

Arbeitsheft Nr. 1

Pornografie



Weisses Kreuz EXTRA

**Herausgeber
und Verleger:**

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel
Tel. (05609) 8399-0
Fax (05609) 8399-22
E-Mail:
info@weisses-kreuz.de
Internet:
www.weisses-kreuz.de

Schriftleitung:

Nikolaus Franke
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal/Kassel

**Gestaltung, Realisation
und Grafiken:**

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Ev. Kreditgenossen-
schaft eG Kassel
Nr. 0 001937
BLZ 520 604 10

IBAN: DE 22 5206 0410

0000 0019 37

BIC: GENODEF1EK1

Redaktionsschluss:

3. Auflage:
12. Juni 2013

Inhaltsverzeichnis

Büchse der Pandora	S. 4
Die Präsenz von Pornografie in unserer Gesellschaft <i>Nikolaus Franke</i>	
Pornografiekonsum – Risiken und Nebenwirkungen	S. 6
<i>Tabea Freitag</i>	
Prävention und Maßnahmen zum Schutz von Kindern	S. 11
<i>Rolf Rietmann</i>	
Wie verhalte ich mich als Partnerin eines Online-Sexsüchtigen?	S. 13
<i>Gabriele Farke</i>	
Schritte aus der Pornografiesucht I	S. 15
Vorbemerkungen für Berater und Seelsorger <i>Rolf Trauernicht</i>	
Schritte aus der Pornografiesucht II	S. 17
Hilfen für Betroffene und Berater <i>Rolf Trauernicht</i>	
Ebenen des Vergessens	S. 22
<i>Nikolaus Franke</i>	
Frauen und Pornografie – ein Tabuthema	S. 24
<i>Ulrike Lorenz</i>	
Geistliche Aspekte und Hilfen fürs Gebet	S. 25
<i>Nikolaus Franke</i>	
Rechenschaftsleitfaden	S. 26
Liste der Beratungsstellen	S. 27

Redaktion WK:

Die in diesem Heft enthaltenen Infokästen geben die Meinung der Redaktion und nicht zwingend die der einzelnen Autoren wieder.

Editorial

Liebe Betroffene und Berater, liebe Konsumenten und Interessierte,

fragt man uns nach dem Hauptschwerpunkt unserer Arbeit beim Weißen Kreuz, müssen wir leider seit Jahren antworten: Pornografie. Es dürfte wenige Anlaufstellen in Deutschland geben, wo so viele Pornosüchtige nach Heilung, Erzieher nach Methoden, Angehörige nach Trost, Leiter nach Sprache, Seelsorger nach Rat, Teenager nach Orientierung gesucht haben, um den Folgen der onlinesexuellen Revolution zu trotzen. Was sie schreiben und erzählen, ist für die Einzelnen ebenso traurig wie alarmierend für das Gesamtbild, das diese Lebenszeugnisse von unserer Gesellschaft zeichnen:

„Bei mir war es so, dass ich mit 12 die ersten Pornos geschaut habe, als ich bei älteren Kumpels zu Besuch war. Dann hab ich langsam angefangen, die Sachen von ihnen zu sammeln und als ich mit 14 einen eigenen Internetrechner in mein Zimmer bekommen hatte, hab ich mir ständig Pornos angeschaut. Eigentlich täglich. Heute bin ich 24 und habe JAHRELANG hinter dem Rücken meiner Eltern, meiner Freundin(nen) alles Mögliche angeschaut. Meine jetzige Freundin hat mich mal ertappt und war richtig verletzt. Ich musste ihr versprechen, künftig keine Pornos mehr zu konsumieren. Das Versprechen habe ich seitdem fast jeden Tag gebrochen ... Also ich will aufhören, ich schaff es aber nicht. Wie kriege ich das hin? Ich will sie nicht mehr betrügen und das schlechte Gewissen zehrt auch an meiner Kraft als Christ.“

„Ist es ok, wenn wir als Paar Pornos schauen, um uns anzutörnen?“

„Ich habe im Verlauf unseres Rechners Seiten gefunden, die mir zu denken geben. Darunter sind wirklich abstruse Sachen. Den Rechner nutzen neben mir unsere Kinder (zwei Söhne, 7 u. 12, eine Tochter, 14) und mein Mann. Ich denke, es war mein Mann, der die Seiten aufgerufen hat. Wie konfrontiere ich ihn richtig? Ich muss ja auch die Kinder schützen! Ich will da eigentlich nicht drüber reden, denn es ist einfach nur gruselig.“

„Ich bin 57 und habe auf Arbeit auf Pornoseiten gesurft. Jetzt bin ich deswegen gekündigt worden. Was nun?“

Aus den Erfahrungen bei der Begleitung von Betroffenen und aus den Begegnungen mit anderen Aktiven ist das vorliegende Sonderheft entstanden. Es ist wie ein Lehrbuch gedacht. In kurzer Zeit wird viel Wissen und Hilfen zu dem Thema vermittelt – aus christlicher und wissenschaftlicher Perspektive. Es ist unser Wunsch, dass dadurch auch für Laien die Wirkungszusammenhänge verständlich werden, die den Einzelnen und unsere Gesellschaft verarmend verändern. Und weiter verändern werden, wenn ihnen nicht radikal entgegengetreten wird in persönlicher Entscheidung, Bildung, Begleitung, Gebet und aktiver Konfrontation.

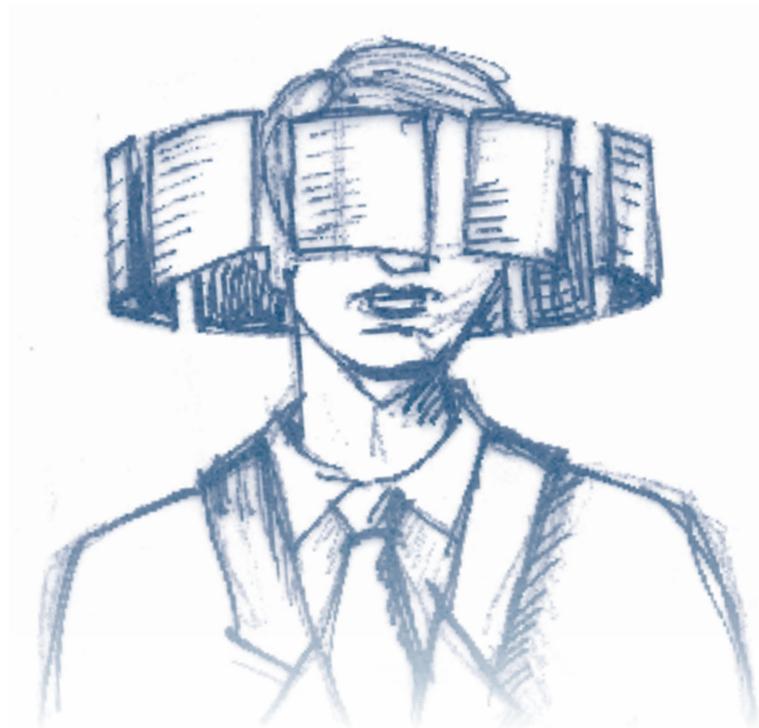
Es grüßen Sie herzlich

Rolf Krauss

N. Fraue

Büchse der Pandora

Die Präsenz von Pornografie in unserer Gesellschaft



Wie viel Pornografie wird konsumiert?

Es ist nicht festzustellen, wie verbreitet Pornografiekonsum tatsächlich ist. Einige Zahlen vermitteln eine Ahnung davon: In den USA gaben 66% der Männer (18–34 Jahre) und 41% der Frauen an, monatlich Pornografie zu konsumieren.¹ Unter den meistbesuchten Seiten in Deutschland befinden sich von den Millionen Pornoseiten, die es weltweit gibt, folgende unter den Top 100: xhamster.com (Platz 16), youporn.com (Platz 33), livejasmin.com (Platz 34), redtube.com (Platz 37), pornhub.com (Platz 38), xvideos.com (Platz 42), xnxx.com (Platz 54), youjizz.com (Platz 83), tube8.com (Platz 89). Zum Vergleich: Die Deutsche Bahn – die Seite des Mobilitätsmonopolisten schlechthin, befindet sich auf Platz 51.² Glaubt man Schätzungen, sind ein Drittel des Contents und Traffics im Web pornografischen Inhalts.³

Was läuft auf den Monitoren (in den Kinderzimmern)?

Um davon eine Vorstellung zu bekommen, hilft eine Studie von Christine Altstötter-Gleich aus dem Jahr 2006.⁴ Sie ist zwar eigentlich nur unter Schülern im Alter von 11–18 Jahren gemacht worden, zeigt aber auf, welche Angebote ungeschützt und meist kostenlos im Netz zu finden sind.

Von 1.352 befragten Schülern berichteten 61%, dass durch ein sexuelles Angebot des

Internets starke Gefühle ausgelöst worden waren. Die Kinder sollten dann in eigenen Worten beschreiben, aufgrund welcher Darstellungen sie diese Gefühle empfanden. Die Nennungen wurden von den Forschern in entsprechende Rubriken eingeordnet um die Häufigkeit ähnlicher Praktiken offenlegen zu können (s. Abb. rechts).

Wer vermutet, dass sich hinter der Kategorie „Soft“ (33%) einfache Nackt-Bildchen verbergen, irrt. „Soft“ bedeutet in diesem Zusammenhang die Darstellung nackter Personen bis hin zum „normalen“ Geschlechtsverkehr inkl. Stellungen, Geschlechtsteilen und Stöhnen. Mit anderen Worten: Die Kategorie „Soft“ reicht bis zu dem, was gemeinhin als „Hardcore-Pornografie“ – also explizite Sexszenen mit Nahaufnahmen der Geschlechtsteile – bezeichnet wird. „Praktiken“ bedeutet Masturbation mit oder ohne Sexspielzeug, Oral- und Analverkehr. Hinter der Rubrik „Gruppen“ werden homo- und bisexuelle Praktiken verstanden, sexuelle Darstellungen mit Teenagern oder sehr alten Menschen und sexuell aufgeladene Chats. Die Kategorie „Mittel“ (!) thematisiert Sodomasochismus, Gruppensex, Sex mit Fäkalien und weitere Praktiken, deren explizite Darlegung ich den Lesern gern ersparen möchte. Die Gruppe „Hart“ umschließt Geschlechtsverkehr mit Tieren, Sex mit Toten, Vergewaltigung oder gewalthaltige

Sexualität und Kindesmissbrauch. Die Gruppe „Hart“ benennt also diejenigen Inhalte, die in Deutschland einem generellen Herstellungs- und Verbreitungsverbot unterliegen. 16% (!) der Nennungen der 1.352 Schüler beschreiben Dinge, die der Gesetzgeber komplett zu verbieten sich genötigt sieht. Nahezu alle anderen Kategorien umfassen Inhalte, deren Verbreitung der Jugendmedienschutz-Staatsvertrag aufgrund ihres Potentials zur sexualethischen Desorientierung mittels Indizierung einschränkt. Die Ergebnisse dieser Studie kann ich zu 100% bestätigen. In nahezu jeder Jugendgruppe sitzen Jungen, die mit Abartigkeiten Kontakt hatten, die sie sich sehnlichst zu vergessen wünschen. Nur selten greifen sie dann auf diese extremen Praktiken parallel zur Selbstbefriedigung zurück. Meist, aber nicht immer, belassen sie es bei „gewöhnlicher Pornografie“. Diese konsumieren nach meiner Schätzung 90% der männlichen Teenager zwischen 14 und 20 Jahren monatlich.⁵

Häufigkeit des Konsums von Pornografie (16–19-Jährige, n=6.556 Online-Befragung):

täglich	♂ 20,6 %	♀ 1,4 %
wöchentlich	♂ 41,7 %	♀ 10,1 %
monatlich	♂ 10,9 %	♀ 11,8 %
seltener	♂ 20,1 %	♀ 42,5 %
nie	♂ 6,8 %	♀ 34,2 %

Quelle: Pastötter u.a. 2008 (Düsseldorf-London)

Gesellschaftliche Veränderungen

Die Gesellschaft ist das Ergebnis der Handlungen ihrer Individuen. Pornografie schiebt sich aus der Privatheit in die öffentliche Normalität.

Drei Beispiele seien genannt:

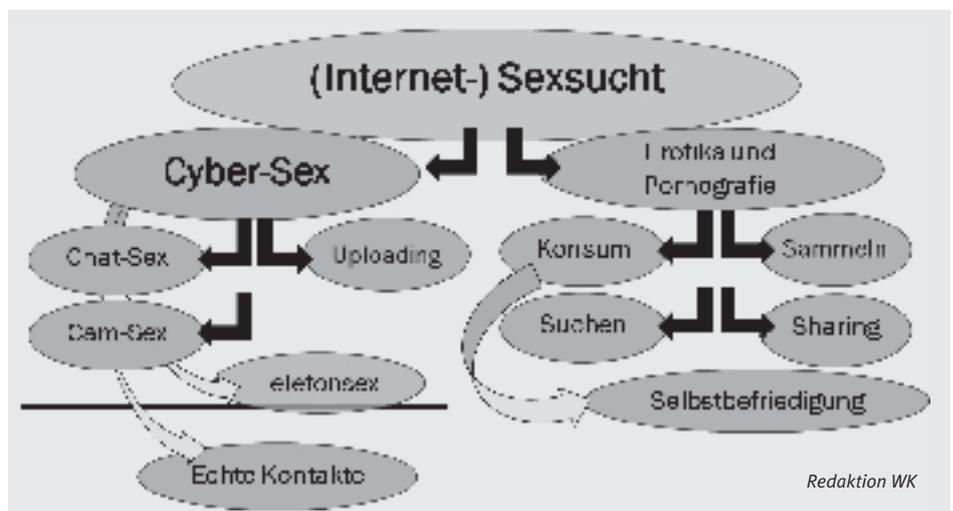
1. Schaute man in die Nutzergruppen in der dezidiert unpornografischen, studentisch geprägten Online-Plattform StudiVZ, befanden sich in der Gruppe „Wenn schon Party, dann richtig Porno“ 5681 Nutzer. Zum Vergleich: Die Gruppe „SPD“ zählt 2716 Nutzer. In der ironisch benannten Pro-Porno Gruppe „Youporn hat mir ein falsches Bild von Liebe vermittelt“ sind 1684 Mitglieder registriert. In „Christen in Berlin“ suchen 240 Mitglieder Kommunikation.⁶
2. Der Rapper Sido wurde 2003 mit dem „Arschficksong“ bekannt, in dem er mehrere anale Vergewaltigungen verherrlicht. Die zugehörigen Medien wurden der Bundesprüfstelle für Jugendgefährdende Medien vorgelegt und nicht indiziert. Spätere Alben – obwohl zum Teil indiziert – verkaufte Sido in sechsstelligen Stückzahlen, erhielt mehrmals die goldene Schallplatte, veröffentlichte in der Bravo sein Tagebuch, wurde mehrfach von Stefan Raab eingeladen und moderierte für Pro7 die 7. Staffel der Popstars.
3. Auf www.googlewatchblog.de wurde die Forderung eines Pornoproduzenten, dass auch Google und Yahoo Jugendschutz anbieten müssten und es unzulässig sei, dass man in Google pornografische Bilder fände, folgendermaßen kommentiert:

Tobi: „H&M wirbt auch mit mehr oder weniger nackten Modells in meiner kompletten Stadt, aber das Internet wird kritisiert...“

Kaese: „seit wann muss man kinder vor pornografie schützen? [...] ist nen fkkstrand auch ab 18? schadet der anblick von genitalien einem kind? löst das augenkrebs aus? meine güte... ich halte die teletubbies für schädlicher als jede muschie...“

Diese Beispiele zeigen viererlei:

1. Pornografie ist in der Generation U30 nicht mehr schambesetzt. Das Wort Porno ist sogar ein Begriff für „außerordentlich toll“.
2. Sich pornografischer Skripte und Handlungen zu bedienen wird nicht sanktioniert. Es wird sogar – wie Modewelt, Musik- und



Redaktion WK

Wie das Schema zeigt, hat Onlinesex viele Ausprägungen. Beim **Cybersex** sind Internet und PC ein Mittel zur Kommunikation. Diese erotische Interaktion kann z.B. mithilfe der Tastatur in Chatrooms (*Chat Sex*), mithilfe von Webcams (*Cam-Sex*) oder als *Upload* von selbst hergestellten Bildern und Filmen ausgelebt werden. Wenn Sexsucht *cybersexeln*, ist es für deren Partner meist besonders verletzend, da auch immer eine echte Person als Kommunikationspartner vorhanden ist. Aus Cybersexkontakten folgen bisweilen Kontakte für Telefonsex und echte Treffen. Die Übergänge zu Datingportalen und zur Swingerszene sind fließend und durch entsprechende Werbung verlockend.

Davon zu unterscheiden sind **pornografische** und **erotische Medien**, wobei Pornografie die Darstellung sexueller Handlungen mit besonderer Betonung der Geschlechtsteile zum Ziel der Erregung meint. Es kann sein, dass allein schon das *Suchen* danach Lust bereitet. Der Fund und die Suche selbst sind der Zweck. Ähnlich verhält es sich beim *Sammeln*. Hier dient die Sammlung der Steigerung des eigenen Selbstwerts. Sie ist meist mit entsprechenden Macht- und Haremsphantasien verbunden. Es kommt vor, dass diese Sammlungen auch virtuellen oder echten Freunden angeboten – *geshared* – werden. Ziel dürfte hier sein, zu imponieren und anderen „zu helfen“. Der Konsum von Pornografie ist meist mit Selbstbefriedigung verbunden.

Werbeindustrie beweisen – von der Gesellschaft belohnt.

3. Die öffentliche Pornografisierung und der private Alltagsgebrauch führen zu einer Normalisierung und zu einem zunehmenden Vergessen von Moral und Recht. Nicht Pornografie ist schlecht, sondern diejenigen, die vor ihr warnen.
4. Auch wer in seinem Lebenswandel keine Pornografie duldet, wird von ihr durch die Pornografisierung der Gesellschaft passiv beeinflusst.

Die Juraprofessorin Amy Adler eröffnete 2006 ein Symposium mit den Worten: „Im ausufernden Krieg gegen Pornografie hat die Pornografie schon gewonnen.“ Dies mag für die

bisherige Entwicklung leider gelten. Wichtig ist aber für uns: In jeder Biografie von Menschen, die die negativen Folgen von Pornografie überwinden, begegnen uns auch Siege. Diese Siege möglich zu machen ist Gegenstand der folgenden Artikel.

¹ P.Paul: Pornified, New York 2004, S. 110ff.

² www.alexa.com/topsites/countries;1/DE (Zugriff am 12.6.2013)

³ <http://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites> (Zugriff am 12.6.2013)

⁴ C. Altstötter-Gleich: Pornografie und neue Medien. Eine Studie zum Umgang Jugendlicher mit sexuellen Inhalten im Internet, Mainz 2006.

⁵ 45,4% aller Jugendlichen von 16-19 konsumieren monatlich, davon 9,9% täglich. 32,6% nutzen Pornografie seltener als einmal im Monat, 22% nie. P. Grimm u.a.:

Porno im Web 2.0: Die Bedeutung sexualisierter Web-Inhalte in der Lebenswelt von Jugendlichen, Berlin 2010.

⁶ Stand vom 10.1.2011

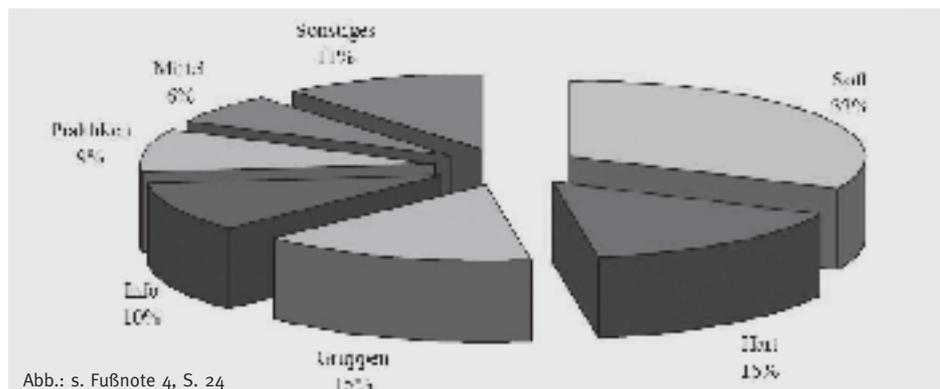


Abb.: s. Fußnote 4, S. 24



Nikolaus Franke, *1983

(M.A. Politikwissenschaft) ist Jugendreferent beim Weißen Kreuz. Er begleitet in einem Onlineworkshop Sexsucht und Pornokonsumüberdrüssige.

Pornografiekonsum – Risiken und Nebenwirkungen

„Natürlich guck ich auch Pornos – das machen doch alle Jungs!“, antwortete ein 15-Jähriger auf Nachfrage. „Wenn ich mal eine Freundin habe, hör ich natürlich damit auf, denn das wäre ja wie Fremdgehen!“, fügt er hinzu.

Ein junger Mann, der seit Jahren regelmäßig Pornografie konsumiert, will seine feste Freundin nicht verlieren und darum seinen Konsum beenden. Doch er merkt, dass er dazu nicht mehr in der Lage ist. Im „Entzug“ nimmt er noch stärker als sonst seine Umgebung und Mitmenschen sexualisiert wahr. Sein „Kopfkino“, unzählige „eingebrannte“, im Detail erinnerte Bilder und Filme, lösen monatelang unwillkürliche Rückfallgedanken aus. Zittern, innere Unruhe und Konzentrationsstörungen lassen an einen Drogenentzug erinnern.

Frau S. leidet unter der Pornosucht ihres Mannes und daran, wie diese die Intimität in der Ehe zerstört: „Er begehrt mich kaum noch und wenn, dann ist es, wie wenn er eine Schablone auf mich legt und sein Phantasiekino an mir abspult. Ich bin dabei gar nicht gemeint.“

Facetten einer Dynamik wie die Spitze eines Eisbergs, dessen weitaus größerer Teil im Verborgenen bleibt und dessen Auswirkungen wir nur schwer abschätzen können, gewöhnlich aber unterschätzen.

Es sind die folgenden drei Aspekte von Pornografiekonsum, mit denen ich in der psychotherapeutischen Praxis zunehmend konfrontiert wurde und die den Ausschlag dafür gaben, mich mit den Auswirkungen von Pornografie zu befassen:

- ▼ Sexuelle Traumatisierung durch minderjährige Täter nach Pornografiekonsum
- ▼ Paare, deren Liebe und Intimität an der Pornosucht eines Partners zu zerbrechen droht
- ▼ Menschen, die sich selbst im Sog von Online-Sex verstrickt haben und Auswege aus der heimlichen Sucht suchen.

Trotz zahlreicher Berichte aus Jugend- und Sozialarbeit, Selbsthilfe, Beratung und Therapie hält sich die weit verbreitete Annahme, Jugendliche wie Erwachsene könnten zwischen pornografischen Bildern und der Realität unterscheiden und das Gesehene hätte darum kaum Einfluss auf ihre Einstellung und ihr Verhalten. Diese Annahme ist wissenschaftlich eindeutig nicht haltbar, widerspricht aber auch allen anerkannten psychologischen Lerngesetzen. Wenn laut Dr.-Sommer-Studie (2009) 47% der Jungen meinen, sie können durch Pornos was lernen, oder das sei die beste Aufklärung (z.B. Heiliger, 2006), beantworten sie selbst die

Eine Mutter ruft an und schildert, wie ihr 13-jähriger Sohn, nachdem er bei Freunden im Internet erstmals gewalthaltige Sexbilder gesehen hat, zuhause wie unter Schock stand, weinte und sagte, er werde die schrecklichen Bilder nicht mehr los. Dennoch zapfte er wenige Tage später ein offenes WLAN-Netz in der Nachbarschaft an und ging auf ähnliche Seiten.

„Geile Thai-Teens, little thai girls love hardcore sex, der beste Horrorsex, der härteste Sex, Livecams kostenlos ...“ Etwa dreißig solcher Adressen fand eine Mutter im Internetbrowser ihres PCs zuhause. Ihr 9-jähriger Sohn hatte sie aufgerufen, während sie einkaufen war. Er hatte die Links – wie alle Jungen seiner Grundschulklasse – von einem Mitschüler bekommen.

Der 12-jährige T. aus einer guten, warmherzigen Familie „spielte“ an seiner 8-jährigen Schwester zwei Jahre lang Szenen nach, die er gemeinsam mit Freunden heimlich in Pornovideos gesehen hatte, vergewaltigte sie und gab ihr entsprechende Anweisungen, sich wie die Darstellerinnen zu verhalten. Seine Eltern ahnten nichts davon.

Frage, ob Pornografiekonsum sie beeinflusst oder nicht. Wenn dem so wäre, ist es wahrscheinlich, dass **häufiger** Pornografiekonsum **stärkere** Folgen hat als seltener. Wie könnte ein solcher Zusammenhang aussehen?

Antworten auf diese Frage bietet eine große repräsentative Studie (baltic sea regional study, siehe Abb. S. 7) aus Schweden (Svedin et al., 2010; Priebe et al., 2007, n¹ = 4.026). Demnach gaben 10,5% der 18-jährigen Jungen an, täglich Pornografie zu konsumieren, weitere 29% mehrmals wöchentlich. Nur 1,7% der Mädchen konsumierten täglich oder mehrmals wöchentlich Pornografie. Zwischen Hochkonsumenten (täglich Konsum) und Referenzgruppe (seltener bis mehrmals wöchentlich Konsum) zeigten sich hoch signifikante Unterschiede: Jungen mit täglichem Konsum sehen insbesondere häufiger deviante² Formen von Pornografie: Sie sind ca. dreimal so häufig auch Konsumenten von Gewaltpornografie sowie von Sodomie (Sex mit Tieren, 30% gegenüber 10%) und fast *sechsmal* (!) so häufig Konsumenten von Kinderpornografie. Der Wunsch, das Gesehene auch real auszuprobieren, ist deutlich höher (70% vs. 42%), ebenso die Angabe, Gesehenes real ausprobiert zu haben (52% vs. 29%, Mädchen 66% vs. 16%). Jungen mit täglichem Konsum sind nach eigenen Angaben fast dreimal so oft Täter von irgendeinem sexuellen Missbrauch (27% vs. 11%) sowie mehr als dreimal so oft Täter von sexueller Gewalt mit Penetration

(11,5% vs. 3,7%) als seltenere Konsumenten. Sie sind jedoch nicht häufiger selbst Opfer gewesen. Gleichzeitig geben aber diese Hochkonsumenten doppelt so häufig wie die Vergleichsgruppe an, Pornografie sei ein ideales Mittel, um etwas über Sexualität zu lernen, sei unterhaltsam und inspirierend und degradiere Frauen nicht. Trotz stark erhöhter Akzeptanz von Vergewaltigungspornografie und höherer Gewaltbereitschaft wird also von dieser Gruppe ein negativer Einfluss z.B. auf das Frauenbild weitgehend geleugnet.

Wie sich auch in anderen Studien³ bestätigte, unterscheiden sich beide Gruppen nicht in ihrem Bildungsniveau und im sozioökonomischen Status.

Die Ergebnisse zeigen, dass sexueller Missbrauch ebenso wie der Konsum von Kinderpornografie längst nicht mehr Sache einiger „Pädosexueller“ ist, sondern dass die freie Zugänglichkeit *devianter* Inhalte eine neue Tätergruppe befördert, die auf der ständigen Suche nach dem gesteigerten Kick mal Orgien, mal Vergewaltigungs- und mal Kinderpornografie konsumiert und deren so geschürte Phantasien zu Wünschen und diese nicht selten auch zu Handlungen werden.

Die Frage ist also nicht, ob es Folgen von Pornografiekonsum gibt, sondern welcher Art sie sind. Die gut dokumentierten Folgen von Pornografiekonsum sollen im Folgenden benannt, in fünf Gruppen geordnet und zu erklären versucht werden.

1. Wirkung von Pornografie auf Einstellungen zu Sexualität und Beziehung sowie auf die Bewertung von Pornografiekonsum

In mehreren großen Längsschnittuntersuchungen unter niederländischen Jugendlichen (Peter & Valkenburg, 2006–2010) zeigte sich, dass Jugendliche pornografische Inhalte umso mehr für realistisch halten, je öfter sie solche Inhalte im Internet sehen. Jugendlicher Pornografiekonsum förderte zudem Einstellungen, die Sexualität von jedem Beziehungskontext trennen und Frauen als Sexobjekte betrachten. Je öfter Jugendliche Pornografie konsumieren, umso mehr stimmen sie im einjährigen Verlauf Aussagen zu, die unverbindliche Sexualität und One-Night-Stands befürworten (P. & V., 2008, n = 2.343, Alter 13–20 J.). Eine „instrumentelle“ Sicht von Sexualität (Sex als primär körperlicher Akt, mit beliebigen/mehreren Partnern, Sex als Sport/als ein Spiel) wird verstärkt – auf Kosten einer beziehungsorientierten und emotionalen Sicht von Sexualität (P. & V., 2010, n = 959). Eine weitgehend auf den biologischen Trieb reduzierte Vorstellung von Sexualität nutzen sowohl Jungen wie auch Pornografie tolerierende Mädchen (Grimm, 2010) als Normalisierungsstrategie: „Pornos sind normal. Jungen brauchen das wegen ihrer Triebe.“ Mit dieser Deutung versuchen viele Mädchen, die mehrheitlich mit Abwehr und Ekel auf Pornografie reagieren, ihre ambivalenten Gefühle angesichts der „Normalität“

von Pornografie zu bewältigen. Einerseits stehen sie unter Leistungsdruck, den durch Pornos geprägten Erwartungen der Jungen zu entsprechen, andererseits wünschen sie, dass die pornografischen Bilder nicht in die Beziehung eindringen, was ihr Dilemma vergrößert.

Pornografie beeinflusst – selbst bei Erwachsenen – die Vorstellung dessen, was normal und üblich sei: Zillmann (2004) stellte in einer Reihe von Untersuchungen fest, dass intensiver Pornografiekonsum dazu führt, dass die meisten Konsumenten die reale Häufigkeit von in Pornos üblichen Praktiken deutlich überschätzen. Darüber hinaus fördert intensiver Konsum die Überzeugung, promiskues Verhalten (häufig wechselnde Sexualpartner) sei natürlich und normal. In der Konsequenz vermindert er bei jungen Menschen den Wunsch nach einer längerfristigen Bindung. Entsprechend fördert der Konsum auch eine ablehnende Haltung gegenüber Familiengründung und Kinderwunsch.

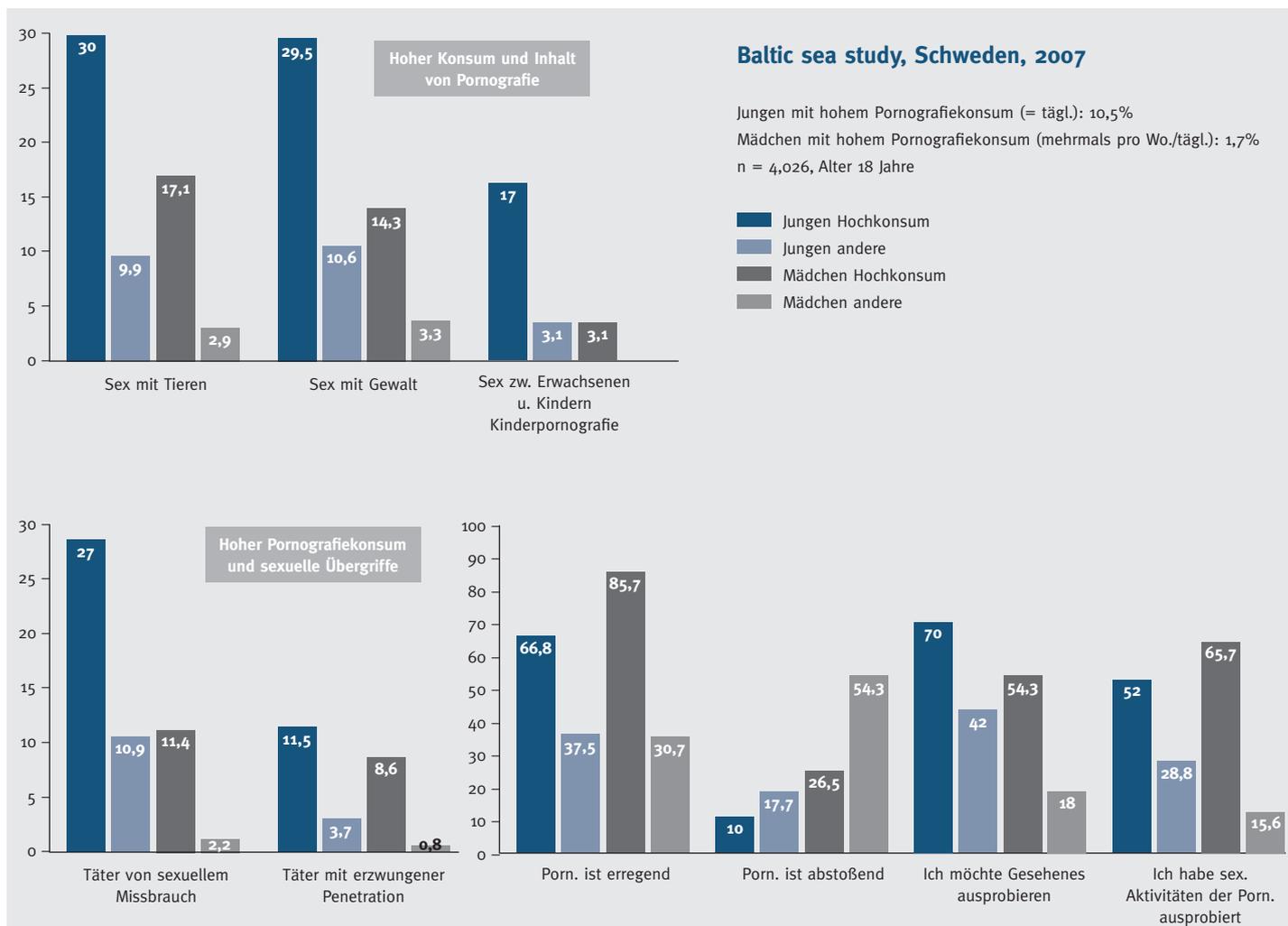
2. Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit und Empathiefähigkeit

Während Jugendliche, je öfter sie pornografische Inhalte konsumieren, diese sowohl für realistischer als auch für nützlicher („dazugelernt“) halten, nimmt gleichzeitig ihre sexuelle Unsicherheit wie auch die Unzufriedenheit mit



ihrer eigenen Sexualität bei häufigem Pornografiekonsum zu (P. & V. 2008, 2009). Beides könnte sich aus dem Vergleich mit unerreichbaren Idealen körperlicher Attraktivität wie auch sexueller Performance – sei es die eigene oder die des Partners – erklären. Naheliegender ist zudem auch ein indirekter Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit durch geringere emotionale Intimität in der Partnerschaft. Die Forschergruppe um Stulhofer (2007, S. 80) fand bei jungen Frauen und Männern Evidenzen, dass der Einfluss von Pornografiekonsum auf die sexuelle Zufriedenheit in erster Linie durch den negativen Einfluss von übernommenen pornografischen „Drehbüchern“ auf die partnerschaftliche Intimität vermittelt wurde.

Denn: Nach Zillmann führt die intensive Nutzung pornografischer Medien sowohl zu



einer Abnahme der sexuellen Zufriedenheit als auch zu einem *überdauernden* Anstieg von „sexueller Gefühllosigkeit“ von Männern gegenüber Frauen, d.h. einer deutlich geringeren Empathie und Wertschätzung in der sexuellen Beziehung. Auch die Attraktivität der Partnerin/des Partners wird nach wiederholtem Konsum geringer eingestuft (Zillmann & Bryant, 1988). In der Zusammenschau wirkt Pornografie demnach beziehungsfeindlich.

3. Auswirkung von Pornografiekonsum auf die Einstellung und Bereitschaft zu sexueller Gewalt

Diese Beziehungsfeindlichkeit findet ihren Niederschlag auch in einer Veränderung des Begehrens hin zu sog. Paraphilien – also Vorlieben, die in Beziehungen kaum erfüllend ausgelebt werden können. Insbesondere die Wirkung von Pornografiekonsum auf die Toleranz gegenüber sexueller Gewalt wurde in zahlreichen internationalen Studien untersucht, die zu übereinstimmenden Ergebnissen führten. So zeigten die Ergebnisse der Meta-Analysen von Allen et al. (1995, 16 experimentelle Studien mit 2.248 Probanden), dass sowohl nicht-gewalttätige als auch gewalttätige Pornografie beide einen signifikanten Anstieg von Einstellungen zur Folge hatten, die sexuelle Gewalt unterstützen.

Eine weitere Meta-Analyse von 46 Studien mit 12.323 Probanden (Oddone-Paolucci et al. 2000) ergab, dass der Konsum von (einfacher) Pornografie folgende Effekte hatte: Einen Anstieg der Neigung zu devianter Sexualität, von sexueller Gewalt, negativer Einstellungen über Intimbeziehungen und der Akzeptanz von

Vergewaltigungsmythen, d.h. der Überzeugung, Frauen wollten letztlich zum Sex gezwungen werden oder würden eine Vergewaltigung letzten Endes doch genießen. Überhaupt verändert sich bei Pornografiekonsumenten die Einstellung gegenüber Frauen weg von einem gleichberechtigten Miteinander. Das zeigt sich u.a., indem das Einverständnis von Frauen zu sexuellen Handlungen für wenig wichtig erachtet wird.

Kritiker werfen der Wirkungsforschung (m.E. unberechtigterweise) einen Mangel an Aussagekraft vor. Macht man die Gegenprobe – und forscht ausgehend von gegebener Gewalt nach deren Ursachen – werden die Ergebnisse der Wirkungsforschung bestätigt: Malamuth, Addison und Koss (2000) führten eine große repräsentative Studie mit 2.972 jungen Männern durch, um die Auswirkungen verschiedener Risikofaktoren auf sexuelle Aggression zu bestimmen. Die Ergebnisse zeigten sechs Risikofaktoren für sexuelle Gewalt, darunter Promiskuität, Pornografiekonsum und familiäre Gewalt in der Herkunftsfamilie. Pornografiekonsum zeigte sich auch ohne die anderen Faktoren als signifikanter Prädiktor für sexuelle Aggression. Es gibt also eindeutig einen verlässlichen Effekt alleine von Pornografiekonsum. Gleichzeitig interagieren alle relevanten Risikofaktoren in synergistischer Weise und erhöhen die individuelle Wahrscheinlichkeit für sexuelle Gewalt.

4. Jugendsexualität und pornografische Leitkultur

Laut Pastötter ist Pornografie zu einer Art Leitkultur geworden, nach deren Normen sich viele richten und unter Druck gesetzt fühlen.

Erstaunlich viele wünschen sich seiner Befragung zufolge Genitalien wie Pornostars. Allein durch pornografische Vorbilder kam seit 2001 die Schamrasur⁴ in Mode, deren Anwendung laut Pastötter (Sexstudie 2008) in direkter Beziehung zum Pornografiekonsum steht. Auch der starke Anstieg operativer Verkleinerungen der Schamlippen, sogar von Jugendlichen nachgefragt, wird auf eine medial vermittelte Schönheitsnorm des weiblichen Genitals zurückgeführt, das dem eines jungen Mädchens gleicht. Ein zunehmender Normierungsdruck zeigt sich auch in der seit 2006 deutlich gesunkenen Zufriedenheit der Mädchen mit ihrem Körper (Dr.-Sommer-Studie, 2009). Die vergleichende Wahrnehmung von Gewicht und Körper, die für viele Mädchen identitätsstiftend ist, beeinflusst ihr Wohlbefinden massiv.⁵

Doch nicht nur die „Ästhetik“ von Sex verändert sich, sondern auch dessen Praxis. Mädchen und junge Frauen stellen immer wieder die Frage, ob sie Oral- und Analverkehr mitmachen müssen, weil ihr Partner das wünscht und sie nach pornografischem Vorbild glauben, das gehöre zum Standard. Das zeigt, dass deren Bedürfnisse hinter einem zunehmend pornonormierten Erwartungsdruck bereits zurückbleiben. Denn nach einer Untersuchung von Kolbein (2007, nach Hill, 2010) in Island haben 80% der befragten 14- bis 18-jährigen Jugendlichen in Pornos Oralverkehr gesehen, während nur 2,3% dies präferieren, 61% sahen Analverkehr bei einer Präferenz von nur 1,5%. In der Arbeit mit Mädchen und Frauen zeigt sich, dass die Grenze zu sexuellen Übergriffen teilweise fließend ist, wenn der Druck des Freundes oder der Clique, durch Pornos inspirierte Praktiken mitzumachen, durch Abwertung („frigide/verklemt/Langweiler“) oder Erpressung („dann muss ichs mir woanders holen“ oder „dann trenn ich mich“) bis hin zu Cybermobbing verstärkt wird. Dass solche unfreiwilligen sexuellen Erfahrungen keine Seltenheit sind, zeigt die Studie von Prof. Krahe (2006), nach der 60% der 17- bis 20-jährigen Mädchen und ca. 30% der Jungen von sexuellen Übergriffen durch Gleichaltrige berichten.

5. Toleranzentwicklung (Sexuelle Sucht)

In der o.g. schwedischen Untersuchung (Svedin et al., 2010) mit 18-jährigen Schülern gaben 42% der männlichen täglichen Konsumenten von Internet-Pornografie an, sich fast ständig mit sexueller Lust zu beschäftigen. Die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Internet-Sexsucht dürfte in dieser Gruppe sehr hoch sein. Die Annahme, dass früher und häufiger Pornografiekonsum die Entwicklung süchtiger Konsummuster begünstigen kann, wird gestützt durch Ergebnisse der Längsschnittstudien von Peter & Valkenburg (2008), wonach der Konsum von sexuellen Internetinhalten bei 13- bis 20-Jährigen (n = 962) im einjährigen Verlauf (!) eine exzessive, fast ständige Beschäftigung mit sexuellen Gedanken (sexual preoccupation) förderte. Eine Toleranzentwicklung zeigte sich in experimentellen Studien (Zillmann, 2004): Die sexuelle Erregung bei



Kaum ein Mensch fragt nach den Bedingungen, unter denen Pornografie entsteht. Wenn er fragte – beispielsweise die nachfolgend zitierten Expornodarstellerinnen – würde er die folgenden Antworten erhalten:

Sierra Sinn

„Meine erste Szene war eine der schlimmsten Erfahrungen meines Lebens. Es war eine grobe Szene, von der mein Agent mir vorher nichts gesagt hatte. Ich hab es mitgemacht und geweint, aber sie haben nicht aufgehört. Es war echt gewalttätig. [...] Es hat mir mehr Angst gemacht als alles andere vorher. Aber sie haben nicht gestoppt. Sie haben einfach weitergedreht.“

Elizabeth Rollings

„Ich wollte die Schmerzen nicht spüren, während mir der Kameramann sagte, genau diese Position zu halten, bis er mit den Bildern zufrieden sei. [...] Manchmal kommst du zu einem Dreh und der Produzent gestaltet die Szene einfach zu etwas Heftigerem um, als es vorher ausgemacht war. Falls du das nicht mitmachen willst, tja, Pech gehabt – du tust es oder kriegst keine Bezahlung.“

Michelle Avanti

„Ich habe über 100 Hardcore-Filme gemacht, in denen ich geohrfeigt, geschlagen, gewürgt und zu Sex gezwungen wurde, zu dem ich nie zugestimmt hatte.“

Jessie Jewels

„Diese Unternehmen der Pornobranche betrügen junge Mädchen. Sie lügen. Sie fangen sie, wenn sie schwach sind und vom Leben noch keine Ahnung haben. Ich schaue zurück auf diese schmerzhafteste Vergangenheit und sehe einen Haufen Betrüger, Lügner, alte Männer, die junge Mädchen, Teenager – ich war ein Teenager – zu Alkohol, Schmerzmitteln, Kokain, Crystal und Heroin und anderem Zeug verführen.“

Crissy Moran:

„Ich bekam Herzleiden und Selbstmordgedanken. Ich musste ins Krankenhaus wegen Panikattacken. Ich nahm Überdosen von Xanax, versuchte mich zu erhängen und Schnitt mir die Venen auf. Ich betete zu Gott, dass er mich einfach fortnehmen möge.“

Diese übereinstimmenden Aussagen sind Zitate der großen Stars. Man sieht sie auf DVD-Hüllen und Erotikmessen. Diese Freiwilligkeit ist aber nicht immer gegeben. Wie viel schlimmer werden die Bedingungen derjenigen Pornos sein, die vom organisierten Verbrechen unter Ausbeutung von Menschenklaven erstellt wurden?

Übersetzt von www.thepinkcross.org und www.shelleylubben.com.

Konsum von pornografischen Medienangeboten (softcore) tritt zu Beginn stark ein, geht aber bei wiederholtem Medienkonsum zurück und äußert sich über einen längeren Zeitraum schließlich nur noch schwach. Softcore-Pornografie wird bei Konsum über einen längeren Zeitraum als zunehmend langweilig empfunden. Diese Habituationsprozesse könnten die deutlich erhöhte Präferenz für deviante Inhalte bei häufig konsumierenden erklären (Priebe et al., 2010).

Lernpsychologische Erklärungen

Die Ergebnisse dürften eigentlich nicht verwundern, denn, wie der Hirnforscher Gerald Hüther zusammenfasst, lernt unser Gehirn immer (!) und zwar immer das, was es gerade tut.

Diese zeitlebens wirksame „nutzungsabhängige Hirnentwicklung“ bedeutet: Aus ursprünglich schmalen Pfaden (geknüpften neuronalen Verbindungen) werden je nach Häufigkeit, Dauer und Intensität der Nutzung neuronale Trampelpfade, Wege, Straßen, Autobahnen, d.h. schließlich feste Strukturen,

gebahnte Denkweisen, Gewohnheiten, innere Bilder, die nun wiederum häufiger genutzt werden und sich damit weiter verstärken (Hüther, 2007).

Immer wieder berichten uns Erwachsene, die unter Pornografiesucht leiden, wie die ersten Bilder, die sie mit 11–14 Jahren gesehen haben, sich regelrecht ins Gedächtnis „eingebrannt“ haben. Nach G. Hüther (2007) lernen wir dann am intensivsten,

1. wenn es emotional zugeht,
2. in vulnerablen Phasen der Entwicklung sowie
3. wenn dies die ersten Erfahrungen dieser Art sind.

Pornografie entwickelt also genau dann eine besonders starke Wirkung,

1. wenn sie mit starken Gefühlen – Erregung, Orgasmus – verbunden ist,
2. in Kindheit und Pubertät greift sowie
3. wenn keine eigenen sexuellen Erfahrungen vorausgegangen sind.

Damit ist nun der Alltag einer enorm großen Zahl – vermutlich sogar der Mehrheit – der Jungen in unserer Mediengesellschaft beschrieben, die sehr früh mit Pornografie in Berührung kommen. Lernpsychologisch muss das alarmieren, denn diese frühe Konfrontation geschieht wie oben gezeigt in einer Zeit, in der sich die sexuelle Präferenzstruktur im Gehirn ausbildet, um die Pubertät herum festigt und mit sexueller Erregung verknüpft wird.

Die „Jugendgefährdung“ pornografischer Medien liegt ja insbesondere darin begründet, dass Heranwachsende in einer Phase der sexuellen Identitätsentwicklung, Verunsicherung und Normorientierung (Was ist angesagt, was ist „normal“?) besonders stark beeinflussbar sind.

Psychologische Lerngesetze, die selbstverständlich in Werbung, pädagogischen Medien, Erziehung und Schule vorausgesetzt werden und bewusst Anwendung finden, werden ausgerechnet dort ignoriert oder verleugnet („das sind doch nur Bilder“), wo ihre Wirkung durch erregte Aufmerksamkeit, natürlich-biologische Neugierde und die einprägsame Wirkung erregender Bilder (im Sinne von *sex sells*) verstärkt wird. Dennoch wäre es ein Trugschluss zu glauben, dass erwachsene Konsumenten nicht durch pornografische Modelle lernten. Es gelten dieselben Effekte – nur in abgemilderter Form.

▼ 1. *Lernen am Modell* (sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura) begünstigt bei häufigem Zuschauen attraktiver Vorbilder die Übernahme medial vermittelter Normen. Das Gesehene wird allmählich in das eigene Werte- und Normensystem übernommen und ggf. zur Handlungsanweisung, insbesondere wenn die „Vorbilder“ positive Konsequenzen erleben (sexuelle Lust). Dabei ist der Nachahmungseffekt stärker bei Akzeptanz im sozialen Umfeld. Es gilt: *Porno ist Pop*. Lernen von Pornografie wird dadurch begünstigt, dass es im Bereich der Sexualität auf dem „Markt der Identitäten“ kaum alternative Vorbilder gibt – selbst Stars, Pornorapper und entsprechende Szenen in Musikvideos sind durch Phänomene wie bspw. die Ästhetik des Pornchic teilweise ebenso pornografisch durch- wie besetzt. Mithin bedeutet Lernen am Modell im Bereich der Jugendsexualität – wenn die Eltern nicht intervenieren – Lernen von Pornografie.

▼ 2. *Lernen durch Verstärkung* bewirkt einen starken Wiederholungsdrang (Dopaminausschüttung) bei Aktivitäten, die starke positive Gefühle wie sexuelle Erregung, Neugier und Lust auslösen. Zudem macht der Konsument mit der Zeit die Erfahrung, dass Pornografie ein ideales Mittel zum Spannungsabbau, Stress- und Frustbewältigung u.v.m. sein kann (negative Verstärkung).

▼ 3. *Klassische Konditionierung*: Zuvor neutrale (nicht-sexuelle) Stimuli lösen durch die wiederholte Kopplung mit sexuell erregenden Bildern schließlich die gleiche emotionale und körperliche Reaktion aus. Auf diese Weise wird durch die Abbildung von Kindern im sexuellen Kontext (erst recht durch Kin-

▼ 4. *Habituation und systematische Desensibilisierung* (zu Deutsch: „Man gewöhnt sich an alles.“): Die emotionale Reaktion auf einen Reiz verringert sich bei häufiger Darbietung. In den Worten einer 17-Jährigen: „Ich hab schon so viel gesehen. Ich brauch schon was Härteres, was mich noch anturnt!“ Habituationsprozesse sind sowohl für die Toleranzentwicklung und die bei längerer Konsumdauer häufig beschriebene Suche nach drastischeren Inhalten verantwortlich als auch für die dafür notwendige Desensibilisierung („Abstumpfung“) von Empathie, Mitgefühl, Ekel oder Schamgefühlen.

▼ 5. *Theorie des sozialen Vergleichs*: Demnach ist der Mensch stets bestrebt, eigenes Erleben oder eigene Leistung zu vergleichen – möglichst, um sich besser zu fühlen. Dieser Vergleich findet bewusst und unbewusst statt. Im Bereich der Sexualität ist der Mensch – aufgrund der Privatheit des zu vergleichenden Erlebens – auf medial inszenierte Sexualität angewiesen. Da selbst ein erfüllendes Sexualleben neben pornografischer Euphorie abfällt, scheint es nur logisch, dass eine der am besten dokumentierten Folgen von Pornografiekonsum die steigende Unzufriedenheit mit der eigenen Sexualität ist.

▼ 6. *Priming und Erregungstransfer-Theorie*: Nicht abgebaute emotionale Erregungszustände werden auf nachfolgende Situationen übertragen. Nachfolgende Reize werden dann unter dem Vorzeichen dieses Gefühls gedeutet. Sieht ein Pornografiekonsument demnach in einer Fußgängerzone ein Werbeplakat, das in seiner Ästhetik pornografisch aufgeladen ist, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass er danach auch Frauen, die ihm begegnen, sexualisiert wahrnimmt. So wäre zu erklären, warum Vielkonsumenten von Pornografie sich fast ständig gedanklich mit sexuellen Inhalten beschäftigen – auch wenn sie offline sind (vgl. Peter & Valkenburg (2008) bzw. Punkt 4. in diesem Artikel).

Fazit und Schlussbemerkung

Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus Therapie und Präventionsarbeit bestätigen: Die Risiken und Nebenwirkungen des Konsums von Internet-Pornografie durch Erwachsene und insbesondere Jugendliche beinhalten sowohl eine mögliche Suchtgefährdung, die bislang kaum thematisiert wird, als auch eine Beeinträchtigung der Empathie- und Beziehungsfähigkeit und die Förderung frauenfeindlicher bzw. sexuelle Gewalt tolerierender Einstellungen. Damit stellt er ein nicht zu unterschätzendes Gefährdungspotential hinsichtlich sexueller Übergriffe dar. Weitere Folgen wie eine zunehmende Normorientierung hinsichtlich Körperbild und sexuellem Leistungsdruck kommen hinzu.

Die meiner Überzeugung nach beunruhigendste Folge der ungebremsten Pornografisierung liegt darin, dass im gesellschaftlichen Mainstream, in der laut Prof. Pastötter „Verharmloser“ die Meinungsführerschaft haben, Menschenhandel mit Sexsklavinnen und schwerste Verletzungen der Menschenwürde als legitimes Mittel zur Luststeigerung mehr und mehr akzeptiert werden. Pornografie ist jedoch kein Konsummittel wie Schokolade oder Alkohol, sondern hat immer eine ethische Dimension, weil es hier um Menschen geht, denen vielfach schwerste körperliche und seelische Schäden zugefügt werden. „Es ist eine barbarische Realityshow“, schließt der französische Journalist Joignot (in Gernert, 2010, S.79) aus seinen Recherchen in der Pornindustrie. Laut den Berichten zahlreicher (Ex-) Pornodarstellerinnen gehören Gewalt, Verletzungen, die Einnahme von Drogen, ein hohes Infektionsrisiko mit Geschlechtskrankheiten ebenso zum Geschäft wie die gut bezahlte Lüge der Darstellerinnen, es würde ihnen Spaß machen, Pornos zu drehen. Der Schweizer Pornoproduzent Lars Rutschmann gibt zu, dass die meisten Frauen „höchstens ein oder zwei Jahre vor der Kamera liegen oder knien. Der Verschleiß sei zu groß – psychisch und physisch.“ (in Gernert, 2010, S.106)

Die bisher in der Auseinandersetzung mit Pornografie vernachlässigte Frage nach der Würde jedes Menschen muss eine zentrale Rolle einnehmen, wenn wir als Erwachsene den Anspruch aufrechterhalten wollen, einer nachfolgenden Generation, die pornografischen Inhalten massenhaft ausgesetzt ist, hilfreiche Begleiter zu sein.

- 1 „n“ bezeichnet die Zahl der Befragten.
- 2 Deviant: „abweichend“, pervers, hier: illegal.
- 3 z.B. KFN-Schülerbefragung 2007/8: der Anteil an seltenen wie auch häufigen Konsumenten von Pornovideos ist unter Hauptschülern und Gymnasiasten nahezu identisch.
- 4 Immer mehr Jugendliche folgen dieser Norm: 2006 praktizierten schon 54% der Mädchen die Schamrasur, 2009 bereits 65%, bei den Jungen stieg der Anteil von 24 auf 41% an. (Dr.-Sommer-Studie, 2009)
- 5 Nach Kolbein (2007, nach Hill, 2010) gaben 30% der befragten 14- bis 18-jährigen Mädchen und 10% der Jungen an: „Pornografie macht mich unglücklich mit meinem Körper.“



derpornografie) bei häufiger Darbietung das sexuelle Interesse auf Kinder übertragen. Gewaltanwendung und Sexualität werden durch das häufige Schauen von Gewaltpornografie fest miteinander verknüpft. Diese neurobiologisch durch synchrone Erregungsmuster verankerte Kopplung ist selbst dann wirksam, wenn eine kognitive/intellektuelle Distanzierung von dem Gesehenen stattfindet. Darum ist es fatal zu glauben, es genüge, mit Jugendlichen über die Inhalte zu reden, so dass sie Realität und Medien unterscheiden könnten. Auch hier gilt, dass nicht nur das Sehen konditioniert, sondern auch das Tun. Wenn Pornografiekonsum regelmäßig in bestimmte Rituale – insbes. in Verbindung mit Masturbation und bspw. nachfolgend auf das Spielen von PC-Spielen oder im Vorfeld des Zubettgehens – eingebunden ist, werden künftig eben diese Handlungen an die Idee gekoppelt, umgehend Pornografie zu konsumieren bzw. vor dem Einschlafen noch eines entspannenden Pornos zu bedürfen. Auch die im vorigen Punkt erwähnte Verstärkung bzw. Belohnung als Mittel zum Frustrabbau, vermag dafür zu sorgen, dass Gefühle von Frust oder Langeweile irgendwann zu hinreichenden Auslösern für den Wunsch nach Pornografiekonsum werden.



Dipl.-Psych. Tabea Freitag,

Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Mitarbeit bei return – Fachstelle Mediensucht, verheiratet und zwei Töchter. Sie verfasste Präventionsmaterial, das sich an Lehrer und Pädagogen richtet (www.fit-for-love.org).

Information:

Das ausführliche Literaturverzeichnis finden Sie unter www.internet-sexsucht.de

Prävention und Maßnahmen zum Schutz von Kindern



Das Jugendliche in Kontakt mit Pornografie kommen, müssen Sie heute leider annehmen. Die Statistiken sind erschreckend¹, die Schwelle zu diesen Inhalten grob fahrlässig niedrig und der mediale Zugang ist vielfältig. Dieser Artikel beschäftigt sich mit dem Thema: Was kann ich vorsorgend tun, um mein Kind/meine Kinder vor den schädlichen Einflüssen des Internets zu schützen. Hier fällt mir das alte Sprichwort wieder ein: „Vorbeugen ist besser als Heilen.“ Vorbeugen ist eine wichtige Investition in Ihre Kinder. Diese Vorsorge kann

nicht verhindern, dass Ihre Kinder Pornografie konsumieren. Aber es kann es ihnen schwerer machen und die negativen Folgen mindern.

Eine Welt mit Gefahren ...

Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Kind diese Inhalte nicht nur über das Internet erhalten kann, sondern auch über Handys mit Internetzugang (oder Porno-Film-Tausch über Bluetooth auch ohne Internetzugang) oder iPads. Und noch ein kleiner Hinweis: Jungs sind eher anfällig für Pornografie und Gewaltvideos.

Mädchen nutzen eher die Social Networks und den Chat.

Es braucht starke Kinder, um NEIN sagen zu können. Im Internet muss Pornografie nicht gesucht werden. Im Internet muss sich das Kind aktiv dagegen entscheiden. Machen Sie Ihr Kind stark!

Beugen Sie vor, leiten Sie an!

Surfen Sie am Anfang immer mit Ihrem Kind zusammen. Vielleicht richten Sie für Ihr Kind einen eigenen Account (Benutzer) auf Ihrem PC/Mac ein. Aktivieren Sie die Sicherheitseinstellungen und installieren Sie Filterprogramme (siehe unten). Richten Sie eine kindergerechte Startseite, Favoritenliste und Suchmaschine (z.B. www.blinde-kuh.de) ein, von wo aus das Kind zu surfen beginnt. Der PC gehört nicht ins Kinderzimmer. Vereinbaren Sie mit dem Kind ganz klar, was es tun darf und was nicht.

Geben Sie ihrem Kind die wichtigsten Sicherheitstipps mit:

- ▼ dass es z.B. die persönlichen Daten nicht überall preisgeben darf,
- ▼ dass Inhalte in facebook o.ä. so gut wie der Öffentlichkeit gehören
- ▼ und welche Handlungen sogar strafbar sind (z.B. Jugendlichen Pornografie zugänglich zu machen, Cyber-Mobbing ...)
- ▼ Wenn dem Kind etwas komisch vorkommt, soll es dies bei Ihnen melden.

Viele Kinder machen in Chats schlechte Erfahrungen.² Viele wichtige und wertvolle Tipps finden Sie zu diesem Thema unter: <http://chatten-ohne-risiko.de/>

Insgesamt gilt für mich: An erster Stelle steht das Gespräch mit Sohn und/oder Tochter. Und reden Sie nach Möglichkeit nicht erst, wenn es Probleme gibt! Fangen Sie schon in

Technische Hilfsmittel

Redaktion WK

Zum Schutz von Kindern und um die eigene Gefährdung zu vermeiden, sollte eine gute Filtersoftware installiert werden. Gratisprogramme können meist nicht überzeugen. Andererseits müssen viele der kostenpflichtigen Angebote jedes Jahr für viel Geld aktualisiert werden. Zu empfehlen ist das Programm „Kindersicherung“ der Firma *Salfeld*. Es kostet in der Anschaffung als Download einmalig 29,90 € bzw. als CD 39,90 €.

Folgende Funktionen bietet das Programm:

- ▼ Feine Einstellungen möglich, sodass nicht zu viel blockiert wird.
- ▼ Ermöglicht Black List (=verbotene Seiten) oder White List (=zugelassene Seiten).
- ▼ Neben pornografischen Inhalten können auch Gewalt, rassistische Inhalte, Chats blockiert werden.
- ▼ Man kann Blockierzeiten eingeben, ein Zeitkonto einrichten, einzelne Exen blockieren sowie Screenshots erstellen lassen.
- ▼ Es ist möglich, verschiedene Konten einzurichten. Aber: Der Admin verfügt über alle Rechte. Daher kann es sinnvoll sein, nach dem Einrichten das Administratorenpasswort an eine vertraute Person zu geben.
- ▼ Es können Protokolle an E-Mail-Adressen geschickt werden. In diesem Rahmen ist es auch möglich, BitTorrent-Programme zu kontrollieren.

Auch empfehlenswert ist das Gratisprogramm „X3 Watch“. Es schickt ein Protokoll der besuchten, fragwürdigen Seiten an die E-Mail-Adresse eines Rechenschaftspartners. Vergessen Sie auch nicht das Handy bzw. Smartphone. Eine gute Software ist hier das Programm „Chico Browser“. Wenn Sie die Programme im Shop von Safer Surfing e.V. bestellen, unterstützen Sie deren wichtige Arbeit. (www.shop.saferurfing.eu)

früher Kindheit an. Finden Sie eine Sprache. Keine noch so gute technische Maßnahme kann dieses Gespräch ersetzen! Seien Sie hier aktiv. Das ist Ihr größtes Potential und Ihre Verantwortung.

Sammeln Sie vor einem Gespräch über das Thema Pornografie sachliche Argumente und moralisieren Sie bitte nicht. Werden Sie sich vor dem Gespräch bewusst, welche Einstellung, welche Werte Sie vertreten möchten. Prägen Sie Werte!

Erzählen Sie, möglichst ohne Moral, welche Schäden Pornografie anrichten kann, wie Sie als Frau/Mutter oder Mann/Vater zu diesem Thema empfinden. Seien und bleiben Sie argumentativ bitte so sachlich wie möglich. Beschreiben Sie aber auch Ihre Gefühle dazu.

Technische Hilfe

Vielen fehlt bezüglich des Internets das technische Verständnis. Sie sind sich oftmals nicht im Klaren, wo die Gefahren lauern, wissen nicht, welche technischen Hilfsmittel es gibt und sind dann eben auch mit dem Einrichten dieser Hilfsmittel überfordert.

Eine erste technische Einführung ...

Alle mir bekannten Filter und technischen Lösungen habe ich unter www.liberty4you.ch, (Internetfilter/Hilfen) aufgelistet. Einige Filter haben ein eigenes Passwort, wie z.B. Netbarrier, andere Filter benutzen das Passwort des Administrators (Verwalter). Bei Programmen, die das Admin-Passwort benutzen, muss man

einen neuen Nutzer (Account) anlegen, da der Jugendliche an seinem PC/Mac nicht der eigene Administrator bleiben kann. Diesbezüglich einfacher sind Filter mit einem Extra-Passwort.

Es kann sein, dass Ihr Pornofilter sehr stark filtert, zu stark. Sie müssen wissen, dass die meisten Filter eine sogenannte White- bzw. Blacklist haben. In der Whitelist kann man alle Seiten eintragen, die nie gefiltert werden sollen, bei der Blacklist all die Seiten, die immer gefiltert/gesperrt werden müssen. Filter können auch ausschließlich über die Whitelist betrieben werden.

Wenn Ihr Kind Pornografie konsumiert hat ...

Was aber, wenn Ihr Kind Pornomaterial konsumiert hat oder wenn Sie den Verdacht haben, dass es welches konsumiert?

Sprechen Sie das Kind offen an, vermeiden Sie Schuldzuweisungen und Vorwürfe. Versuchen Sie im Gespräch herauszufinden, wie es dazu gekommen ist. Fragen Sie, wo es Hilfe braucht. Zeigen Sie nun die klaren Grenzen auf. Bei älteren Kindern: vereinbaren Sie diese Grenzen gemeinsam. Denken Sie aber auch über Zeitlimits nach. Motivieren Sie Ihr Kind zu einem genussvollen Ausgleich für die „verlorene“ Zeit am PC.

Pornografie hat bei einigen ein äußerst starkes Suchtpotential. Sollte sich herausstellen, dass Ihr Kind spiel- oder pornosüchtig ist, holen Sie sich extern Rat bei einer Fachperson.

Sie können Ihr Kind nicht wirklich vor den Gefahren des Internets bewahren. Sie können dem Kind aber helfen, im Internet nicht abzusaufen (abzustürzen). Übernehmen Sie Verantwortung und erziehen Sie auch Ihr Kind dazu.

1 In der Zusammenschau der Zahlen kann man sagen: 50% der Jungs ab 11 Jahren, 90% der 15-jährigen Jungen. Regelmäßig – also mind. wöchentlich – konsumieren mind. 40% der 13- bis 18-jährigen.

2 Auf www.netzwelt.de heißt es: „Nach eigenen Erfahrungen chatten ab der fünften Klasse etwa die Hälfte der Kinder – und alle wurden bereits sexuell belastigt: „Ältere Jugendliche sagen aus, dass von zehn neuen Chatpartnern zwischen fünf und sieben etwas Sexuelles von ihnen wollen“. (www.netzwelt.de/news/71377-kinderfalle-jugendchat-paedophile-internet-missbrauchen.html)



Rolf Rietmann,

verheiratet, 2 Söhne, hat Theologie studiert, 7 Jahre eine Gemeinde geleitet, war bei wuestenstrom Deutschland und der OJC. Derzeit macht er die Ausbildung zum Transaktionsanalytiker. 2004 gründete er wuestenstrom Schweiz

mit den drei Hauptschwerpunkten: Identitätskonflikt (u.a. homosexuelle Empfindungen), Suchtkonflikt (Porno- und Sexsucht) und traumatischer Konflikt (Missbrauch).

Pornografie und Recht

Öffentlich zugängliche Pornografie ist eine gesellschaftliche Realität. Es lohnt sich, die gesetzlichen Kerntexte wieder in Erinnerung zu rufen:

§ 184 StGB: „Wer pornographische Schriften einer Person unter 18 Jahren anbietet, überläßt oder zugänglich macht, [...] wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bedroht.“

§ 184a StGB: „Wer pornographische Schriften, die Gewalttätigkeiten oder sexuelle Handlungen von Menschen mit Tieren zum Gegenstand haben, verbreitet, [...] vorführt oder sonst zugänglich macht oder herstellt, bezieht, liefert, vorrätig hält, anbietet, ankündigt, anpreist, einzuführen oder auszuführen unternimmt [...], wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.“ (Entsprechendes gilt in § 184b und § 184c für Kinder- und Jugendpornografie.)

Dem stellen sich die Rechtstexte zur Würde des Menschen (Art. 1 GG), zum Recht auf Privatsphäre (Art 2 GG), zum Recht auf körperliche (und mithin psychische) Unversehrtheit (Art. 2 GG), das Jugendmediengesetz, das Verbot der Verherrlichung einer Straftat (§ 131 StGB) und das zu schützende Urheberrecht zur Seite. Diese Grenzmarkierungen stecken in Deutschland den juristischen Boden ab. Sie stellen sich dem Problem über ein generelles Verbreitungsverbot sogenannter „Harter Pornografie“ und einer den Anbietern verordneten Zugangerschwerung für Minderjährige.

Homosexualität und Pornografie

Redaktion WK

In einigen Beratungsgesprächen spielt der Konsum von Homosexuellen pornos eine Rolle. Nach unserer Erfahrung interagieren Pornografie und Homosexualität auf drei Arten:

Ventil bei vorhandener Neigung: Häufig haben Männer, insbesondere als Christen, trotz homosexueller Empfindungen kein Interesse oder keine Gelegenheit, homosexuelle Praktiken auszuleben. Für sie bietet homosexuelle Pornografie stets eine Verführung, sich den entsprechenden Phantasien und Bildern hinzugeben. Männern mit gleichgeschlechtlichen Neigungen, die sich für die Ehe mit einer Frau entschieden haben, bieten Gaypornos oft einen „Behelf“ parallel zur Ehe.

Eine latente Neigung wird gefördert: Nur ein Teil der Homosexuellen empfindet ausschließlich homosexuell. Bei vielen ist es eine teils verborgene Neigung. Durch entsprechende Filme kann diese Neigung gefördert und verfestigt werden. Homosexuelle Pornografie kann somit ein Zwischenschritt sein.

Verwirrung und Desorientierung: Der Umstand, dass in vielen Pornos bisexuelle Handlungen vollzogen werden und eine beträchtliche Zahl von Lesbenpornos existieren, die zwar für Männer gemacht, aber auch von Frauen rezipiert werden, führt zu einer Verwirrung bzgl. der eigenen Identität („Bin ich lesbisch, wenn ich mir das als Frau ansehe?“) und vermittelt eine Normalität der Bisexualität. Vergleichbare Phänomene lassen sich auch bei devianten oder paraphilen Sexualpraktiken beobachten.

Wenn sich im Zuge der Beschäftigung mit dem Klienten zeigt, dass nicht nur eine Pornografiesucht, sondern auch eine von Heterosexualität abweichende Präferenz zutage tritt, ist wahrscheinlich ein tieferer Blick nötig. Die Klärung dieses Teils der eigenen Identität erfordert mehr und intensivere Arbeit mit dem Betroffenen als eine Verhaltenstherapie. Auf Anfrage können in der Zentrale im Weißen Kreuz Berater und Therapeuten vermittelt werden.

Wie verhalte ich mich als Partnerin eines Online-Sexsüchtigen?



Wie unterstütze ich ihn?¹

Hier spielt vor allem die Informationsbeschaffung über das Problem des Partners eine große Rolle. Was ist das eigentlich, was mein Partner im Internet treibt? Was hat das mit mir zu tun und ist dieser Onlinesex tatsächlich eine Krankheit, eine Sucht? Beschaffen Sie sich Literatur und Broschüren zum Thema Onlinesex und lesen Sie zunächst nach, wovon hier eigentlich die Rede ist. Ideal wäre es, wenn Sie eine Beratung durch einen Experten in Anspruch nehmen würden, bevor Sie das Gespräch mit Ihrem Partner suchen. Erst wenn Sie selbst ein gewisses Grundwissen über Onlinesexsucht haben, kann Ihr Partner Sie ernst nehmen und Sie laufen nicht Gefahr, durch Ihr Unwissen ungerecht und falsch zu reagieren, indem Sie ihm beispielsweise am liebsten das Internet verbieten würden.

Wenn Sie sich gut informiert fühlen, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Partner. Signalisieren Sie ihm deutlich, dass Sie erkannt haben, dass Sie in einer Beziehung leben, die Gefahr läuft zu scheitern, dass Sie an einem entscheidenden Wendepunkt stehen und dass Veränderungen notwendig sind, wenn Sie

zusammenbleiben wollen. Seien Sie sehr konsequent und versichern Ihrem Partner, dass Sie an seiner Seite stehen, vorausgesetzt, er selbst ist bereit sich Hilfe zu suchen. Eine gute Grundbotschaft ist den Partner anzunehmen, aber seinen Pornografiekonsum abzulehnen. Das hilft ihm, die Sucht als etwas „was nicht zu ihm gehören muss“, zu sehen und Sie als seine Verbündete.

Wie gewinne ich ihn dafür, sich eigenständig Hilfe zu suchen?

Wenn Sie wissen, wovon bei der Onlinesexsucht die Rede ist, dann machen Sie Ihrem Partner klar, dass Sie mit seiner Sucht nicht leben wollen und können. Berichten Sie ihm von IHREN Sorgen, IHREN Befürchtungen und Ängsten. Sprechen Sie ausschließlich über IHRE Gefühle und Verletzungen, die Sie durch die Onlinesexsucht Ihres Partners bereits erlitten haben. Sprechen Sie davon, dass Sie bereits ein Vertrauensdefizit haben und sich nicht mehr länger belügen lassen wollen. Seien Sie ernst und konsequent in Ihren Ausführungen.

Gleichzeitig ist es sinnvoll, wenn Sie ihm bereits ein Forum, eine Website, einen

Therapeuten, eine Institution nennen können, wo er Hilfe bekommen kann. Er soll bemerken, dass Sie das Problem der Onlinesexsucht sehr ernst nehmen und sich bereits damit konkret auseinandersetzen. Eventuell können Sie ihm unkommentiert einen Bericht aus einem Onlinesexsucht-Forum (z.B. www.onlinesucht.de) vorlegen, um ihn zum Nachdenken anzuregen. Bitten Sie ihn aber, sich selbst um diese Hilfe zu bemühen, denn er selbst muss diese WOLLEN, sonst hat er keine Chance. Bestehen Sie darauf, dass Sie eine Veränderung der Lebenssituation und seines Verhaltens wünschen, wenn Ihre Beziehung noch eine Chance haben soll. Versichern Sie Ihrem Partner, dass Sie ihn lieben und Sie sich versprochen haben, in guten und in schlechten Zeiten zusammenzuhalten!

Wo und wie schütze ich mich?

Sie können sich nur begrenzt vor der Onlinesexsucht Ihres Partners schützen. Wichtig ist, dass Sie sich selbst Hilfe suchen, wenn Sie mit der Situation nicht fertig werden! Achten Sie selbst auf sich, vernachlässigen Sie sich nicht, weil Sie sich mit den Problemen Ihres Partners beschäftigen. Sehen Sie ein, dass es nicht



IHRE Krankheit ist und Sie nur signalisieren können, dass Sie Ihren Partner unterstützen, wenn er Hilfe sucht, diese Sucht zu bekämpfen. Indem Sie ihm diesen Halt geben, hat sich Ihre Hilfe für ihn bereits erschöpft. Jetzt sind Sie in erster Linie selbst gefragt, Ihr Selbstvertrauen aufzubauen, sich mit Freunden zu verabreden und sich selbst das Gefühl zu geben, im schlimmsten Fall auch ohne Ihren Partner leben zu können. Das macht Sie selbstsicherer.

Klare Grenzen sollten gemeinsam besprochen und gelegentliche Kontrollen im gegenseitigen Einvernehmen durchgeführt werden, denn ein Abhängiger wird anfangs diese Kontrollen brauchen (Verlauf, Browser, Handy, Telefonrechnungen etc.). Es kann gut für Sie und die Beziehung sein, wenn Sie diese Kontrollen an Dritte – sei es ein gemeinsamer Freund, der Seelsorger oder Therapeut – delegieren, sodass Sie als Paar in der Beziehung auf Augenhöhe bleiben.

Sichern Sie gemeinsam (!) alle Rechner im Haus mit Sicherungsprogrammen, bei deren Installation nur Sie das Passwort eingeben und kennen. Geben Sie dieses niemals an Ihren Partner weiter.

Co-Abhängigkeit²

Decken Sie die Onlinesexsucht Ihres Partners nicht! Indem Sie schweigen, machen Sie sich zur Co-Abhängigen und Ihr Partner sieht in Ihnen einen Verbündeten in seiner Sucht. Er wird dadurch demotiviert, an seinem Verhalten Veränderungen vorzunehmen, denn er fühlt sich mit Ihnen als Mitwisser sicher. Sprechen Sie Ihren Partner offen an und verlangen Sie, dass er sich einer Beratung und/oder Therapie unterzieht. Seien Sie konsequent und bluffen Sie nicht (z.B. durch einen angedrohten Auszug etc.).

So lange Ihr Partner noch betroffen und therapieunwillig ist, bedienen Sie ihn nicht mehr. Bringen Sie ihm nicht das Essen an den Rechner, kochen Sie nicht mehr für ihn, decken Sie den Tisch wieder ab, wenn er wieder einmal nicht zum Essen erschienen ist, kaufen Sie keine Zigaretten für ihn, waschen Sie nicht seine Wäsche und bügeln Sie nicht mehr! So lange Ihr Partner Zeit hat, seiner Onlinesexsucht zu fröhnen, könnte er sich auch an die Regeln halten. Befreien Sie sich davon, auf gemeinsame Aktivitäten mit Ihrem Partner zu hoffen,

solange er onlinesexsüchtig ist. Werden Sie selbst aktiv und beginnen Sie, auch etwas ohne Ihren Partner zu unternehmen. Zeigen Sie ihm, wie allein er ist, wenn Sie nicht mehr da wären. Oft wirkt ein solches neues Verhalten Wunder beim Betroffenen.

Übliche „Fehler“

Wenn Angehörige erstmals mit dem Thema „Onlinesexsucht“ konfrontiert werden, neigen sie dazu, aus ihrer Hilflosigkeit heraus sehr spontan zu reagieren. Vom totalen Internetverbot, Fernsehverbot bis zur erdrückenden Kontrolle und Beobachtung des Partners ist alles dabei. In Wahrheit hilft es nur, sich selbst zu informieren und Fakten über diese Krankheit zu sammeln.

Lernen Sie zu begreifen, dass der Grund für die Onlinesexsucht in den meisten Fällen nichts mit Ihnen und Ihrer Person zu tun hat. Meist beziehen Partnerinnen es auf ihre geglaubte Unattraktivität, die mit der Realität nichts zu tun hat. Das schafft Minderwertigkeitskomplexe und führt in eine Sackgasse.

Gängeln Sie Ihren Partner allzu sehr, wird dieser sich zu sehr unter Druck gesetzt fühlen und der Suchtausstieg ist gefährdet. Reagieren Sie nicht auf alles, was Ihr Partner tut, mit Misstrauen, sondern versuchen Sie gemeinsam, neues Vertrauen zueinander aufzubauen. Dazu dienen Beratungen, Therapien, Kurse, Literatur, aber vor allem auch ein gesundes Selbstvertrauen!

¹ Obwohl es auch onlinesexsüchtige Frauen gibt, habe ich wegen der wesentlich größeren Zahl männlicher Betroffener für die Perspektive der Partnerin geschrieben.

² Eine ausführliche Broschüre zum Thema Co-Abhängigkeit kann unter www.onlinesucht.de bestellt werden.



Gabriele Farke

ist als Psychologische Beraterin seit 1998 für Onlinesüchtige und deren Angehörige tätig.

Als Vorstandsvorsitzende des HSO e.V. betreibt sie die Webseite www.onlinesucht.de.

Dort bietet sie neben breitgefächerten Informationen u.a. auch ein Forum und virtuelle Selbsthilfegruppen für Onlinesüchtige an, in denen regelmäßig auch Klinik-Sprechstunden stattfinden. 2011 erscheint ihr Buch „Gefangen im Netz?“.

Was jeder tun kann ...

Redaktion WK

Dieses Heft möchte auch zum Engagement anstiften. Hier einige Anstöße, was getan werden kann:

- ▼ Reden Sie positiv über Sexualität in der Ehe. Wertschätzen Sie die eigene, sexuelle Lerngeschichte als einen besonderen Schatz. Unterstreichen Sie die Privatheit von Sexualität.
- ▼ Bitten Sie die Schulen des Ortes, einen Infoabend für Eltern oder ein Schulprojekt zu organisieren. Es wäre wünschenswert, dass in jeder 7. Klasse über Pornografie gesprochen würde. Das Weiße Kreuz vermittelt Ihnen gerne kompetente Referenten.
- ▼ Beschweren Sie sich bei Magazinen und sonstigen Firmen, wenn Werbung und Bebilderung zu sexistisch ist.

- ▼ Sprechen Sie in ihrem Bekanntenkreis über die negativen Folgen von Pornografie.
- ▼ Verteilen Sie dieses Heft und lassen Sie es irgendwo liegen, wo es gefunden wird.
- ▼ Wenn Sie Ideen und Zeit haben, in dem Bereich politisch aktiv zu werden, schreiben Sie an: n.franke@weisses-kreuz.de, damit wir gemeinsame Aktionen koordinieren können.
- ▼ Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten und können, besuchen Sie www.shg-pornographieabhaengigkeit.de.
- ▼ Spenden Sie an einen der in diesem Heft aufgeführten Vereine.

Schritte aus der Pornografiesucht I

Vorbemerkungen für Berater und Seelsorger



Manchmal scheuen Berater und Seelsorger die Betreuung von Pornografieabhängigen aus der Sorge heraus, besonders geschult sein zu müssen. Das ist zwar ehrenwert, hilft dem Ratsuchenden aber auch nicht weiter. Dabei ist es – verglichen mit einem Trauma oder einer Identitätsstörung – vergleichsweise einfach und bereits mit wenigen Schritten kann vieles bewirkt werden. Im Wesentlichen geht es darum, den Betroffenen bei einer Verhaltenstherapie entsprechend zu begleiten.

Die folgenden Anregungen sind das bewährte Ergebnis zahlreicher Gespräche mit Abhängigen von Internetpornografie. Viele der Betroffenen sind entweder von der Sucht ganz frei geworden oder wachsen in eine Befreiung hinein.

Zunächst möchte ich klarstellen, dass man anderen helfen kann, ohne selbst pornografische Seiten angeschaut zu haben. Ein Sprichwort besagt: „Muss ich ein Fass aussaufen, ob es Wein oder Essig ist?“ Man muss nicht alles gesehen haben, um darüber reden zu können.

Wichtig ist allerdings, dass der Helfer eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Betroffenen einnimmt. Er muss sich in den Betroffenen hineinreden und eine Zeitlang eine gesunde Beziehung mit ihm leben. Denn das ist es, was die meisten Betroffenen zu wenig erlebt haben. Im Zuge dessen sollte der Helfer sowohl respektvoll als auch konfrontierend und ermutigend sein.

Was ist eine Mediensucht?

Unter Mediensucht verstehen Experten die übermäßige Beschäftigung mit Internet, Handy, Computerspielen oder Fernsehen. Eines oder mehrere Medien werden vom Süchtigen täglich über viele Stunden und über Monate oder Jahre hinweg konsumiert.

Zimmerl und Panosch¹ diagnostizieren die Internetsucht anhand von sieben Merkmalen. Wenn drei Kriterien über sechs Monate hinweg gegeben sind, befindet sich der Betroffene im kritischen Stadium. Wenn mindestens vier Kriterien über vier Monate hinweg vorhanden sind, wird der Betroffene als internetsüchtig betrachtet.

1. Häufiger unwiderstehlicher Drang, sich ins Internet einzuloggen
2. Kontrollverluste (länger als geplant online sein) mit Schuldgefühlen
3. Negative soziale Auffälligkeit im engsten Umkreis

4. Nachlassen der Arbeitsfähigkeit
5. Verheimlichung des Ausmaßes der Online-Zeiten
6. Psychische Irritabilität bei Verhinderung, online zu sein
7. Mehrfach vergebliche Versuche der Einschränkung

Bei der Mediensucht ist allerdings nicht das Medium selbst Suchtobjekt, sondern die erzielte Emotion: So geht es Computerspielern um den Kick, den Sog, das Versinken in einer anderen Welt oder die Anerkennung durch die Online-Community. Der Übergang vom Vergnügen zur Sucht ist allerdings fließend und daher schwer zu erkennen.

Was ist bei der Beratung von Süchtigen zu bedenken?

Die Verdrängung der Gefühle

Bei starken Süchten besteht kaum Zugang zu den Gefühlen. Dann muss die Entzugsphase abgewartet werden, bis der Zugang zur Vergangenheit freigelegt ist. Gehen wir aber zu früh an die Ursachen heran, kann es zur Verstärkung der Sucht führen, denn die Sucht ist ja entstanden, weil ein Defizit vorhanden war. Bei leichten Süchten kann zugleich an Verhaltensmaßnahmen und an den Ursachen gearbeitet werden.

Die Verdrängung der Begabungen

Jeder Mensch hat Gaben, Stärken, Ressourcen, die es zu entdecken und zu entfalten gilt. Jonathan Swift drückt das treffend aus: „Man wirft den Menschen immer vor, dass sie ihre Mängel nicht erkennen. Noch weniger aber

Besonderheiten der Pornografiesucht

Tabea Freitag

In der Behandlung von Menschen mit exzessivem oder suchtartigem Konsum von Internetpornografie sind folgende Besonderheiten im Unterschied zu anderen Süchten von Bedeutung:

1. Die Entfremdung und der Intimitätsverlust in der Partnerschaft,
2. eine einseitige narzisstische Bedürfnisbefriedigung,
3. die Verwirrung durch die Illusionen und widersprüchlichen Botschaften der pornografischen Versprechungen und
4. die Macht der inneren („eingebrennten“) Bilder, die häufig Rückfälle auslösen.

In Beratung und Therapie sind (neben suchtherapeutischen Interventionen wie Abstinenz und Kosten-Nutzen-Analyse) die Arbeit an diesen Schwerpunkten sowie ein Verständnis der durch langfristigen Pornografiekonsum verinnerlichten Botschaften/Illusionen und deren Wirkung auf die Affektregulation, Empathiefähigkeit und Bindungsfähigkeit von zentraler Bedeutung.

„Entzieht euch einander nicht, es sei denn nach Übereinkunft eine Zeit lang, damit ihr euch dem Gebet widmet und dann wieder zusammen seid, damit der Satan euch nicht versuche, weil ihr euch nicht enthalten könnt.“ (1.Kor. 7,5)

Beim Thema „Pornografie in der Ehe“ sind die Schuldigen leicht gefunden. Es sind diejenigen, die konsumieren – also meist die Männer. Doch ist das immer die ganze Wahrheit? Unzweifelhaft ist, dass Pornografie nie richtig und stets Schuld des Konsumenten ist. Man sollte auf keinen Fall anfangen, Alibis zu suchen. Und doch kann man sich an einer Stelle zum Fürsprecher der Betroffenen machen: Manche driften in Pornografie ab, weil sich ihre Partner – meist sind es die Frauen – konsequent der ehelichen Intimität verweigern. Das überrascht nicht, denn für viele Männer ist es auch ein Grund fürs Heiraten, Sex mit der Frau zu haben, die sie lieben. Und selbstverständlich sind sie frustriert und leichter zu versuchen, wenn diese Frau weder von ihnen begehrt noch umworben werden darf – geschweige denn selbst die Initiative ergreift. Besonders gilt das für die Pornografie, die als kleinere Hürde eine größere Versuchung als ein „richtiger“ Ehebruch ist, den Paulus bei der Bibelstelle im Blick gehabt haben dürfte.

Doch es gelten hier keine „Wenn-dann“-Kausalitäten. Es gibt auch viele Fälle, in denen sich ein Partner für Pornografiekonsum trotz erfüllender Sexualität mit dem anderen entscheidet. Es gibt ebenso Fälle, dass Partner trotz Sexentzugs durch den anderen gegenüber Pornografie standhaft bleiben. Es geht nicht darum, dass Partner von Pornografiekonsumenten die Schuld auf ihre Schultern laden oder sich verbiegen, um „mithalten“ zu können. Es geht aber darum, dass ein gesundes Maß an Sex eine gute Porno-Prophylaxe darstellen kann.

kennen sie ihre Stärken. Sie sind wie das Erdreich. In vielen Grundstücken sind Schätze verborgen, aber der Besitzer weiß nichts von ihnen.“ Besonders gilt das für Süchtige. In der Arbeit mit ihnen kommt es mir manchmal so vor, als hätte man Kinder vor sich, die ihre Möglichkeiten abwerten, verdrängen und ignorieren.

Süchtige benutzen gern Ausreden

Doch zugleich sind sie Täuscher, lenken vom Thema ab und versuchen mich auszuwickeln. Sie benutzen die Ausreden in der Regel unbewusst. Typische Sätze sind: „Ich bin reingefallen“, aber man fällt nur rein, wenn man sich in Gefahr begibt. „Warum nimmt Gott mir die Sucht nicht weg?“, aber wir Menschen haben einen Willen bekommen, den wir einsetzen sollen. Andere meinen alles „probiert zu haben“, aber eben nur probiert. Manche sagen Termine gerne ab oder beschränken sich auf das, was vereinbart wurde, und nutzen Interpretationsspielräume: „Aber es war keine Pornografie, die ich geschaut hatte. Die Models trugen ja noch Unterwäsche ...“ Solche Tricks gilt es für Berater wahrzunehmen und den Betroffenen damit zu konfrontieren, damit ihm klar wird, dass er die Sucht letztlich auch „lieb hat“.

Was können bewusste und unbewusste Ziele sein, eine Beratung in Anspruch zu nehmen?

Wir gehen normalerweise davon aus, dass Betroffene hoch motiviert kommen, um Hilfe zu finden. Leider ist es häufig nicht so. Sie folgen meist unbewusst unlauteren Motiven. Mancher sucht jemanden, der seine Probleme löst und seine Entscheidungen fällt. Andere wollen einem Dritten zeigen, dass sie etwas

unternommen haben, aber insgeheim beweisen, dass ihnen doch keiner helfen kann. Andere wollen von der Not befreit werden, sich aber nicht grundsätzlich ändern.

Wir sind alle so raffiniert, weil wir den Schmerz der Veränderung gerne verdrängen. Der Seelsorger und Schauspieler John Eldredge hat das auf den Punkt gebracht: „Ich hätte niemals freiwillig den Weg zum tiefsten Schmerz meines Herzens unter die Füße genommen. Wir sperren uns gegen diesen Teil der Reise. Das ganze falsche Selbst, unser „Lebensmuster“, ist ein ausgeklügeltes Verteidigungssystem und soll genau diese Auseinandersetzung mit der Wunde verhindern.“

Diese falschen Motive – die uns als Berater zum Alibi machen – müssen wir als Seelsorger wahrnehmen und thematisieren. Das erkennen wir nicht immer auf den ersten Blick, aber es ist gut, diese Gedanken im Hinterkopf zu behalten.

Woran wird der Pornografiesüchtige mitschuldig?

Es muss dem Betroffenen auch klargemacht werden, dass er mit der Sexsucht nicht nur sich selbst schädigt, sondern auch am Missbrauch von Frauen und am Menschenhandel mitschuldig wird. Mit jedem Anschauen von Pornoseiten fördert er einen Wirtschaftszweig, mit dem man Gott gewiss keine Ehre macht. Eine Vielzahl von Produktionen, die im Internet kursieren, ist unter den schäbigsten Bedingungen entstanden. So sind beispielsweise private Videoaufzeichnungen von Ex-Partnern, die gegen deren Willen hochgeladen wurden, keine Seltenheit. Auch haben Ex-Pornodarsteller meistens keine Möglichkeit, die weitere Verbreitung der von ihnen gemachten Aufnahmen

zu unterbinden, selbst wenn sie es inzwischen bereuen.

Auch dies sollte uns bewusst sein: In den USA liegt die Lebenserwartung bei durchschnittlich 78 Jahren. Uns liegen Berechnungen aus den USA vor, wonach Pornostars im Schnitt nur 38 Jahre alt werden, weil sie die Realität nur unter Gewalt, Drogen und Alkoholeinfluss aushalten und sich nicht selten selbst das Leben nehmen oder an den Folgen von AIDS sterben.²

Gesprächsregeln vereinbaren

Diese Gesprächsregeln haben sich bewährt. Es kann hilfreich sein, sie von dem Ratsuchenden unterschreiben zu lassen, damit sie wahrgenommen werden und sich damit hilfreich für den Verlauf der Gesprächsreihe auswirken können.

- ▼ Wir sind zueinander offen und ehrlich.
- ▼ Wir beschönigen nichts.
- ▼ Wir dürfen mit allem, was wir bezüglich Sucht äußern, konfrontiert werden. Konfrontation wertet nicht ab. Sie soll helfen, aus der Sucht heraus zu finden.
- ▼ Wir bringen unser Anliegen ein und übernehmen damit aktiv ein Stück Mitverantwortung über unseren Prozess.
- ▼ Abgesprochene Hausaufgaben erledigen wir gewissenhaft.
- ▼ Wir achten auf Pünktlichkeit und melden uns frühzeitig ab, sollten wir verhindert sein.
- ▼ Bei Unstimmigkeiten suchen wir das offene Gespräch.
- ▼ Wir verpflichten uns zur absoluten Verschwiegenheit (wo gegeben: auch unseren Ehepartnern gegenüber). Weder Namen noch Gesprächsinhalte dürfen weiter erzählt werden.
- ▼ Jeder darf seinen Glauben so einbringen, wie er es für richtig hält.

Der Betroffene scheut sich meistens sehr, sich in diesem intimen Bereich des Lebens zu öffnen. Deshalb ist es wichtig, diese Leistung wertzuschätzen, es immer wieder als eine Ehre anzusehen, die „zarten Seiten“ des Ratsuchenden berühren zu dürfen und diese auch mit Vertraulichkeit zu würdigen.

Um ein Verständnis für die Schritte, die der Ratsuchende zu gehen hat, zu bekommen, haben wir in dem Artikel „Hilfe für Betroffene“ auch Hinweise für Berater gegeben.

¹ Zimmerl, H.D. / Panosch, B. 1998:

„Internetsucht – Eine neomodische Krankheit?“ in: Wiener Zeitschrift für Suchtforschung, Jahrgang 21, Nr 4/98.

² www.shelleylubben.com/porn-industry

(Zugriff am 5.1.2011)

Information:

Für die Begleitung von pornografieabhängigen Menschen halten wir auf unserer Internetseite www.internet-sexsucht.de Materialien (Fragebogen und Ideensammlungen) und Aufgaben bereit.

Schritte aus der Pornografie-sucht II

Hilfen für Betroffene und Berater

A > Selbsterkenntnis und Suchtverständnis fördern – Abstinenz vorbereiten

Auf die Gegenwart konzentrieren

Es ist wichtig, dass der Betroffene sich selbst erkennt und versteht. Dabei sollte man sich nicht zu lange bei der Vergangenheit aufhalten. Natürlich ist es einen Rückblick wert, welche Etappen die sexuelle Lerngeschichte nahm und was die frühesten Erlebnisse mit Pornografie waren. Aber die wesentlich wichtigere Frage ist die nach der Gegenwart. „Wie sieht mein Konsum aus und welche Rituale kann ich bei mir erkennen?“ Dieses Ritual als solches zu entlarven, ist für die Überwindung ausschlaggebend. Die eigentliche Leistung vom Berater besteht dann darin, mit dem Betroffenen zusammen diese Rituale durch gute zu ersetzen und ihn bei deren Einübung zu begleiten (Teil C). Mit zunehmender Dauer kann dann auch geschaut werden, welche tieferen Sehnsüchte oder Defizite durch die Sucht bedient werden. (Teil D)

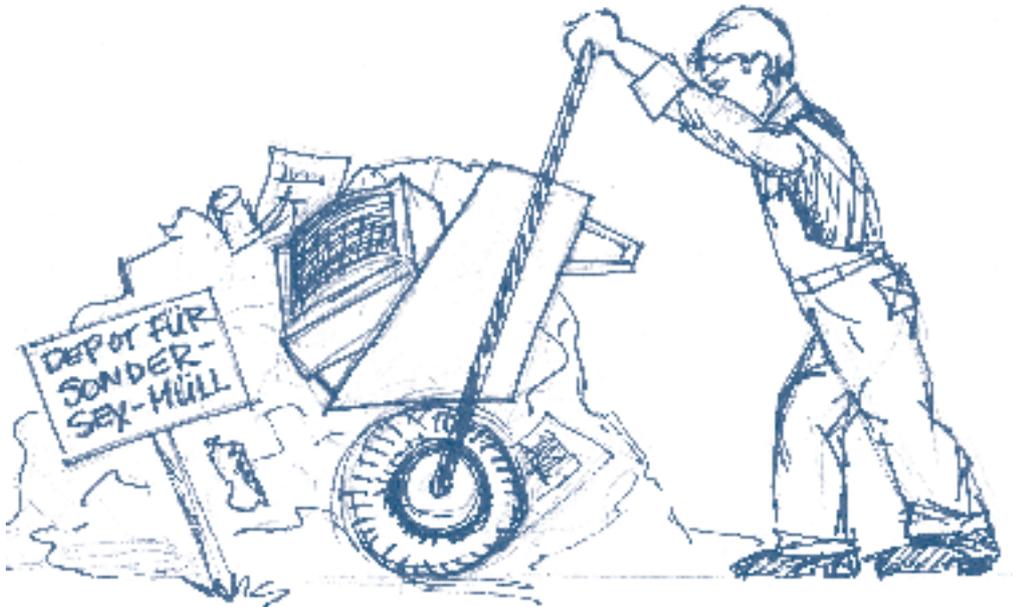
Was die Pornografie in unserem Gehirn anstellt

Das hat Dr. Christl Vonholdt sehr treffend formuliert: „Bei jedem Menschen werden durch erotische Erregung, durch sexuelle Aktivität und Orgasmus bestimmte Eiweißstoffe im Gehirn freigesetzt. Diese Eiweißstoffe, vor allem Endorphine und Peptide, haben eine erregungssteigernde, euphorisierende und gleichzeitig schmerzbetäubende Wirkung. Diese euphorisierende Wirkung wird beim Sex süchtigen nun zum Hauptzweck, weshalb er Sex einsetzt. Er braucht Sex, um schmerzhaft Gefühle nicht mehr fühlen zu müssen. Sex ist dann dazu da, Gefühle der Wertlosigkeit, der inneren Leere, der Scham, um Frustration und Aggressionen zu betäuben, kurz: um das emotionale Leben zu regulieren.“¹

Zugleich werden – so Dr. Samuel Pfeiffer – die Umstände, die zur Ausschüttung des guten Gefühls geführt haben, gespeichert.² So liegen sowohl ein körpereigenes Suchtmittel als auch ein ständiges Wissen vor, wie diese Sucht befriedigt werden kann.

Die Bedeutung der sexuellen Abstinenz

Ein Schritt gehört zum Ausweg aus der Porno-Falle immer dazu: Die radikale Abwendung von jedem Porno-Konsum. Experten raten zu einer Abstinenz von ein bis drei Monaten – und



zwar nicht nur vom Internet, sondern auch von Selbstbefriedigung oder sogar ehelicher Sexualität. Das kann, wie bei jeder Sucht, eine enorme Herausforderung werden. Viele Menschen leben in Deutschland ohne Sex und trotzdem erfüllt. Das können sich Sex süchtige kaum vorstellen.

Wenn sich der Betroffene Grenzen setzt, hat das zur Folge, dass er sich besser fühlt. Sein Selbstwertgefühl und seine Selbstachtung wachsen. Eine Erfahrung, die viele als Kind nie gemacht haben, kommt hier zum Tragen: Sich erfolgreich Grenzen gesetzt und eingehalten zu haben, ist ein Ansporn zur Disziplin. Das Bewusstmachen solcher Triumphfeiern kann den Charakter in umkämpften Momenten enorm stärken.

Und wie sieht die Realität aus? Viele Pornosüchtige fallen ab und zu, manche in größeren Abständen und wenige fallen häufig. Rückfälle bedeuten immer einen Rückschritt und sollten nicht bagatellisiert oder gar eingeplant werden. Zu schnell werden sie zu einer Erlaubnis. Wenn es zum Rückfall kommt, gibt es nur einen Weg: wieder aufstehen, die Ursache des Rückfalls definieren, den Rechenschaftspartner informieren und neu anfangen. Es gibt keinen Grund, nach einem Rückfall zu resignieren. Es ist wie ein Training, und beim Trainieren kann es vorkommen, dass man fällt und erst mit der Zeit standfester wird. In der Regel ist es auch so, dass die Häufigkeit der Selbstbefriedigung mit der Zeit abnimmt, weil sie durch die Pornografie genährt und verstärkt wurde.

B > Problemerkennung und erste Schritte

Im Folgenden stelle ich ein Programm vor, mit dem wir gute Erfahrungen gemacht haben. Die einzelnen Schritte können dem Betroffenen helfen, einen Ausweg zu finden, und sie können dem Berater helfen, mit dem Betroffenen gemeinsam anhand einer Struktur Auswege zu finden. Die Reihenfolge der Hinweise ist nicht entscheidend und es müssen nicht alle Ideen umgesetzt werden.

Wichtig ist allerdings, dass alle Geheimnisse bezüglich der Problematik ans Licht kommen, damit sie an Macht verlieren. Hier ist die Erkenntnis aus der Alkoholtherapie von Bedeutung: „Du bist so krank wie deine Geheimnisse.“

1. Die Suchterfassung

Das Eingeständnis, internetsex süchtig zu sein, fällt sehr schwer.

Anders als bei anderen Süchten sieht man es dem Sex süchtigen auch nicht an. Das macht es lange bis lebenslang möglich, unentdeckt zu bleiben. Trotzdem ist der Sex süchtige nicht glücklich, weil der Kreislauf der kurzfristigen Befriedigung und der Suche nach mehr Sex immer kurzlebiger und weniger schön erlebt wird.

Die jetzt aufgeführten Fragestellungen können eine Hilfe sein, für Betroffene und Seelsorger eine Diagnose zu erstellen. Je intensiver diese Fragen beantwortet werden (vielleicht sogar schriftlich), desto effektiver kann die Hilfestellung sein.



Was möchtest du konkret verändern?

Dies hilft dem Betroffenen, das Problem selbst zu benennen und den eigenen Veränderungswillen unumwunden auszudrücken.

Was hast du bisher unternommen?

Dies ermöglicht es, den Ist-Stand wahrzunehmen, Gelungenes fortzusetzen und nicht sinnvolle Tätigkeiten bezüglich der Veränderung wegzulassen oder zu korrigieren.

Was hat dich gehindert, das Ziel zu erreichen?

Das können zum Beispiel die Einsamkeit, das Alleinsein, zu wenig Hobbys oder ungesunde Rituale sein.

Was hast du erfolgreich angewandt?

Diese Frage erinnert daran, Entsprechendes fortzusetzen.

Bist du bereit, in die Ursachen hineinzuschauen?

Mit dieser Frage kann der Betroffene sich darauf einstellen, dass auch andere Lebensbereiche und die eigene Vergangenheit zur Sprache kommen. Man gewinnt so auch einen Blick darauf, was der Betroffene in der Selbstdiagnose an Ursachen vermutet.

Bist du bereit „Hausaufgaben“ zu machen?

Bisweilen ist es wichtig, dem Betroffenen vor Augen zu führen, dass Heilung Kosten und

Mühe mit sich bringt. Oftmals hilft es, wenn der Seelsorger dabei eher in die Rolle des Mentors als die eines Freundes rückt. Anhand der Nichtbereitschaft Hausaufgaben zu erledigen, kann ein Seelsorger feststellen, dass es dem Gegenüber nicht ernst genug ist.

Was gelingt dir in deinem Leben?

Mit dieser Frage erhält man einen Einblick in die Ressourcen des Betroffenen, die genutzt werden können, und lernt die Lebensumstände kennen.

Wo bist du passiv in deinem Leben?

Oftmals liegen Süchte und Laster eng beieinander. Laster wiederum sind meist eine Folge von Schwäche. Deshalb können die Antworten zu dieser Frage Haupthindernisse für die Genesung aufdecken helfen.

Wie sieht dein Pornokonsum aus?

So unangenehm es Betroffenen und Seelsorger scheinen mag – irgendwann muss es auch konkret werden. Es sollte genau definiert werden, was angeschaut wird bzw. wurde, wie lange der Konsum schon fort dauert, wie häufig und mit welchen Medien. Es mag vorkommen, dass hier Scham die Öffnung verhindert, weil der Betroffene den Berater für „szenefremd“ hält. Hier kann es helfen, eine Liste vorbereitet zu haben, auf der die verschiedenen Praktiken und Zugangswege aufgezählt werden. Der Betroffene kann erst ankreuzen und dann die Punkte kurz benennen. Sie finden für solche Zwecke eine Tabelle als Kopiervorlage im Anhang. Wenn sie der Betroffene ausfüllt, hat das folgende Funktionen:

Ursachen von Pornografiesucht

Warum fällt es manchen so schwer, sich der Verführung durch Pornografie zu entziehen? Diese Frage ist nicht ganz leicht zu beantworten. Wir unterscheiden in der Therapie in **allgemeine, persönliche** und **situative Ursachen**. Zu den ersteren gehören u.a. die menschliche Natur, die billige Verfügbarkeit, der anonyme Zugriff, die Technisierung und Erotisierung unseres Alltags. Zu den persönlichen Ursachen, die es wahrscheinlicher machen, die Kontrolle über den eigenen Konsum zu verlieren, gehören u.a. die Pornovorprägung in einer frühen, sensiblen Phase, Beziehungsdefizite, Neigung zur

Situative Ursachen

Man versteht die herausfordernde Situation am besten, wenn man sie sich als einen Dreischritt vorstellt. Am Anfang steht die Grundstimmung. Sie ist meist von Langeweile, Frust, Einsamkeit oder Überforderung bestimmt. Auf dem Boden dieser **Grundstimmung** begegnet dem Gefährdeten ein **Auslöser**. Das kann ein Musikvideo, das Cover einer TV-Zeitschrift oder aber ein verheißungsvoller Link auf der Startseite von web.de sein. Bisweilen ist es auch eine

Passivität, eine Schwäche der Impulskontrolle oder ein besonders abenteuerloses Leben. Wir stellen immer wieder fest, dass besonders diejenigen Menschen gefährdet sind, die viel alleine arbeiten und solche, die ihre Zeit frei einteilen müssen. Studenten, während sie große Examensarbeiten schreiben müssen, Geistarbeiter, während sie einen Vortrag vorbereiten, Unternehmer, Arbeitslose oder freischaffende Programmierer. Aber letzten Endes müssen wir leider auch feststellen, dass es anscheinend jeden „erwischen“ kann. So sind auch Personen, die stets mit Menschen arbeiten und viel für

typische Tätigkeit, die in der Vergangenheit unmittelbar vor einer Pornotour üblich war. Oft werden da erst einige Zeit PC-Spiele gespielt, YouTube-Clips oder Musikvideos angeschaut. So baut sich der Druck auf, der letzten Endes zum Beginn des Rituals führt. Meist verläuft dieses **Ritual** beim Betroffenen immer wieder ähnlich, unterscheidet sich aber womöglich vom Ritual anderer Betroffener. Der eine beginnt ein perfektes Bild zu suchen, speichert derer Hunderte ab und

andere da sind, ohne selbst zu empfangen, besonders versucht, sich vermittels Pornografie rasch selbst „etwas Gutes zu tun“. Man kann festhalten: Betroffene kommen auf unterschiedlichen Wegen in Pornografieabhängigkeit, aber sie kommen auf ähnlichen Wegen wieder hinaus. Das bedeutet, dass weder die allgemeinen noch die persönlichen Ursachen nach unserer Erfahrung wirklich einen fruchtbringenden Ansatz zur Überwindung einer Sucht bieten. Der liegt hauptsächlich im Verständnis der situativen Ursachen und einer damit einhergehenden Verhaltenstherapie.

macht sich auf die Suche nach dem nächsten. Wenn er genügend beisammen hat, masturbiert er und findet meist frustriert Ruhe. Oder einer versucht, die Lust möglichst lange aufrechtzuerhalten, ohne einen Orgasmus zu haben. Andere starten auch mehrere Runden, in denen sie sich befriedigen, erholen, befriedigen, erholen und schließlich irgendwann müde, oft unglücklich und mit Selbstvorwürfen einschlafen. Die Leere weicht dadurch nicht. Sie wird nur kurzfristig betäubt.

Redaktion WK

- Der Betroffene muss einmal über diese Dinge reden. Das wird er im Nachhinein als befreiend erleben und es wird den ggf. starken Bildern bereits einen Teil der Kraft nehmen.
- Der Betroffene bereitet so die spätere Beichte vor und kann einmal richtig reinen Tisch machen.
- Man erhält einen Einblick in die Rituale und Zugänge. Das ist wichtig für die Phase des Entzugs.
- Besonders heftige Inhalte können von Ursachen zeugen.
- Bei einigen Nutzern kommt es zur Eskalation der Inhalte. Es ist gut, dass sie über diese Dinge reden, damit ggf. ein Trend hin zu devianten Praktiken offenbart und diesem begegnet werden kann.
- Der Berater zeigt, dass er mit der Szene vertraut ist.

2. Eine Entscheidung treffen

Für den Verlauf der Veränderung ist es sehr wichtig, sich eindeutig gegen die Sucht zu entscheiden. Diese Entscheidung kann auch nach weiteren Gesprächen erfolgen, wenn die Zeit dafür zu Beginn nicht ist. Doch aber ohne eine Entscheidung wird kaum einer eine Befreiung erleben. Von selbst leben wir alte Muster weiter. Der Entzug sollte nicht zu lange aufgeschoben werden. Im Idealfall beginnt er unmittelbar nach der Entscheidung, von Pornografie frei werden zu wollen.

Als erster Schritt ist deshalb ein Versprechen, das der Betroffene jemandem persönlich, schriftlich oder per Handschlag gibt, angeraten. Es hat sich bewährt, dass er es dem Seelsorger per E-Mail schreibt und dabei alle Vereinbarungen, die bereits getroffen wurden, verschriftlicht werden.

Immer wieder wird mir bekundet, dass diese Geste ein wichtiger Baustein auf dem Weg der Heilung ist. Der Inhalt des Versprechens muss definiert werden. Der Betroffene verspricht zum Beispiel, dass er ab sofort keine Pornos mehr anschauen will, dass er dem Berater oder anderen Personen Rechenschaft geben will oder was er in Zeiten der Gefährdung stattdessen tun will.

Eine solche verbindliche Entscheidung bleibt unergiebig, wenn nicht zusätzlich Transparenz geschaffen wird. Daher sollte mit dieser Entscheidung eine Bereitschaft zu einer Rechenschaftspflicht verbunden werden, die im Laufe der weiteren Schritte immer wieder verfeinert und angepasst wird. Zu Beginn ist in der Regel diese Verpflichtung davon bestimmt, ob ich als Berater die Erlaubnis erhalte, in den weiteren Gesprächen danach zu fragen, wie der „Suchtverlauf“ erlebt wurde. Es ist sinnvoll, darauf hinzuweisen, dass solche Rückfragen nicht bei zufälligen Treffen anstehen, sondern nur in den vereinbarten Gesprächen.

Auch ist es wichtig, darauf aufmerksam zu machen, dass zu häufige Rückfragen die Hilfskraft der Rechenschaft verringern. Hier gilt der Satz: „Erhebst du ein Problem zu einem Problem, dann hast du ein Problem.“ Eine

zu intensive Beschäftigung mit der Thematik kann kontraproduktiv sein.

Vorübergehend kann es für verheiratete Männer eine Hilfe sein, wenn sie ihrer Frau Rechenschaft geben. Wenn es sich allerdings um eine Ehefrau handelt, die ohnehin kontrollierende Verhaltensweisen aufweist, könnte das sich auf die Ehe äußerst nachteilig auswirken. Häufig hat sich eine Rechenschaft in größeren Abständen und aus der Initiative des Mannes heraus bewährt.

(siehe S. 26 „Rechenschaftsleitfaden“)

3. Die Bitte um Vergebung

Wenn ein Christ mit dieser Sucht lebt, wird er sie als Sünde erkennen und um die Möglichkeit der Vergebung von Gott wissen. Er wird nicht stolz auf seine Phantasien sein, sondern sich als Schuld vor Gott erkennen und bekennen.

Es hat sich bewährt, dies vor einem Zeugen zu tun, der einem im Namen Jesu Vergebung zusprechen kann. Je länger je mehr habe ich den Eindruck, dass hinter der Pornosucht eine teuflische Macht steht, die mit dem Gebet um Vergebung schwinden muss. Auch gehört es zur Dynamik von Sünde, dass sich der Betroffene selbst als Sünder definiert, resigniert und sich dann zu drastischeren Eskapaden (z.B. Bordellbesuch) verführen lässt. Um diese Dynamik der Selbstanklage zu unterbrechen, ist es gut, einmal alles zu bekennen und wieder ganz rein vor Gott und sich selbst zu sein.

Um Vergebung bitten sollte man auch seinen Partner, an dem man schuldig geworden ist. Das ist für viele eine große Hürde und kann im Einzelfall auch erst zu einem Zeitpunkt stattfinden, wenn man den Weg aus der Sucht gefunden hat oder die Beziehung das verkraftet.

C > Verhaltensregeln miteinander erarbeiten

4. Sich von Suchtmitteln und gefährlichen Situationen trennen

Auch wenn es nicht leicht fällt: Zu einer Therapie gehört immer die Trennung vom leichten Internetzugang. Je nach Intensität und Umfang der Sucht kann es sinnvoll sein, den Internetzugang zu sperren.

Der PC sollte aus dem Bereich entfernt werden, der einen unbeobachteten Zugang zulässt. Manchen hat es geholfen, den PC an einem Ort zu nutzen, der für alle zugänglich ist. Es gibt zahlreiche Angebote für Internetfilter, die unterschiedlich hilfreich sind. Mittlerweile gibt es auch Programme, die eine E-Mail an eine mir vertraute Person schicken, wenn ich wieder eine Seite angeschaut habe. Und es gibt Filter für Handys und iPods. Bei Handy-Anbietern kann man entsprechende Zugänge sperren lassen.

Sammlungen von pornografischen Zeitschriften oder Filmen sollten vernichtet, gespeicherte Daten unwiederbringlich gelöscht und Sexspielzeuge entsorgt werden. In den Beratungsgesprächen ist es wichtig, die individuellen Gefahren zu benennen. Manchen hilft es zu definieren, welche Umstände die Verführbarkeit erhöhen.

Auf weitere evtl. suchtfördernde Mittel sollte verzichtet werden. Manchmal sind das Alkohol, Drogen, bestimmte Fernsehsendungen oder Zeitschriften.

Ich denke, dass jeder frei werden kann. Manche müssen zeitweise auf ihren PC verzichten, manche sogar den Beruf wechseln. Das ist immer noch besser, als dieser Sucht zu erliegen, beziehungsunfähig zu werden und im Glauben zu scheitern.

Diagnostische Kriterien sexueller Abhängigkeit

(liegen 5 oder mehr Aspekte vor, sprechen wir von sexueller Abhängigkeit)

- Zwanghaftigkeit sexueller Handlungen
- Sexuelle Fantasien als primäre Bewältigungsstrategie im Alltag
- Sexualverhalten als primäre Grundlage für die Organisation des täglichen Lebens
- Sex (bekommen, ausleben, sich davon erholen) nimmt unangemessen viel Zeit ein
- Häufigkeit, Zeitrahmen u. Ausmaß von sexuellem Verhalten sprengen vorherige Vorsätze
- Starke Launenhaftigkeit im Zusammenhang mit Sexualverhalten
- Eskalierende Muster von sexuellem Verhalten, weil das derzeit praktizierte nicht mehr ausreicht (mehr Sex, neues Sexualverhalten, hochriskantes Sexualverhalten bis hin zur illegalen Sexualität)
- Überdauernde Versuche, selbsterstörerisches oder hochriskantes Sexualverhalten einzugehen
- Ständige Bestrebungen und Versuche, das Sexualverhalten einzudämmen
- Unfähigkeit aufzuhören, selbst wenn schlimme Folgen entstehen
- Ein Muster unkontrollierten oder zwanghaften Sexualverhaltens über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren
- Abwechselnde Muster unkontrollierter und kontrollierter Sexualität über mehr als 5 Jahre
- Das Sexualverhalten hat ernsthafte Konsequenzen
- Es besteht eine klare Hierarchie unterschiedlicher sexueller Verhaltensmuster
- Wichtige berufliche, soziale oder Freizeitaktivitäten werden wegen des Sexualverhaltens aufgegeben



5. Rechenschaftsperson

Eine Person sollte die Genehmigung erhalten, den Betroffenen bezüglich dieser Sucht anzusprechen zu dürfen. Eine andere Form kann so aussehen, dass man, bevor man auf die entsprechenden Seiten geht, eine E-Mail schreiben muss, in der man beschreibt, wie man sich gerade fühlt und was man jetzt gleich tun wird. Damit muss man erst etwas anderes tun und kommt so auf andere Gedanken. Außerdem muss man verantworten, was man tut. Der Betroffene stellt rasch fest, dass ihm das eigentlich nicht möglich ist. Er bringt sein Verhalten und seine Werte in Einklang. Es ist gut, wenn auch nach dem Anschauen der Pornoseiten eine zweite E-Mail geschrieben wird, damit die Dauer sichtbar wird.

Man kann auch jemanden bitten, wöchentlich nachzufragen, ob alles klargegangen ist. Nach unserer Erfahrung hat aber das vorherige Schreiben eine disziplinierendere Kraft als ein Geständnis im Nachgang. Das Prinzip dabei ist immer, dass die Sucht ans Licht kommt, am Licht bleibt und somit an Macht verliert.

6. Sanktion/Strafe auferlegen

Es kann hilfreich sein, sich zu überlegen, was passieren sollte, wenn es zum Rückfall kommt. Das wird bei jedem anders aussehen. Für den einen ist eine Geldspende sinnvoll,

für den anderen ein Gespräch mit einem Menschen, mit dem es sehr peinlich wäre, über die Sucht zu reden. Andere wiederum würden eine Zeit lang auf etwas Angenehmes verzichten. Wichtig ist, es zu definieren und eine konkrete Vereinbarung zu treffen.

7. Lebenslügen entlarven

In den Gesprächen mit einem Berater werden häufig Lebenslügen deutlich, die verinnerlicht wurden und eine Umkehr erschweren. Häufige Lebenslügen sind:

- ▼ Viele Menschen erleben die Sexualität so wie ich und kommen davon nicht weg.
- ▼ Sexuelle Bedürfnisse kann man nicht steuern.
- ▼ Ein Mann kann nicht anders.
- ▼ Ich bin ein Versager und schaffe es eh nie.
- ▼ Heute noch einmal.
- ▼ Das tut ja jeder.
- ▼ Ich finde eh nie eine richtige Frau.

Diese gilt es zu formulieren. Die meisten Betroffenen können sie schnell benennen und durch neue Sätze ersetzen. Bedeutsam ist, in Zeiten von Anfechtung diesen Sätzen neue entgegengesetzten. Das könnten zum Beispiel Sätze sein wie: „Heute nicht!“, oder „Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht, Christus.“ Eine solche „Lebenswahrheit“ kann man auch an seinem PC befestigen.

8. Rituale erkennen und stoppen

Internetsexstüchtige haben sich Rituale angewöhnt und manche Gewohnheiten oder Situationen sind besonders gefährdend. Für viele ist es zur Gewohnheit geworden, abends alleine lange aufzubleiben. Für Verheiratete ist es gut, stattdessen mindestens eine Zeit lang gleichzeitig ins Bett zu gehen. Andere sollten auf Spielen im Internet verzichten. Für wieder andere tragen Alkohol, der ungeplante Tagesablauf oder die Müdigkeit zum Internetkonsum bei. Was das auch sein mag, es wäre gut, es zu definieren.

9. Ideen gegen Langeweile parat haben

Diese Rituale gilt es dann durch neue zu ersetzen. Einige Anregungen gegen Langeweile haben wir im Internet als Download hinterlegt: www.internet-sexsucht.de („90 Ideen gegen Langeweile“).

10. Arbeit an der Einsicht

Irgendwann muss der Betroffene der Sucht begegnen. Er muss erkennen, dass es bei ihm Anteile gibt, die die Sucht gern haben und nicht loslassen wollen, und dass es Anteile gibt, die unter der Sucht leiden. Um das zu ermöglichen, haben sich einige Aufgaben bewährt, die es wert sind, mitgeteilt zu werden.

- ▼ Schreibe einen Brief an die Sucht: Stell dir vor, die Sucht ist eine Person. Schreibe ihr einen Brief. Was willst du ihr sagen? Sage ihr, was du für sie empfindest.
- ▼ Führe einen Dialog mit dir selbst: Stell dir vor, du wärst suchtfrei. Schreibe auf, was du mit Geld, Zeit und Kraft, die du nun für dich gewonnen hast, anfangen würdest.
- ▼ Spiele zwei Szenarien durch. Das eine sieht vor, dass du in der Sucht bleibst. Das andere sieht vor, dass du aus der Sucht aussteigst.

(« siehe Tabelle links)

Positive Folgen und Wirkung, wenn ich aus der Sucht aussteige	Negative Folgen und Wirkung, wenn ich in der Sucht bleibe
für mein Fühlen und Befinden für mein Denken über mich selbst für meinen Körper in Bezug auf Beziehungen in Bezug auf meine Arbeit in Bezug auf Geld und Zeit in Bezug auf Gott	für mein Fühlen und Befinden für mein Denken über mich selbst für meinen Körper in Bezug auf Beziehungen in Bezug auf meine Arbeit in Bezug auf Geld und Zeit in Bezug auf Gott

11. Einen Bund mit Gott machen

Wir können es mit Luther halten, der sagte: „Du kannst es nicht ändern, dass schwarze Vögel über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie Nester bauen.“

Ich empfehle den Süchtigen, einen Bund mit Gott zu machen, so wie es uns von Hiob berichtet wird: „Ich hatte einen Bund gemacht mit meinen Augen, dass ich nicht lüstern blickte auf eine Jungfrau.“ (Hiob 31,1) In anfechtenden Situationen kann das Gebet „Herr, erbarme dich meiner!“ eine wertvolle Hilfe sein. Je früher Denkspiralen unterbrochen werden, desto einfacher fällt es. Ist das Zimmer abgeschlossen, ist es meist zu spät. Doch oft ist uns nicht klar, wo die Anfänge selbst anfangen.

Wir können einen Bund mit Gott bezüglich unserer Augen machen

Internetsexstüchtige Menschen sind besonders auf visuelle Reize fixiert. Sie müssen die Entscheidung fällen, entsprechenden Bildern keinen Raum zu geben. Wir leben in dieser sexualisierten Welt, aber wir können entscheiden, ob wir intensiv Prospekte mit aufreizender Unterwäsche anschauen, im Schwimmbad Menschen beobachten oder in die gemischte Sauna gehen. Es gilt, mit den Ratsuchenden herauszufinden, wo die besonderen Gefahrenquellen liegen. Für manche sind es bestimmte Personen, Werbespots, bestimmte Filme, die Zeitschriften bei Ärzten oder Videos. Videos, die nicht für Kinder geeignet sind, sind es meistens auch nicht für Erwachsene.

Gerne frage ich Süchtige, an welche Bilder sie sich in ihrem Leben gerne erinnern. Manchmal ist es ein Sonnenuntergang, eine Schafherde oder ein selbstgemaltes Bild. Es hat sich bewährt, so ein Bild an den PC zu hängen, damit in Zeiten der Anfechtung die sexuellen Vorstellungen durch andere schöne Bilder ersetzt werden. Jemand hat sich ein Kreuz an seinen PC gehängt. Der Anblick dieses Kreuzes soll ihm helfen sich Neues und Gutes vorzustellen.

Wir können einen Bund mit Gott bezüglich unserer Gedanken machen

Das Wort Gottes sagt in 2.Kor. 10,5: „Wir nehmen alles Denken gefangen, so dass es Christus gehorcht.“ Dabei denke ich an erotische Tagträume, sexuelle Phantasien, anregende Frauen oder Männer oder alte Liebschaften. Wir müssen so etwas wie einen inneren Zoll aufbauen, den es zu pflegen gilt. Je mehr ich die Erneuerung meines Blickens und Denkens ernstnehme, umso schneller verblasst die Erinnerung.

12. Geistlich geordnet leben

Es wird immer ein Rest Eigenverantwortung bleiben und Kämpfe werden nicht ausbleiben. Wer aber immer mehr aus der authentischen Beziehung zu Jesus Christus und seiner Kraft lebt, hat hohe Chancen, in ein befreites Leben hineinzuwachsen. Dazu gehören der Gottesdienst am Sonntag, der Einsatz der gottgegebenen Gaben und ein Leben in aufrichtigen Beziehungen. Spontane Heilungswunder sind

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beruf										
Eltern										
Partnerschaft										
Geld und Besitz										
Freizeit und Hobby										
Freundschaften										
Persönliches Wachstum										
Körper und Gesundheit										
Pro Existenz – Für andere da sein										
Selbstbewusstsein										
Spiritualität und geistliches Leben										
Sexualität										

1 = unwichtig oder geklärt, 10 = sehr wichtig und ein Problem

höchst selten, aber es erleichtert die Therapie, den mühsamen Weg in die Freiheit bewusst auch als einen geistlichen Aufbruch gestalten.

D > Klärung der Hintergründe

13. Die Klärung der Lebensbereiche

Mir fällt immer wieder auf, dass die eigentlichen Probleme dieser Sucht woanders liegen. Zu Beginn einer Gesprächsserie hat es sich bewährt, einen Einblick in die anderen Lebensbereiche zu erhalten. Denn ungeklärte Problemlagen oder Beziehungen in einem oder mehreren Bereichen sind oft die eigentliche Ursache für die Pornografiesucht. Jeder Bereich, der mit über 5 Punkten bewertet wird, ist erwähnenswert und sollte im Gespräch untersucht werden:

Nachdem der Klärungsbedarf in jedem der 12 Lebensbereiche eine Wertung von 1–10 erhalten hat, sollte sich abzeichnen, an welchen Stellen dem Betroffenen zuerst geholfen werden muss.

(siehe Tabelle oben)

14. Sehnsucht, Suche, Sucht

Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht – ein Satz, der schon vielen Süchtigen geholfen hat. Viele Männer und Frauen, die in Pornografie landen, waren eigentlich auf der Suche nach etwas ganz anderem. Oft hilft es, unter dem Fragewort „weswegen?“ zurück- und hineinzuschauen. Sehr häufig finden sich ungestillte Lebensträume, Sehnsüchte und eine Alltagswelt, die weit weg vom eigentlichen Herzschlag ist. Besonders häufig begegnen uns folgende Sehnsüchte, für die Pornografie eine Krücke bietet:

Männer:

- ▼ Abenteuer
- ▼ Herausforderungen
- ▼ Anerkennung
- ▼ Einfluss /Macht
- ▼ Sex

Frauen:

- ▼ Zugehörigkeit und Zärtlichkeit
- ▼ Gerechtigkeit
- ▼ Erotik
- ▼ Kommunikation
- ▼ Wertschätzung

Sich diesen Sehnsüchten zu stellen – sie im Guten auszuleben und sie im Schlechten bewusst zu verweigern – ist ein wichtiger Schritt, die Zuflüsse zur Sucht versiegen zu lassen.

15. Was hat dir geholfen?

Vielen ist bereits der Ausstieg aus der Sucht gelungen, und sie empfinden dies als großen Sieg. Trotzdem – die Gefahr des Rückfalls bleibt. Für den Fall ist es hilfreich, sich zu überlegen, was geholfen hat, aus der Sucht auszusteigen. Diese Hilfen können auch weiterhin von Bedeutung sein.

Was war am effektivsten? (Gibt es eine Reihenfolge?)

- ▼ Anderweitige Beschäftigung
- ▼ Vermeidung von Bürozeiten allein
- ▼ Nach 22.00 Uhr nicht mehr allein fernsehen
- ▼ Bei Versuchungen die Familie und Gott einbeziehen
- ▼ Bewusst jeden Tag Gott in mein Leben einladen mit der Bitte, doch meinen Durst zu stillen (besser zunächst: mir meinen Durst zu zeigen)
- ▼ Bei allen Sex-Angeboten bewusst wegsehen

Diese Liste ist nie abgeschlossen und wird sicherlich individuell ergänzt werden.

Fazit: All diese Hilfen sind aber keine Garantie oder ein Patentrezept. Sie werden nur dann eine Hilfe sein, wenn der Betroffene sie für sich persönlich definiert, die Aufgaben erfüllt und letzten Endes die Sünde selbst zu hassen beginnt. Oft merkt man beim ersten Treffen, ob ein Betroffener frei (werden) wird oder nicht. Der Wille, die Sucht wirklich zu überwinden, ist der wichtigste Schlüssel – auch wenn gute Beratung und Gottes Unterstützung bedeutsam und unerlässlich sind.

1 Vonholdt, Christl, in: Bulletin. Nachrichten aus dem Deutschen Institut für Jugend und Gesellschaft (DIJG) 2007/2, S. 2 | www.internetsexsucht.at/Vortraege/Therapie-der-Internetsexsucht/

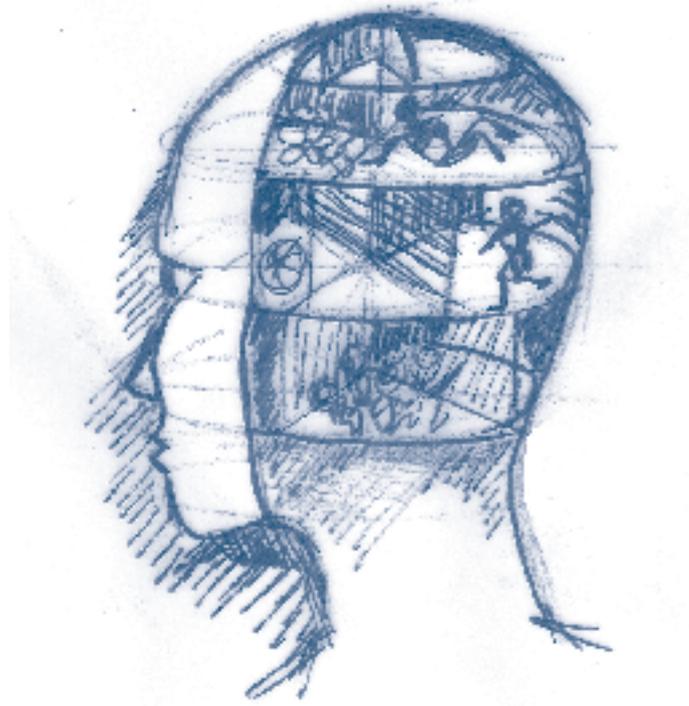


Rolf Trauernicht,

Rolf Trauernicht, 62, ist Pastor, Coach und psychotherapeutischer Heilpraktiker. Der Theologe mit kaufmännischer Ausbildung hat am Seminar St. Chrischona in der Schweiz studiert und war zunächst im Gemeindedienst tätig.

Seit 2006 ist Trauernicht Leiter des Weißen Kreuzes, einem Ev. Fachverband für Sexualethik und Seelsorge des Diakonischen Werkes in Ahnatal bei Kassel. Er ist verheiratet und hat eine Tochter.

Ebenen des Vergessens



Bisweilen wünschen (ehemalige) Betroffene, dass sie die gesehenen Bilder vergessen könnten. Andere fragen vor der Therapie, wann die Prägungen von Pornografie wieder verschwinden würden, wenn sie ab jetzt enthaltsam wären. Die Antworten fallen hier weniger optimistisch aus, als das die meisten gerne hören würden. Diese Lasten des Gedächtnisses lassen sich in sechs Bereiche einordnen:

1. Erinnerungen: Die offensichtlichste Langzeitfolge sind Bilder, Filmsequenzen und Darstellerpersönlichkeiten, die ins Gedächtnis förmlich eingebrannt sind. Diese können aus bewusstem Konsum, wiederholtem Zugriff oder aber auch durch einmaliges Anklicken – teils auch unabsichtlich – ausgelöst werden. (Bisweilen schicken Freunde entsprechende Videolinks, man erhält Spammails oder Download-Dateien wurden bewusst falsch benannt.)

Die Erinnerungen verblassen mit der Zeit je nach Stärke der ausgelösten Gefühle, die man beim Sehen empfunden hatte. Nach unserer Beobachtung dauert es ca. 3 Jahre, bis die Bilder weitgehend vergessen sind – vorausgesetzt, man ruft sie sich zwischenzeitlich nicht wieder ins Gedächtnis.

2. Phantasien und Sehnsüchte: Nach unserer Erfahrung aus der Seelsorge verändert der Pornografiekonsum auch das Begehren. Es kommt vor, dass immer heftigere Inhalte konsumiert werden. Manche der gesehenen Praktiken bewirken beim Konsumenten – manchmal nach nur einmaligem Sehen – einen „inneren Aufforderungscharakter“. Das Gesehene will ausprobiert werden. Das gilt auch, wenn demjenigen klar ist, dass es sich um eine pornografisch arrangierte Fiktion handelt, und auch, wenn die Möglichkeit überhaupt nicht besteht, das Gesehene real erleben zu können. Der Wunsch ist dennoch da, treibt den Betroffenen um und lässt ihn gegenüber der Partnerin insgeheim

vorwurfsvoll und unzufrieden werden. Singles haben zum Teil unrealistische Erwartungen an das künftige Liebensleben, die später geradezu enttäuscht werden müssen.

Nach unserer Erfahrung ist diese pornografische Prägung nicht revidierbar. Der Betroffene vergisst nie, dass bestimmte Praktiken existieren und unter „diesen und jenen“ Umständen erlebbar *wären*. Sexuelle Erregungsmuster und Skripte können nicht völlig ungeschehen gemacht werden. Aber die bewusste Entscheidung, gewisse Dinge niemals erleben zu werden und erleben zu wollen, vermag einen großen Teil ihrer Kraft zu nehmen.

3. Schönheitsideale: Auch verändert sich das, was als erotisch wahrgenommen wird: Proportionen, Behaarung, Typisierungen. Diese Schönheitsideale scheinen aber einem relativ schnellen Wandel unterworfen zu sein. Betroffene berichten, dass mit zunehmender Distanz zum Pornokonsum die Personen im Umfeld wieder an Attraktivität gewinnen und unrealistische Ideale zurückgehen.

4. Die Art zu Sehen: Betroffene von Pornosucht müssen teilweise miterleben, wie ihr Laster in ihren Alltag ausgreift. Sie ertappen sich dabei, ständig Frauen wahrzunehmen. Das betrifft Werbung, Kataloge und Fernsehen ebenso wie echte Frauen, denen sie begegnen. Es kommt vor, dass pornografische Phantasien mit der Wirklichkeit verwoben werden – eher automatisch als gezielt. In der Zeit des Entzugs ist diese Spannung besonders stark. Über solchen Gedanken wächst die eigene Scham – auch gegenüber Bekannten, die nichts von dem Pornokonsum wissen – und so geht manchem Pornogeschädigten zeitweise die Fähigkeit verloren, offen in die Augen des Gegenübers zu schauen. Auch bewirkt ein ausgeprägter Pornokonsum anscheinend eine Fragmentierung des Körpers. Statt eines ganzheitlichen Menschen

sieht man Beine, Po, Busen, Lippen. Das Auge eines Pornosüchtigen ist in dieser Richtung regelrecht geschult.

Es ist nicht genau zu sagen, wie lange das Vergessen hier dauert. Ein Beispiel mag das verdeutlichen: Ein ehemaliger Ornithologe wird Vögel noch lange Zeit nach Beendigung seines Hobbys nach ihrem Flug beurteilen können und seinen Kopf automatisch in Richtung eines Zwitscherns bewegen. Er wird Vögel selbst dort entdecken, wo andere achtlos vorbeigehen. Ähnlich ist es mit einem Ex-Pornosüchtigen. Er hat sich selbstverschuldet zum Experten für Figuren ausgebildet. Wenn der Sommer kommt und die Kleidung luftig wird, geht der Blick mit dem Blickenden auf Reisen wider Willen. Es ist, wie wenn ein Ex-Alkoholiker durchs Oktoberfest muss. Ideen, die helfen:

- ▼ Bewusste Denk- und Blickverbote – wieder und wieder. Es ist ein Prozess, der lange dauert, aber mit der Zeit einfacher wird.
- ▼ Bewusste Blickalternativen. Was könnte man noch sehen – abgesehen von Frauen? Architektur? Autos? Es gilt, ein Experte zu werden und sich bewusst und fröhlich abzuwenden. Wie wäre es mit Ornithologie?
- ▼ Den Menschen anstelle des Körpers sehen. Jede Person, die wir treffen, hat eine Identität als Kind Gottes. Betroffenen mag es helfen, sich regelrecht zu zwingen, bewusst mit einer neuen Brille die vielen Facetten von Mitmenschen wahrzunehmen, die nicht körperlich sind. Auch hinter jeder Schönheit auf dem Cover der Fernsehzeitschrift steht ein Mensch mit einer Geschichte, einer ganzheitlichen Identität. Unsere Kultur ist stark visualisiert. Die innere Schönheit vieler Menschen bleibt unbeachtet. Sie abseits der gängigen Schönheitsideale wiederzuentdecken und wertzuschätzen, kann ein Weg sein, sich einen neuen Blick anzueignen, wenn der alte *verdorben* ist.

- ▼ Gebete, Bibelzitate und ein geheiligter Lebensstil.

Die *Art zu Sehen* unterliegt Schwankungen und man muss schlimme Phasen manchmal auch *aussitzen*. Doch wie das Beispiel des Ornithologen zeigt, sollten Ex-Pornoabhängige davon ausgehen, dass sie stets anders schauen werden als diejenigen, die sich um Reinheit bemüht haben. Das Prinzip von Saat und Ernte gilt auch hier.

5. Die Gedankensprache: Es wäre ein Irrtum, wenn man diese Prägungen auf das Visuelle verkürzt. Unser primärer Zugang zur Welt ist Sprache. In der Pornografie wird aber eine *gefallene* Sprache gesprochen. Es gibt eigene Bezeichnungen für Handlungen, Personen und Körperteile. Frauen heißen nicht mehr Frauen. Sie werden sortiert (= getaggt) nach Gewicht, eingeteilt in die Farbe ihrer Haare oder Haut und somit rassistisch degradiert (Ebony = dunkelhäutige Frau, Interracial = Sex zwischen verschiedenen „Rassen“).

Die Geschlechtsteile werden ihrer intimen Sprache beraubt. Damit das Gewissen der Betrachter nicht anspringt, werden Kodierungen und Euphemismen gebraucht (Bsp: Milf = Mother I like to Fuck) oder der Mensch nur als sein Geschlechtsteil benannt (Cock, Dick = Mann, Pussy = Frau, Mädchen) und somit zum würdelosen Instrument (Schlampe, Hure). Diese Sprache ist inzwischen Teil der Jugendsprache (Bitch), sie ist Teil der Musiksprache – nicht nur im Pornorap – und sie greift in die Literatur aus. Wenn Betroffene Stunden um Stunden ihres Lebens einer pornografischen Sprache ausgesetzt waren, ist die intuitive Gedankensprache von eben dieser entwürdigenden Sprache besetzt. Die Art der Sprache aber prägt die Art der Gedanken und somit unsere

Wahrnehmung der Welt. Sich die entwürdigende Sprache abzugewöhnen, dauert nicht lange, setzt aber voraus, dass sie reflektiert wird. Nur wenn bewusst ein inneres Veto eingelegt wird, wann immer das Unterbewusstsein auf degradierendes Vokabular zurückgreift, wird die Gedankensprache entschlackt und hilft insgesamt, ein neues Bewusstsein zu schaffen.

6. Gewohnheiten und Rituale: Diese Prägung von Pornografie- und Selbstbefriedigungssucht ist nicht visuell, sondern habituell. Sie ist auch nicht konkret zu benennen, da jeder Süchtige eigene Rituale und Prozesse ablaufen lässt. Durch die unzähligen Wiederholungen, mit denen eine Porno- oder Selbstbefriedigungssucht einhergeht, werden Gewohnheiten fixiert. Diese sind selbst neuronal deutlich nachweisbar. Es bestehen Ähnlichkeiten zwischen dem Gehirn eines Demenzkranken und dem eines Sex-süchtigen.¹ So kann es sein, dass es für einen Betroffenen üblich war, nach einem Streit mit der Frau heimlich Pornografie zu konsumieren. Für andere ging dem Konsum meist ein frustrierender Arbeitstag oder das Gefühl von Überforderung voraus. Problematisch für Betroffene kann nun sein, dass diese Auslöser unweigerlich zum Alltag gehören. Wenn sich einer beispielsweise angewöhnt hat, nach dem Zubettgehen zu masturbieren, kann daraus folgen, dass mit der durchaus banalen Handlung des Hinlegens bereits die Idee an Selbstbefriedigung mit den entsprechenden Phantasien verknüpft ist. Diese Rituale und Gewohnheiten sorgen nun dafür, dass der Betroffene wieder und wieder in Situationen kommt, die er als „Versuchung“ bezeichnet, für die er aber eigentlich in vielen Wiederholungsläufen die Weichen selbst gestellt hat.

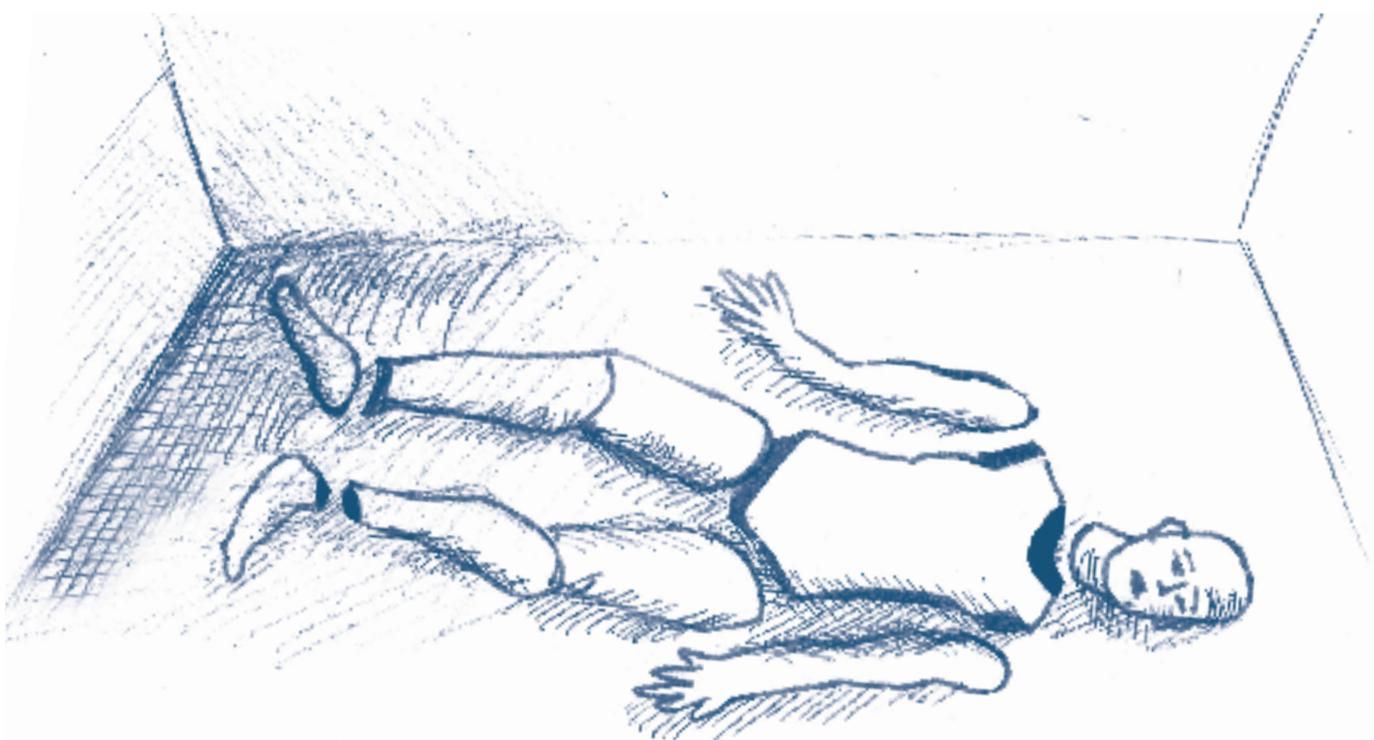
Diese Rituale müssen erkannt und ersetzt werden. Dabei bedarf es Alternativen, die mit

den starken Reizen mithalten können. Statt an Frauen zu denken, könnte man vom künftigen Urlaub träumen oder sich Wortwitze ausdenken. Wenn diese Alternativen gut gewählt werden, kann es in wenigen Monaten gelingen, die Prägung der Rituale umzugewöhnen. Bis es soweit ist, wird der Betroffene wieder und wieder in gefährlichen Situationen, in denen ihm keiner zuschaut, Rückgrat beweisen müssen.

Der Aspekt von Gebet: Wenn sich Betroffene zu sehr darauf fixieren, dass Gott die Sucht, ihre Folgen oder Teile davon, einfach *wegnehmen möge*, sorgt das meist lediglich für Enttäuschung. Gott hat unser Gedächtnis geschaffen und respektiert seine eigenen Konzepte. Es ist unsere Aufgabe, vorsichtig mit unserer Phantasie umzugehen. Dennoch ist Gebet wichtig und Gott wirkt unterstützend mit. Meist gelingt denjenigen das Vergessen und Überwinden der oben genannten pornografischen Prägungen besser, die sich nach Gott ausstrecken und um ein geistliches Leben und innere Erneuerung bemühen. Es hat den Anschein, dass Gott den Einzelnen in der Verantwortung belässt, die negativen Dinge, die er in sein Leben geholt hat, selbst wieder herauszuwerfen. Wenn er das aber zu tun sich entscheidet, wird er getragen.

Der Aspekt des Bewusst-Vergessens: Michael Anderson und Collin Green wiesen 2001 nach, dass man Vergessen teilweise steuern und bewusst fördern kann. Das bestärkt in dem Ansinnen, bewusst Denkverbote vorzunehmen und Erinnerungen an unliebsame Bilder nicht zu rekapitulieren und im Falle ihres Wiederaufkommens zu verdrängen. Dennoch bleibt das Ersetzen die effektivere Methode als das Verdrängen.

¹ www.fightthenewdrug.org (12.6.2013)



Frauen und Pornografie – ein Tabuthema



Pornografie und Frauen – das ist etwas, was für die meisten absolut nicht zusammenpasst. Beim Gespräch mit Seminar-Teilnehmern höre ich immer wieder Sätze wie: „Aber Frauen sind doch nicht visuell veranlagt, so wie Männer. Es ist doch nicht möglich, dass eine Frau ein Problem mit Pornografie-Abhängigkeit haben kann.“ Die Realität zeigt mir jedoch etwas anderes. In anonymen Umfragen, die wir als Verein¹ in Gottesdiensten und in Jugendgruppen machen, bekennen sich ca. 20% der Frauen dazu, ein Problem mit Pornografie zu haben. Die Dunkelziffer ist meiner Ansicht nach noch höher.

Die Gefahr für Frauen² besteht darin, dass sie von der falschen Scham („Ich muss alles verheimlichen und verbergen – denn ich bin ja die einzige Frau, die sich davon angezogen fühlt.“) nahezu überwältigt werden. Das hat zur Folge, dass die innere Spannung und der Druck größer werden, die dann mehr und mehr durch Selbstbefriedigung abgebaut werden.

Frauen unterscheiden sich in einem wichtigen Punkt von Männern. Für Männer ist es oft wichtiger, die Bilder zu konsumieren bzw. auch zu sammeln. Für Frauen hat beides keinen so großen Stellenwert. Da Frauen beziehungsorientierter sind, neigen sie eher dazu, das Gesehene in ihre eigenen Tagträume einzubauen. Diese Traumwelt existiert oft schon, bevor sie in Berührung mit Pornografie kommen. Wenn das dann der Fall ist, kommt es zur Sexualisierung der Traumwelt. Dies wird dann dazu verwendet sich aus dem Alltag auszuklinken bzw. Spannungen und Druck abzubauen.

Viele Single-Frauen versuchen z.B. auch den Schmerz über ihren unerfüllten Partnerwunsch mit dem Konsum von sexuellen Bildern und Selbstbefriedigung abzubauen – was dazu führt, dass sie sich gleichzeitig als sündig verdammten, und andererseits keinen Ausweg sehen, mit dem Schmerz der Partnerlosigkeit umzugehen.

Dies ist aber nicht nur eine Herausforderung für Alleinstehende. Auch verheiratete Frauen gehen mitunter diesen Weg aus Frust über den Partner, der sich in der Ehe als anders als der erhoffte „perfekte Traumprinz“ entpuppt oder kaum Interesse an einer sexuellen Begegnung zeigt. Wie schnell findet man dann Trost und Abhilfe in einer Traumwelt.

Wenn jemand zur Seelsorge kommt, ist es wichtig herauszufinden, was genau dahintersteckt. Viele Klientinnen machen den Fehler, das Symptom – die Selbstbefriedigung – an sich zu bekämpfen und scheitern meist daran. Sie brauchen eine Anleitung, sich nicht gleich selbst zu

verurteilen, falls es wieder einmal passiert, sondern sollten stattdessen lernen, den Hintergrund zu betrachten und zu verstehen. Das entzieht dem Symptom den Nährboden.

Vielfach sind es übrigens Frauen, die nach außen hin stets nett, freundlich und höflich auftreten. Sie sind beliebt, haben viele Bekannte, aber in den seltensten Fällen eine beste Freundin. Sie haben niemanden, dem sie alles anvertrauen würden. Schon gar nicht die unerfreulichen und negativen Dinge in ihrem Leben.

Jemand, der von Sexualität in welcher Form auch immer abhängig ist, versucht damit erfahrungsgemäß irgendetwas, das sehr schmerzhaft war, unbewusst zu verdrängen. Und seien es nur (und das trifft, so einfach es ist, auf fast alle Abhängigen zu) die eigenen negativen Gefühle. Meistens war es in der Kindheit und Jugendzeit nicht möglich, Gefühle auf angemessene Weise auszudrücken. Beschämende oder verletzende Erlebnisse durften nicht angesprochen werden – oder es gab schlichtweg keinen Raum, um Emotionen zur Sprache zu bringen. In der Familie war wichtig, dass alles schön und ruhig abläuft, oder man musste mit drastischen Strafen rechnen, falls man Dinge doch ansprach.

Oft sind die Gründe sexueller Abhängigkeiten sehr einfach und schlicht. Es ist Aufgabe der Seelsorge, dies mit der Klientin gemeinsam herauszufinden. Wenn ich mit Menschen arbeite, bitte ich sie immer wieder mal, vorübergehend ein Tagebuch zu führen. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, welche Situationen Stress verursacht haben, so dass es nötig war, sich am Abend wieder selbst Frieden (Selbstbefriedigung) zu verschaffen. Sehr häufig offenbaren sich dann Situationen, in denen die

betroffene Person eigentlich etwas kommentieren wollte oder zornig war, aber sich entschieden hat, wieder mal ruhig zu bleiben.

Wichtige Tipps für Betroffene:

Es ist notwendig, praktische Schritte zu gehen wie:

- ▼ Schutzsoftware, Fernseher abmelden, ...
- ▼ Sich Freunden anvertrauen, sie einweihen in die Problematik, sie ermutigen mal nachzufragen, wie es einem geht
- ▼ Manchmal sogar den Tagesablauf ändern: Sobald man weiß, wann die sensibelsten Zeiten sind – sich bewusst etwas anderes vornehmen.
- ▼ Gute neue Gewohnheiten einüben: Wie kann ich entspannen, wo finde ich meinen Frieden?
- ▼ Grenzen setzen und Nein-Sagen lernen
- ▼ Aus dem Ort der Sünde einen Gebetsort machen
- ▼ Mit Jesus die Phantasien teilen und ihn bitten, dass er mir die Realität zeigt, die dahinter steckt.

Wenn die Selbstverdammung sehr groß ist, dann ist es für die Betroffene wichtig zu lernen, dass sie jeden Zweifel, jedes Gefühl oder jeden Gedanken, den sie hat, vor Gott ausdrücken darf. Das Grundübel – die falsche Scham – verliert sozusagen dort ihre Macht, wo man nichts mehr verheimlicht, auch vor Gott nicht.

¹ Der Verein „Safer Surfing“ betreibt die Websites www.nacktetatsachen.at und www.loveismore.de, auf denen Information und Hilfestellung zum Thema Pornografiesucht zu finden sind, inkl. Links zu Selbsthilfegruppen, Büchern und Schutzsoftware. Ein Schwerpunkt der Arbeit sind Vorträge.

² Auch wenn man bei seelsorgerlichen Themen mit verallgemeinerten Aussagen vorsichtig umgehen sollte, möchte ich im folgenden Artikel „typische“ Beobachtungen bei betroffenen Frauen beschreiben, die ich immer wieder gemacht habe.



Ulrike Lorenz, *1968

ist Diplomkrankenschwester und derzeit in der christlichen Seelsorge, im Elijah House Austria als Seelsorgerin tätig. Seit 2007 ist sie im Vorstand des Vereins Safer Surfing (Kinder-, Jugend- und

Erwachsenenschutz im Internet). Sie ist Sprecherin auf verschiedenen Veranstaltungen (Seminaren, Predigten, Jugendveranstaltungen).

Geistliche Aspekte und Hilfen fürs Gebet

Die Effizienz, mit der sich Pornografie in den letzten Jahren verbreitet hat, ist verächtlich. Folgen und Früchte von Pornografie sind eindeutig. Pornografie verherrlicht und fördert das Gegenteil dessen, was in der Bibel sexualethisch geboten ist. Menschen geraten in Abhängigkeiten und Bindungen, Mitarbeiter werden gebremst, Lügen gelebt. Obschon es wichtig ist, dem Thema psychologisch fundiert zu begegnen, hielten wir es für falsch, die geistliche Dimension zu vernachlässigen. In Eph. 6,12 heißt es: „Denn wir haben nicht mit Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern mit Mächtigen und Gewaltigen, nämlich mit den Herren der Welt, die in dieser Finsternis herrschen, mit den bösen Geistern unter dem Himmel.“

Deswegen sollen im Folgenden einige hilfreiche Punkte und Schritte genannt werden.

Vor dem Gebet kann es nötig sein, den Anderen an einige Dinge zu erinnern:

- ▼ **Restauration des Gewissens:** Die meisten Christen wissen, dass Pornografiekonsum Sünde ist. Ihr Gewissen klagt sie an. Bei einigen aber ist es nötig, auf die Bibelstellen, in denen Jesus klar visuellen Ehebruch verurteilt, hinzuweisen, damit das Gewissen wieder anspringt. (Matth. 5,27ff.)
- ▼ **Leben aus Gnade:** Und doch leben wir als Christen aus Gnade: „Denn Christus ist des Gesetzes Ende; wer an ihn glaubt, der ist gerecht.“ (Röm. 10,4) In 1.Joh. 2,1 lesen wir: „[...] Und wenn jemand sündigt, so haben wir einen Fürsprecher beim Vater, Jesus Christus, der gerecht ist.“
- ▼ **Intoleranz gegenüber Sünde:** Daraus darf aber keine „billige Gnade“ (Bonhoeffer) werden. Denn zwei Verse später heißt es: „Wer sagt: Ich kenne ihn, und hält seine Gebote nicht, der ist ein Lügner, und in dem ist die Wahrheit nicht.“ (1.Joh. 2,4) Auch Jesus entlässt die Ehebrecherin mit den Worten: „Geh hin und sündige hinfort nicht mehr.“

(Joh. 8,11) Diese beiden Pole – Gnade und Verzicht auf Sünde – dürfen nicht gegeneinander ausgespielt werden, denn beide haben ihren Platz in Seelsorge und Nachfolge.

- ▼ **Verdeutlichung der Konsequenzen:** Sehr viele Betroffene verdrängen die Konsequenzen der Sünde. Hier muss an Gal. 5,16–22 und an Eph. 5,3–5 erinnert werden: „Denn das sollt ihr wissen, dass kein Unzüchtiger (=Porneoi) oder Unreiner oder Habsüchtiger – das sind Götzendiener – ein Erbteil hat im Reich Christi und Gottes.“ Es geht hier nicht darum, sich zum Richter aufzuschwingen. Wichtig aber ist, auch als Seelsorger vor Sünde zu warnen und sie nicht zu bagatellisieren. Auch wenn es Mut erfordert: Wer Pornografiekonsum trotz Sündenerkenntnis duldet, handelt gegen den Willen Gottes für sein Leben.

Die folgenden Schritte sind Empfehlungen für die Zeit **während des Gebets**. Da Frömmigkeitsstile sehr verschieden sind, ist es ratsam, im Gespräch die Punkte vorher anzukündigen und nachzufragen, ob der Andere die Schritte nachvollziehen kann:

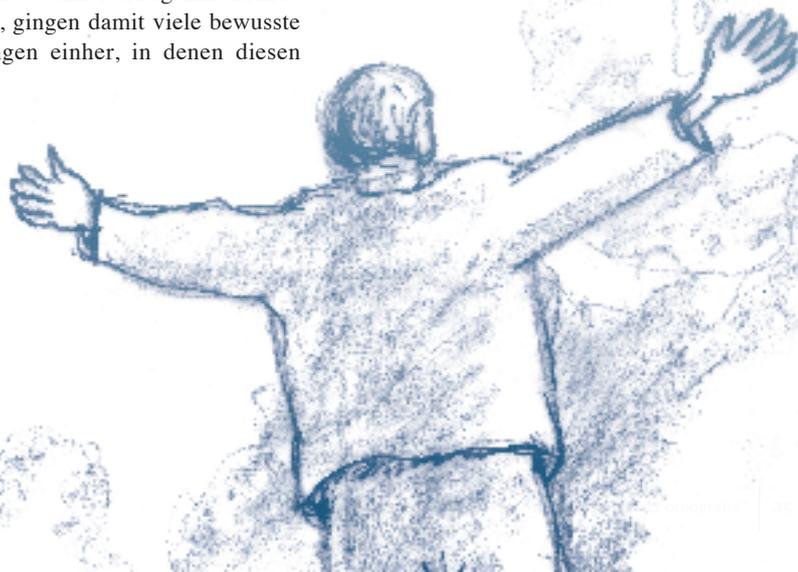
- ▼ **Beichte:** Es ist für den Betroffenen wichtig und gut, deutlich und offen zu bekennen, welcher Art die Sünde war. Es ist auf geistlicher Ebene wichtig, um der Buße eine Form zu geben, aber auch aus psychologischer Sicht für den Neustart hilfreich (Die Tabelle auf der kommenden Seite kann eine Hilfe sein.).
- ▼ **Absage an die bösen Mächte:** Gehen wir davon aus, dass Pornografie ein Mittel ist, Christen in ihrer Nachfolge und ihrer Beziehung zu Gott zu belasten, kommen wir leicht zu den Urhebern: Satan und andere böse Mächte. Wenn Pornografie konsumiert wurde, gingen damit viele bewusste Entscheidungen einher, in denen diesen

Mächten erlaubt wurde, ihre Botschaften in die Phantasie desjenigen zu platzieren. Was nun bewusst in das eigene Leben eingeladen wurde, ist bewusst auch in Form einer Absage auszuladen. Das gibt dem Betroffenen auch künftig die Autorität, in gefährdeten Situationen der Verführung zu *entsagen*.

- ▼ **Zusprechen der Vergebung und Lösen von Bindungen:** Es ist möglich, dem (Ex-)Betroffenen Vergebung zuzusprechen und im Gebet die negativen Bindungen zu lösen. Als Nachfolger Christi – *im Namen Jesu* – ist das sogar unsere Aufgabe.
- ▼ **Bitte um Segen:** Die Sucht ist stark und Widerstehen erfordert viel Kraft. Es hilft, den Betroffenen im Gebet zu segnen und Gott um Stärkung zu bitten. „Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen.“ (Phil 2, 13)

In der Folge wird der Betroffene voraussichtlich dennoch verführt sein. Dann ist es gut, ins Gebet zu fliehen, darauf zu verweisen, *dass man in Christus der Sünde gestorben ist* (Röm. 6,11) und positive Verse zu proklamieren (z.B.: Mt. 5,8: „*Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.*“) Dies ist ein Prozess und er wird einige Zeit dauern. Auf ein Heilungswunder warten, frustriert meist und geschieht nach unserer Erfahrung nur sehr selten.¹ Was aber gilt, ist: „*Widersteht dem Teufel, so flieht er von euch.*“ (Jak. 4,7)

¹ So bekannte der Leipziger Pfarrer Thomas Piehler vor seiner Gemeinde seinen Pornografiekonsum als Sünde und war seitdem von allen Abhängigkeiten frei. T. Piehler: Geiler Bock oder Mann Gottes, Strittmatt 2004.



Rechenschaftsleitfaden

Pornografie erhält ihre Macht am allermeisten durch drei Dinge:

- A:** das Geheime, Unöffentliche, Verborgene
- B:** den schnellen, einfachen Zugriff auf eine rasche „Belohnung“ durch gute Gefühle
- C:** das Billige, Kostenfreie.

Wenn man diesen drei Verstärkern begegnet, kriegt man – mit Gottes Hilfe – das Problem in den Griff. Die Entmachtung von Pornografie geschähe also durch:

- A':** Transparenz und Öffentlichkeit
- B':** Zugrifferschwerung und „Bestrafung“ durch schlechte Gefühle
- C':** Kosten.

Damit Pornografie diese Entmachtung auch erfährt, sollte man mit einer vertrauten Person eine klare Abmachung treffen. Diese Person simuliert gewissermaßen eine Öffentlichkeit (A'), die für Kosten und unguete Gefühle sorgt (B'/C'). Wie eine solche Abmachung aussehen kann, zeigt das folgende Beispiel:

1. Entscheidung: *Was möchte ich nicht mehr tun? (=ES)*

Ich erkläre hiermit, dass ich mir ab jetzt keine erotischen Inhalte mehr im Internet oder auf anderen Medien (Zeitschriften, Videos, PC-Spiele ...) anschauen werde. Weder tue ich das, um mich ein bisschen zu erfreuen, noch um mich parallel dazu selbst zu befriedigen.

2. Alternative bei Gefährdung: *Was tue ich alternativ, wenn ich gefährdet bin, ES zu tun?*

Ich mache mir Gedanken, was die Ursachen und konkreten Auslöser sind, die mich gefährden. Diese zu kennen ist wichtig, um schon im Aufkeimen der ersten Gedanken gegenzusteuern. Ggf. erschwere ich das Zusammentreffen dieser Ursachen. Wenn ich z.B. weiß, dass Frust mein „Einfallstor Nummer 1“ ist, programmiere ich mich wie folgt: Wenn ich frustriert nach Hause komme, gehe ich nicht direkt an den Rechner, sondern rufe zuerst jemanden an, den ich mag. Ich nehme mir vor, immer wenn ich verführt bin, eine Seite meiner Lieblingszeitschrift zu lesen, anstatt mir online ein gutes Gefühl zu holen.

3. Rechenschaft: *Was muss ich vorher tun, wenn ich mich trotz Alternative entscheide, ES jetzt zu tun?*

Wenn ich diese Behelfe ignoriert habe oder mich trotzdem entscheide, mir online Erotisches anzuschauen, MUSS ich vorher der vertrauten Person eine E-Mail schreiben. Ich schreibe sie genau in dem Augenblick, da ich mich entscheide, JETZT online zu gehen mit dem Ziel der Erregung

oder jetzt auf eine Seite zu wechseln, wo ich erregt werde. Ich schreibe die Mail nicht vorher, auch nicht nachher, sondern in exakt dem Augenblick der Entscheidung. Erst danach darf ich mich meiner Lust hingeben. Eine zweite E-Mail schreibe ich der Person, wenn ich fertig bin bzw. mich entscheide, jetzt aufzuhören. Es ist gut, in den E-Mails zu begründen, warum ich jetzt gegen meine Vorsätze verstoße. Aber die Begründung ist kein Muss. Die Info an sich, die ist ein Muss und nicht verhandelbar.

4. Folge: *Was hat es zur Folge, wenn ich ES getan habe?*

Meine vertraute Person darf dann nachfragen, was in dem Augenblick bei mir los war, damit ich über die tieferliegenden Ursachen nachdenke und darüber sprechen kann. Wir reden zusammen, beten, starten neu und passen die Abmachung evtl. besser an. Eine weitere Strafe ist hier meist unnötig. Die Ehrlichkeit ist Strafe genug. Bringt die Rechenschaft langfristig keine Besserung, ist vermutlich ein Entzug vom PC nötig (i.S.v. Zugrifferschwerung).

5. Sanktion/Strafe: *Was hat es zur Folge, wenn ich mich nicht an die Rechenschaftspflicht halte?*

Wenn ich mich aber NICHT an die Abmachung halte, sollte ich mir *spürbare Konsequenzen* auferlegen. Nicht an die Abmachung halten, bedeutet: Pornografie schauen OHNE eine E-Mail geschrieben zu haben. (Bsp.: 50 € an einen Verein oder eine Partei spenden zu müssen, deren Arbeit ich für überflüssig bzw. unnützlich halte.)

6. Wahrung der Abmachung: *Wie stelle ich sicher, dass über das Einhalten der Abmachung gewacht wird?*

Diese ganze Abmachung steht und fällt mit Ehrlichkeit und Rechenschaft. Damit ich mich nicht aus der Transparenz schleichen kann und die Abmachung gültig bleibt, sollte ich im Turnus von 1–4 Wochen meinem Vertrauten schreiben, wie es mir geht und ob ich mich an alles halte. Es hilft mir, wenn mein Vertrauter nachfragt. Aber auch diese Verantwortung liegt bei mir. Solche E-Mails sind zugleich eine Form von Belohnung, auf die ich stolz sein kann.

7. Zwischenziel: *Was ist ein gutes Zwischenziel? Welche Belohnung erlaube ich mir, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?*

Ich setze mir mein Ziel für einen Zeitraum von 3 Monaten. Danach gönne ich mir etwas Gutes und schaue zurück, wie ich mich gefühlt habe und was gut war. Es ist dann auch eine Überlegung wert, die Abmachung anzupassen. zu lockern, zu festigen oder evtl. auch weitere Dinge einzubeziehen. Ist es evtl. eine Überlegung wert, auch meine Phantasie reinzuhalten? Oder auf Selbstbefriedigung ganz zu verzichten?

Um nicht jede Spielart einzeln abfragen zu müssen und die Schamhürde des Betroffenen zu senken, sollte die nebenstehende Tabelle zum Ausfüllen vorgelegt werden. Sie erleichtert dann den Einstieg ins Gespräch.

Nützliche Internetadressen:

- www.internet-sexsucht.de
- www.loveismore.de
- www.onlinesucht.de
- www.internet-pornografie.de
- www.wuestenstrom.de
- www.porno-ausweg.de
- www.liberty4you.ch
- www.nacktetatsachen.at
- www.shg-pornographieabhaengigkeit.de
- http://xxxchurch.com
- www.fightthenewdrug.org

Inhalte >>> Formate >>>	Dargestellte noch angezogen	Dargestellte dezent nackt (Softcore)	Pornografische Nacktheit, Sex (Hardcore)	Gewalt	Fetische, Homosexualität, Pädophilie, Sonst.
Bilder					
Comics					
Clips					
Filme					
Cybersex					
PC-Spiele					
Wunsch es auszuleben					
Tatsächlich ausgelebt					

Zugangswege >>>	PC-Speicher, Datenträger u.a.	Internet (privat, Büro)	Sex-Kino, Prostituierte, Telefonsex	Hefte, DVDs	Handy oder Sonstiges

Liste der Beratungsstellen

01159	Dresden		Müller, Heiko Andreas	Oederaner Str. 18 (1. OG)	0171-4789029	hmueller@denkweisezukunft.de
04103	Leipzig	Dynamis – Aktiv Leben	Schmidt, Thomas	Roßplatz 8/9	0341-91046925	www.dynamis-lebensberatung.com
09116	Chemnitz		Möller, Antje	Schiersandstr. 27	0371-3541122	moeller24anre@aol.com
09427	Ehrenfriedersdorf		Kehrer, Christian	Siedlerstr. 29	037341-2675	ch.kehrer@web.de
12209	Berlin		Seidel, Heidi u. Walter	Oberhofer Weg 4	030-76804381	www.leben-planen.de
18055	Rostock	Neue (Aus)Wege – Weißes Kreuz	Bielack, Peter	Rosa-Luxemburg-Str. 14	0381-6864940	psalm5overs15@gmail.com
21109	Hamburg	Gesprächsraum	Arnold, Rita	Kirchdorfer Str. 202	0160-92548110	info@gespraechraum-hamburg.de
25335	Elmshorn		Nordsiek, Jutta	Feldstr. 17	04122-4048694	beratungsstelle.elmshorn@weisses-kreuz.de
26553	Dornum	Kleiner Leuchtturm	Schenderlein, N. u. M.	Schatthäuser Str. 23	04933-9918491	www.kleiner-leuchtturm.de
30559	Hannover	Return/Fachstelle Mediensucht	Freitag, Tabea	Kirchröder Str. 46	0511-9549830	www.return-mediensucht.de
32257	Bünde	Job & Soul – Beratung/ Coaching/Supervision	Ritz, Eberhard	Lerchenweg 15	05223 7929 464	www.jobandsoul.de
32257	Bünde	LIVE e.V.	verschiedene Berater	Lübbecke Str. 85	05223-6598173	www.live-gemeinschaft.de
32657	Lemgo	St. Pauli Gem. u. Weißes Kreuz	Mauritz, Kai u.a.	Echternstr. 12	05261-770133	beratungsstelle@st-pauli-lemgo.de
32791	Lage	Beratungspraxis Empowerment	Schuster, Wilfried	Goetheweg 41	05232-9802907	www.beratungspraxis-empowerment.de
33609	Bielefeld	Beratung u. Seelsorge	Sauer, Petra	Ziegelstr. 67 a	0521-71155	weisseskreuz.bielefeld@googlemail.com
35039	Marburg	Praxis Zuversicht	Otte, Matthias	von-Harnack-Str. 2	06421-1835953	praxis.zuversicht@googlemail.de
35625	Hüttenberg	Weißes Kreuz Beratungsstelle	Röthlisberger, Daniel	Hauptstr. 197	0157-88065282	huettenberg@weisses-kreuz.de
37170	Uslar		Haase, Angela	Landstr. 40a	05571-3482	Angela.Haase-Beratung@t-online.de
42285	Wuppertal	Mut zum Leben	Völling, Kornelia	Bergfrieden 16a	0202-2727127	voelling.kornelia@yahoo.de
42349	Wuppertal	BTS Wuppertal	Mehring, Florian	Berghäuser Str. 7	0202-9631718	www.bts-wuppertal.de
44269	Dortmund	Coaching und Beratung	Müller, Reginald	Mortmannshof 16	0231-4442364	post@coaching-mueller.de
44795	Bochum	Herzenskunst	Dr. Buth, Ute	Hattinger Str. 764	0234-45975761	info@herzenskunst-beratung.de
44795	Bochum		Horstmann, Ann Kathrin	Schnatstr. 41	0234-9566598	www.beratung-horstmann.de
45739	Oer-Erkenschwick	Praxis für f. Psychol. Beratung	Kobabe, Stephan	Hochstr. 22b	0163-1602149	www.praxis-kobabe.de
47800	Krefeld	Praxis für Sexualberatung...	Kehlenbach, Dr. C.	Sollbrüggenstr. 57	02151-6199226	www.praxis-dr-kehlenbach.de
49080	Osnabrück		Borg, Dietrich	Hauswörmannsweg 86	0541-586442	DietrichBorg@gmx.de
52382	Niederzier		Böttcher, Jutta,	Steinacker 22	02428-803996	www.jutta-boettcher.de
53721	Siegburg	aus-wege	Hoffmann, Mechthild	Hauptstr. 104B	02241-383652	mechthild.hoffmann@aus-wege.de
57290	Neunkirchen		Sauer, Anna Maria	Bahnhofstr. 5, Praxis Dr. Müller	02734-508188	beratungsstelle.siegerland@weisses-kreuz.de
60439	Limburg		Bahr, Dorothee	Zeppelinstr. 12	06431-74280	d.bahr@gmx.net
63477	Maintal		Lieske, Elisabeth	Wilhelmsbader Str. 7	06181-494994	www.psychotherapie-lieske.de
67480	Edenkoben		Nicklis, Gabriele	Tanzstr. 29	06323-937041	gabriele.nicklis@gmx.de
68259	Mannheim	Beziehungsstark	Rothe, Heike	Elritzenweg 16	0621-7141246	HeikeRothe@gmx.net
70794	Filderstadt		Hausmann, Andrea	Gartenstr. 70	0711-38984910	therapie@hausmann-filder.de
71665	Vaihingen a. d. Enz	Weiter Horizont	Stahl, Siegfried	Krümmelstr. 20	07042-9479115	www.weiterhorizont.jimdo.com
72218	Wildberg		Dengler, Brigitte	Hauptstr. 111/2	07054-928823	www.denglerbrigitte.de
72202	Nagold		Dunse, Angela	Bonhoefferstr. 21	0151-15230312	angela.dunse@web.de
72555	Metzingen		Stockmayer, B. u. J.	Leberbachstr. 7	07123-61129	www.onesimus-dienste.de
72764	Reutlingen	Praxis DOPPEL:PUNKT	Dauenhauer, U. u. M.	Kaiserpassage 5	07121-381717	www.doppelpunkt-praxis.de
73431	Aalen		Kersten, Heidi	Ostpreußenstr. 11	0170-9395059	seelsorge@info-web.de
73667	Kaisersbach		Gulden, Daniel	Haldenäcker 17	07184-293843	daniel.gulden@gmx.de
74189	Weinsberg	in kontakt – Verein für christliche Lebenshilfe e. V.		Kernerstr. 9	07134-911308	info@in-kon-takt.de
74405	Gaildorf	Praxis für Lebensberatung...	Kautnik, Thomas	Olgastr. 15	07971-601783	www.Ziel-Weg.de
75365	Calw		Kuntze, Stefan	Reizengasse 5	07051-59193	www.kuntzes.de
76275	Ettlingen		Willberg, Hans-Arved	Pforzheimer Str. 186	07243-3507297	willberg@life-consult.org
78073	Bad Dürrenheim		Stegmann, Helgrid	Bitzstr. 5	07726-938891	hs@stegmann-lack.de
82194	Gröbenzell		Berner, Wolfgang	Anzengruberstr. 47	08142-570507	wolfgang@berner-groe.de
85652	Pliening	Beratungsstelle München	Hoffmann, W. u. M.	Benediktbeuernstr. 3	08121-81861	wilhelmhm@t-online.de
86633	Neuburg/Donau		Schläfer, Adele	Maxweiler Str. 15 1/4	08454-8255	adeleschlaefer@gmx.de
90491	Nürnberg		Goss, Wilhelm	Ludtringstr. 46	0911-7043228	www.gossweb.de
91580	Petersaurach		Kronester, Andrea	Fasanenweg 53	09872-9528672	Andrea.Kronester@web.de
91564	Neuendettelsau	Therapeutische Seelsorge	Hübner, Dr. M. u. U.	Lange Länge 26	09874-66777	michael.huebner@stiftung-ts.de
91802	Meinheim	Life Concept Schäfer	Schäfer, Werner	Wolfsbronn 3	09146-940481	werner.schaefer@stiftung-ts.de
92245	Kümmersbruck		Ost, Jürgen u. Dagmar	Schulstr. 33	09621-177090	info@diepaartherapeuten.org
95126	Schwarzenbach/S.		Haas, Susanne	Luisenburgweg 3	09284-201723	seelsorge@haas-franken.de
99084	Erfurt	Thür. Gem.verb./Weiss. Kreuz	Seifert, Ev-Kristin	Mainzerhofstr. 2	0361-5507922	beratungsstelle.erfurt@weisses-kreuz.de

Weitere Details zu den Beratungsstellen: www.weisses-kreuz.de
 Beratungsstellen aus Österreich, der Schweiz (& Deutschland): www.nacktetatsachen.at/beratungsstellen.html
 Eine umfangreichere Liste mit Beratungsstellen (Kliniken u.a.): www.internet-seksucht.de

