche Entzugserscheinungen, die manchmal unerträglich sind.

- Süchtige sind desorientiert, verwirrt, betäubt und unfähig, sich auf eine Sache zu konzentrieren oder bei ihr zu bleiben.

- Süchtige haben periodische Anfälle von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit, die in dem Maße intensiver werden, wie ihr Realitätssinn wächst.

- Süchtige reagieren mit Ärger auf die Grenzen, die ihnen Therapeuten, Sponsoren oder Familienangehörige setzen.

- Wenn Süchtige sich einer Genesungsgruppe anschließen, erleben sie ein Gefühl von Zugehörigkeit und erkennen, dass es richtig war, den Weg der Genesung zu wählen.

- Oft reagieren Süchtige mit Erleichterung und Akzeptanz, wenn das Doppelleben erst einmal vorbei ist.

Die Gruppe war für mich verwirrend, schmerzlich, beängstigend und erleichternd, aber ich wusste, dass ich dort hingehörte.

Ich hatte das Gefühl, verrückt zu sein, war aber entschlossen, dafür zu sorgen, dass es mir besser ging.

Das primäre Gefühl war Erleichterung, und ich fühlte mich sofort zu Hause. Ich brauchte lange, um abstinent zu leben, und hatte ein paar schmerzliche Rückfälle.

Ich glaubte, dass nichts an mir richtig sei – ich war nur ein Süchtiger.

Während der Behandlung wurde mir klar, dass ich nicht in der Lage war, Nähe und Intimität zuzulassen. Ich war ärgerlich, depressiv und hilflos. Ich hatte das Gefühl, dass mein Leben vorbei war.

Sexuell verschlossen, emotional wie tot, hatte ich das Gefühl, mein Körper sei aus Plastik.

Am meisten haben Süchtige in dieser Phase vielleicht damit zu kämpfen, sich das Ausmaß und das Wesen ihrer Sucht ehrlich einzugestehen. Martin begann – wie andere auch – über seine Sucht zu verhandeln und beschreibt:

„Ich weiß noch, wie scharfsinnig und schlagfertig ich war. Wenn ich mir rückblickend meine Streitereien und Gespräche anschau, habe ich lediglich meinen Exhibitionismus zugegeben. Prostitution, Pornoladen, meine eigene Beziehung, dass ich meiner Frau zu Affären verhalf und mich gefühlsmäßig damit beschäftigte – das alles zählte für mich nicht. Das war nicht Teil meiner Sucht, sondern war als Verhalten in Ordnung. Problematisch war für mich die Tatsache, dass ich ständig wieder festgenommen wurde.“

Mit der Zeit jedoch und mit Unterstützung gewinnen Süchtige Klarheit über die Sucht. Wenn die Realität deutlich genug hervortritt und akzeptiert wird, tritt der oder die Süchtige in eine Phase tiefer Trauer ein.

4. Die Trauerphase

Einige Aspekte der Trauerphase, besonders das Verleugnen der Realität, das Feilschen um sie und der Ärger über Verluste und Schäden, treten bereits in früheren Phasen zutage, setzen sich aber bis in die Trauerphase hinein fort. Was diese Phase von den anderen unterscheidet, sind die Traurigkeit und der Schmerz, die empfunden werden, wenn Süchtige sich ihre Verluste schließlich eingestehen. Die Trauerphase dauert vier bis acht Monate und setzt bei den meisten am Ende des ersten und mit Anfang des zweiten Jahres ein. Wenn wir das Trauerstadium zeitlich näher eingrenzen, können wir besser verstehen, warum die meisten Ausrutscher in der zweiten Hälfte des ersten Jahres passieren. Süchtige agieren aus, um Schmerz zu vermeiden. Wenn der Schmerz überwältigend wird, bringt die Sucht Erleichterung, so wie ein alter Freund uns Trost und Hilfe spendet. In der vorhergehenden Schockphase sind Süchtige zu betäubt, um etwas zu empfinden. Auf diesem Hintergrund können wir auch den gesundheitlichen Abstieg verstehen, der für die zweite Hälfte des ersten Jahres vermerkt wurde. Der große Stress, der mit der Trauerphase einhergeht, beeinträchtigt das Immunsystem und macht Süchtige anfälliger für Krankheiten. Stress und Besessenheit reduzieren die Fähigkeit, normal zu funktionieren und tragen zu einer Unfallhäufigkeit bei. Die Auswirkungen auf den Gesundheitszustand zeigen, wie stark der Schmerz ist. Martins

Trauerphase begann ganz plötzlich. Er hatte gerade zugegeben, dass die Affären seiner Frau Teil seiner eigenen Besessenheit von Sex waren, als er einen schweren Autounfall hatte. Mit seinen Worten: „Ich fegte im wahrsten Sinne des Wortes bei Schneesturm schneller über die Autobahn als alle anderen – der Witz ist, dass ich mich auf dem Weg zu einem Gruppentreffen befand. Ich verlor die Kontrolle über meinen Wagen und schlitterte seitwärts gegen einen Straßenpfosten.“ Martin lag zwei Monate im Krankenhaus mit einer achtzehnfachen Beckenknochenfraktur und einem Blasenriss.

Die Ohnmacht, die mit seinem Krankenhausaufenthalt verbunden war, löste Martins Trauer aus. Er erzählte uns, dass er im Krankenhaus viel Zeit damit verbrachte, über den Schmerz seiner Sucht „zu schluchzen und zu weinen“. Der Unfall war der letzte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte – als er erst einmal anfang zu weinen, war der Damm im wahrsten Sinne des Wortes gebrochen. Die Belegschaft des Krankenhauses und vor allem die Krankenhauspsychologen waren für ihn eine sehr wichtige Quelle der Unterstützung. Ebenso wichtig war auch der Zuspruch durch seine Gruppe. Seine „Gruppenbrüder“ besuchten ihn fast jeden Tag.

Martin steht mit seinem Bedürfnis nach Unterstützung in dem Augenblick, wo der Schmerz und die Verzweiflung voll zuschlagen, keinesfalls allein da. Wir führen einige typische Äußerungen auf, die Sexsüchtige über ihre Trauerphase machen:

- Traurigkeit und Schmerz wechseln mit periodisch auftretenden Verzweiflungsanfällen.
- Eine außerordentliche Traurigkeit über die Verluste und Schäden, die die Sucht nach sich gezogen hat, kommt zum Vorschein.
- Dass die Sucht aufhört, ihnen Freund, Tröster und Aufputschmittel zu sein, erleben Süchtige als tiefgreifenden Verlust.
- Süchtige tendieren jetzt zu einer generellen Bestandsaufnahme ihres Lebens in Form einer Inventur, die über die Sucht hinausgeht.

Was diese Phase von den anderen unterscheidet, sind die Traurigkeit und der Schmerz, die empfunden werden, wenn Süchtige sich ihre Verluste schließlich eingestehen.

Dass die Sucht aufhört, ihnen Freund, Tröster und Aufputschmittel zu sein, erleben Süchtige als tiefgreifenden Verlust.

Süchtige müssen sehen, dass die Sucht Überzeugungen, Einstellungen und verzerrte Denkweisen beinhaltet, die zur Aufrechterhaltung der Verleugnung und Täuschung beitragen.

Wenn Süchtige schließlich aufgeben und sich zu ihrer Verletzlichkeit – ihrer Menschlichkeit und Gewöhnlichkeit – bekennen, dann kann es zu einschneidenden Veränderungen kommen.

Ich weinte vor Einsamkeit und darüber, dass ich mein Leben an die Sucht verloren hatte. Ich trauerte oft über den Verlust des Süchtigen in mir und über das, was ich einmal war. Sehr viel Traurigkeit... Selbsthass. Es fiel mir schwer, mir zu verzeihen.

Ich machte eine Zeit der Rebellion und des Trotzes durch.

Ich fühlte mich überfordert und war voll Bitterkeit.

Ich spürte enorme Trauer über den Verlust sexueller Ekstasen, auch wenn ich mich erleichtert fühlte. Ich betrauerte den Verlust meiner selbst, fühlte mich innerlich leer.

Ich konnte in meinem Leben rückblickend nichts Gutes finden, auf das ich hätte aufbauen können – ich spürte, wie schmerzlich es war, nie unschuldig gewesen zu sein.

Ich weinte sehr viel, es war ein neues Weinen. Diese Tränen fühlten sich an, als würde ich damit Altes aus mir herausschwemmen.

Wie bei jeder Trauerarbeit führt der Ausdruck der Traurigkeit in Gegenwart anderer dazu, dass neue Realitäten akzeptiert werden. Die Ironie bei seinem Unfall war Martin nicht entgangen. Er fuhr schneller als alle anderen durch einen Schneesturm. Der Unfall führte ihm noch einmal vor Augen, dass er arrogant war und sich für unverletzlich hielt, und seine Sucht nährte diese Einstellung. Er war immer noch der Meister des Universums, der auf Messers Schneide lebte, und tat, was andere nicht können.

Wenn Süchtige schließlich aufgeben und sich zu ihrer Verletzlichkeit – ihrer Menschlichkeit und Gewöhnlichkeit – bekennen, dann kann es zu einschneidenden Veränderungen kommen. Zu dieser Akzeptanz gehört auch, dass Süchtige das Ausmaß und den Stellenwert ihres suchtkranken Verhaltens vorbehaltlos zugeben müssen. Im Laufe der Jahre wird sich das Bewusstsein von der Sucht noch erweitern und vertiefen. In dieser Phase scheint es aber zuerst einmal wichtig zu sein, dass

Süchtige ihr Suchtverhalten in groben Umrissen wahrnehmen und begreifen, dass die Sucht mehr ist als einfach nur ein Verhalten. Sie müssen sehen, dass die Sucht Überzeugungen, Einstellungen und verzerrte Denkweisen beinhaltet, die zur Aufrechterhaltung der Verleugnung und Täuschung beitragen. Mit wachsender Akzeptanz gehen Süchtige dann über zur Wiedergutmachungsphase.

5. Die Wiedergutmachungsphase

Bei Martin kam der Umschwung von Trauer zu Wiedergutmachung, als er seine Frau verließ. Sie hatte weiterhin Affären mit anderen Männern und auch an Martin sexuelle Forderungen gestellt, obwohl er sich noch nicht von seinem Unfall erholt hatte. Martin begann daran zu arbeiten, „trocken“ zu werden. Er entblößte sich nicht mehr vor anderen, auch wenn er ab und zu Rückfälle hatte und wieder masturbierte und sich Pornos anschaute. Martin wies darauf hin, dass er „dieses Mal gute Kontakte hatte. Ich hatte gute Freunde bei den Anonymen Sexsüchtigen, und wir hatten täglich Kontakt. Wir unternahmen viel zusammen, und ich engagierte mich bei den Treffen als Sponsor, als Vertrauensmann und als Vertreter bei übergreifenden Gruppentreffen.“ Er ließ sich auch intensiv auf seine Therapie ein, was ein wöchentliches Treffen mit einer Männergruppe einschloss. Die Folge war, dass Martin sein altes Verhalten aufgeben und insgesamt anderthalb Jahre enthaltsam leben konnte.

„Als ich auf mich selbst gestellt war“, sagte Martin abschließend, „war es zwar immer noch nicht einfach, trocken zu bleiben, aber allmählich ging es. Zu der Zeit wurde mir auch das Spirituelle an den Zwölf Schritten klar. Vorher sah ich alles ziemlich schwarz-weiß.“

Typisch für unsere Umfrageteilnehmer und -teilnehmerinnen war in dieser Phase im Allgemeinen, dass sie trocken waren, wenn nicht sogar zölibatär lebten, ein intensives spirituelles Leben führten und sich persönlich weiterentwickelten. Martin erzählte uns:

„Ich begann mit einer Definition, die ich von Pater Leo Booth gehört hatte, der Spiritualität ‚als Suche nach der Ganzheit in uns‘ bezeichnet, ‚die

Geist, Körper und Emotionen – und eine Verbundenheit mit anderen einschließt'. Losgelöst vom religiösen Kontext und so definiert, war das eine Form von Spiritualität, die ich – so wurde mir klar – bereits praktizierte. Dann fing ich an, diesen Weg und andere Dinge aktiv zu verfolgen. Ich erlebte, was ich heute als ‚Wunder‘ bezeichne – Wunder, die nichts als Verbundenheit sind. Die Entscheidung zu lieben, zu glauben, bereit zum Wachsen zu sein. Grundlage für diese Wende war meine Erfahrung von Machtlosigkeit im Krankenhaus. Ich erlebte jetzt selbst, welche Freude, welchen Frieden und welche innere Gelassenheit mir das einbrachte.“

Das Gefühl von Produktivität und Erneuerung, das diese Phase charakterisiert, wird in den nachstehend aufgeführten Äußerungen deutlich. Typisch für diese Phase sind eine ganze Reihe einschneidender Veränderungen:

- Ein neues Potential an Freude eröffnet sich, obwohl Süchtige oft daran arbeiten müssen, die Dinge mit Humor betrachten zu können.
- Ganz zentral für sämtliche Fortschritte ist die Vertiefung neuer Verbindungen mit anderen Menschen.
- Süchtige übernehmen in sämtlichen Lebensbereichen einschließlich Beruf, Finanzen und Gesundheit die Verantwortung für sich.
- Süchtige lernen ihre Bedürfnisse zu akzeptieren, auszudrücken und daran zu arbeiten, dass sie erfüllt werden.
- In dieser Phase arbeiten Süchtige daran, bestimmte Dinge zum Abschluss zu bringen (ein Studium, Arbeitsvorhaben usw.) und zuverlässig zu sein (pünktlich zu sein, Forderungen nachzukommen).
- Süchtige leben weniger „auf Messers Schneide“ und lernen, sich für Mäßigkeit statt für Aufregung zu entscheiden.

Ich begann, auf meine Gesundheit zu achten, zu meditieren und wieder die Schule zu besuchen. Arbeitete an meinen Grenzen.

Ich übernahm mehr Verantwortung für mich. Ich beschloss, berufstätig zu werden und meine Begabungen zu fördern.

Ich fand Freundinnen und Freunde, auf die ich mich wirklich verlassen konnte.

Die alte Form von Spiritualität war eine Krücke gewesen. Mein neues spirituelles Leben erlaubte mir, die Folgen meines Verhaltens zu akzeptieren und ohne Scham menschlich zu sein.

Ich begann, mich um mich selbst zu kümmern, mich schöner anzuziehen, körperlich zu bewegen und besser zu essen. Ich nahm mir die Zeit, meine Bedürfnisse zu äußern, um die Verleugnung von körperlichen und emotionalen Bedürfnissen abzubauen.

Ein allgemeines Ziel besteht für Süchtige in dieser Zeit darin, die Balance zu finden. Die Dinge sind ihnen solange aus der Hand geglitten, dass sie sich auf das Grundlegende in ihrem Leben konzentrieren müssen. Nach all den Jahren, in denen sie ihr Leben nicht bewältigen konnten, fühlt es sich gut an, Dinge zu Ende zu bringen und bescheiden zu bleiben. Aber die Wiedergutmachungsphase fordert von Süchtigen auch, dass sie neue Fähigkeiten entwickeln und neue Kontakte herstellen. Deswegen sehen sich viele Süchtige jetzt auch gezwungen, sich den grundsätzlichen Themen zu stellen, die hauptverantwortlich dafür waren, dass sie für die Sucht anfällig wurden. Die Sucht kann aufgehoben werden, aber tiefgreifende persönliche Schwierigkeiten wie Misstrauen, Opferverhalten und Scham bleiben bestehen. Den wenigsten gelingt es, damit allein klarzukommen; die meisten brauchen dafür therapeutische Unterstützung.

Die wesentlichste und vordringlichste Aufgabe besteht für Süchtige darin, zu lernen, sich zu „beeltern“. Pioniere auf diesem Gebiet wie John Bradshaw, Peter Cermak und Claudia Black haben davon gesprochen, „das innere Kind zu heilen“, damit der Erwachsene mit dem Leben wieder gut zurechtkommt. Die Suchtwissenschaft hat nur wenige Konzepte hervorgebracht, die hilfreicher waren als dieses. Die Arbeit mit dem inneren Kind ist in vieler Hinsicht eine tiefgreifende Metapher für den therapeutischen Prozess.

Süchtige übernehmen in der Wiedergutmachungsphase in sämtlichen Lebensbereichen einschließlich Beruf, Finanzen und Gesundheit die Verantwortung für sich.

Durch die fortschreitende Genesung gewinnen Süchtige die Kraft für den Beginn einer Phase, in der sie neue Möglichkeiten erforschen und Beziehungen umstrukturieren.

„Bei der Sucht ging es immer nur um mich. Bei der Genesung ging ich insofern ins andere Extrem, als ich mich wirklich auf eine gesunde Art und Weise um mich kümmerte. Dann lernte ich, ein Kanal zu sein, durch den die Liebe, die ich empfangen, weiterfließt zu anderen.“

Martin lernte in der Therapie, dass er ein Recht darauf hatte, liebevoll behandelt statt ausgenutzt zu werden. Sein Therapeut brachte ihm auch bei, wie er sich „beeltern“ konnte, wenn er sich anfällig fühlte. Er konnte sichere Grenzen setzen und gesunde Möglichkeiten finden, sich seine Bedürfnisse zu erfüllen. Martin fand das Bild von der Fürsorge für sein inneres Kind wirkungsvoll und passend. Für ihn war die Wiedergutmachungsphase im wahrsten Sinne des Wortes eine Zeit der Neugeburt. Da er zölibatär lebte, war er in keine Beziehung verwickelt. So konnte er wirklich er selbst sein und seine Werte, Vorlieben und Bedürfnisse kennenlernen.

Als Martin zum Beispiel noch mit seiner Frau zusammenlebte, wusste er, dass seine Kinder seine emotionalen Bedürfnisse erfüllten. Bei ihnen fühlte er sich sicher, sie waren vertrauenswürdig und zuverlässig. Martin beschrieb die Beziehung zu seiner Tochter Beate:

„Ich bat sie in vieler Hinsicht, sich um meine Bedürfnisse zu kümmern. Ich kann mich daran erinnern, dass ich oft, wenn Ingrid, meine Frau, und ich stritten, aufstand, Beate aus dem Kinderbett hob, sie im Arm hielt und weinte. Sie war wie mein Teddy. Sie befriedigte mein Bedürfnis. Ich wusste gleich, dass das nicht richtig war. Meine Mutter hatte mit mir das gleiche gemacht. Ich wusste sofort, dass ich in der Therapie daran als erstes arbeiten musste. Ich wollte damit aufhören. Ich wollte Grenzen setzen, ich wollte diese Bedürfnisse anders befriedigen.“

W

ährend dieser Phase des Beelterns und des Neuanfangs wächst die Klarheit über das Suchtverhalten. Die meisten Süchtigen fangen an, ihr Verhalten besser zu verstehen. Sie benennen die ausschlaggebenden Themen und Verhaltensabläufe, die Bindeglieder für das Suchtverhalten als Ganzes darstellen. Dieses wachsende Bewusstsein fördert die Fähigkeit, sich zu beeltern, da die Verhaltensthemen eng mit Kindheitsereignissen zusammenhängen. Martin zum Beispiel war sowohl von voyeuristischem als auch von exhibitionistischem Sex abhängig – zwei Verhaltensweisen, die oft zusammen auftreten. Martin sah in dieser

Phase, wie sein Verhalten sich auf seine Kindheit zurückführen ließ. Das ging sogar bis zu der Erkenntnis, dass „meine Kindheitserlebnisse sich in den Gesichtern von Frauen widerspiegeln“.

In diesem Stadium gehen viele Süchtige mit sich so fürsorglich um, dass sie in die Wachstumsphase eintreten.

6. Die Wachstumsphase

Durch die fortschreitende Genesung gewinnen Süchtige die Kraft für den Beginn einer Phase, in der sie neue Möglichkeiten erforschen und Beziehungen umstrukturieren. Durch die stattgefundenen Veränderungen können Süchtige jetzt ihr bislang geschlossenes System öffnen, denn die Sucht enthält nur Möglichkeiten, die immer weiter abwärts führen. Die Genesung hingegen öffnet das eigene System für neue wachsende Möglichkeiten. Diese Wachstumsperiode beginnt meistens zwischen dem vierten und dem fünften Jahr der Genesung. Und das Gute daran ist, dass ein einmal geöffnetes System die Fähigkeit hat, sich selbst zu erneuern. Wir sprachen mit vielen Süchtigen, die noch, nachdem sie bereits zehn bis zwölf Jahre trocken waren, neue Wachstumssprünge erlebten.

Wir konnten aufzeigen, dass die Qualität der Beziehungen sich einschneidend veränderte. Das Verhältnis zu Kindern, Partnerinnen und Partnern wurde reicher und befriedigender. Viele berichteten, dass sie auch bei der Arbeit emotional präsenter sein konnten. Süchtige sprechen von zunehmender Ausgeglichenheit und Intimität, von der wachsenden Fähigkeit, Konflikte zu lösen, und berichten, dass sie andere weniger verurteilen und mitfühlender sind. Mit der Entwicklung dieser neuen Beziehungen wuchs auch ihre Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt ganz entscheidend.

M

artin beschreibt diese Veränderungen treffend: „Bei der Sucht ging es immer nur um mich. Bei der Genesung ging ich insofern ins andere Extrem, als ich mich wirklich auf eine gesunde Art und Weise um mich kümmerte. Dann lernte ich, ein Kanal zu sein, durch den die Liebe, die ich empfangen, weiterfließt zu anderen.“

Martin wurde deutlich bewusst, wie wichtig es war, sich eine stabile persönliche Basis zu schaffen. Zu seiner augenblicklichen Beziehung sagt er: „Jetzt teilen zwei ganze Menschen ihr Leben miteinander, statt dass zwei Hälften zusammenkommen, um ein Ganzes zu bilden.“ Wir geben einige Äußerungen wieder, die typisch sind für Süchtige in der Wachstumsphase:

- Ein tiefes Einfühlungsvermögen und Mitgefühl für sich selbst und für andere.
- Wachsendes Vertrauen in die eigenen Grenzen und die eigene Integrität in Beziehungen.
- Das Gefühl, in Liebe und Sexualität neue Stadien erreicht zu haben.
- Die neue Fähigkeit, sich um Beziehungen zu kümmern und sie zu pflegen.
- Alte Beziehungen wandeln sich oder werden beendet.

Ich fühle mich mit mir selbst und anderen verbunden. Ein total neues Mitgefühl für Menschen, die Probleme haben.

Heute kann ich nein sagen. Ich fühle mich mit meiner Sexualität sicher. Kann meinen Partner fragen, ob er mit mir schläft. Kann jetzt sagen: „Ich liebe dich.“

Innerer Friede. Im Herbst mache ich meinen Abschluss. Bin gerade Vater geworden.

Dadurch, dass ich die Verantwortung für meine Rolle übernommen habe, hat sich meine Beziehung neu entwickelt. Ich entschuldige mich bei meinen Kindern, wenn ich Fehler mache. Ich fühle mich meinen Kindern und meinem Mann nah.

Statt Sex steht jetzt für mich Nähe an erster Stelle.

Ich bin nicht mehr die Prinzessin auf der Suche nach ihrem Prinzen – ich habe meine eigene Kraft wiedergewonnen.

Ich bin jetzt eine viel bessere Therapeutin. Ich habe selbst eine tiefe, innere Heilung erlebt.

Ich kann über meine augenblickliche Beziehung sprechen, mit Scham und Isolation umgehen, Männern Grenzen setzen und meinen eigenen Reaktionen vertrauen.

Durch die Wachstumsphase gewinnen Süchtige eine reale Sicht von dem Verlauf, den das Trockensein im Allgemeinen annimmt. Natürlich waren viele Süchtige nicht sofort in der Lage, mit sämtlichen süchtigen Verhaltensweisen aufzuhören; sie wurden in Schüben trocken. Martin ist ein gutes Beispiel dafür. Zuerst konnte er mit dem Exhibitionismus aufhören. In dem Maß, indem er nicht mehr verleugnete, erkannte er weitere suchtkranke Verhaltensweisen bei sich, die er ablegen musste, wenn er trocken werden wollte. Süchtige neigen dazu, sich anfangs nur auf das zu konzentrieren, was ihnen Schwierigkeiten bringt. Wenn sie dann trocken sind, können sie vom Krisenmanagement zu einem weiterentwickelten Selbstbewusstsein übergehen. Das braucht aber Zeit, weil das sexuell süchtige Verhalten oft so komplex, vorherrschend und von Verleugnung umgeben ist.

Für einige Sexsüchtige verläuft der Prozess tatsächlich wie beim Alkoholismus. Seit Jahrzehnten können wir beobachten, dass Alkoholiker in manchen Fällen die Behandlung mehrmals wiederholen müssen, bevor die alten Ängste und Überzeugungen abgebaut werden können. Manchmal muss ein Alkoholiker mehrmals den absoluten Tiefpunkt erreichen, bevor er zur Genesung kommen kann. Bei der Genesung von sexueller Sucht gibt es viele ganz ähnliche Fälle.

Wenn der Sexsüchtige beim Wachstumsstadium angekommen ist, gibt es keine neuen Fehlstarte mehr in Bezug auf die Genesung. Durch das Bewusstsein, trocken zu sein, und die Erfahrungen mit Beziehungen, die um so vieles reicher sind, ist der oder die Süchtige auf eine neue Ebene des Seins gelangt. In diesem Stadium bezeichnen Süchtige die Sucht als Geschenk. Sie haben auf dem Weg der Genesung eine so tiefe Menschlichkeit erlebt, wie sie manchen Menschen niemals begegnen wird.

In Wachstumsstadien bezeichnen Süchtige die Sucht als Geschenk. Sie haben auf dem Weg der Genesung eine so tiefe Menschlichkeit erlebt, wie sie manchen Menschen niemals begegnen wird.

Süchtige Sexualität	Gesunde Sexualität
Ruft Scham hervor	Fördert die Selbstachtung
Ist unerlaubt, erzwungen oder beruht auf Ausnutzung	Kennt keine Opfer
Setzt Werte aufs Spiel	Vertieft den Lebenssinn
Die Erregung beruht auf Angst	Die Erregung beruht auf Verletzlichkeit
Wiederholt Kindheitsmissbrauch	Fördert das Gefühl von erwachsen sein
Entfremdet Menschen von sich selbst	Verstärkt das Gefühl für sich selbst
Schafft unrealistische Welten	Erweitert die Realität
Ist selbstzerstörerisch und gefährlich	Beruht auf Sicherheit
Setzt Eroberung oder Macht ein	Ist gegenseitig und intim
Ist verführerisch	Übernimmt Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse
Dient als Mittel zur Abtötung von Schmerz	Kann Leiden bringen
Ist unaufrichtig	Beruht auf Integrität
Wird zur Routine	Bietet Herausforderungen
Erfordert ein Doppelleben	Integriert die authentischen Teile des Selbst
Ist verbittert und freudlos	Macht Spaß und ist spielerisch
Fordert Perfektion	Akzeptiert das Unperfekte

Tabelle Patrick Carnes: Vergleich zwischen süchtiger und gesunder Sexualität



Patrick Carnes, PhD, CAS

ist Direktor des „Gentle Path Program“ am Pine Grove Behavioral Center in Hattiesburg, Mississippi/ USA. Er ist Mitglied u.a. in der „American Psychological Association“, der „National Association of Alcoholism and Drug Abuse Counselors“ und im „National Council on Family Relations“. Er ist verheiratet und hat vier Kinder. Zum Thema Sucht hat er mehrere Bücher veröffentlicht, er veranstaltet Workshops zum Thema Sexsucht.

Anmerkungen

- 1 AA: Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker.
- 2 Tom Wolfe: Fegefeuer der Eitelkeiten. München: Kindler, 1988, S.21.
- 3 Al-Anon: Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern.