

Der unheimliche Partner

Wege aus der Pornographiesucht

Rolf Rietmann

In der Pornographie jagen wir dem „ultimativen Bild“ nach und kehren letztlich doch nur „verkatert“ aus dem Bilderrausch in die Wirklichkeit zurück. Wir jagen und wissen, dass wir nie finden werden. Die Sehnsucht bleibt, und die Sucht ruiniert uns.

Einleitung

Menschen, die in meine Beratung kommen, meinen immer wieder, Pornographie gäbe es erst seit der Erfindung des Internets. In Wirklichkeit ist Pornographie uralte. Schon im antiken Griechenland gab es eindeutig pornographische Abbildungen auf Alltagsgegenständen wie Vasen oder Trinkgefäßen. Schon damals also mussten sich die Menschen wohl entscheiden, ob sie sich in diese Bilder vertiefen wollten oder nicht. Das Problem ist nicht neu.

In der Pornographie geht es um das isolierte Streben nach Rausch, nach einem Glücksgefühl. Die Kehrseite ist, dass Pornographie schnell zur Sucht wird, zu einer Krallenhand, die uns gefangen nimmt. Aus dem schillernden Glücksversprechen wird Zwang. Rasend schnell verstricken wir uns in die Mechanismen, die zur Sucht führen. In der Pornographie jagen wir dem „ultimativen Bild“ nach und kehren letztlich doch nur „verkatert“ aus dem Bilderrausch in die Wirklichkeit zurück. Wir jagen und wissen, dass wir nie finden werden. Die Sehnsucht bleibt, und die Sucht ruiniert uns. Der Alltag wird noch grauer und leerer. Die Pornographiesucht wird zum „unheimlichen Partner“, den wir so schnell nicht wieder los werden.

Männer sind anfälliger für Pornographiesucht, sie reagieren über die Augen. Frauen dagegen fliehen eher in eine Phantasiewelt „ewigromantischer Liebe“. Beide fliehen damit auf ihre Weise aus der Realität, aus dem „grauen

Alltag“. Pornographiesucht oder Romantikwelle – beides sind Einladungen zur Flucht aus der Wirklichkeit.

Der folgende Artikel ist praxisorientiert, er will eine Hilfe für Berater und Ratsuchende sein; es geht um Pornographiesucht bei Männern.

Vor der Beratung

Wichtig ist die Haltung des Beraters. Er begegnet dem Ratsuchenden mit Achtung, respektvoll, nicht moralisierend, klar, konfrontierend, ermutigend, ressourcenorientiert, d.h. er hat auch das Gesunde, Heile im Blick. Er ist motivierend, geduldig, ist Vorbild. Der Berater kennt zudem seine eigene Sexualität, achtet auf seine eigenen Bedürfnisse, geht gut und angemessen mit sich selbst um.

Die therapeutische Beratung: Zwei Haupt-Phasen

Auch wenn jeder Ratsuchende ein Individuum ist, ist es doch wichtig, eine allgemeine Orientierung vorzugeben. Die Genesung von Pornographiesucht erfolgt in zwei Haupt-Etappen: Zuerst die Entzugsphase, dann die Aufarbeitung der darunterliegenden Probleme.

Vor allem mittelstark bis stark Süchtige haben kaum oder gar keinen Zugang zu den tiefer liegenden Problemen, vor denen sie in den

Pornographiekonsum (bzw. in Suchtmittelkonsum allgemein) geächtet sind. Sucht hat eine machtvolle Eigendynamik; oft überlagert sie die ursprünglichen Problemthemen im Leben des Betroffenen vollständig. Umso wichtiger ist es, in der zweiten Phase diese tieferliegenden Probleme aktiv anzugehen. Nur so kann eine Genesung dauerhaft sein.

Beginn der Beratung

Motivation

Es lohnt sich zu fragen, was dem Ratsuchenden vor dem Erstkontakt widerfuhr und warum er Hilfe sucht.

Meist haben die Betroffenen schon mehrere Ausstiegsversuche hinter sich. Sie haben es auf eigene Faust versucht – ohne nennenswerten Erfolg. Andere haben einem Freund von ihrem Problem erzählt und geben diesem Rechenhaft, brauchen aber mehr Unterstützung.

Die allermeisten nehmen Kontakt zu uns auf, weil sie bei der Suchtausübung erlappt wurden. Ehefrauen, Kinder, Mitarbeiter oder Chefs haben sie erwischt. Nicht wenige fühlen sich schamvoll erlappt und geloben Besserung. Als Zeichen ihres guten Willens gegenüber Ehefrauen oder Vorgesetzten rufen sie in der Beratungsstelle an oder schreiben eine Email. Rückblickend sind sich die meisten Betroffenen ihrer Sucht schon seit mehreren Jahren bewusst.

Für den Berater

Die meisten Ratsuchenden melden sich also nicht von sich aus, sondern kommen, weil jemand ihnen Druck macht. Sie passen sich diesem Druck an. Doch Anpassung – genau das ist ihre schon jahrelang geübte, ungesunde Alltagsstrategie.

Das Entscheidende in der Beratung ist, dass der Ratsuchende von der Fremdmotivierung zur Eigenmotivation finden muss. Das ist entscheidend für den Beratungsverlauf. Der Ratsuchende muss für sich die Schädlichkeit der Sucht und die Wichtigkeit der Aufarbeitung der darunter liegenden Probleme verstehen und Veränderung wollen. Mit anderen Worten: Er muss seine Passivität überwinden.

Für den Betroffenen

Sie verspüren Druck und kommen deshalb in

die Beratung. Gut! Aber für einen nachhaltigen Veränderungsprozess reicht das nicht. Es mag hart klingen, aber solange Sie den Veränderungsprozess suchen, weil eine andere Person es will, werden Sie keine dauerhaften Fortschritte machen. Besonders dann nicht, wenn Sie schon mehrere Jahre süchtig sind. Sie müssen es für sich selbst wollen. Sie müssen es sich selbst wert sein!

Wie sieht Eigenmotivation und selbstverantwortliches Handeln aus? Ganz einfach: Sie melden sich von sich aus in der Beratung, sobald Sie sich der Sucht bewusst werden. Übernehmen Sie von Anfang an die Verantwortung.

Ein Fragebogen kann helfen zu klären, ob jemand süchtig ist. Berater, Seelsorger, Therapeuten können Ihnen helfen herauszufinden, ob es sich bei Ihnen um Sucht handelt oder nicht. Suchen Sie gezielt einen Berater, der Erfahrung in der Beratung von Sex- und Pornographie-sucht hat oder lassen Sie sich solche Adressen geben. Sie stehen mit Ihrer Problematik nicht allein!

Erstkontakt

Erstkontakte sehen sehr verschieden aus. Einige Ratsuchende wollen ihre sämtlichen Erfahrungen mit Pornographie erzählen. Andere schämen sich und benutzen „Chiffren“ statt klarer Worte wie Pornographie oder Sucht.

Doch gibt es auch immer wieder Grundmuster:

Eile und Druck

Erwischt und von einer Ehekrise erschreckt oder die Kündigungsdrohung im Nacken, neigen einige dazu, den Berater zur Eile anzutreiben. Den Druck, den der Ratsuchende verspürt, versucht er dann, an den Berater weiterzugeben. Im Anfang meiner Beratungsarbeit lies ich mich zur Eile treiben und machte z.B. Überstunden, damit ein Brief mit den notwendigen Unterlagen noch am selben Abend zur Post gehen konnte. Doch dann meldete sich der Betroffene drei Monate lang nicht mehr. Ich kam mir ausgenutzt vor. Heute frage ich immer: „Wie lange sind Sie sich Ihrer Sucht schon bewusst?“ In der Regel sind es mehrere Jahre. Da kann die Lösung des Problems nicht an einem Tag kommen.

Manchmal gebe ich bewusst einen Termin erst

Das Entscheidende in der Beratung ist, dass der Ratsuchende von der Fremdmotivierung zur Eigenmotivation finden muss.

Der Ratsuchende muss für sich die Schädlichkeit der Sucht und die Wichtigkeit der Aufarbeitung der darunter liegenden Probleme verstehen und Veränderung wollen. Mit anderen Worten: Er muss seine Passivität überwinden.

Die Konfrontation mit der Realität kann dem Ratsuchenden helfen, aus seiner Haltung des Selbstmitleids herauszufinden.

Es gehört zur Suchtstruktur, dass Süchtige immer wieder versuchen, ihren Druck an den Berater abzuwälzen.

in einigen Wochen. Ist jemand wirklich motiviert, lässt er sich durch die Wartezeit nicht abschrecken. So kann ich meine Zeit denen widmen, die wirklich nachhaltige Veränderung suchen.

Selbstmitleid

Ein Beispiel: Beim Erstgespräch bemerkt ein Ratsuchender mit Vorwurf in der Stimme: „Sie wirken so cool und distanziert. Es ist, als ob Sie mir vorwerfen wollten, warum ich nicht früher gekommen sei.“ Ich: „Was würden Sie sich von mir wünschen?“ Er: „Dass Sie verständnisvoller sind.“ Ich: „Verständnis wofür? Für Ihren Ehebruch oder für den Pornokonsum und den daraus resultierenden Krach mit Ihrer Ehefrau? Ehrlich gesagt, ich kann Ihre Frau verstehen.“ Die Konfrontation mit der Realität kann dem Ratsuchenden helfen, aus seiner Haltung des Selbstmitleids herauszufinden.

Anspruchshaltung

Einige Betroffene wirken arrogant und unzugänglich und legen außerordentlich großen Wert darauf zu erfahren, über welche Qualifikationen der Berater verfügt. Die Frage danach ist sinnvoll, doch manchmal geht es dem Ratsuchenden unbewusst darum, einen Grund zu haben, um sich nicht öffnen zu müssen. Oft ist es Ausdruck von Unsicherheit und Angst, die der Ratsuchende überspielt. Wenn es dem Berater gelingt, eine Atmosphäre des Vertrauens aufzubauen, löst sich das meist nach dem zweiten Gespräch.

Opferhaltung

Opferhaltung kann so aussehen: „bin michel 32 jahre und ich bin sex sms süchtig ich habe schon mehr als tausend euro in einem monat ausgegeben weil ich auf den scheiß reingefallen bin“. Das ist alles, was ich von „michel“ sozusagen vor die Füße gekippt bekomme. Ein Anliegen formuliert er nicht. Ich komme mir vor wie eine Müllhalde. Doch vermute ich, dass „michel“ unter einer suchtbedingten seelischen Verwahrlosung leidet und damit verbundene erhebliche zwischenmenschliche Defizite hat. Ich antworte ihm im Sinn einer paradoxen Intervention (eine Methode, die das innere System des Ratsuchenden „stört“, um ihn dadurch zu

neuem Verhalten anzuregen). Ich schreibe: „Hallo Michel! Ich habe so Mitleid mit dir, du armes Opfer... Es tut mir so unendlich leid, dass dich diese hinterlistige sms-Technik so gemein in die Sucht locken konnte. Und ich bin zutiefst mit dir zusammen erschüttert, dass du dadurch so sprachlos geworden und nicht mehr fähig bist, einen Wunsch oder ein Anliegen zu formulieren – und nur noch dein Leid beklagen kannst...“

In der Selbsthilfegruppe meinte ein Betroffener in der Opferhaltung: „Da bin ich in die Pornographie reingerutscht.“ Ein anderer Teilnehmer kommentierte treffend: „Wenn ich an einem Bach spazieren gehe, rutsche ich höchstens dann hinein, wenn ich zu knapp am Ufer entlanglaufe.“

Für den Berater

Es gehört zur Suchtstruktur, dass Süchtige immer wieder versuchen, ihren Druck an den Berater abzuwälzen. Sie vermitteln, sie seien hilflos und total handlungsunfähig. Geschickt mobilisieren sie andere, damit sie selbst letztlich weiterhin süchtig bleiben können. Das zu verstehen, ist wichtig.

Ich gebe dem Ratsuchenden keine „Streichleinheiten“ für eine Opferhaltung. Damit würde ich nur die in der Regel seit vielen Jahren eingeübte Haltung der Hilflosigkeit und Passivität verstärken. Bleiben Sie als Berater hier besonders aufmerksam.

Für den Süchtigen

Lob gibt es für Offenheit und das aktive Angehen von Problemen. Sie sind niemals Opfer Ihres eigenen Lebens. Jede Entscheidung in die Sucht hinein haben ausschließlich Sie selbst getroffen. Keiner hat für Sie die Porno-DVD gekauft. Keiner wählt sich für Sie in die Pornographieseiten des Internets ein. Keiner begehrt für Sie Ehebruch.

Abklärung

Am Beginn der Beratung sollte ein Suchtinventar gemacht werden. Suchtinventar bedeutet, dass der Süchtige eine genaue Liste aller konsumierten Pornographie, bezogen auf Tage, Wochen und Monate (wieviel, wovon, in

welchem Zeitraum) erstellt. Nicht jeder, der meint, er sei süchtig, ist es auch, und nicht jeder, der meint, er sei nicht süchtig, ist es nicht. Ein 16-jähriger Mann meldete sich bei mir telefonisch, er sei süchtig. Auf die Frage, wie sich das äußere, antwortete er: „Ich befriedige mich zwei Mal monatlich selbst.“

Im Fragebogen zum Erstgespräch lasse ich mir darum detailliert schildern, wie oft und seit wann jemand Sucht ausübt. Ich habe gelernt, alles abzufragen und am Schluss immer noch die Frage anzuhängen: „Konsumieren Sie sonst noch in irgendeiner anderen Form Pornographie?“

Ich frage auch nach der Suizidalität in den letzten 6 Monaten, nach Depressionen und entsprechenden Medikamenten, nach erfahrenem Missbrauch, drohender Kündigung oder Schulden, Strafverfahren im Zusammenhang mit der Sucht und ob sich der Ratsuchende sexuell zu Jugendlichen unter 16 Jahren hingezogen fühlt.

Für den Berater

Reden Sie nicht vorschnell von Sucht. Klären Sie gründlich ab. Einerseits ist es wichtig, die Ressourcen des Betroffenen kennenzulernen. Ich muss aber zugleich auch von möglichen Bedrohungen für den Ratsuchenden wissen. Droht z.B. eine Kündigung, Scheidung oder ein Strafverfahren, muss ich das in die Beratung mit einbeziehen. Die Existenzbedrohung ist dann das aktuell wichtigere Problem. Ich frage, ob der Ratsuchende sich von Kinderpornographie angezogen fühlt. Einigen Betroffenen ist nicht klar, dass auch Formen von Voyeurismus und Exhibitionismus strafbar sind. Fast immer frage ich nach selbstschädigenden bzw. selbst- und andere verletzenden Sexualpraktiken (sich die Luft abschnüren, masochistische oder sadistische Praktiken).

Für den Süchtigen

Bisher haben Sie, bewusst oder unbewusst, beschönigt, verniedlicht, ausgeblendet, abgewertet, verheimlicht und verdrängt. Genau das sind einige zentrale Bestandteile der Sucht. Jetzt geht es um eine ehrliche Bilanz. Das ist ein erster, wichtiger Schritt zur Genesung. Was

ausgesprochen ist, hört auf zu gären und im Geheimen zu belasten. Vor Zeugen ehrlich zu sein, lässt Sie aus der jahrelangen Heimlichkeit und Isolation herauskommen. Sucht macht einsam und ist gleichzeitig oft genug Ausdruck von Einsamkeit.

Der Vorteil eines umfassenden Suchtinventars besteht für Sie darin, dass Sie Ihre Fortschritte messen können. Besonders für Männer ist das motivierend.

Behandlungsziel und Vertrag

Das Behandlungsziel sollte sich nicht auf die Entzugsphase (Suchtfreiheit) beschränken. Grundsätzlich müssen die tieferliegenden Probleme, die zur Sucht geführt haben, mit angegangen werden.

Nicht jeder, der in die Beratung kommt, hat das klare Ziel, suchtfrei zu werden. Zwar beteuert der Verstand, man wolle suchtfrei werden. Doch die Gefühle, die ängstlich auf den Verlust der lustvollen Grenzenlosigkeit schauen, sabotieren dieses Ziel oft massiv. Ein Ratsuchender meint im Erstgespräch: „Ich tue alles für eine Veränderung.“ Ich: „Das glaube ich Ihnen nicht.“ Er: „Warum?“ Ich: „Wenn Sie alles zu tun bereit wären, wären Sie längst schon selbst frei geworden.“ Ich frage ihn nach seiner Pornographiesucht und der Geschichte seines Ehebruchs. Er meint, der Grund für beides sei, dass ihm Lob und Anerkennung von seiner Frau fehle. Doch hat er nichts unternommen, um mit seiner Frau darüber ins Gespräch zu kommen. Auch in der Eheberatung hat er es nicht angesprochen. Dort blieb er das passive, hilflose Opfer. (Man sprach vor allem über seine schwierige Kindheit.) Was ihn wirklich herausgefordert hätte, nämlich ein echtes Gespräch mit seiner Frau zu führen – dieser Herausforderung hat er sich bisher verweigert. Ich frage weiter: „Was hat Ihnen die Eheberatung bezüglich Ihrer Pornographiesucht gebracht?“ Er bleibt hilflos-wortlos: „Nichts!“ Ein neuerlicher Ehebruch folgt. Im Gespräch mit mir erkennt er zwar Zusammenhänge, ist aber längst (noch) nicht bereit, alles für sich und seine Ehe zu tun! Auch seine Ehefrau kommt zum Gespräch. Sie beklagt sich: „Er verspricht immer wieder Dinge und handelt dann ganz anders.“ – An diese

Das Behandlungsziel sollte sich nicht auf die Entzugsphase (Suchtfreiheit) beschränken. Grundsätzlich müssen die tieferliegenden Probleme, die zur Sucht geführt haben, mit angegangen werden.

Definieren Sie einen Süchtigen nie von seinem Problem her. Suchen Sie nach den Ressourcen und Stärken in seinem Leben.

Diskrepanz hat sich der Ratsuchende, sucht-pisch, längst gewöhnt.

In einem Fall wie diesem kann ein Vertrag, den der Süchtige gemeinsam mit dem Berater erarbeitet, sehr hilfreich sein. In diesem Vertrag werden Behandlungsziel sowie die konkreten Schritte dorthin festgelegt. Eine gute Anleitung für solche Vertragsarbeit gibt das Buch von Johann Schneider „Auf dem Weg zum Ziel. Der Vertragsprozess – ein Schlüsselkonzept“¹.

Für den Berater

Folgende Fragen an den Ratsuchenden können beim Aufstellen des Vertrages helfen:

- Was ist Ihr Anliegen (machbar, realistisch)?
- Was ist Ihr Ziel (unbedingt positiv formuliert)?
- Was haben Sie bisher unternommen oder unterlassen, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Wie haben Sie sich bisher daran gehindert, Ihr Ziel zu erreichen?
- Wollen Sie das Ziel erreichen oder sollen Sie es?
- Was wollen Sie konkret verändern?
- Wie werden Sie vermutlich das Erreichen des Zieles sabotieren?
- Gibt es etwas, das Sie vielleicht, wenn auch nur in kleinen Ansätzen, schon erfolgreich angewandt haben?
- Was sind Sie bereit beizutragen, um das Ziel zu erreichen (Realitätscheck)?
- Woran werden Sie und andere erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? Neben Suchtfreiheit sollte hier immer auch die Arbeit an den Ursachen genannt werden. Allerdings hat der Süchtige in der ersten Phase meist keine Einsicht in die tieferliegenden Themen.
- Arbeit an diesen Themen (z.B.: neues Beziehungsverhalten einüben, eigene Bedürfnisse benennen lernen, konstruktiv mit unangenehmen Gefühlen wie Einsamkeit, Stress, Leere, Wut usw. umgehen) muss vom Berater für den Vertrag vorgeschlagen werden.

Für den Süchtigen

Stecken sie sich realistische Ziele und geben Sie sich genügend Zeit. Sie sind nicht an einem Tag süchtig geworden, so werden Sie auch nicht an einem Tag genesen.

Ein (möglichst schriftlich fixierter) Vertrag macht deutlich, dass Sie diesen ausgehandelten Vertrag nun zu Ihrem Anliegen machen und – soweit

angemessen – auch selbst die Verantwortung für den Beratungsverlauf übernehmen bzw. übernehmen lernen. Das bedeutet auch: Sie geben aktiv die Informationen, die der Berater für den Genesungsprozess braucht. Sie machen die Hausaufgaben regelmäßig (z.B. Suchttagebuch führen). Sie kommen vorbereitet und pünktlich zu jedem Gespräch. Bei Verhinderung melden Sie sich ab.

Sie dürfen den Vertrag jederzeit ändern oder anpassen, aber sprechen Sie das unbedingt vorher mit Ihrem Berater ab. Vergessen Sie nicht: Nur Sie allein können letztlich Ihr Leben verändern.

Erste Phase: Entzug

Folgende Themen sind in dieser Phase wichtig.

Ressourcen ermitteln

Süchtige in der Beratung neigen dazu, ihr Leben auf ihr Problem zu fokussieren. In der von mir therapeutisch angeleiteten Gruppe lasse ich zu Beginn die Teilnehmer eine für sie manchmal verwirrende Übung machen. Sie hat die Überschrift „Ich bin auch heil!“ Die Aufgabe lautet: „Schreibe auf, was heute in deinem Leben gelingt, was gut ist, was gesund ist.“ Damit lege ich den Fokus auf die Ressourcen des Betroffenen. Betroffene sind ja in der Lage, Alltags- und Berufsprobleme zu lösen. Sie können Probleme analysieren, angehen und meistern. Es ist gut, sich das immer wieder vor Augen zu führen.

Für den Berater

Definieren Sie einen Süchtigen nie von seinem Problem her. Suchen Sie nach den Ressourcen und Stärken in seinem Leben. Lassen Sie sich erzählen, wie er Probleme im Alltag angeht. Heben Sie seine problemlösenden Fähigkeiten lobend hervor.

Für den Süchtigen

Vieles in Ihrem Leben gelingt. Beobachten Sie sich in Ihrer Fähigkeit, z.B. im Beruf Ziele zu erreichen. Diese Eigenschaft steht Ihnen auch in der Bewältigung Ihrer Sucht zur Verfügung. Vielleicht hat Sie die Sucht in Minderwertigkeitsgefühle oder Depressionen getrieben. Dann ist es für Sie besonders wichtig, das anzuschauen, was in Ihrem Leben gelingt. Sich selbst fertig zu machen

ist keine Form von Demut und trägt auch nichts zur Problemlösung bei. Auch Selbstmitleid hilft nicht. Setzen Sie Ihre Energien konstruktiv ein.

Passivität angehen

Eines der zentralen Ingredienzien, die die Sucht am Leben erhält, ist die Passivität. Schon dem ursprünglichen Problemthema (oder mehreren Problemen), das zu Sucht geführt hat, stand der Ratsuchende hilflos und passiv gegenüber. Seine Passivität ging so weit, dass er sich lieber ein neues Problem schaffte (die Pornographiesucht), als das ursprüngliche aktiv und konstruktiv anzugehen. Die innere Dynamik des Betroffenen ist: Er war vor der Sucht passiv und er ist in der Sucht passiv. Das ist wichtig zu verstehen.

Passivität ist deshalb in allen Formen zu konfrontieren. Betroffene müssen hier eine große Selbstaufmerksamkeit lernen.

Für den Berater

Passivität zeigt sich bis in die Sprache hinein (überdetailliert, abschweifend, schwammig, verzettelnd, verwirrend, sich dumm oder naiv stellend). Sie zeigt sich oft in der Sprachmelodie (lahm, eintönig, ohne Kraft...) und in der Körperhaltung (ohne Spannung, im Stuhl zusammengesunken, hilflose Blicke).

Eine andere Form der Passivität ist es, wenn der Betroffene Probleme „erfindet“. Auch dann weicht er der notwendigen Konfrontation mit seinem wirklichen Problem aus.

Für den Süchtigen

Erklären Sie nicht, warum Ihnen etwas nicht gelang. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie das nächste Mal anders machen können.

Selbstfürsorge lernen

Süchtige Menschen gehen nicht fürsorglich und liebevoll mit sich selbst um. Sie spüren oft nicht, was sie brauchen und was ihnen gut tut und wie sie sich angemessen für ihre Bedürfnisse einsetzen können. Hier gilt es zu lernen.

Ungesunde Scham vertreiben

Die Scham des Süchtigen ist eine zwanghafte, selbstdestruktive Scham. Sie hat mit einem

niedrigen Selbstwertgefühl zu tun, oft ist der Personkern mit Scham besetzt. Gleichzeitig verstärkt die Sucht die Scham. Solch zwanghafte Scham drückt sich fast immer in Sätzen aus wie: „Ich bin ein ganz schlimmer, perverser, hassenswerter... Mensch.“ Oder: „Ich bin ein totaler Versager...“

Für den Berater

Erarbeiten Sie mit dem Ratsuchenden „seinen“ destruktiven Satz und lösen Sie ihn auf, indem der Betroffene lernt, ihn durch einen neuen, konstruktiven und wahren Satz zu ersetzen.

Suchtinventar führen

Ein kontinuierlich geführtes Suchtinventar ist eine wichtige Strategie gegen die Sucht. Der Nährboden für die Sucht ist die Heimlichkeit. Das ehrliche Suchtinventar ist ein wirksames Mittel dagegen.

Sperrprogramme einsetzen

Auf meiner Homepage www.liberty4you.ch habe ich unter „Internetfilter und Hilfen“ alle mir bekannten Hilfsmittel aufgelistet. Doch helfen sie nur bedingt. Das beste Hilfsmittel ist und bleibt die klare Entscheidung.

Für den Berater

Vielleicht delegiert der Süchtige die Verantwortung für die Rettung aus der Sucht nicht an Sie, sondern an die Technik. Das funktioniert nicht. Selbst Computer-Laien entwickeln sich hier in Kürze zu wahren Profis.

Für den Süchtigen

Neben den PC-Filtern kann es wichtig sein, den Computer, das TV an einen gut einsehbaren Ort zu stellen. Machen Sie Zeiten aus, wo Sie das TV nicht mehr einschalten. Bei vielen Handy-Anbietern kann man entsprechende Zugänge beim Provider sperren lassen. Fragen Sie den PC-Administrator in Ihrer Firma nach guten Lösungen. Bleiben Sie aktiv.

Gedankenstopp und Ablenkung einüben

Das ist ein wichtiges Instrument. Es funktioniert. Ratsuchende sind sich oft nicht bewusst, dass

Eines der zentralen Ingredienzien, die die Sucht am Leben erhält, ist die Passivität.

Süchtige Menschen gehen nicht fürsorglich und liebevoll mit sich selbst um. Sie spüren oft nicht, was sie brauchen und was ihnen gut tut und wie sie sich angemessen für ihre Bedürfnisse einsetzen können. Hier gilt es zu lernen.

Süchtige sind sich oft nicht bewusst, dass sie sich irgendwann in ihrem Leben entschieden haben, sich erotischer Gedanken zu bedienen z.B. um sich von Stress zu befreien oder um sich zu trösten oder um Einsamkeit zu überspielen.

Ein nachhaltiger Suchtausstieg ist ein Prozess, der Jahre dauern kann. Sucht ist keine harmlose Sache. Auch wenn der Ausstieg nicht sofort gelingt, ist und bleibt jeder kleine Fortschritt ein Fortschritt.

sie sich irgendwann in ihrem Leben entschieden haben, sich erotischer Gedanken zu bedienen z.B. um sich von Stress zu befreien oder um sich zu trösten oder um Einsamkeit zu überspielen. Viele haben nur die Wahrnehmung: Ich habe diese erotischen Gedanken und kann nichts dagegen machen.

Wie funktioniert Gedankenstop? Ich lerne, dass ich die erotischen Phantasien stoppen kann und sie aufhören, sich in meinem Leben auszubreiten. Manche geben sich ein Feedback in Form eines Gummibandes um das Handgelenk. Sie zupfen daran, wenn sie sich erotischer Gedanken bewusst werden, das ist für sie das Stop-Signal. Stoppen heißt: Ich entscheide mich jetzt, an etwas anderes zu denken, an etwas, das mir Freude macht oder mich ablenkt.

Der nächste Schritt ist die Ablenkung. Vor allem am Beginn des Genesungsprozesses braucht es Formen der Ablenkung, die innerhalb von zwei Minuten umsetzbar sind. Alles muss also vorbereitet sein. Der eine geht dann joggen (Jogging-Kleidung liegt bereit), beim anderen liegt ein Buch bereit, das ihn ablenkt, wieder ein anderer plant aktiv die nächsten Ferien. Im Büro kann man es sich angewöhnen, sich dann einen Tee zu holen oder sich mit einem Kollegen fünf Minuten in der Kantine zu unterhalten. Das alles sind nur Beispiele. Jeder Betroffene muss seine Form der Ablenkung finden. Wichtig ist, dass sie sofort umsetzbar ist, sonst funktioniert sie nicht.

Für den Berater

Gedankenstop ist ein einfaches, nicht zu unterschätzendes Hilfsmittel.

Für den Süchtigen

Am Anfang mag es ziemlich anstrengend sein. Sie werden aber nach einiger Zeit merken, dass es wirkt. Lassen Sie nicht locker, diese Methode anzuwenden.

Entspannung lernen

Der Süchtige steht unter einer unterschwelligen Dauerspannung. Fachleute raten deshalb unbedingt zu Entspannungsübungen als festem Bestandteil einer Suchtbehandlung. Ich erinnere mich an das Gespräch mit einem

Betroffenen. Ich fragte ihn: „Wie entspannst du dich im Alltag?“ Er: „Weiß nicht, ich kann mich nicht so gut entspannen.“ Ich: „Kannst du dich bei der Arbeit, bei Hobbys oder der Familie entspannen?“ Er wägt ab und kommt zum Schluss, dass er sich überhaupt nicht entspannen kann. Er hatte zwar früher Hobbys, aber die sind nicht mehr interessant. Das ganze Leben hat sich zunehmend auf die Sucht konzentriert. Alles andere sei nicht mehr spannend. Das Fazit: Er kann sich nur noch über die Sucht kurzfristig entspannen. Gleichzeitig ist es aber gerade die Sucht, die der wichtigste Stressauslöser in seinem Leben ist.

Für den Berater

Einfache Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson² können sehr wirksam sein. Daneben können Sport und verschiedene Hobbys helfen.

Für den Süchtigen

Die Dauer-Anspannung, die hinter der Sucht liegt, spüren Sie vermutlich nicht. Lassen Sie sich trotzdem auf Entspannungsübungen ein. Diese entfalten ihre Wirkung allerdings nur bei regelmäßiger Anwendung. Investieren Sie anfänglich 30 Minuten täglich. Schon nach kurzer Zeit können Sie die Übungen auf 3-5 sehr gut investierte Minuten pro Tag verkürzen.

Das „Alles oder Nichts-Gesetz“ überwinden

Rückfälle gehören zum Suchtalltag. Darum ist das Suchtagebuch ein wichtiges Hilfsmittel, um auch kleine Fortschritte wahrzunehmen und positiv hervorzuheben. Als ich mit meiner Arbeit mit Sexsüchtigen anfang, war ich an dieser Stelle sehr überrascht. Ich hatte angenommen, dass sich die Betroffenen über jeden kleinen Fortschritt freuen. Doch war meist das Gegenteil der Fall. Obwohl sie messbare, deutliche Fortschritte machten, waren sie frustriert. Sie waren in die Falle „ganz oder gar nicht“ getappt. Die kleinen Schritte der Veränderung wollten sie nicht wahrnehmen. Sie waren der Auffassung: Wenn es nicht gleich hundertprozentig klappt, dann ist es nichts. Die kleinen Schritte zählten für sie nicht.

Für den Berater

Achten Sie auf solche Abwertungen. Loben und ermutigen Sie.

Für den Süchtigen

Ein nachhaltiger Suchtausstieg ist ein Prozess, der Jahre dauern kann. Sucht ist keine harmlose Sache. Auch wenn der Ausstieg nicht sofort gelingt, ist und bleibt jeder kleine Fortschritt ein Fortschritt.

In Beziehungen investieren

Sucht hat sehr viel mit Einsamkeit zu tun. Süchtige ziehen sich mit der Zeit mehr und mehr aus ihren Beziehungen zurück. Mitunter sagen sie Treffen ab, um ihre Sucht auszuüben. Einsamkeit verstärkt die Sucht und Sucht wiederum verstärkt die Einsamkeit: ein Teufelskreislauf.

Die Geschichte eines Mannes ist mir besonders gut in Erinnerung. Er war als Kind sexuell missbraucht worden und hatte sich danach (schon ab sieben Jahren) angewöhnt, sich selbst zu befriedigen. In seiner Familie empfand er sich als das „schwarze Schaf“, als isoliert. Sätze wie „keiner mag mich“, „ich bin überflüssig“, „die würden mich überhaupt nicht vermissen“, waren es, die sein Leben bestimmten. Einziger „Tröster“ wurde für ihn die Selbstbefriedigung. Dieser Trost war immer abrufbar. Unangenehme Gefühle konnte er so durch gute Gefühle ersetzen. Relativ schnell reichte die Phantasie allein nicht mehr aus. Jetzt sorgte Pornographie für den nötigen Kick. Der Suchtkreislauf begann früh in seinem Leben. Isolation und Einsamkeit waren der Anfang und später der Motor seiner Sucht.

Für den Berater

Arbeiten sie mit dem Ratsuchenden an seinem Beziehungsnetz und -verhalten. Fördern Sie Freundschaften und entspanntes Beisammensein.

Für den Süchtigen

Für Sie sind gesunde Beziehungen sehr wichtig. Allein schaffen Sie den Ausstieg aus der Sucht nicht. Der Vorteil von Suchtgruppen besteht auch darin, dass Freundschaften entstehen können. Einige haben angefangen, miteinander Sport zu treiben. So können Sie echte Männerfreundschaften entdecken.

Mit Aggressionen umgehen

Über die Sucht haben viele Betroffene gelernt, ihre Wut in Schach zu halten.

Wer also mit Süchtigen arbeitet, wird kurze Zeit nach dem Entzug auch mit dem Thema Wut und Zorn konfrontiert werden. Pornographiesucht macht die Gefühle gleichgültig. Das ist wie eine Dauerbetäubung mit Schmerz- oder Schlafmitteln. Es gibt keine Gefühlsspitzen mehr, weder Trauer noch Zorn noch Begeisterung. Fragt man einen Betroffenen, wie es ihm geht, lautet die Antwort meist: gut. Solche „Gleichförmigkeit“ kann von einer Depression abgelöst werden.

Für den Süchtigen

Das Entdecken der Wut kann zunächst für Sie bedrohlich sein. Sprechen Sie das unbedingt an.

**Zweite Phase:
Arbeit an den Ursachen**

Hinter jeder Sucht verbirgt sich ein nicht-sexuelles Thema bzw. ein (Lebens-)Problem. Nach der Entzugsphase gilt es, dieses jeweils zugrunde liegende Thema herauszuarbeiten und es einer konstruktiven, aktiven Lösung zuzuführen. Im Folgenden möchte ich einige häufig vorkommende Themenfelder anführen:

Isolation und Einsamkeit

Pornographie vermittelt dem Betroffenen eine Form von Pseudo-Intimität. Sie „tröstet“ über die Einsamkeit hinweg. Damit entsteht ein fataler Kreislauf: Die Sucht fördert die Isolation und Isolation begünstigt die Sucht. Nicht selten ziehen sich Männer aus Freundschaften zurück, damit sie mehr Zeit für die Pornographie haben.

Für den Berater

Das Arbeiten am Beziehungsnetz ist zentral. Fordern Sie zur aktiven Beziehungsgestaltung heraus. Lassen Sie sich nicht auf das Argument des Zeitmangels ein. Der Süchtige hat sich für die Sucht auch immer genug Zeit gestohlen. Diese Zeit nun in konstruktive, lebensfördernde Aktionen zu investieren, kann durch innere Barrieren behindert werden. Solche Barrieren können Sätze sein wie: „Sucht ist spannend,

Pornographie vermittelt dem Betroffenen eine Form von Pseudo-Intimität. Sie „tröstet“ über die Einsamkeit hinweg. Damit entsteht ein fataler Kreislauf: Die Sucht fördert die Isolation und Isolation begünstigt die Sucht. Nicht selten ziehen sich Männer aus Freundschaften zurück, damit sie mehr Zeit für die Pornographie haben.

Viele Männer sagen, dass sie über Sex und über Pornographie Stress abbauen. Die Kehrseite ist: Süchtiger, d.h. zwanghafter Sex löst wiederum Stress aus.

Beziehungen sind langweilig.“ Erarbeiten Sie mit dem Süchtigen seine inneren Barrieren und beziehen Sie das in die Arbeit mit ein.

Für den Süchtigen

Hier geht es um mehr als um Beziehungsgestaltung. Sie haben viel Zeit, Geld und Kraft in die Sucht investiert. Beobachten Sie, welche innere Botschaft in Ihnen entsteht, wenn Sie diese Zeit, Geld und Kraft in konstruktive Aktivitäten investieren. Vielleicht entdecken Sie innere Widerstände, Argumente wie: „Ich habe keine Zeit dafür. Das bringt doch nichts. Was hat das mit meiner Sucht zu tun, die will ich doch nur loswerden?“ Vielleicht entdecken Sie Ängste vor nahen Beziehungen, weil Sie schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben. Sprechen Sie Ihre inneren Barrieren unbedingt an.

Angst vor Nähe

Es ist nicht so, dass Männer in die Pornographie flüchten, weil sie von ihren Frauen zu wenig Sex bekämen. Ich beobachte das Gegenteil. Männer, die sich auf Pornographie einlassen, finden, dass ein Werben um die Frau zu diffizil oder zu aufwendig ist. Warum das ganze „Drumherum“, wenn ich nur Sex möchte? Eine Beziehung ist diesen Männern zu anstrengend. Sie haben Sex abgekoppelt von der eigenen Person und von ihrem Gegenüber.

Andere haben Angst vor den Nähewünschen einer Frau. Sie fühlen sich überfordert und fürchten zu versagen. Der Gedanke an Intimität löst bei ihnen zuallererst die Angst aus, abgewiesen zu werden. Und da das für sie eine tiefe Kränkung wäre, lassen sie sich erst gar nicht auf eine Beziehung ein.

Für sexuell missbrauchte Männer scheint Pornographie die „ideale“ Form von Sex zu sein. Über das pornographische Geschehen haben sie eine absolute Kontrolle. Pornographie und Selbstbefriedigung sind „sicherer“ als wirklicher Sex mit einer Frau, denn da müssen sie sich auf ein Gegenüber einlassen. Die Kehrseite ist, dass ihre Sehnsucht nach echter Nähe ungestillt bleibt.

Für den Berater

Wie instrumentalisiert und/oder gestaltet der Betroffene die Beziehung zu seiner Frau, seine

eigene Sexualität? Welchen Theorien folgt er, wenn er sexuell ausagiert? Z.B.: Ein Mann muss Sex haben, er kann sich nicht enthalten? Oder die Samenstau-Legende: Wenn ein Mann so und soviel Samen produziert hat, muss er Sex haben? Das eigentliche Thema, dem sich der Betroffene stellen muss, heißt: Welcher Beziehungsfrage (in Bezug auf meine Frau), die ich klären müsste, weiche ich aus?

Für den Süchtigen

Nur weil Ihre Frau Ihnen einen sexuellen Wunsch ausschlägt, haben Sie noch nicht das Recht, sich Sex woanders zu holen. Nutzen Sie das nie für eine Entschuldigung eigener Süchtigkeit.

Stress

Viele Männer sagen, dass sie über Sex und über Pornographie Stress abbauen. Die Kehrseite ist: Süchtiger, d.h. zwanghafter Sex löst wiederum Stress aus.

Für den Süchtigen

Beziehungs- oder Arbeitsstress brauchen eine längerfristige und grundlegende Lösung. Nehmen Sie sich ernst, lösen Sie Ihre Fragen.

Langeweile

Andere sind unterfordert und gelangweilt. Den Kick geben sie sich über Pornographie. Das macht das Leben spannend. Die Kehrseite: Das einzig Spannende ist bald nur noch die Pornographie. Diese wiederum muss dauernd gesteigert werden.

Für den Berater

Oft treffen bei einem Ratsuchenden mehrere Themen zu. In der Pornographie wollen sie Stress loswerden und Langeweile betäuben. Auch die Kombination Einsamkeit und Angst vor Nähe kommt vor.

Frauen- und Männerhass

Ein Frauen- bzw. Männerhass liegt in der Pornographie selbst. Die Frauen werden entpersönlicht, als Ware abgewertet und auf Sex reduziert. Sie werden zu „Gebrauchsgegenständen“. Die Prostituierte wiederum missbraucht Männer für ihren Lebensunterhalt. Ganz offensichtlich wird

der Frauen- und Männerhass bei Gewaltpornographie.

Für den Berater

Welches Frauen- bzw. Männerbild hat der Ratsuchende? Eheberatung kann für ihn unabdingbar sein.

Innere Sehnsüchte

Ich frage immer wieder nach den Vorlieben beim Pornographiekonsum. So erzählte mir ein Betroffener, dass er fast ausschließlich Pornographie mit älteren Frauen anziehend finde. Auf die Frage warum, meinte er, die würden ihn für seine Jugendlichkeit bewundern. Es stellte sich dann heraus, dass seine Freundin ihn nur heiraten wollte, wenn er ihr ein Kind zeugen könnte. Der Betroffene meinte, er fühle sich dadurch massiv unter Druck gesetzt, er sei nur der Samenspender. Er selbst als Person zähle für die Freundin nicht, er fühle sich dadurch abgewertet. So war es nicht verwunderlich, dass er nicht nur mit dem Problem einer erektilen Dysfunktion (Impotenz) zu mir kam, sondern sich in der Pornographie immer ältere Frauen aussuchte, die ihn bewunderten. Bei ihnen brauchte er nichts zu leisten und bekam doch die Anerkennung, die er bei seiner Freundin so vergeblich suchte. In die Pornographie konnte er seine Vorstellungen von einer idealen Beziehung hineinprojizieren. Doch war es ein Ausweichen vor den Herausforderungen seines Lebens. In der Realität konnte er weder die Beziehung zu seiner Freundin beenden, noch konnte er ihr gegenüber seine Beziehungswünsche äußern.

Für den Berater

Pornographie hat viele Facetten. Das kann für die Beratung bedeutsam sein. Achten Sie dabei auf die nicht-sexuellen Sehnsüchte.

Für den Süchtigen

Was sagt Ihr Pornographiekonsum über Ihre nicht-sexuellen Wünsche aus?

Sexueller Missbrauch

Wer sexuellen Missbrauch erlebt hat, für den wird Sex oft zu einem (all)täglichen Mittel, um den seelischen Schmerz nicht mehr fühlen zu müssen. Ein Betroffener erzählte mir, dass

er sich seit seinem siebten Lebensjahr selbst befriedige und dass er damit jede Einsamkeit, Trauer, ja jedes unangenehme Gefühl betäubt habe. Er hatte in seinem ganzen Leben kaum eine andere „Lösungsstrategie“ für Schmerz, Trauer, Einsamkeit entwickeln können.

Anders sieht die Arbeit mit Betroffenen aus, die erst nach der Pubertät mit sexsüchtigem Verhalten begonnen haben, oder die erst relativ kurze Zeit sexsüchtig sind.

Ein anderer Ratsuchender aus einer sehr rigiden, religiösen Familie hatte mit etwa acht Jahren Suizidgedanken. Dann entdeckte er das „gute Gefühl“ von Sex, bald war er süchtig danach. Sex war zu seiner Überlebensstrategie geworden, zu einem Mittel, um sich schnell wieder gut zu fühlen, wenn Suizidgedanken ihn übermannten.

Für den Berater

Wer in der Kindheit oder Jugendzeit sexuellen Missbrauch erlebt hat und darüber in die Sucht geraten ist, braucht viel Geduld. Hier muss parallel zum Suchtausstieg am sexuellen Missbrauch (und an anderen Formen des Missbrauchs) gearbeitet werden. Wer Sex benutzt, um nicht suizidal zu werden, braucht zunächst eine Stabilisierung und eine Strategie gegen die Suizidgedanken bevor er den Entzug wagen kann.

Beachten Sie aber auch: Jeder Süchtige erzählt Ihnen von einer schwierigen Lebensgeschichte – manchmal um zu begründen, warum er doch nicht aus der Sucht aussteigen kann.

Für den Süchtigen

Aufrichtigkeit, hinterfragbar sein, aber auch eine große Portion Geduld und Barmherzigkeit mit Ihnen selbst ist gefragt. Sagen Sie sich: „Ja, ich bin Opfer.“ Und sagen Sie sich eines Tages, wenn die Zeit gekommen ist: „Ich muss aber nicht Opfer bleiben.“

Weitere Themen

Angehörige

Immer wieder werde ich gefragt, ob eine Ehefrau alles über die Pornosucht ihres Mannes wissen müsse. Die Ehefrau sollte weder „Beichtpartnerin“ noch „Seelsorgerin“ ihres Mannes sein.

In die Pornographie konnte er seine Vorstellungen von einer idealen Beziehung hineinprojizieren. Doch war es ein Ausweichen vor den Herausforderungen seines Lebens.

Sagen Sie sich: „Ja, ich bin Opfer.“ Und sagen Sie sich eines Tages, wenn die Zeit gekommen ist: „Ich muss aber nicht Opfer bleiben.“

Das kann ein ungutes Gefälle bewirken: Der Mann ist der Versager, die Frau die Gute. Eine Frau sollte auch ihrem Mann gegenüber nicht in eine Kontrollfunktion kommen. Ich rate, die Ehefrau allgemein über den Genesungsprozess, z.B. alle 14 Tage oder monatlich zu informieren. Details gehören aber in die Beratung.

Co-Abhängigkeit

Damit Sucht gedeiht, braucht es eine Umgebung (Eltern, Freunde, Ehepartner, Kollegen), die auf ihre Weise mitmacht – durch dulden, schweigen, wegschauen.

Prävention

Kinder sollten nicht in ihren eigenen Zimmern stundenlang im Internet surfen können. Porno-

graphie muss man im Internet nämlich nicht suchen, es springt einem (Popups) entgegen.

Homosexualität

Ein Wort zu Sucht und Homosexualität. Der Homosexualität liegt eine ungelöste Identitätsproblematik (Identitätsstörung) zugrunde. In der Beratung arbeite ich hier von Anfang an bedürfnis- und beziehungsorientiert. Der Sucht dagegen begegne ich zunächst auf der Verhaltensebene (etwas, was ich tue, tue ich nicht mehr) und arbeite erst in der zweiten Phase, in der es um die Ursachen geht, bedürfnisorientiert. Leider kommen immer wieder Betroffene in meine Beratung, die erzählen, man habe versucht, aus ihnen „trockene Homosexuelle“ zu machen. Davon distanzieren sich ausdrücklich.



Rolf Rietmann

hat nach der Ausbildung zum Dekorationsgestalter in St. Chrischona (Basel) Theologie studiert. Anschließend war er mehrere Jahre als Pfarrer tätig. Zurzeit macht er eine Ausbildung zum Berater in systemischer Transaktionsanalyse. Er ist verheiratet und hat einen kleinen Sohn. Zusammen mit seiner Frau Ria Rietmann hat er die therapeutische Beratungsarbeit wuestenstrom/Schweiz aufgebaut (www.wuestenstrom.ch, www.liberty4you.ch). Schwerpunkt der Arbeit ist die therapeutische Beratung in den Bereichen Identität und Sexualität, Sexsucht, Missbrauch.

Anmerkungen

- 1 *Schneider, J., Auf dem Weg zum Ziel. Der Vertragsprozess – ein Schlüsselkonzept, Jungfermann, Paderborn 2002.*
- 2 *Z.B. Doris Wolf/Rolf Merkle, Tiefenentspannung nach Jacobson, ISBN 978-3-923614-71-4, CD.*