

Inhalt**S. 1**

Editorial

S. 4*Dietmar Seehuber*Erscheinungsformen
sexueller Süchtigkeit**S. 15***Kornelius Roth*Sexsucht – Krankheit und
Trauma im Verborgenen.
Ursachen**S. 32***Rolf Rietmann*Der unheimliche Partner –
Wege aus der
Pornographiesucht**S. 43***Patrick Carnes*Die sechs Phasen der
Genesung**S. 55**Hilfreiche Literatur und
Adressen**S. 56**

Hinweis, Impressum

Sehr geehrte, liebe Freunde,

Das vorliegende Heft ist dem **Thema Pornographie- und Sexsucht** gewidmet. Die Texte wollen ein Verständnis vermitteln, warum und wie Sexsucht entstehen kann und welche konstruktiven Auswege aus der Sucht es gibt.

Neben grundlagen-orientierten anthropologischen Themen wie der Auseinandersetzung mit der Gender-Ideologie im letzten Heft wollen wir immer wieder auch unmittelbar praxis-orientierte Themen aufgreifen. Es geht uns bei der Auseinandersetzung mit Ideologien ebenso wie bei den „praktischen Themen“ darum, dem „existentiellen Vakuum“¹, in das Menschen geraten können, konstruktiv zu begegnen. Identität, Lebenskultur, Ehe und Familie möchten wir stärken. Dabei gehört es zu unseren Denkansätzen, uns dafür zu engagieren, dass geschlossene Denksysteme geöffnet werden und Schöpferisches von außen hinzukommen kann. Genau darin besteht auch die Genesung von Sexsucht: dass ein dysfunktionales, in sich geschlossenes System sich öffnet und dadurch Neues, Schöpferisches aufgenommen werden kann.

Sexsucht und Statistik

Sexsucht kann sich verschieden äußern: als Pornographiesucht (Cybersexsucht), Selbstbefriedigungssucht, als Sex mit wechselnden, oft unbekanntem Partnern, manchmal mit, häufiger ohne strafrechtliche Relevanz. Gelegentlich können Sexsüchtige auch auf einen oder zwei Menschen fixiert sein, für die sie alles aufgeben, auch ihre Selbstachtung.

Der führende Suchtexperte Kornelius Roth nennt die drei Basiskomponenten der Sexsucht: intensive Phantasietätigkeit, zwanghafte Selbstbefriedigung und Pornographie. Die intensive Phantasietätigkeit beginnt teilweise schon in der Kindheit. Das Kind flieht in die „heile Welt“ seiner Tagträume, weil es das Leben nicht bewältigen kann; ab der Pubertät wird diese Phantasietätigkeit sexualisiert.²

Schätzungen in Deutschland gehen davon aus, dass es etwa 500.000 Sexsüchtige gibt. Zwischen 0,5 Prozent und 5 Prozent der Bevölkerung sind betroffen, in den USA sind es 6 Prozent. Davon sind ca. 20 Prozent Frauen.³

Deutschland gilt nach den USA als zweitgrößter Pornographiemarkt der Welt. Die weltweit größte Porno-Messe findet in Berlin statt. Sie wächst jährlich um ein bis zwei Messehallen. Monatlich erscheinen in Deutschland über tausend neue Porno-DVDs; der Jahresumsatz nur im DVD-Bereich wird derzeit auf 800 Millionen Euro geschätzt.⁴

Der Begriff, der als Suchwort am häufigsten bei der Internetsuche eingegeben wird, lautet „Sex“.⁵

42,7 Prozent aller Internetnutzer sehen sich pornographische Seiten an. 90 Prozent aller acht- bis sechzehnjährigen Kinder haben sich schon Pornographie im Internet angesehen.⁶

Sexsucht hat zerstörerische Folgen: 80 Prozent der Besucher von Sex-Websites gefährden durch ihr zeitintensives Anschauen dieser Websites ihre Beziehungen und/oder ihre Arbeitsstelle.⁷ Ehen zerbrechen; Kinder leiden; Sexsüchtige sind emotional nicht präsent, wenn sie in der Familie gebraucht werden.

Sexsucht kann weitere gesundheitliche, finanzielle und rechtliche Folgen haben.

Nutzung von Pornographie führt Untersuchungen zufolge zu einer ablehnenden Haltung gegenüber Familiengründung und Kinderwunsch.⁸

Die neue Hirnforschung zeigt, dass Pornographiekonsum die Empathiefähigkeit des Menschen tiefgreifend beeinträchtigt. Das führt auch dazu, dass nach Pornokonsum Männer und Frauen Vergewaltigung für weniger schlimm halten.⁹

Auch dies kann eine Auswirkung von Sexsucht bei Erwachsenen sein: Der „Stern“ berichtet, dass immer häufiger Minderjährige zu Sexualstraftätern werden, weil sie Gleichaltrige oder Jüngere vergewaltigt haben. „Gelernt“ haben sie das von Pornovideos, die zuhause leicht zugänglich waren, die sie mit vollem Wissen der Eltern oder sogar mit ihnen zusammen anschauten.¹⁰

Sex als Sucht

Die Suchtforschung unterscheidet zwischen stoffgebundenen Süchten (Alkohol, Drogen, Medikamente) und stoffungebundenen Süchten wie Spielsucht, Esssucht oder Sexsucht.

In Wirklichkeit sind auch bei den stoffungebundenen Süchten „Stoffe“ im Spiel. Bei jedem Sex (schon bei der gefühlten Erregung während der gedanklichen Vorbereitung) werden körpereigene Eiweißstoffe, bestimmte Peptide und Endorphine, im Gehirn freigesetzt. Sie haben eine erregungssteigernde, euphorisierende und schmerzbetäubende Wirkung.

Der entscheidende Unterschied zu gesundem sexuellen Verhalten, bei dem es zuerst um eine liebevolle Beziehung geht, um deretwillen man auch nein sagen kann, ist, dass der Sexsuchtliche den Sex primär um dieses euphorisierenden und schmerzbetäubenden Rausches willen einsetzt.

Sex ist für den Sexsuchtlichen das „Betäubungsmittel“ gegen schmerzhaftes Gefühl von Wertlosigkeit, Einsamkeit und innerer Leere, gegen Gefühle, nicht zu genügen und gegen tiefe Schamgefühle. Die meisten dieser Gefühle stammen aus der Kindheit¹¹, doch der Suchtkreislauf führt dazu, dass Scham-, Schuld- und Versagensgefühle sich weiter verstärken.

Der Sexsuchtliche braucht zudem den Sex, um sich von Frustrationen, Spannungen im Alltag, Entbehrungen, Aggressionen und Ängsten kurzfristig zu befreien. Der Psychotherapeut Patrick Carnes fasst es so zusammen: Ein Schlüsselhinweis auf Sucht ist, dass sie eingesetzt wird, um das emotionale Leben zu regulieren.¹²

Der Genesungsprozess

Ein Ausstieg aus dem zerstörerischen Suchtkreislauf ist möglich. Das ist die eindrückliche Botschaft des Buches von Patrick Carnes „Wenn Sex zur Sucht wird“¹³. Carnes ist der international wohl renommierteste Experte auf dem Gebiet der Sexsucht. Sein Buch basiert auf den Erfahrungen und Informationen von etwa 1000 Sexsuchtlichen.

Zur Frage, was Sexsuchtlichen bei ihrem Genesungsprozess am meisten geholfen habe, schreibt Carnes: „Wenn Süchtige uns auf der Grundlage dessen, was für sie am tiefgreifendsten gewirkt hat, ihren 'besten Rat' gaben, kam zutage, dass die geistlich-spirituelle Suche, die aus der Überwindung der Sucht entsprang, offensichtlich für sie am wichtigsten war.“¹⁴

Die drei Merkmale von Sucht sind: Kontrollverlust, Machtlosigkeit und Benutzung von Sex als Schmerzmittel. Meist versuchen Süchtige, ihre Sucht zu kontrollieren. Doch erst wenn sie ihre völlige Machtlosigkeit eingestehen, kann der Suchtkreislauf beendet werden.

1935 gründeten der alkoholranke Bill Wilson und seine Mitstreiter die Anonymen Alkoholiker (AA). Zuvor hatten sie alle damals bekannten wissenschaftlichen Hilfsmittel ausprobiert. Erst als sie das Zwölf-Schritte-Programm entwickelten, dessen Kern, so Carnes, eine geistlich-spirituelle Grundhaltung ist, hatten sie Erfolg. Der erste Schritt in diesem Programm besteht darin, die eigene Machtlosigkeit der Sucht gegenüber zuzugeben; im dritten Schritt geht es darum, „unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes – wie wir ihn verstanden – anzuvertrauen“¹⁵.

Anfangs wurden die AA von der Fachwelt belächelt, doch gilt ihr Konzept bis heute als wegweisend. Die wichtigsten Gruppen, die mit Sexsuchtlichen arbeiten, etwa die Anonymen Sexsuchtlichen, arbeiten nach dem Zwölf-Schritte-Programm der AA. Carnes schreibt: „Um die komplexen biologischen, familiären und Umwelt-Faktoren der Sucht überwinden zu können, ist ein so völliges Aufgeben und Kapitulation erforderlich, wie man sie nur durch eine spirituelle Grundhaltung erreichen und sich auch nur dadurch erhalten kann.“¹⁶ Das Eingeständnis, Hilfe von außen zu brauchen, bricht das geschlossene System der Sucht auf und öffnet es für Neues.

Die Artikel im Heft

Im ersten Artikel **Erscheinungsformen sexueller Süchtigkeit** führt der Psychiater und Psychotherapeut Dr. **Dietmar Seehuber** anschaulich in

das Thema ein und stellt ein multidimensionales Diagnose- und Therapiemodell vor. Der zweite Artikel **Sexsucht – Krankheit und Trauma im Verborgenen** von Dr. **Kornelius Roth**, ebenfalls Psychiater und Psychotherapeut, ist seinem gleichnamigen Buch entnommen. Im vorliegenden Artikel geht es um Ursachen. Roth beleuchtet familiäre und entwicklungspsychologische Faktoren, die Rolle der Biologie und das kindliche Trauma. Der Artikel **Der unheimliche Partner – Wege aus der Pornographiesucht** des therapeutischen Beraters **Rolf Rietmann** berichtet einfühlsam, doch ohne zu beschönigen, welche Aspekte im Genesungsprozess bedacht werden müssen. Er gibt praktische Hilfen für Berater und Betroffene. Im letzten Artikel **Die sechs Phasen der Genesung** von **Patrick Carnes** (ein gekürztes Kapitel aus „Wenn Sex zur Sucht wird“) kommen auch betroffene Menschen mit kurzen, prägnanten Aussagen zu Wort.

Unsere Gesellschaft fördert Süchte

Sucht ist nicht nur ein Problem des Einzelnen. Auf vielerlei Weise fördert unsere Gesellschaft süchtige Entwicklungen. Dabei geht es nicht nur darum, dass viele unserer Lebensbereiche hochgradig sexualisiert sind, denken wir nur an die allgegenwärtige sexualisierte Produktwerbung, wodurch die sexuelle Ansprechbarkeit des Menschen beständig ausgebeutet wird. Es geht noch um anderes:

Unsere Gesellschaft ist durch das Auseinanderbrechen von Beziehungen, Ehen und Familien gekennzeichnet. Menschen erleben sich dadurch als isoliert, ungeborgen, einsam, vielleicht wertlos und ungeliebt. Neben der Familie fehlen zunehmend auch größere Gemeinschaftsgefüge, in denen der Einzelne Halt,

Zugehörigkeit und positiven Lebenssinn erfahren kann.

Unsere Gesellschaft verleugnet weitgehend Leiden, Schwäche und Trauer. Gleichzeitig steigen Lebens-tempo und die Anforderungen an den Einzelnen. Stress, mögliche Überforderung und Verleugnung von Leid aber machen suchtanfällig. Und tiefe Gefühle der Wertlosigkeit, Ungeborgenheit, Mangel an Sinn im eigenen Leben sind ein idealer Nährboden für Süchte.¹⁷

Genau hier liegen aber auch „Immunisierungsmöglichkeiten“, für die sich jeder engagieren kann. Es geht um das Bemühen um beziehungsstarke, von emotionaler Zuwendung geprägte Ehen und Familien und um die Wertschätzung und Förderung von Gemeinschaften, die Sinn und Zugehörigkeit vermitteln. Beides verringert Suchtanfälligkeit. Nicht zuletzt sind die weitergegebenen Erfahrungen von ehemals Süchtigen wegweisend. Denken wir an Bill Wilson und was sein mutiges Sich-Auseinandersetzen mit seiner Sucht bis heute austrägt. Ehemals Süchtige stehen für die Botschaft, dass eine ehrliche Konfrontation (statt Verleugnung) mit eigenem Leid, menschlicher Schwäche und Ohnmacht sie in eine größere Reife, in eine tiefe Menschlichkeit und große Empathiefähigkeit geführt hat. Ihr Leben zeigt, wie „Verzweiflung und Chaos in Vertrauen und Frieden verwandelt“ werden können.¹⁸ Auf diese konstruktiven Realitäten ist unsere Gesellschaft angewiesen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Christl R. Vonholdt

Dr. Christl Ruth Vonholdt
(abgeschlossen am 2.11.2007)

Anmerkungen

1 Frankl, V. *Psychotherapie für den Alltag*, Freiburg 1992.

2 Roth, K., *Sexsucht. Krankheit und Trauma im Verborgenen*, Berlin 2007, siehe S. 25.

3 Roth, K., S. 17.

4 <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/0,1518,466149,00.html>

5 http://www.focus.de/digital/computer/chip-exklusiv/tid-7342/chip-exklusiv_aid_131830.html

6 <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/internet-pornography-statistics.html#anchor5>

7 <http://www.msnbc.msn.com/id/3078769/>

8 Siehe http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/medien_pornographie.html

9 Siehe Willenweber, W., *Voll Porno*, 6/2007 STERN; Zillmann, D., *Pornographie*, in: *Lehrbuch der Medienpsychologie*, Göttingen 2004, zit. nach Schirmacher, Th., *Der eigentliche*

Boom liegt noch vor uns, Christl. Medienmagazin pro 3/2007.

10 STERN 6/2007.

11 *Nach der Untersuchung von P. Carnes hatten 97% der Sexsüchtigen in der Kindheit emotionalen Missbrauch erlebt, 81% sexuellen Missbrauch und 72% körperliche Misshandlung.* Carnes, *Wenn Sex zur Sucht wird*, München 1992, S. 127; engl: *Don't Call It Love*, London, 1991, S. 109 (Zahlen aus dem englischen Original).

12 Carnes, P., deutsch S. 57.

13 Carnes, P., siehe Fußnote 11.

14 Carnes, P., S. 1 aus dem Englischen.

15 www.anonyme-sexsuechtige.de/12schritte.html.

16 Carnes, S. 295 aus dem Englischen.

17 Ausführlich Carnes, P., deutsch S. 87 f.

18 Carnes, P., engl. S. 1.