



DR. MED. SAMUEL PFEIFER

INTERNETSUCHT

Die *dunkle* Seite
des Netzes

VERSTEHEN - BERATEN - BEWÄLTIGEN

PSYCHIATRIE  SEELSORGE
SEMINARHEFT



IHRE DIGITALE BIBLIOTHEK zum Thema »Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge«

12 SEMINARHEFTE VON
DR. SAMUEL PFEIFER
jetzt gratis als PDF für
Tablet-PCs / iPad

400
Seiten mit vielen
Tabellen und Grafiken
GRATIS

www.seminare-ps.net/ipad

Burnout
Borderline
DEPRESSION
BIPOLAR
Psychosomatik
Schizophrenie
Zwang und Zweifel
ANGST
TRAUMA
Schlafstörungen
Schmerz
SENSIBILITÄT
STRESS
Internetsucht

SIE MÖCHTEN LIEBER RICHTIGE SEMINARHEFTE ZUM NACHSCHLAGEN?

BEZUGSQUELLE FÜR GEDRUCKTE HEFTE:

Schweiz:

Psychiatrische Klinik Sonnenhalde
Gänshaldenweg 28
CH-4125 Riehen - Schweiz
Tel. (+41) 061 645 46 46
Fax (+41) 061 645 46 00
E-Mail: seminare@sonnenhalde.ch

Deutschland / EU:

Alpha Buchhandlung
Marktplatz 9
D-79539 Lörrach
Tel. +49 (0) 7621 10303
Fax +49 (0) 7821 82150

Übersicht und Preisliste:

http://www.seminare-ps.net/Pub/Seminarhefte_Samuel_Pfeifer.pdf

PUBLIC DOMAIN

Alle 12 Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer
stehen als PDF kostenfrei all denen zur Verfügung,
die sich näher für seelischen Erkrankungen
sowie für die
Verbindung von Psychiatrie,
Psychotherapie und Seelsorge interessieren.

*Fühlen Sie sich frei, diese PDF für sich selbst zu speichern und sie
andern weiterzugeben.*

Dieses Angebot gilt besonders für Studenten der Medizin, der Psycho-
logie, der Theologie, der sozialen Wissenschaften sowie der Seelsorge
im engeren Sinne.

Verwendung von Abbildungen und Tabellen kostenfrei
unter Angabe der Quelle.

Optimale Darstellung auf dem iPad:

Speichern Sie die Datei in

iBooks





DER AUTOR:

Dr. med. Samuel Pfeifer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik Sonnenhalde in Riehen bei Basel. Er ist seit 2015 in eigener Praxis tätig (www.samuelpfeifer.com) und lehrt als Professor an der Evangelischen Hochschule in Marburg (www.studium-religion-psychotherapie.de).

BEZUGSQUELLE FÜR SEMINARHEFTE:

Psychiatrische Klinik Sonnenhalde
Gänshaldenweg 28
CH-4125 Riehen
Schweiz
Tel. (+41) 061 645 46 46
Fax (+41) 061 645 46 00
ONLINE-Bestellung: www.seminare-ps.net
E-Mail: empfang@sonnenhalde.ch

in Deutschland:
Alpha Buchhandlung
Marktplatz 9
D-79539 Lörrach
Tel. 07621 10303
Fax 07821 82150



INTERNETSUCHT

**Die dunkle Seite
des Netzes**

Verstehen - Beraten - Bewältigen

Inhalt

Ethik, Wertung und Moral	2
Männer surfen anders, Frauen auch	4
Test: Sind Sie Internet-süchtig?.....	5
Ist mein Kind Internet-süchtig?	6
Was Eltern wissen sollten	7
Wie gefährlich sind Online-Spiele?	8
Die Erforschung der Unterwelt	10
Die dunkle Seite des Internets	11
Kinderpornografie – eine Straftat	13
Krankheit oder Verhaltensproblem?	14
Komorbidität – Nebenwirkungen der Internetsucht	15
Muster des Online-Sex-Verhaltens	17
Risikofaktoren für Internetsucht.....	18
Die Familie leidet mit!	19
Opiate, Dopamin und Glücksgefühl	21
Triebkonflikt und Gewissen.....	23
Gesunde Sexualität	24
Der Suchtkreislauf – Psychodynamik	26
Therapeutische Ansätze	28
Accountability – Rechenschaft geben.....	31
Therapie bei Sexualstraftätern.....	32
Gruppentherapie – 12-Schritte	33
Auswirkungen auf die Ehe – Paartherapie.....	34
Seelsorge: Vom Durst, der bleibt	36
Seelsorge bei Internetsucht	37
Der Kampf um den Ausstieg – Hindernisse auf dem Weg.....	38
Internetsucht am Arbeitsplatz – Juristische Aspekte.....	40
Acht Tipps für Internetsüchtige.....	41
Literatur und Internet-Links.....	42

Cybersex – nur einen Klick entfernt

Noch nie war sexuelle Versuchung so nahe – nur einen Klick entfernt. Immer häufiger treffen wir in der Beratung Familien an, die durch die Internetsucht des Vaters in tiefe Krisen gestürzt werden. Männer erleben die Internetsucht als inneren Krieg, der sie zu überwältigen droht und ihr ganzes Leben überschattet.

Es vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht einen Bericht über neue Fälle von Internet-Pornografie liest: «Porno-Lehrer zu Recht entlassen», «Pornobilder auf Unicomputer – ist der Professor noch tragbar?»

Wie ist es möglich, dass anständige Menschen, Familienväter, äußerlich unauffällige Mitglieder einer Gemeinde derartige Bilder auf ihre Computer laden, Stunden beim Surfen im Internet verbringen, Unsummen von Geld ausgeben und oft ihre ganze Karriere und ihren guten Ruf riskieren? Die bekanntesten Fälle sind nur die Spitze eines Eisbergs. Betroffen sind auch die Familien, die Frauen und Kinder dieser Männer. Wie viel Leid ist durch Internet-Pornografie schon entstanden!

Die Unsichtbarkeit gibt Menschen den Mut, Orte aufzusuchen und Dinge zu tun, die sie sonst nicht tun würden. Man braucht sich nicht darum zu kümmern, wie man aussieht oder wirkt. Was in manchen Bereichen des Lebens wünschbar wäre – ein Unbeschwertheit ohne Rücksicht auf Konventionen und Erwartungen – wirkt sich im Bereich der Internetsucht katastrophal aus, weil alle sozialen Hemmungen wegfallen.

Bereits Kinder sind massiv gefährdet. Sie stossen nicht nur auf Pornoseiten, sondern werden auch im Chat angemacht. Ein weiteres Problem ist das exzessive Nutzen von Onlinespielen. Eltern müssen lernen, sie im Gebrauch des Internets zu begleiten und zu schützen.

Dieses Heft soll nicht nur analysieren,



Keine menschliche Sehnsucht ist mächtiger und schwerer in den Griff zu bekommen.

Sex hat eine so starke Brennkraft, dass er das Gewissen, Versprechen, Verpflichtungen gegenüber der Familie, Glaube und alles andere, was ihm im Weg steht, verbrennen kann.

PHILIP YANCEY

sondern sich auch der Frage der Bewältigung widmen. Wie kann man Betroffenen helfen, mit der Versuchung umzugehen? Wie kann man die Scherben wieder kitten, die durch das Auffliegen eines Skandals entstehen? Wie kann man mit den Scham- und Schuldgefühlen der Betroffenen und ihrer Familien umgehen? Diese Fragen sind brennend aktuell.

So wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und natürlich ein Überdenken Ihrer eigenen Internetgewohnheiten im Spannungsfeld unserer digital geprägten Epoche.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Ethik, Wertung und Moral

Wer sich an die Thematik der Internet-Sex-Sucht herantastet, muss sich mit einer Fülle von moralisch belasteten und emotional geladenen Aspekten der Sexualität und des Suchtverhaltens auseinandersetzen, die nur dann zu bewältigen sind, wenn man etwas Distanz nimmt.

Es ist vielleicht hilfreich, nicht gleich zu werten (auch wenn man zu vielen Netzinhalten und menschlichen Verhaltensweisen in kritischer Distanz steht), sondern zu versuchen, die Vorgänge rund um Cybersex so sachlich wie möglich zu beschreiben. In dieser Broschüre wird deshalb versucht, nicht ein explizit wertendes Vokabular zu verwenden, sondern die Linie für «problematisches Verhalten» dort zu ziehen, wo das Verhalten Werte verletzt, die die betroffene Person selbst für sich hatte, wo es zu persönlichen Problemen führt und wo es sich negativ auf Partnerschaft, Familie, Arbeit und Umwelt auswirkt.

Tatsache ist, dass pathologischer Internet-Gebrauch zu einem rasch wachsenden Problem in unserer Gesellschaft geworden ist, das immer mehr Menschen in seinen Bann zieht und zu schwerwiegenden Folgen für diese selbst, ihre Partner und ihre Familien führen kann.

LEBEN IN EINER EROTISIERTEN KULTUR

Die Betrachtung von erotischen Bildern und Szenen ist so weit verbreitet, dass sich kaum jemand derartigen Inhalten entziehen kann. Sexualität als Teil des Menschseins führt bei der grossen Mehrzahl von Männern und Frauen zu physiologischen Reaktionen, die in ihrer sozial angepassten Form durchaus Sinn machen, Lust erzeugen

und Beziehungen festigen können. Doch gerade die Erzeugung von Lust birgt in sich auch die Gefahr der Entgleisung und der Suchtentwicklung. Es kommt zu einer einseitigen Sexualisierung intimer Beziehungsformen, unter weitgehendem Verlust von Würde und Respekt für den Menschen als Ganzes – als Einheit von Körper und Gefühl, von Geist, Seele und Leib in seiner geschöpflichen Intention.

UNSER EIGENER «SCHATTEN»

Die Sexualisierung unserer Kultur konfrontiert uns aber auch mit unserem eigenen Schatten, unserem eigenen Umgang mit sexuellen Empfindungen, Phantasien und Vorlieben, mit unsern Mustern von Stimulation, Lust und Triebbewältigung. Das Spannungsfeld von stabilen christlichen Werten und Überzeugungen auf der einen Seite und dem Bedürfnis nach Liebe, Sinnlichkeit und innerem Loslassen wird in den «Knotenpunkten» des Lebens besonders aktuell – in Zeiten von Entwicklungsschritten, Stress, angespannten Beziehungen und beruflicher Überlastung.

Neben den eigenen Anstrengungen um moralische Integrität ist es auch eine Gnade, wenn man nicht in suchartiger Weise dem Sog von Netzinhalten jeglicher Couleur verfällt.

Somit gilt gerade im Anliegen einer moralischen Wertung von pathologischer Internetsucht das Wort Jesu: **«Wer von euch ohnehin Sünde ist, der werfe den ersten Stein.»**

Drei Beispiele zur Einleitung

BEISPIEL 1

Die 13-jährige Tochter möchte schnell mit dem Laptop des Vaters ins Internet. Dabei stößt sie auf ein Verzeichnis mit Tausenden von Pornobildern. In ihr bricht eine Welt zusammen. Der bewunderte Vater, der gute Lehrer, der aktive Christ – wie passt das zusammen?! Es kommt zu einem Zusammenbruch, sie weint nur noch, isst nicht mehr, geht nicht mehr zur Schule. Den Laptop wirft sie aus dem dritten Stock. Die ganze Familie ist in einer dramatischen Vertrauenskrise. In dieser Situation erfolgt eine Therapie.



BEISPIEL 2

Der Pastor einer grossen Gemeinde setzt sich zusammen mit seiner Frau ganz für die Kirche ein. Immer nur geben, leiten, organisieren, andere beraten – für sie selbst bleibt keine Zeit. An einem Abend will Pastor D. noch schnell seine E-Mail checken. Ein freundlicher Text, ein Link, und plötzlich befindet er sich in einer Sex-Website. Er ist angewidert und fasziniert. Bald loggt er sich regelmäßig ein, um sich zu entspannen. Zwei Monate später wird er vom Computertechniker der Gemeinde mit einem Ausdruck der Aktivitäten am Computer konfrontiert. In dieser Situation erfolgt eine Therapie.

Die eigentliche Schönheit der Liebe, ihre Zartheit, Leidenschaft, Romantik, Erotik, Hingabe und Geborgenheit – sie wird zertreten in der verrohten Welt der Bilder, der Perversionen, der Reduktion der Sexualität auf die Darstellung des Geschlechtsaktes.

BEISPIEL 3

Eine 32-jährige Frau kommt mit starken Ängsten in die Therapie. Internet-Chatten hat ihr immer wieder geholfen, mit ihrer Einsamkeit umzugehen. Vor einigen Monaten hat sie im Chatroom einen Mann kennen gelernt – zuerst nur virtuell – man chattet, flirtet, fühlt sich angezogen. Es kommt zu einem Treffen. Die Atmosphäre „knistert“, es kommt zum Sex. Danach ist

Die eigentliche Bestimmung der Liebe, die Gemeinschaft von zwei Liebenden, wird in der Fixierung auf Online-Sex zum Gefängnis der Einsamkeit, dessen einziges Fenster ein Bildschirm ist.

der Mann nicht mehr so interessiert; der Kontakt verliert sich. Plötzlich die Frage: Könnte ich HIV-infiziert sein? Was ist mit mir geschehen? Wohin hat mich meine Internetsucht gebracht?

Männer surfen anders – Frauen auch!

MÄNNER

sind in erster Linie anfällig auf Pornografie im Internet. Sie beginnen meist mit «Erotik», doch die Sucht nach dem Kick führt sie oft immer tiefer in harte Pornografie (vgl. S. 9). Aber auch im Chatroom gibt es jede Menge Angebote.

- ▶ «Kick» durch visuelle Reize.
- ▶ Sexuelle Erregung mit Masturbation.
- ▶ Sammlertrieb.
- ▶ Neigung zu vermehrter Gewalt / Demütigung.

FRAUEN

suchen Kontakte, möchten der Einsamkeit entfliehen, in Tagträume der Romantik, die dann auch erotisch gefärbt sein kann.

- ▶ «Kick» durch Kommunikation (Chat).
- ▶ Romantische Geschichten und Bilder.
- ▶ Sexuelle Erregung erst sekundär.



Bild: www.pbase.com

BEISPIEL

Ein Mann berichtet über die enorme Kraft der Bilder: «Manchmal erschrak ich, wenn etwas «Abartiges» erschien. Doch allmählich baute sich meine innere Hemmschwelle ab. Die Spirale drehte sich schneller und meine Ideen im Umgang mit dem Bildmaterial wurden raffinierter. Die Sammlerleidenschaft erfasste mich ... Die heimliche Lust entwickelt sich zur heimlichen Sucht ... Selbst mit meiner riesigen Sammlung war ich nicht gesättigt. Die Bilder verloren für mich ihren Reiz, sobald ich sie besaß. Ich wollte «Neues», noch Besseres, täglich frisches Fleisch. Aber satt wurde ich nie.»

(Wolf Deling «Der sechte Sinn», Brunnen)

BEISPIEL

Eine Frau berichtet:
 «Für mich war das Netz zuletzt mein Zuhause. Ich bin kaum noch vor die Tür gegangen. Sogar meine Kommunikationspartner im Internet bemerkten, dass etwas nicht stimmte, weil ich wirklich ständig online war. Irgendwann fing ich an, mich dafür zu schämen und begann damit, mich beim Chatten zu tarnen.
 Frage: Wo überschreitet man die Grenze zur Sucht?
 Antwort: Wenn Sie ihr soziales Umfeld völlig abbauen und zugleich feststellen, dass Ihnen dies unwichtig wird, dann ist es schon zu spät.»

(aus einem Interview mit Gabriele Farke)

Sind Sie Internet-süchtig?

1. Unwiderstehlicher Zwang zum Einloggen.
2. Verletzung von ethisch-moralischen Werten, denen man sich eigentlich verpflichtet fühlt.
3. Kontrollverluste (d.h. längeres Verweilen «online» als beabsichtigt) verbunden mit Schuldgefühlen.
4. Sozial störende Auffälligkeiten im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie). Häufige Rügen durch unmittelbare Bezugspersonen.
5. PIG-bedingte * nachlassende Arbeitsleistung.
6. Mehrmalige vergebliche Versuche von Einschränkungen
7. Verheimlichen oder Bagatellisieren der Online-Aktivitäten vor der Umwelt.
8. Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (kann sich auswirken in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression)
9. «Entzugserscheinungen»: Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (kann sich auswirken in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression).

(in Anlehnung an Zimmerl & Panosch 1998)

Nicht-stoff-gebundene Sucht / Verhaltenssucht

Ein Zitat aus dem Jahr 1561:

«Ich glaube, dass das Würfelspiel genau dieselbe Wirkung hat wie der Wein... Die sichtbarsten und schlimmsten Auswirkungen sind folgende: ständige geistige Ruhelosigkeit, Pflichtvergessenheit, Armut, Verfluchung, Diebstahl und Verzweiflung.»

Der flämische Arzt Pascasius Iustus Turck

Während Missbrauch und Abhängigkeit von bewusstseins-verändernden Substanzen bzw. Drogen bestens bekannt und erforscht sind, gibt es über Süchte ohne auslösende Substanz noch wenig Forschungsliteratur. Zu den Formen der so genannten **Verhaltenssucht** gehören: exzessive Computer-/Internetnutzung, (Glücks)Spellsucht, exzessives Sporttreiben und Arbeitssucht.

Die weit verbreitete Internetsucht ist noch nicht einmal in den diagnostischen Manualen psychischer Störungen (DSM und ICD) aufgeführt.

Grundsätzlich gilt: «Bei der nichtstoff-gebundenen Sucht, der Verhaltenssucht, werden keine psychotropen Substanzen von aussen zugeführt oder eingenommen; der gewünschte, als Belohnung empfundene psychotrope Effekt (Kick-Erleben, Entspannung, Ablenkung) stellt sich durch körpereigene biochemische Veränderungen ein, die durch bestimmte exzessiv durchgeführte Verhaltensweisen ausgelöst werden.» (Grüsser & Thalemann 2006)

Weitere Details zu diesem Konzept finden sich auf Seiten 20 – 23 in diesem Heft.

* PIG = Pathologischer Internetgebrauch

Ist mein Kind Internet-süchtig? (*)

Wie erkennen Sie, ob Ihr Kind internetsüchtig ist? Die meisten Eltern fragen ihre Kinder gelegentlich, wieviel Zeit sie im Internet verbringen. Das Problem ist, dass die meisten Kinder dazu tendieren zu schwindeln, besonders wenn sie bereits «internetsüchtig» sind. Wenn der Computer im Zimmer der Kinder steht, haben die

Eltern wenig Chancen, das zu überprüfen. Der folgende Test wird Ihnen helfen herauszufinden, ob es bei Ihnen schon Internetsüchtige gibt. Sie sollten nur jene Zeiten berücksichtigen, die Ihr Kind im Internet für außerschulische Aktivitäten aufwendet (*).

1. Wie oft missachtet Ihr Kind von Ihnen vorgegebene Zeitlimits bezüglich Onlinezeit?
2. Wie oft vernachlässigt Ihr Kind Arbeiten im Haushalt, um mehr Zeit online verbringen zu können?
3. Wie oft verbringt Ihr Kind die Zeit lieber online als mit dem Rest der Familie?
4. Wie oft knüpft Ihr Kind Freundschaften über das Internet mit anderen Internetbenutzern?
5. Wie oft beschweren Sie sich darüber, dass Ihr Kind so viel Zeit online verbringt?
6. Wie oft wirken sich die Internetaktivitäten Ihres Kindes auf die Schulnoten aus?
7. Wie oft schaut sich Ihr Kind die E-Mails an, bevor es etwas anderes tut?
8. Wie oft kommt Ihnen Ihr Kind zurückgezogen oder verschlossen vor, seit es das Internet entdeckt hat?
9. Wie oft reagiert Ihr Kind zurückhaltend oder verschlossen, wenn Sie es darauf ansprechen, was es im Internet tut?
10. Wie oft haben Sie Ihr Kind bereits unerlaubt beim Benützen des Internets erwischt?
11. Wie oft verbringt Ihr Kind Zeit alleine in seinem Zimmer, um mit dem Computer zu spielen?
12. Wie oft bekommt Ihr Sohn / Ihre Tochter merkwürdige Telefonanrufe von neuen Internetfreunden?
13. Wie oft reagiert Ihr Kind verärgert, wenn es im Internet gestört wird?
14. Wie oft ist Ihr Kind, nachdem es im Internet war, müder oder erschöpfter als früher?
15. Wie oft bemerken Sie, dass Ihr Kind noch in Gedanken versunken ist, nachdem es im Internet war?
16. Wie oft gibt es mit Ihrem Kind Auseinandersetzungen über das Ausmaß der Onlinezeit?
17. Wie oft verbringt Ihr Kind mehr Zeit online als mit Hobbys und/oder anderen Aktivitäten?
18. Wie oft reagiert Ihr Kind verärgert darüber, wenn sie ihm Vorschriften machen, wie lange es online sein darf?
19. Wie oft ist Ihr Kind lieber online als mit Freunden zusammen zu sein? Bitte beachten Sie den Hinweis am Ende des Fragebogens!
20. Wie oft bessert sich die Stimmung ihres Kindes, wenn es wieder online gehen kann?

Was Eltern wissen sollten



CHAT:

«In manchen Foren herrscht eine Atmosphäre wie auf einem Strassenstrich»

(Spiegel 21 / 2006)

- 97 Prozent aller pädosexuell veranlagten Täter (Kanada) bedienen sich des Internets, um Kontakt zu Kindern aufzunehmen.
- 48 Prozent aller 12- bis 19-jährigen sind innert eines Jahres (2005) mindestens einmal durch einen Chatroom gestreift.
- 31 Prozent der Internet-Surfer besuchen Chatrooms exzessiv.
- 45 Prozent wurden im Cyberspace schon beschimpft oder sexuell belästigt.
- Nur 7 Prozent der Eltern wissen, welchen Belästigungen ihre Kinder ausgesetzt sind.
- Gibt es einen Firewall / Virenschutz auf dem Computer?
- Ist es geschützt vor sog. Dialern, die hohe Kosten verursachen?
- Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind im Netz?
- Mit wem chattet das Kind?
- Kennt das Kind die Gefahren von Anmache im Netz? (vgl. Beispiel)
- Weiß es, wie es sich schützt?

EMPFEHLUNG SCHUTZ-SOFTWARE

www.kindersicherung.de

www.mobicip.com

BEISPIEL

ANMACHE IM CHAT - «GROOMING»

Immer wieder pirschen sich Männer mit falschen Identitäten an Kinder heran. Sie geben sich als Jugendliche aus, die «nur chatten» wollen. Ihr wahres Ziel aber ist es, Kinder sexuell auszubeuten. Dabei bringen sie im Chat das Gespräch subtil auf sexuelle Themen und geben sich dabei vielleicht als Kinder, die selber Probleme mit ihrer Sexualität haben und Hilfe bei Gleichaltrigen suchen. «Hast Du auch Probleme mit SB?», heißt es dann vielleicht, um das Thema Selbstbefriedigung anzuschneiden. Oder «Hast Du es schon einmal erlebt? So richtig kuschelig?». Gefährlich wird es, wenn die Handynummer oder die Adresse erfragt wird. Niemals geben!!

Viele Kinder stossen bereits im Alter von 10 bis 14 Jahren auf die ersten Pornoseiten. Bei nicht wenigen von ihnen wird eine erste Bahnung erzeugt, die später zu einem suchartigen Konsum von Pornografie führt.

Aber Pornografie ist nicht die einzige Gefahr. Vier weitere Gefahren gilt es zu beachten:

- a) Exzessives Chatten
- b) Belästigung durch Pädophile im Netz
- c) Exzessive Online-Spiele
- d) Brutalisierung durch Online-Spiele (vgl. S. 8)

ELTERN SOLLTEN WISSEN, WAS IHRE KINDER IM NETZ MACHEN.

- Welches sind die Websites, die ihr Kind ansteuert?

Wie gefährlich sind Online-Spiele?



Jugendliche bei einer sogenannten LAN-Party

Mehrfach haben in den letzten Jahren brutale Morde an Schulen die Öffentlichkeit aufgeschreckt. Nicht selten wurden die Taten detailliert in Computersimulation geplant. Millionen von jungen Menschen verbringen täglich viele Stunden im Cyberspace.

Es sind die Extremfälle, die schocken. Da sind junge Menschen jeden Tag während bis zu 18 Stunden im Netz. Sie vernachlässigen alles andere, verlieren den Job, lassen Freundschaften sausen und ersetzen echte Beziehungen durch die Kontakte in den Weiten des Cyberspace.

Aber auch da gibt es beide Welten: Es gibt die Wettkampfspieler, die gerade in Asien wie Helden gefeiert werden. Der Spiegel schreibt: «Während Tausende Fans hochbezahlte Daddler verehren, versinken Millionen Nachahmer in die Abhängigkeit.» (SPIEGEL 6/2006).

KILLERSPIELE

Besonders bedenklich sind diejenigen Spiele, in denen es darum geht, andere Menschen zu erschiessen und möglichst

realistische Kampfszenen zu erleben. Blut ist da nur noch ein Haufen roter Pixel, Schmerzensschreie sind ein digitaler Sound. Da besteht die Gefahr der Verrohung und ►►

BEISPIEL

IM NETZ VERSUMPFT

Ein Gymnasiast schreibt auf einem Forum: «Ich aß unregelmäßiger und viel ungesünder, weil es schließlich schnell gehen musste. Ich vernachlässigte Dinge wie Hygiene, und auch der Zustand meines Zimmers war katastrophal. Ich stritt mich immer häufiger mit meiner Familie. Ich versiffte richtig innerlich, weil ich immer so gegen fünf Uhr morgens ins Bett ging und erst nachmittags aufstand. Mit der Zeit ging ich auch immer weniger raus und verlor dadurch meine Freunde. Auch meine Freundin verlor ich, weil ich immer neue Ausreden brauchte, um zu Hause spielen zu können. Aber es interessierte mich nicht. Ich bemerkte es kaum.»

Hinweise auf Internet-Sex-Sucht

1. Intensive Beschäftigung mit sexuellen Internetinhalten.
2. Häufiges Aufsuchen von Sexseiten im Internet, länger als beabsichtigt.
3. Wiederholte erfolglose Versuche, den Sex-Konsum im Internet zu kontrollieren, zu vermindern und damit aufzuhören.
4. Ruhelosigkeit und Nervosität beim Versuch, mit Internetsex aufzuhören.
5. Verwendung von Internetsex als einen Weg, Problemen zu entfliehen oder negative Gefühle wie Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depression zu überdecken.
6. Tägliches Wiedereinloggen ins Internet auf der Suche nach intensiveren oder riskanteren sexuellen Erfahrungen.
7. Lügen gegenüber Familienmitgliedern, Therapeuten oder andern Bezugspersonen, um das Ausmaß der Internetaktivitäten zu verheimlichen.
8. Begehen von illegalen sexuellen Handlungen im Internet (z.B. das Versenden oder das Herunterladen von Kinderpornografie oder das Vermitteln von illegalen sexuellen Aktivitäten via Internet).
9. Gefährdung oder Verlust einer wichtigen Beziehung, einer Arbeitsstelle oder einer beruflichen Aufstiegsmöglichkeit wegen Internet-Sex-Sucht.
10. Erleiden von einschneidenden finanziellen Konsequenzen als Folge von Internet-Sex.

(nach P. Carnes)

Fortsetzung: Online-Spiele

▶▶ der Abstumpfung. - Und dennoch werden lange nicht alle Spieler süchtig oder asozial. Meist versinken diejenigen in der Phantasiewelt, die im realen Leben unter Einsamkeit, Minderwertigkeitsgefühlen und Depressionen leiden. Vieles deutet darauf hin, dass die Spielesucht eher eine Folge anderer Probleme als ein eigenständiges Phänomen sind.

THERAPEUTISCHE ZIELE

- » Mit Jugendlichen Zeiten des Internetkonsums festlegen.
- » Inhalte der Spiele hinterfragen
- » Ermutigen, reale Kontakte zu pflegen
- » Bei Vorliegen einer psychischen Störung fachgerechte Therapie suchen.

ZITAT

MACHT, GEBORGENHEIT UND SEX

Prof. Ulrich Hegerl, München: «Das Internet kann viel mehr Bedürfnisse befriedigen als andere Medien.» Macht, Kontrolle, Vertrautheit, Geborgenheit und auch Sex, alles das bietet die virtuelle Welt neben Information und Unterhaltung. «Das Internet spricht die sozio-kommunikative Seite viel mehr an als etwa das Fernsehen.» Hier liegt die große Gefahr. Für Menschen, die nach dem Surfen süchtig sind, ersetzt das Internet im Extremfall alle sozialen Kontakte. Die Folge: Einsamkeit und die völlige Entfernung von der Realität.

Die Erforschung der Unterwelt

Wie sammelt man Informationen über die Thematik dieses Heftes, ohne selbst im Sumpf pornografischer Bilder zu versinken?

In der heutigen Zeit braucht es nicht viel, um mit der allgegenwärtigen Erotisierung unserer Kultur in Kontakt zu kommen, sei dies im Spätprogramm des Fernsehens oder im versehentlichen Anklicken eines Internetlinks, der einem via SPAM ungebe-

ohne Liebe, von Quälereien und Erniedrigung tut einem normal-sensiblen Betrachter fast körperlich weh. Wenn dann auch noch Kinder betroffen sind, dann dreht sich einem nicht nur der Magen, man wird auch erfasst von kalter Wut über die Kartelle der Pornoproduzenten, die derartige Kundenwünsche mit immer neuem Material befriedigen.

Man mag vielleicht abgestumpft werden, wenn man als verdeckter Fahnder die Quellen derartiger Darstellungen aufzudecken versucht. Und doch können einem die Szenen zutiefst verletzen (im Sinne einer Sekundärtraumatisierung).

Muss ich ein Fass aussaufen, um zu wissen, ob's Wein oder Essig ist?

GEFLÜGELTES WORT

ten ins Postfach «flattert». Wenn man bedenkt, dass rund 40 Prozent aller Inhalte des World Wide Web pornografischer Art sind, so fragt man sich, wie man als «normaler Mensch» überhaupt an diesen Inhalten vorbeikommt. Aber braucht es wirklich eine vertiefte Reise durch diese Unterwelt, um andere informieren, aufklären und beraten zu können?

VON DER «FORSCHUNGSREISE» ZUR EIGENEN SUCHT

Nicht wenige Lehrer, Pastoren und wohlmeinende Aufklärer haben auf dem Weg der Selbsterfahrung, dem Eintauchen in die Welt des Cybersex, selbst Schaden an ihrer Seele erlitten. Was als «Forschungsreise» begann, endete in eigener Sucht.

Mehr noch: die Darstellungen von Entwürdigung und Gewalt, von krudem Sex

EIN ANDERER WEG

Ich habe deshalb für dieses Seminarheft einen anderen Weg beschritten. Meine Informationsquellen waren in erster Linie Bücher von erfahrenen Therapeuten, Facharbeiten von Experten in diesem Gebiet und Zeitschriftenartikel des investigativen Journalismus, der Detailkenntnis mit der nötigen Distanz verbindet (hauptsächlich im Nachrichtenmagazin «Der Spiegel»).

Ganz wesentlich ist aber auch die Begegnung mit meinen Patientinnen und Patienten: mit der jungen Frau, die durch ihren Onkel für Pornofilme der übelsten Sorte missbraucht worden ist; mit dem jungen Mann, der nicht mehr loskommt von der unwiderstehlichen Lust nach immer neuen Bildern; mit der verhärmten Frau im mittleren Alter, die vor kurzem erfahren hat, dass ihr Mann stundenlang vor dem Bildschirm sitzt, um sich in die Ersatzwelt der Internet-Sexualität zu flüchten, während er für seine Familie kaum mehr erreichbar ist.

Die dunkle Seite des Internets

Das Internet ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Es erleichtert unsere Arbeit, hilft bei der Informationsbeschaffung und bietet eine Fülle von Einkaufsmöglichkeiten.

Doch da ist auch die dunkle Seite des Internets. Von dieser muss zwangsläufig in diesem Seminarheft die Rede sein.

WAS WIRD IM SCHATTEN DES INTERNETS ANGEBOTEN?

Die Antwort lautet: Grundsätzlich alles. Der Gipfel des Grauens war wohl der Fall des «Kannibalen von Rotenburg».

Den Ermittlungen zufolge lernte der 41-jährige sein Opfer über eine Kontaktanzeige im Internet kennen. Der Rotenburger suchte jemanden, der sich von ihm töten und anschließend aufessen lassen würde. Daraufhin hat sich ein 42-jährige Berliner Diplom-Ingenieur gemeldet. Die Tat wurde vor laufender Videokamera ausgeführt.

Suizidforen: Hier tauschen lebensmüde Jugendliche Möglichkeiten aus, wie man am besten aus dem Leben scheiden kann. Im Jahr 2000 nahm sich eine österreichische Schülerin zusammen mit einem Norweger das Leben. Sie hatten sich im Internet zum gemeinsamen Tod verabredet.

Der Schuldirektor des Mädchens sagte später: **«Das Missbrauchspotenzial im Internet ist erschreckend groß geworden. Ohne WorldWideWeb wäre diese Tat in anderer Form oder gar nicht passiert.»**

Die häufigsten Inhalte sind jedoch sexueller Natur:

Soft-Pornobilder / Erotische Bilder:
Frauen posieren in mehr oder weniger

►► Fortsetzung auf Seite 12

STATISTIKEN ZUR INTERNETSUCHT

Das World Wide Web ist äußerst dynamisch. Seiten kommen und gehen. Täglich entstehen neue Angebote und andere gehen aus dem Netz. Aus diesem Grund hinken Statistiken im Bereich der Internetsucht immer hinter der Realität her. Folgende Zahlen wurden in den letzten fünf Jahren veröffentlicht. Sie sind wahrscheinlich nicht exakt, vielleicht eher zu konservativ, geben aber doch einen Eindruck von der Präsenz suchtfördernder Inhalte im Internet.

- 30 Millionen Menschen haben in Deutschland Internetzugang, die Zahl der Süchtigen wird auf 1 Million geschätzt.
- 40 Prozent aller Internetangebote enthalten pornografische Inhalte.
- 74 Prozent aller Einnahmen im Internet werden mit Sex-Angeboten gemacht. Der Umsatz wird auf über eine Milliarde Dollar pro Jahr geschätzt.
- 25 Millionen Menschen surfen pro Woche auf einer Pornoseite.
- 31 Prozent aller Online-Nutzer haben Pornoseiten besucht.
- 60 Prozent aller Webseiten-Besuche sind sexueller Natur.
- 200 sex-bezogene Websites werden jeden Tag neu ins Internet gestellt.

HINWEIS:

Aktuelle Zahlen und Daten finden sich auf folgender Homepage: www.online-sucht.de.

DIE SCHATTENWELT DES INTERNETS

Fortsetzung von Seite 11

bekleidetem Zustand für die Kamera. Die primären Geschlechtsteile sind nicht sichtbar. Paaraufnahmen reflektieren das Ideal von Romantik, Zärtlichkeit und Erotik.

Harte Pornografie: Unter Hardcore-Pornografie wird eine explizite Darstellung sexueller Aktivitäten verstanden, wobei die Geschlechtsorgane während des Geschlechtsverkehrs offen dargestellt werden.

Thematisch betonen Hardcore-Produktionen mitunter ausschließlich spezielle sexuelle Vorlieben oder Techniken wie z.B. Outdoor-Sex, Oralverkehr, Analverkehr, Gruppensex, Gangbang (Sex mit extremer männlicher Überzahl), Sex ausschließlich mit Farbigen, Übergewichtigen, Schwangeren oder mit älteren Menschen bis hin zu Sex mit Urin und Exkrementen. (*)

Live-Video-Streaming: aus Striplokalen oder direkt aus entsprechenden Pornostudios werden via Webcam Live-Szenen übertragen.

Live-Voyeurismus: Via Webcam werden Szenen übertragen, wo sich Frauen scheinbar zufällig entblößen. Oft warten Süchtige über lange Zeit (kostenpflichtig), bis wieder einmal eine kurze Entblößung sichtbar wird.

Sadomasochismus: Sadismus beschreibt eine lustvolle Erregung durch das Zufügen von Schmerzen. Masochismus bedeutet lustvolle Erregung durch das Erleiden von Schmerzen. Der Ausdruck wird auch im übertragenen Sinne für Verhaltensweisen gebraucht, die nicht im engeren Sinne sexuell sind.

Sadomasochismus ist aber eine Form der gewaltverherrlichenden Pornografie, die in ihrem perversen Ideenreichtum kaum zu überbieten ist (www.datenschlag.org).

Chatten



SPIELFORMEN DES CHATTENS

Viele Jugendliche chatten via das Internet, ohne süchtig zu werden. Stärker ist der Sog bei Chatrooms, die gezielt anbieten, Beziehungen zu vermitteln. Unter dem Motto: «Flirt, Chat und Community» wird angeboten: «Hier kannst Du neue Freunde finden, ansprechen und kennenlernen!»

In den Chatroom geht man nicht unter der eigenen Identität. Da trifft man etwa «Hoppemaus» oder «Zarathustra_014». Weder das Alter noch das Geschlecht müssen stimmen. Die Grenzen zwischen Spiel und Realität verschwimmen.

Die Gefahr liegt nicht nur in exzessiven Online-Zeiten, sondern auch darin, dass es zu Realbegegnungen kommt, die rasch in ein sexuelles Abenteuer mit ungewissem Ausgang münden können (vgl. S. 3).

Chatrooms sind heute aber auch ein beliebter Treffpunkt für «Sonderinteressen» geworden, wo die härtesten Pornobilder praktisch unter Ausschluss der Öffentlichkeit ausgetauscht werden.

WEITERE INFORMATIONEN:

G. Farke: OnlineSucht. Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden. Kreuz.

* Quelle: www.net-lexikon.de

Kinderpornografie – eine Straftat

Kinderpornografie ist die Darstellung sexuellen Mißbrauchs von Kindern, oft unter sadistischen Quälereien mit Nadeln, Klemmen oder Elektroschocks. Bei Konsumenten solcher Bilder lösen diese Quälereien eine rausch-artige sexuelle Erregung aus.

Kinderpornografie gibt es nicht erst, seit es das Internet gibt, aber der Zugang ist sehr viel leichter geworden. Was die Betrachter in ihrem Rausch nicht bedenken: **Hinter jedem Bild steht ein Schicksal, ein schwerst gequältes, traumatisiertes Kind!**

Man unterscheidet drei Gruppen von Tätern:

- a) Produzenten handeln mit Kinderpornografie und verdienen ihr Geld auf Kosten der Kinder.
- b) Konsumenten kaufen Kinderpornografie und unterstützen so die skrupellosen Machenschaften der Händler bzw. Hersteller solcher Fotos und Filme.
- c) Pädophile Täter mißbrauchen viel-

leicht auch IHR Kind, um sich sexuell zu erregen.

In den letzten Jahren wurden dank der

«Hinter jedem Bild steht ein Schicksal, ein schwerst gequältes und traumatisiertes Kind.»

Aufklärungsarbeit der Polizei immer mehr Männer überführt, die auf ihren Computern kinderpornografisches Material gespeichert haben – nicht zufällig, sondern ganz systematisch. Darunter waren auch viele äußerlich unbescholtene Menschen, nicht wenige von ihnen in sozialen Berufen tätig.

Die Ermittler (und die Seelsorger) sind immer wieder erschüttert, wie der Rausch der Bilder dazu führt, dass diese Männer – oft selbst Familienväter – ihr Tun verniedlichen und damit die Grundlage für Rückfälle und weitere Straftaten legen.



Opfer der Kinderpornografie: Diese Kinder wurden von einem asiatischen Pornoring für Videoaufnahmen benutzt und durch die Polizei aus ihrem Gefängnis befreit.

(Ausschnitt aus einer kambodschanischen Zeitung 2004).

GESETZESTEXT

«Wer pornografische Schriften, die den sexuellen Missbrauch von Kindern zum Gegenstand haben, 1. verbreitet, 2. öffentlich ausstellt, anschlägt, vorführt oder sonst zugänglich macht oder 3. herstellt, bezieht, liefert, vorrätig hält, anbietet, ankündigt, anpreist, ... wird ... mit Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren, sonst mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.»

(Auszug aus dem deutschen Strafrecht)

Krankheit oder Verhaltensproblem?

FACHBEGRIFFE FÜR INTERNETSUCHT

Internet Addiction Disorder – IAD

(Ivan Goldberg 1995)

Nichtsubstanzgebundene Verhaltenssucht

(Grüsser & Thalemann 2006)

Pathologischer Internetgebrauch – PIG

(Zimmerl & Panosch 1998)

Pathological Internet Use – PIU

(Kimberly S. Young)

Compulsive Sexual Behavior – CSB

(Hollander 2004)

Internet Sexual Addiction Disorder – ISAD

(M. Kafka 1996)



NOSOLOGISCHE EINORDNUNG

Die Fachleute sind sich in der diagnostischen Einordnung des pathologischen Internetgebrauchs nach ICD-10 / DSM-IV noch nicht sicher. An einem Symposium in New York 2004, das ich besucht habe, wurden folgende vier Bereiche für eine mögliche diagnostische Einordnung genannt:

1. **Störungen der Sexualpräferenz?** (Paraphilie) – Einerseits handelt es sich um ein pathologisches Geschehen im sexuellen Bereich, doch sind die Inhalte häufig nicht als «pervers» einzuordnen, sodass der Begriff der Paraphilie nicht zur Anwendung käme.
2. **Zwangsstörung?** Viele User erleben den Drang zum Einloggen «wie einen Zwang». Dagegen spricht die Tatsache, dass das Betrachten und Sammeln von Bildern oder das erotisch gefärbte Chatten Lust erzeugt, was bei den klassischen Zwangsstörungen nicht der Fall ist (vgl. auch das Seminarheft in dieser Reihe: «Zwang und Zweifel»)
3. **Störung der Impulskontrolle?** – Patienten mit diesen Störungen leiden unter impulsiven Gefühlen und Handlungen, wie z.B. Wutausbrüchen. Beim PIG besteht zwar ein «Kontrollverlust» – d.h. man bleibt oft viel länger im Netz als man das vorhatte – aber das Verhalten wird sorgfältig geplant, erfordert gezieltes Einloggen und Aufsuchen von Inhalten, was nicht mehr als impulsiv bezeichnet werden kann.
4. **Suchtverhalten?** Dieser Ansatz erklärt am besten alle Phänomene des pathologischen Internetgebrauchs und wird als Grundlage für dieses Heft gebraucht.

Komorbidität – zusätzliche Probleme

Krankheiten, die zusammen mit einer Internet-Abhängigkeit auftreten

KÖRPERLICHE SCHÄDEN

Bei chronischem Gebrauch sind oftmals körperliche Schäden beobachtbar:

- Durch falsche Sitzhaltung können Verspannungen bis hin zu Wirbelsäulen- und Genickschäden auftreten.
- Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer zu Schädigungen des Sehapparates führen.
- Langes Surfen kann zusätzlich **Dauerstress** verursachen, der sich in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen und chronischer Anspannung ausprägen kann.
- Kreislauf- und Gewichtsprobleme können ebenfalls auftreten, sind aber individuell verschieden.

PSYCHOSOZIALE KOMPLIKATIONEN

- Hohe Telefon- bzw. Online-Kosten
- Realitätsverlust
- Scheitern menschlicher Beziehungen
- Soziale Isolation
- Arbeitslosigkeit und Verarmung

SMS-TEXTAHOLICS

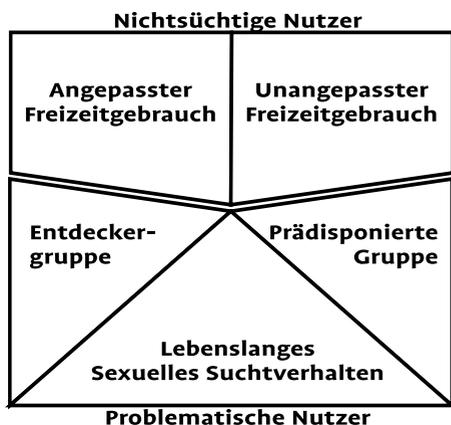
Auch SMS kann süchtig machen, sagt der englische Psychologe Roy Bailey: «Ein Text kann dieselbe Wirkung wie eine Zigarette haben.» Der Empfang einer SMS löst im Gehirn Genuss und Vergnügen, je nach Botschaft auch Angst und innere Spannung aus und bewirkt im Empfänger das Bestreben, die Nachricht umgehend zu beantworten, um möglichst schnell eine Antwort zu erhalten. Allein in Deutschland werden pro Jahr über 25 Milliarden Kurznachrichten versendet.

ZUSÄTZLICHE KOMPLIKATIONEN

Bei vielen Online-süchtigen Menschen sind folgende Probleme zu beobachten, z.T. chronisch oder aber in Krisenzeiten:

- **Alkoholismus:** Oft wird die innere Nervosität mit Alkohol gedämpft, aber auch der durch das Betrachten der Bilder erzeugte «Rausch» durch Alkohol unterstützt. Es kommt zu einer gegenseitigen Verstärkung der beiden Süchte.
- **Gebrauch anderer schädlicher Substanzen** (von aufputschenden Drogen, wie etwa Kokain, bis zum übermäßigen Gebrauch von potenzsteigernden Mitteln wie z.B. Viagra).
- **Depressive Episoden:** ausgelöst durch die negativen psychosozialen Konsequenzen oder das Zerbrechen einer Beziehung
- **Suizidalität:** In der Verzweiflung über die Ausweglosigkeit oder bei sozialen Konsequenzen.
- **Zwanghaftes Kontrollieren:** Online-Süchtige entwickeln z.T. komplexe Rituale, um ihre Sucht zu verheimlichen und sicherzustellen, dass ihre Umgebung nicht in ihren «geheimen Bereich» eindringen kann oder diesen per Zufall entdecken kann.
- **Paranoides Denken:** Die Angst vor Entdeckung und Beschämung führt dazu, dass hinter unbedeutenden Vorgängen eine persönliche Bedrohung vermutet wird. (Z.B. wenn ein Polizeiauto vorbeifährt: «Hoffentlich kommen sie nicht zu mir, um meinen Computer zu untersuchen»; z.B. wenn der Arbeitgeber ein Gespräch vereinbart: «Will er mich mit den Spuren meiner Internet-Aktivitäten in der letzten Woche konfrontieren? Ich habe zu wenig aufgepasst!»)

Muster des Online-Sex-Verhaltens



Die obige Einteilung der Muster des Internet-Sex-Gebrauchs ist nicht wertend, sondern rein beschreibend (vgl. auch S. 2).

GRUPPE A: NICHTSÜCHTIGE NUTZER

a) Angepasster Freizeitgebrauch: Es gibt nicht wenige Menschen, die erotisches Material lesen oder ansehen, ohne dadurch in eine pathologische Abhängigkeit zu verfallen oder eine Verschiebung ihrer sexuellen Präferenzen oder der Achtung vor dem anderen Geschlecht zu erleben. Diese werden als «angepasste Freizeitnutzer» beschrieben.

b) Unangepasster Freizeitgebrauch: Obwohl diese Gruppe nicht süchtig ist, geht sie mit sexuellen Inhalten des Internets in anstößiger Weise um: Dies sind z.B. die schmierigen Typen, die pornografische Bilder an die Kollegin schicken, um sie in Verlegenheit zu bringen. Im Gegensatz zu Online-Süchtigen versuchen sie nicht, ihren Spaß an derartigen Bildern zu verstecken.

GRUPPE B: PROBLEMATISCHE NUTZER

c) Entdeckergruppe: Diese Menschen hatten vor der Entdeckung im Internet keine

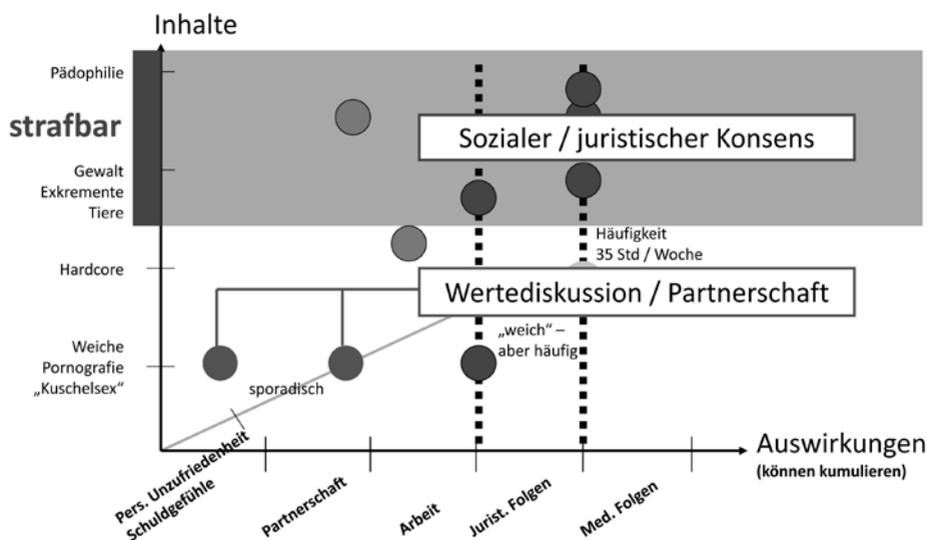
Probleme mit süchtiger Sexualität. Sie gehen vielleicht zuerst fast mit spielerischer Neugier in einen Chatroom oder eine Porno-Adresse. Doch dann werden sie hinein gezogen und verbringen immer mehr Zeit im Netz, riskieren immer mehr und werden abhängig.

d) Prädisponierte Gruppe: Diese Menschen hatten zwar schon früher unangepasste sexuelle Fantasien, etwa zu einer Prostituierten zu gehen, oder ein Kind unsittlich zu berühren, doch sie lebten diese Impulse nie aus, weil sie sich schämten. Nun entdecken sie im Internet die Erfüllung ihrer Wünsche, ohne erkannt werden zu können. Zuerst verweilen sie nur einige Stunden pro Woche im Netz, doch dann wird es immer mehr. Dazu kommen auch zunehmend extremere Variationen der Sexualität, um noch einen «Kick» zu bekommen. Sie werden süchtig.

e) Lebenslanges sexuelles Suchtverhalten: Schon seit der Jugend problematisches sexuelles Verhalten: häufige Masturbation, Gebrauch von pornografischem Material, Voyeurismus, Exhibitionismus oder pädophile Handlungen («Paraphilien»). Für sie bietet das Internet die Möglichkeit, ihre bestehendes sexuelles Muster in einer neuen Form auszuleben. Drei Untergruppen:

1. Internet als zusätzliche Möglichkeit, um das gewohnte Verhalten auszuleben.
2. Diejenigen, die im Internet einen weniger riskanten Weg sehen, auch neue Formen der Sexualität auszuprobieren, sich etwa an Minderjährige heranzumachen.
3. Diejenigen, deren sexuelles Verhalten außer Kontrolle geraten ist und, die im Internet vielfältige Risiken und Angebote wahrnehmen, die eventuell auch zu einer Strafverfolgung führen können.

Unterschiedliche Konfliktbeurteilung



In unserer pluralistischen Gesellschaft wird Sexualität mit ihren Variationen sehr unterschiedlich gewichtet. Manche Autoren sprechen auch von einer «pornografischen Gesellschaft», in der Inimität in einem Mass öffentlich gemacht wird, das früher unvorstellbar erschien.

Ein **sozialer bzw. juristischer Konsens** besteht nur noch bei eindeutig strafbaren Handlungen, nämlich Sex mit Kindern (Pädophilie), mit Tieren (Sodomie), mithilfe von Exkrementen und unter Anwendung extremer Gewalt.

Alle anderen Formen der (internet-basierten) Darstellungen von Sexualität werden **nach individuellen Massstäben** gemessen – ohne Anspruch auf objektive Wertnormen. Das Kriterium der Häufigkeit ist hier nicht wegweisend, weil andere Indikatoren viel früher «Alarm schlagen».

Da ist zuerst einmal die einzelne Person: Lässt sie sich von einer christlichen Ethik leiten, so erlebt sie schon bei sporadischem Konsum weicher Pornografie Schuldgefühle oder zumindest eine Un-

zufriedenheit, die den Wunsch entstehen lässt, dieses Muster zu stoppen. Weitere negative Folgen ergeben sich am Arbeitsplatz, wo das Surfen auf Pornoseiten grundsätzlich unerwünscht ist und zum Kündigungsgrund werden kann. Ein Warnsignal können auch gesundheitliche Folgen sein (S. 15).

Die schwerwiegendsten Wertediskussionen entstehen in der **Partnerschaft**. Oft muss eine Frau entscheiden, welches Verhalten des Partners sie zu tolerieren bereit ist.

In Gesprächen habe ich eine breite Palette von Grundhaltungen erlebt. Dabei ist zu bedenken, dass eine Frau oft vom Einkommen des Mannes abhängig ist, und auch an die Stabilität der Kinder denkt, bevor sie eine Trennung in Betracht zieht.

Eine Schmerzgrenze ist spätestens dann erreicht, wenn es neben Pornografie zu einer realen Aussenbeziehung kommt, oder die Sucht zu erheblichen Folgen im Privatleben und bei der Arbeit führt.

Risikofaktoren für Internetsucht

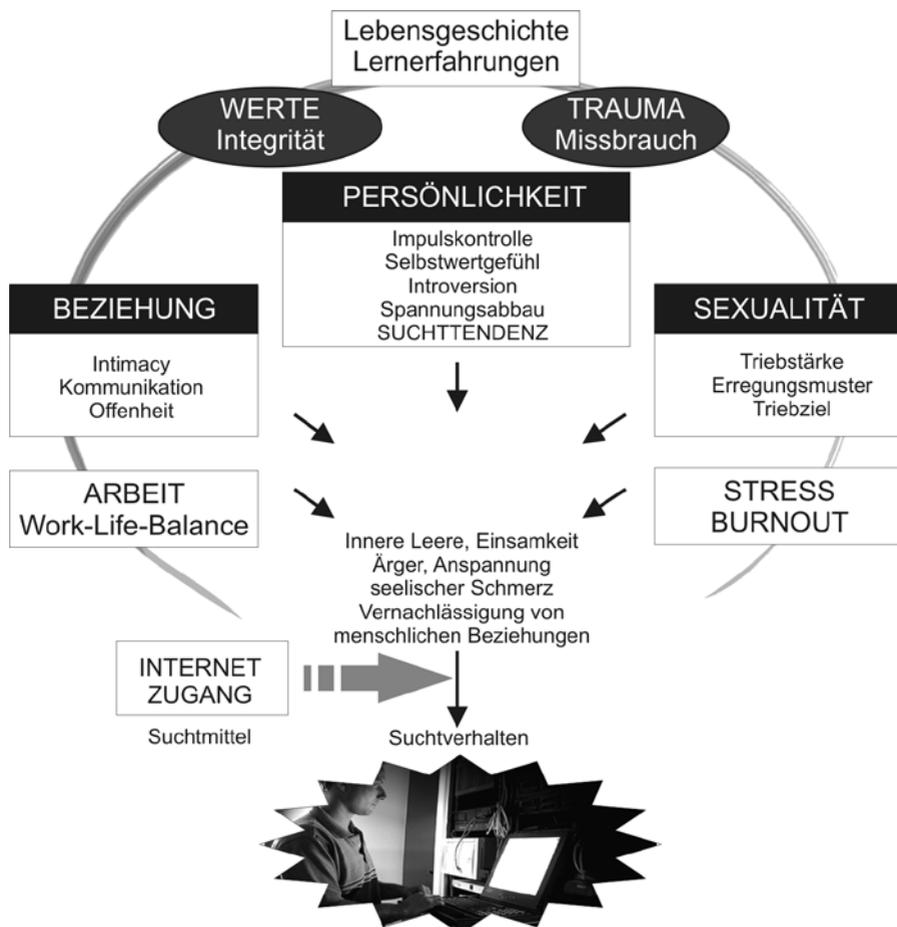


Abbildung: Die hier dargestellten Risikofaktoren zeigen sich je nach Lebenssituation in sehr unterschiedlichem Ausmaß. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass meist mehrere Faktoren zusammenkommen, bevor schließlich die Gelegenheit zum Internetzugang die Suchtentwicklung in Gang setzt.

Die Familie leidet mit!

In Therapie und Seelsorge begegnen wir zunehmend Ehepartnern und Kindern von Online-Süchtigen, die massiv unter dem Verhalten des süchtigen Partners leiden.

In der Folge wird vor allem die Situation beschrieben, wo der Ehepartner und Vater ein Problem mit Onlinesucht hat.

DIE ENTDECKUNG

Der Schock einer Familie beginnt bei der Entdeckung der Sucht. Man findet Bilder auf dem Computer, oft Tausende, die derart abstoßende Szenen zeigen, wie sie eine normale Frau noch nie gesehen hat. Dass diese dem Partner auch noch Lust bereiten, kann einen schweren psychischen Schock auslösen. Zitat: «Ich erinnere mich noch gut, wie ich heulte und schrie und mich fast nicht mehr beruhigen konnte.»

DIE AUSREDEN

Diese wirken oft hohl und unglaublich. Der Online-Süchtige sucht einen Vorwand um ungestört surfen zu können: «Ich muss noch Überstunden machen!» – «Geh mit den Kindern noch etwas spazieren, ich bleibe hier, ich brauche Ruhe.» – «Ich hatte Sodbrennen in der Nacht, da bin ich halt noch aufgestanden.»

DIE FORDERUNGEN UND VORWÜRFE

Nach dem Pornokonsum wird das normale Eheleben schal. «Ich muss ja ins Internet, wenn Du mir so wenig bietest!» Die Frau kann im «Konkurrenzkampf» mit dem Internet nicht mithalten

DAS LEIDEN DER KINDER

Für eine Tochter oder einen Sohn, der das geheime Laster des Vaters entdeckt, bricht oft eine Welt zusammen. Der Vater verliert seine Autorität, seine Vorbildfunktion. Es

kommt zur Entfremdung. Eine Frau berichtet: «Meine Tochter fand schon seine CD und weinte Herz zerschneidend. Er schrie sie an und fand, es sei besser, wenn sie nicht so weltfremd aufwächse wie ihre Mutter.»

DAS DOPPELLEBEN

«Ich halte es fast nicht mehr aus: In der Gemeinde sind wir eine Vorzeigefamilie. Mein Mann predigt, und niemand weiß, was hinter der Maske steckt.»

DIE FINANZIELLE SEITE

Internet-Sex-Angebote sind nur ganz am Anfang gratis. Oft geben die Süchtigen riesige Geldbeträge für ihr heimliches Laster aus. Dieses fehlt dann der Familie, die auf vieles verzichten muss.

DER VERLUST VON ARBEIT UND EHRE

Lehrer und Sozialarbeiter müssen heute mit ihrer Entlassung rechnen, wenn ihre Sucht publik wird. Die Familie leidet mit.

ZITAT

BITTE GLAUBEN SIE UNS!

«Bitte glauben sie allen Frauen, die zu ihnen kommen und nehmen sie sie ernst. Solche Geschichten kann man nicht erfinden, Sie sind zu absurd. Es ist ein solcher Schock zu merken, dass die Ehe nicht so funktioniert, wie man sich dies vorgestellt hat. Es sind so viele Enttäuschungen, Verletzungen und Scham da, so etwas behält jede Frau viele Jahre für sich, weil sie es selber nicht glauben will und immer hofft, dass sie sich täuscht und die Ehe doch noch so glücklich wird, wie sie das als Mädchen geträumt hat.»

(Aus dem Brief einer betroffenen Frau)

Ist es wirklich eine Sucht?

Während Drogen- oder Alkoholsucht seit langem als Krankheit anerkannt sind, wurde erst in den letzten Jahren deutlich, dass man auch ohne stoffliche Substanz süchtig werden kann. Kann man also auch vom Internet süchtig werden? Dies zeigt sich etwa im Begriff «Internet Addiction Disorder».

Noch ist unzureichend geklärt, was genau beim Internet süchtig macht. Bernad Batinic, Wissenschaftler am Fachbereich Psychologie der Universität Gießen, hat es folgendermaßen ausgedrückt: «Das Problem Internet-Sucht existiert. Es gibt Menschen, die sich den Konsum des Internet nicht einteilen können beziehungsweise nicht damit aufhören können. Doch die Linie zwischen noch normal und bereits süchtig ist sehr schwer zu ziehen.»

Allerdings: «Um süchtig zu werden, müs-

HINWEISE AUF EINE SUCHT

- ▶ Glücksgefühl, «Kick» beim ersten Gebrauch eines Auslösers.
- ▶ Negative Gefühle / Leere / Unlustgefühl beim Abklingen der Wirkung.
- ▶ Drang (Kompulsion), das positive Gefühl der ersten Erfahrung wieder zu erleben.
- ▶ Suchtverhalten: Drug-seeking and drug-taking behavior.
- ▶ Dosissteigerung (Häufigkeit oder Intensität).
- ▶ Kontrollverlust
- ▶ Verheimlichen und Bagatellisieren des Suchtverhaltens.
- ▶ Negative psychosoziale Folgeerscheinungen.

sen bestimmte psychische Vorschäden bereits vorhanden sein. Schließlich werden auch nicht alle Menschen, die Alkohol trinken, automatisch zum Alkoholiker.»

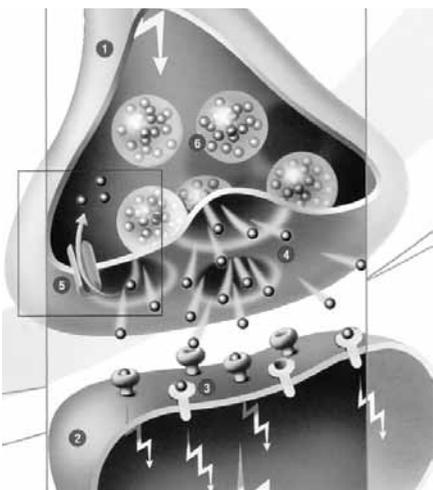
HIRNBIOCHEMIE UND SUCHT

Im Bereich der Suchtforschung wurden neue Mechanismen des Gehirns gefunden, die Menschen süchtig machen.

Für die Internetsucht gelten die gleichen Kriterien wie für andere stoffgebundene Süchte.

Auf der nächsten Seite wird eine Übersicht über die wichtigsten Befunde der Suchtforschung gegeben.

Abbildung aus einer Publikation der Firma Pfizer, mit freundlicher Genehmigung



Vorgänge in der Synapse: Die Botenstoffe werden in den synaptischen Spalt freigesetzt und erzeugen an den Rezeptoren ein Signal.

WEITERE INFORMATIONEN:

Koob G.F. (2006). The neurobiology of addiction: a neuroadaptational view relevant for diagnosis. *Addiction* 101 Suppl 1:23-30.

Opiate, Dopamin und Glücksgefühl

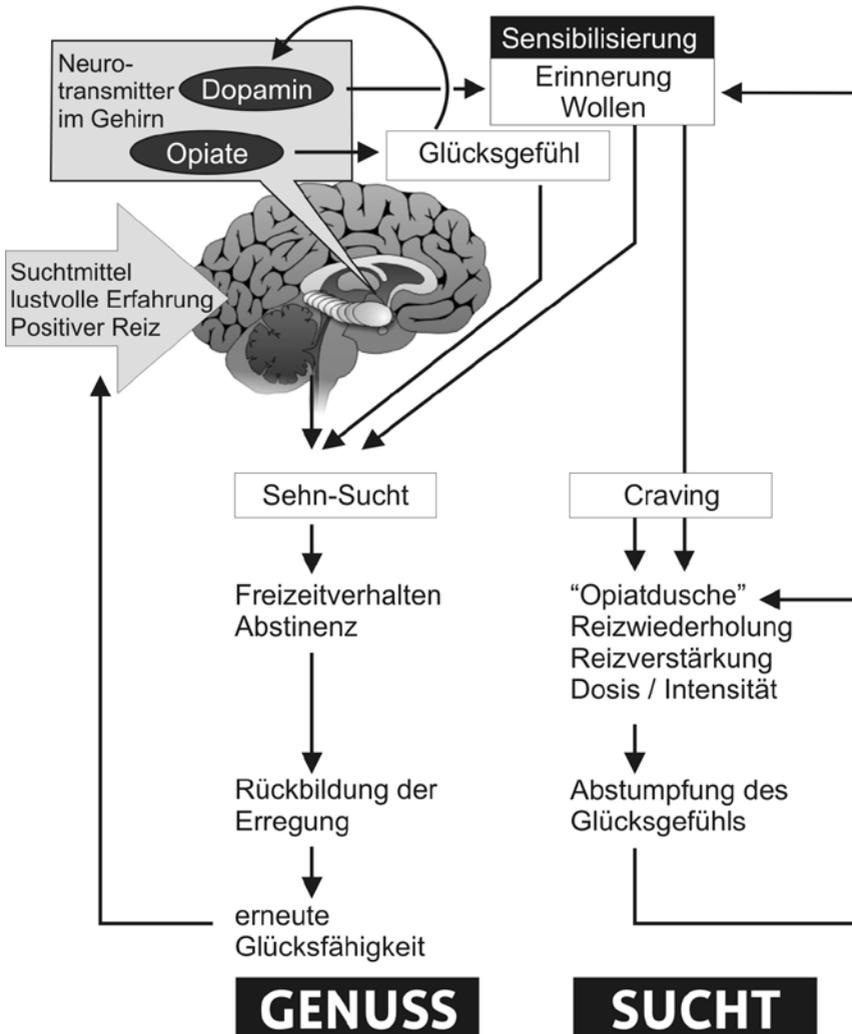


Abbildung: Bei lustvollen Reizen (diese reichen von Sexualität über Alkohol und Drogen bis hin zu nicht-stoffgebundenen Reizen wie die Internetsucht) kommt

es zu komplexen Vorgängen im Gehirn. Je nachdem, wie ein Mensch mit seiner Lust umgeht, entsteht verantwortungsbewusster Genuss oder destruktive Sucht. Erläuterungen S. 22.

Opiate, Dopamin und Glücksgefühl

GLÜCKSGEFÜHLE

Zwei Regungen sind es, die im Menschen Glücksgefühle auslösen: 1. Wenn er etwas will (WOLLEN) und 2. wenn er etwas bekommen hat, was ihm gefällt (GENIESSEN). Diese beiden Funktionen werden in unterschiedlichen Hirnregionen gesteuert.

Die Kompulsion (übermächtiger Drang) ist die Kernsymptomatik jeglicher Form «süchtigen» Verhaltens. Sie repräsentiert eine andere Form des Seins, einen Zustand, in dem das Bewusstsein von der begehrten Substanz beherrscht wird.

LESHNER 1997

Genuss und Opiate: Körpereigene opiat-artige Substanzen – Endorphine – erzeugen ein rauschartiges Wohlgefühl (z.B. beim Sex). Drogen, Alkohol und andere Suchtmittel rufen auf komplexe Weise eine ähnliche Wirkung hervor. Wird dieses Glücksgefühl nur ab und zu erzeugt, so entsteht keine Sucht. Bei häufiger Stimulation stumpft das Gehirn ab, und braucht immer mehr Reize («Opiatdusche»), um ein ähnliches Glücksgefühl zu erleben.

Dieser Mechanismus allein reicht aber nicht. In den letzten Jahren wurde ein zweiter Mechanismus entdeckt, das Dopamin und sein Einfluss auf das Wollen.

Wollen und Dopamin: Wenn eine Belohnung (ein Lustgefühl) winkt, wird im Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Dieser erzeugt ebenfalls Glücksgefühle, aber er verankert auch das Erlebnis im Gedächtnis – das Gehirn soll sich die Situation einprägen, die zum Glück geführt hat.

Dopamin fördert das Lernen und die Erinnerung. Ist das Gehirn einmal programmiert, steuert es den Körper so, dass er ähnliche Situationen erkennt und den Körper dorthin dirigiert (ständige Beschäftigung mit dem Suchtmittel, Vorbereitungshandlungen, Ritualisierung etc.).

Alle Suchtmittel verschaffen dem Gehirn einen Dopaminkick – der Spiegel steigt auf ein Vielfaches! Auf diese Weise werden Anblick der Droge und das Verlangen danach fast untrennbar miteinander verknüpft.

SENSIBILISIERUNG DES GEHIRNS

Es kommt zu einer erhöhten Empfindlichkeit des Gehirns auf Dopamin. Damit ergibt sich die fatale Kombination von abgestumpftem Glücksempfindung bei weiter erhaltenem Wollen, Sehnen, ja «Craving» (in der Gassensprache das «Reissen» nach Drogen).

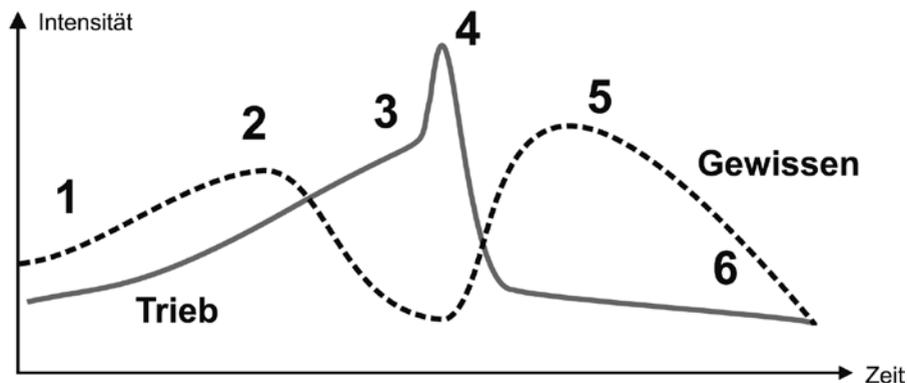


FORSCHUNG

«Ratten, denen man durch ins Gehirn eingepflanzte Drähte die Möglichkeit gab, sich per Knopfdruck eine Extradosis Dopamin zu verschaffen, taten bald nichts anderes mehr. Sie vergassen Essen, Trinken, ja sogar Sex, und rannten stattdessen wieder und wieder zum Schalter. Eine Wahl hatten sie nicht, denn bei jeder Dopaminausschüttung wird das Gehirn immer mehr auf Wiederholung programmiert. So starben die Ratten schließlich für ein bisschen Glück.»

(nach einem Bericht von Stefan Klein)

Triebkonflikt und Gewissen



1. ERSTER IMPULS: Erste Versuchung, etwas Verbotenes zu tun; zunehmende innere Leere und Sehnsucht nach dem «Kick». Das Gewissen oder die Vernunft erwacht und es kommt zu einer langsam ansteigenden Spannung zwischen Trieb und Gewissen.

2. SPANNUNGSaufbau: Die Gedanken werden immer stärker von dem Impuls gefangen und absorbiert. Die inneren Diskussionen und Kämpfe werden immer heftiger. Der Drang, das Verbotene zu tun, wird immer intensiver, oft verbunden mit körperlichen Symptomen einer inneren Spannung (Verspannungen, Herzklopfen etc.). Die Gedanken sind so absorbiert, dass die normalen Tätigkeiten und Aufgaben beeinträchtigt werden, man wirkt häufiger gedankenverloren, angespannt, innerlich weggetreten.

3. NACHGEBEN: Die Spannung wird derart unerträglich, dass man sich entschließt, den Widerstand aufzugeben. Man nimmt die Niederlage hin und lässt zu, dem Drang nachzugeben. Angesichts der inneren Kämpfe gleicht dieser Entschluss immer noch einer Erleichterung, einem Dampf

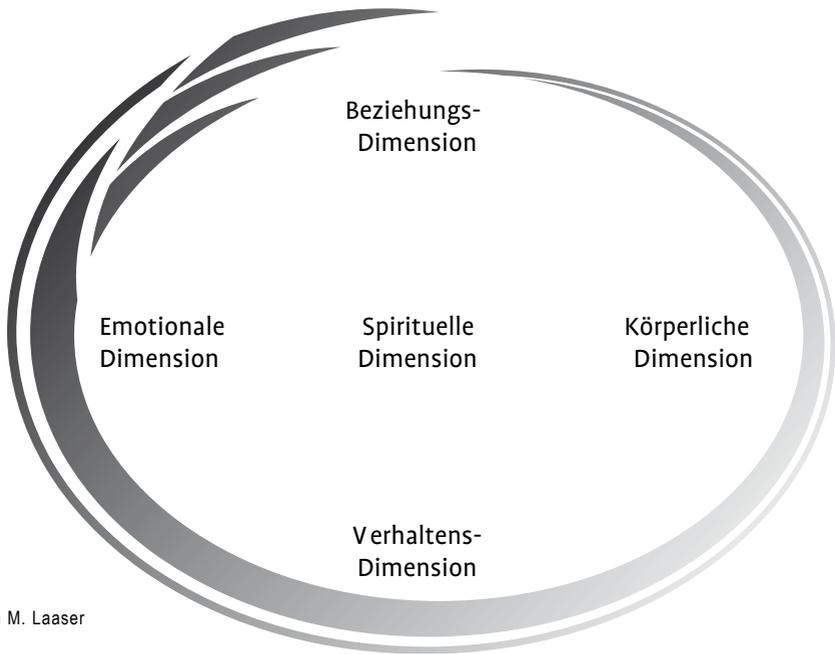
ablassen, das eine Katastrophe verhindert. Gleichzeitig wird die Stimme des Gewissens unterdrückt bzw. ausgeblendet.

4. ENTLADUNG: Diese wird oft wie eine Befreiung erlebt, im sexuellen Bereich auch als lustvoll. Sie bedeutet ein Ende der langen Kämpfe. Das Gefühl der Befreiung, Entlastung, Entspannung im Trieb-/Zwangsbereich wird nun abgelöst durch einen Anstieg der Gewissensspannung.

5. GEWISSENSKONFLIKT: Rascher Anstieg von Selbstzweifeln, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen, Gefühl des Beschmutzenseins. Bemühungen um Wiedergutmachung.

6. REFRAKTÄRPHASE: Allmähliche Beruhigung der Selbstvorwürfe («Mir ist vergeben», «Ich habe es abgelegt und hinter mir gelassen», «Es plagt mich nicht mehr»), Entschlossenheit, nicht mehr rückfällig zu werden («Das tue ich mir nicht mehr an!», „Ich mag gar nicht mehr»). Ruhen von Trieb- und Gewissensspannung bis es zu einer erneuten Phase 1 kommt.

Gesunde Sexualität



nach M. Laaser

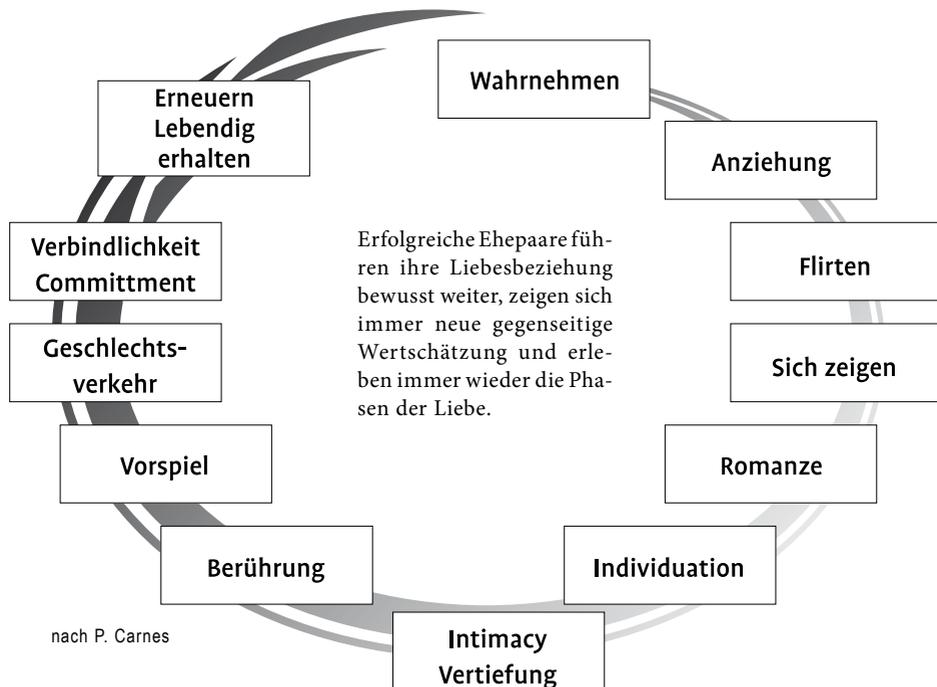


Diskussion

DISKUTIEREN SIE IN GRUPPEN, WAS DIESE PUNKTE IM EINZELNEN BEDEUTEN KÖNNTEN. WAS BRAUCHT ES FÜR EINE GESUNDE SEXUALITÄT, WAS IST HINDERLICH?

- ▶ Körperliche Dimension
- ▶ Verhaltensdimension
- ▶ Gefühlsdimension
- ▶ Beziehungsdimension
- ▶ Geistliche / spirituelle Dimension

12 Phasen der Liebesbeziehung



In seinem sehr lesenswerten Buch «In the Shadows of the Net» beschreibt P. Carnes (leider nur auf Englisch) zwölf Phasen einer intimen Liebesbeziehung.

Seine These: Der Reichtum einer persönlichen Begegnung mit einem geliebten Menschen wird in der süchtigen Internetsexualität abgestumpft, ausgedörrt, und reduziert auf Worthülsen oder einseitig explizite Bilder.

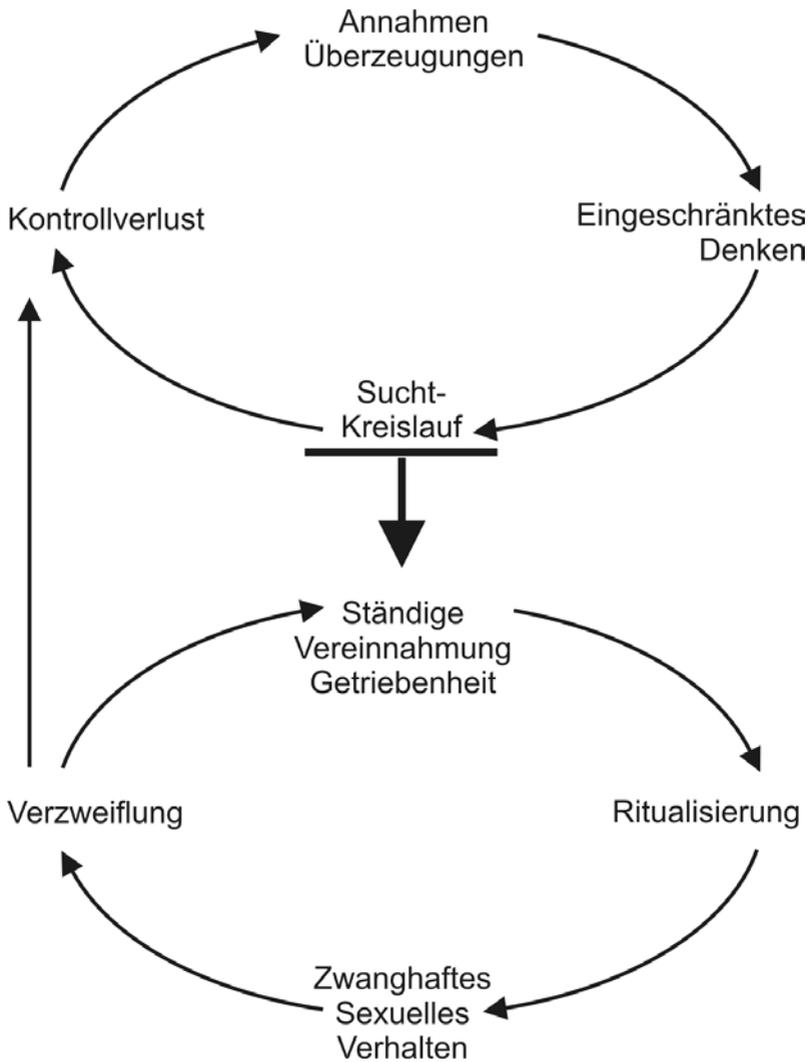
Nur in seinem durch die Sucht verkümmerten Denken meint ein Mensch, dies komme wirklicher Liebe gleich.

Diesen 12 Phasen der Liebe stellt Carnes 10 Typen sexuellen Zwangsverhaltens gegenüber:

ZEHN TYPEN SEXUELLEEN ZWANGSVERHALTENS (NICHT NUR IM INTERNET)

- Phantasie-Sex
- Voyeurismus
- Exhibitionismus
- Die Rolle des Verführens
- Sex-Handel
- Sich aufdrängender Sex
- Zahlen für Sex
- Anonymer Sex
- Sado-Maso-Sex
- Ausbeutender Sex

Der Sucht-Kreislauf



nach P. Carnes, S. 50

Psychodynamik

DIE ANNAHMENWELT DES SÜCHTIGEN

Unsere Annahmenwelt ist der Filter, mit dem wir unser Leben gestalten und Entscheidungen treffen.

Die Sucht baut auf einem tiefen Gefühl der Minderwertigkeit auf: «Keiner liebt mich, so wie ich bin.» «Keiner kann mir geben, was ich wirklich brauche». «Sex (oder Alkohol etc.) gibt mir ein gutes Gefühl, hilft mir, das Leben besser zu ertragen.»

INGESCHRÄNKTES DENKEN

Es kommt zu einer Verschiebung des Wertesystems. Online-Süchtige merken, dass sie die Werte aufgeben, die ihnen einst wichtig waren:

- Respekt vor dem sexuellen Gegenüber.
- Verabscheuung von Gewalt und Zwang.
- Christliche Werte der Reinheit und der Selbstdisziplin.

Es kommt zu einer Umdeutung und Bagatellisierung:

- «Es sind nur Bilder!»
- «Ich habe so viel Stress, das entspannt mich!»
- «Andere tun es auch, wieso ich nicht!»
- «Würde meine Frau mir mehr geben, hätte ich das nicht nötig!»

STÄNDIGE VEREINNAHMUNG UND GETRIEBENHEIT

Die Trance oder Stimmung, in der eine Person nur noch auf die sexuellen Gedanken ausgerichtet ist. Dieser mentale Zustand führt zu einer obsessiven / zwanghaften Suche nach sexueller Stimulation. Es ist die ständige Suche nach dem elektrisierenden Zustand erster Liebe, nach dem berausenden Gefühl des Ungewöhnlichen, nach der Spannung des Verbotenen. Diese Getriebenheit blendet jeden Schmerz, jedes Mitgefühl und jedes Bedauern aus.

RITUALISIERUNG

Die Person entwickelt spezielle Handlungsritualen, die zum sexuellen Verhalten führen. Das Ritual verstärkt die Getriebenheit und erhöht die Erregung. Rituale sind (ähnlich wie das Vorspiel in echten Beziehungen) manchmal gerade so erregend wie der Höhepunkt selbst. Für den Online-Süchtigen ist das vielleicht der Lieblingsstuhl, in dem er sitzt, die Beleuchtung des Raumes, das Bereitstellen alkoholischer Getränke, die Lieblings-Websites, das Heranpirschen an einen neuen Kontakt im Chat.

SEXUELLE SUCHT

Der eigentliche sexuelle Akt, der das Ziel von Getriebenheit und Ritualisierung ist. Die Person ist nicht mehr in der Lage, das Verhalten zu stoppen. Die Betroffenen versuchen immer wieder aufzuhören. Sie setzen sich ein Ziel, sie nehmen sich vor, zwei Wochen nicht auf die suchterzeugenden Websites zu gehen, doch dann ist die Sucht wieder stärker und «es» passiert wieder.

VERZWEIFLUNG UND UNBEHERRSCHBARKEIT

Das Gefühl äusserster Hoffnungslosigkeit und Machtlosigkeit in Bezug auf das sexuelle Verhalten. Das ständige Versagen führt zu einem tiefen Selbsthass, dem Gefühl der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertsein. Sie verurteilen ihre eigene moralische Schwäche, gerade dann, wenn sie wieder ihre eigenen Werte verletzt haben, oder besonders entwürdigende Szenen konsumiert haben. Die Verzweiflung geht oft bis zur Suizidalität.

DIE TRAGIK: Erneute sexuelle Stimulation lässt die Verzweiflung für kurze Zeit wieder vergessen. Der Kreislauf geht weiter.

Therapeutische Ansätze

Internetsucht ist eine Sucht! In ihren Auswirkungen ist sie ähnlich gefährlich wie eine Abhängigkeit von Kokain. Der Entzug ist hart und von Entzugserscheinungen begleitet. Fünf Schwerpunkte:

1. GESPRÄCH / PROBLEMANALYSE / VERHALTENSTHERAPIE

Hinweise vgl. Seite 27 – 28

2. PRAKTISCHE MASSNAHMEN

Die Sucht erfordert eine radikale Entgiftung («Detoxification»): Entfernung sämtlicher Inhalte vom Computer, Installieren von Filtern, «offene Türen», begrenzte Zeiten, weitere Kontrollmaßnahmen; evtl. sogar Verzicht auf den Computer während mehrerer Monate, bis die Entzugserscheinungen nachlassen (vgl. S 39).

3. ACCOUNTABILITY

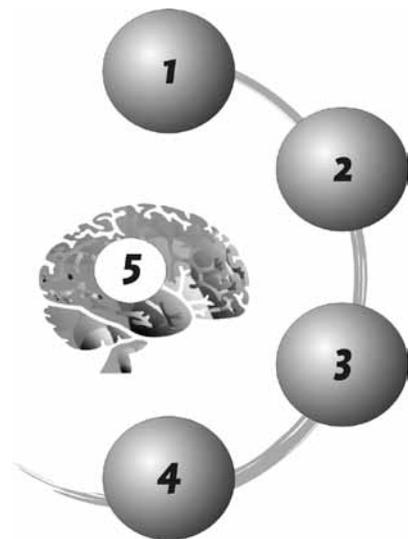
Rechenschaft ablegen bedeutet: das Geheimnis durchbrechen (Transparenz) und das Verhalten einer Vertrauensperson offenlegen (vgl. S. 29).

4. PAARTHERAPIE

Weil die Partnerschaft massiv leidet, ist es oft auch nötig, die Ehefrau einzuschließen, zur Vertrauensbildung, zum Wiederaufbau der Beziehung und zur praktischen Unterstützung des Entzugs (vgl. S. 32).

5. MEDIKAMENTE

Obwohl Botenstoffe im Gehirn eine wichtige Rolle bei der Internetsucht spielen, so sind die Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung begrenzt (Details vgl. S. 28).



1. Gespräch / Problem-
analyse / Verhaltens-
therapie

2. Praktische Massnahmen

3. Rechenschaft ablegen

4. Paartherapie

5. Medikamente?

Sieben therapeutische Ziele

Die folgenden sieben Schritte sind auszugswise einem Therapiebuch von Dr. Patrick Carnes entnommen, das leider bisher nicht auf Deutsch erschienen ist.

1. DIE VERLEUGNUNG DURCHBRECHEN

- Erstellen Sie eine Liste der Probleme.
- Erstellen Sie eine Liste der Geheimnisse.
- Erstellen Sie eine Liste der Entschuldigungen und Rationalisierungen.
- Machen Sie eine Liste der Konsequenzen
- Welche Menschen wurden verletzt?
- Finden Sie einen Therapeuten.
- Finden Sie einen Partner, dem Sie Rechenschaft ablegen können.
- Seien Sie ganz offen gegenüber Therapeut und Rechenschafts-Partner.

2. VERSTEHEN SIE DIE NATUR IHRER STÖRUNG

- Lesen Sie mindestens ein Buch über sexuelle Sucht.
- Zeichnen Sie ihren eigenen Suchtkreislauf und Ihr Suchtsystem auf (vgl. S. 24).
- Machen Sie eine Liste der Momente, wo sie die Kontrolle verlieren.
- Lernen Sie über «sexuelle Anorexie» und «Fress-Kotz-Zyklen».
- Lernen Sie mehr über zusätzliche Indikatoren.

WEITERE INFORMATIONEN:

P. Carnes (2001): Facing the Shadow. Starting Sexual and Relationship Recovery. A Gentle Path Workbook for Beginning Recovery from Sex Addiction. Gentle Path Press, Wickenburg AZ. ISBN 1-929866-01-1.

www.gentlepath.com

- Gehen Sie die Phasen der Liebe durch (S. 23). Was funktioniert noch, was ging durch die Internetsucht verloren?

3. LASSEN SIE SICH AUF EINEN PROZESS EIN

- Schreiben Sie die Geschichte Ihrer sexuellen Sucht auf!
- Beschreiben Sie, wo sie merkten, dass Sie die Kontrolle nicht mehr haben.
- Berechnen Sie die Kosten Ihrer Sucht.
- Welches waren Ihre schlimmsten Momente?
- Erzählen Sie Ihren ersten Schritt in einer 12-Schritte Gruppe.

4. BEGRENZEN SIE DEN SCHADEN IHRES VERHALTENS

- Machen Sie einen Plan zur Schadensbegrenzung.
- Machen Sie einen Plan, wie Sie ihre Sucht bekannt machen können.

5. ENTWICKELN SIE NÜCHTERNHEIT

- Welches sind die Herausforderungen?
- Welches sind mögliche Rückfallgefahren?
- Entwickeln Sie ein Notfallszenario.
- Wie können Sie sich Grenzen setzen (innere und äußere)?

6. STELLEN SIE IHRE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT SICHER

- Lassen Sie einen ärztlichen Check-up machen.
- Erstellen Sie eine Matrix Ihrer sexuellen Sucht.
- Erstellen Sie eine Matrix Ihrer sexuellen Gesundheit.

▶▶ Fortsetzung auf Seite 30

THERAPIEZIELE

Fortsetzung von Seite 29

- Bearbeiten Sie Ihr persönliches Erregungsmuster (Hier wird Bezug genommen auf spezifische Arbeitsblätter von Dr. P. Carnes, die leider auf Deutsch nicht erhältlich sind).

7. NEHMEN SIE AKTIV AN EINER UNTERSTÜTZUNGSKULTUR TEIL.

- Finden Sie eine 12-Schritte Gruppe und nehmen Sie regelmäßig teil.
- Haben Sie regelmäßigen Kontakt mit ihrem Rechenschafts-Partner.
- Machen Sie selbst einen Beitrag in der Gruppe.
- Entwickeln Sie tägliche Gewohnheiten, die ihre Genesung fördern: Tägliche Stille Zeit, Lesen eines Wortes für den Tag, Tagebuch schreiben.
- Wenn nötig, nehmen Sie an Selbsthilfegruppen für andere Süchte teil.

Schlussfolgerung:

Medikamente sind (leider) keine Lösung, allenfalls als Unterstützung für Verhaltenstherapie / Seelsorge dort, wo eine Person auch unter Depressionen oder ADS leidet.

WAS BRINGEN MEDIKAMENTE?

- ▶ **Serotonin:** wird in komplexer Weise als Nebeneffekt des Suchtgeschehens produziert. Antidepressiva erhöhen ebenfalls den Serotoninspiegel. Könnte Serotonin das Craving vermindern? Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) haben mögliche Wirkungen bei Menschen mit Depression und Dysthymie.
- ▶ **Dopamin:** steigert die Appetenz beim Suchtverhalten. Hier sind keine medikamentösen Strategien bekannt, die nicht schwere Nebenwirkungen hätten.
- ▶ **Opiatantagonisten:** blockieren die Wirkung von Opiaten und reduzieren dadurch den Lustgewinn. Sie werden deshalb vereinzelt in Fällen von Opiatsucht oder zur Verminderung des Cravings bei anderen Süchten empfohlen. Die Tageskosten sind hoch und die Effizienz ist begrenzt.
- ▶ **Ritalin:** Bei manchen Internetsüchtigen besteht auch ein ADS. Hier kann Ritalin eine deutliche Beruhigung bringen.
- ▶ **Antiandrogene:** Diese Medikamente (z.B. «Androcur») hemmen die Testosteronproduktion und vermindern so die Triebstärke. Einsatz bei Sexualstraftätern in Begleitung mit Gesprächen. Das Suchtmuster (das Triebziel) selbst wird kaum beeinflusst.

Accountability – Rechenschaft geben



Könnten Sie auf einer Pornoseite surfen, während Ihnen Ihre Frau oder Ihr Freund über die Schulter schaut? Sie würden sich schämen und rasch auf eine unverfängliche Seite wechseln.

Dies ist das Prinzip der «accountability», des Ablegens von Rechenschaft. Die Sucht bleibt nicht mehr im Dunkeln, sondern sie versprechen 1 oder 2 andern Vertrauenspersonen, sie offen über Ihren Webkonsum und die Zeit im Internet zu informieren.

Besonders hilfreich ist das Programm www.kindersicherung.de.

WIE FUNKTIONIERT ES?

- Das Programm ist nicht nur für Kinder geeignet, sondern auch für Erwachsene, die einem anderen Menschen Rechenschaft ablegen wollen. Es erlaubt, Zeiten festzulegen und Inhalte auszusperren. Letztlich ist es aber auch ein Mittel zur Eigenverantwortung.
- Das Programm verfolgt jede Website, die Sie anwählen, registriert die Zeit, die Sie im Internet verbringen.
- Dann wird wöchentlich ein e-Mail-Bericht an diese gesandt, die alle Ihre Web-Besuche aufzeigt.
- Das Programm kann nicht umgangen oder ausgeschaltet werden.
- Es vermindert die Internet-Versuchung und die Verheimlichung und verstärkt Ihre persönliche Verantwortlichkeit.
- Im Betrieb hält es die Leute auf ihre Ar-

beit fokussiert, erhöht die Produktivität und baut gleichzeitig gegenseitige Kommunikation und Vertrauen auf.

- Die Kosten halten sich in Grenzen und sind angesichts der Schäden durch die Sucht vernachlässigbar.

WEITERE ADRESSEN:

www.covenanteyes.com

www.max.com

www.mobicip.com

Selbstkontrolle
und Selbstdisziplin
werden durch
Transparenz und
Rechenschaft entwickelt.

WAS IST EIN RECHENSCHAFTSPARTNER?

Dies ist jemand, dem Sie die Erlaubnis geben, Ihnen dabei zu helfen, stark zu bleiben. Es ist jemand, dem Sie trauen, weil diese Person sich wirklich um Sie sorgt. Weil die Versuchung dann am stärksten ist, wenn niemand hinschaut, schwächt ein Rechenschaftspartner die Anziehung, weil da einer ist, der Ihnen über die Schulter sieht, wenn sie im Internet surfen. Wenn Sie in eine Beziehung der Rechenschaft mit einem vertrauensvollen Freund eintreten, so ist dies ein wesentliches Element zur Entwicklung vermehrter Integrität.

Therapie bei Sexualstraftätern

Pädophilie und Kinderpornografie werden zunehmend konsequenter polizeilich aufgeklärt und gerichtlich verfolgt. Oft hat man es nicht mit hartgesottenen Verbrechern zu tun, sondern mit Männern, die vordergründig ein normales Leben führen, nicht selten sogar selbst eine Familie haben. Der Schock der Entdeckung, verbunden mit den schwerwiegenden sozialen Folgen führt oft dazu, dass sie selbst eine Therapie für ihre destruktive Neigung wünschen. Diese wird dann auch als Therapieaufgabe in das Urteil integriert.

ANNAHMEN FÜR DIE THERAPIE VON SEXUALSTRAFTÄTERN:

- Sexualdelikte sind ein Missbrauch von Macht.
- Sexualstraftäter weigern sich, die volle Verantwortung für ihre Straftat zu übernehmen.
- Sexualdelikte werden unter Einsatz der Fantasie geplant und ausgeführt.
- Das Verhalten von Sexualstraftätern kann nicht geheilt, sondern nur unter Kontrolle gehalten werden.

DIE ZENTRALE ROLLE DER PHANTASIE

Die Fantasietätigkeit nimmt bei pädophilen Straftaten eine zentrale Rolle ein. So führt ein sensorischer oder kognitiver Stimulus zu einer Erregung mit Entwicklung einer Fantasie, die zu einer Steigerung der Erregung mit Masturbation und Ejakulation führt. Allgemein lassen sich Fantasien in «geeignete und legale» resp. ungeeignete und deviante unterteilen. Sie dienen der Erhöhung der Erregung, Verstärkung von kognitiven Verzerrungen, Verstärkung der Motivation zum Delinquirieren, Planung und Wiedererleben des Deliktes, Wiederherstellen von positiven Gefühlen nach dem Delikt, Erleichterung von Schuld und Angst

nach dem Delikt, sowie Erlaubnis zum erneuten Delinquirieren.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

- Die Straftaten passieren nicht einfach, sondern werden bewusst angestrebt.
- Ein Sexualdelikt zu begehen ist keine Geisteskrankheit, sondern ist insbesondere bei Wiederholungstätern zwanghaftem Suchtverhalten gleichzusetzen und kann ebenso wie die pädosexuelle Präferenz nicht geheilt, sondern nur – die Motivation des Straftäters vorausgesetzt – kontrolliert werden.
- Wie bei anderen Zwangs- und Suchtverhalten lässt sich auch in diesen Fällen ein Verhaltenszyklus auf der Basis entsprechender Denkmuster feststellen.
- Patient und Therapeutin müssen die Mechanismen kennen lernen, die zum Delikt führten und entsprechend Strategien zur Verhinderung weiterer Straftaten entwickeln.
- Nur wenn beim Patienten eine grundlegende Änderung der Einstellungen erreicht werden kann, kann auch langfristig von einer günstigen Legalprognose ausgegangen werden.
- Die Teilnahme an einer Gruppentherapie für Sexualstraftäter kann sich positiv auf die Vermeidung von Rückfällen auswirken.

WEITERE INFORMATIONEN:

- Hoyer J. & Kunst H. (Hrsg.): Psychische Störungen bei Sexualdelinquenten. Pabst.
- Jongsma A.E. & Budrionis R.: The Sexual Abuse Victim and Sexual Offender Treatment Planner. Wiley.

Gruppentherapie – 12 Schritte

Im Jahre 1935 gründeten ein bekannter Chirurg und ein Börsenmakler die Bewegung der Anonymen Alkoholiker (AA). Sie merkten, dass ihr Zwang zum Alkohol schwand, wenn sie offen miteinander über ihre Probleme sprachen. Mit den Jahren entwickelten sie 12 Grundsätze, die für die Bewältigung der Sucht begleitend waren. Die Bewegung der 12 Schrit-

te ist heute anerkannt als die effektivste Selbsthilfegruppe in der Behandlung der Alkoholsucht. Es hat sich gezeigt, dass die Prinzipien der Suchtbewältigung sich auch auf sexuelle Süchte bzw. Internetsucht anwenden lassen.

Info: www.anonyme-alkoholiker.de

1. Wir gaben zu, dass wir unseren Abhängigkeiten und Problemen gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes soweit wir ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut- wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – soweit wir ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein geistliches Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft anderen weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

(in Anlehnung an die Formulierung der Bewegung «Endlich leben» mit freundlicher Genehmigung.)

www.endlich-leben.net
www.wuestenstrom.de

Auswirkungen auf die Ehe

«Mein Mann zerstört mit seiner Sucht nicht nur unsere Ehe. Er hat sich dramatisch verändert.»

Internet-Pornografie hat einen dramatischen Einfluss, nicht nur auf die Persönlichkeit, sondern auch auf die Ehe, meist lange bevor die Frau das heimliche Laster des Mannes entdeckt.

Pornografie ist nicht zuletzt deshalb so verführerisch, weil sie keinen direkten Kontakt mit einem menschlichen Wesen erfordert. Hier hat der «Konsument» volle Kontrolle über die «Beziehung». Das Fenster kann geöffnet und mit einem Klick geschlossen werden; der Computer wird angemacht oder ausgeschaltet. Doch dahinter steht oft die Angst vor echter Intimität.

INTIM SEIN – MEHR ALS SEX

Echte Intimität hat viele Facetten: Die folgende Liste gibt einen Überblick:

- ▶ **Vertrauen**
- ▶ **Selbstwert**
- ▶ **Positive Wertschätzung für den anderen**
- ▶ **Gegenseitige Abhängigkeit**
- ▶ **Toleranz für Konflikte, Unklarheiten und Unvollkommenheit.**
- ▶ **Offenheit, Ehrlichkeit: Mitteilung der eigenen Gefühle und Meinungen**
- ▶ **Mut und Initiative**
- ▶ **Präsenz, Anteilnahme**
- ▶ **Verlässlichkeit: sich festlegen**
- ▶ **Verletzlichkeit**
- ▶ **Fürsorglichkeit**
- ▶ **Verspieltheit, gemeinsamer Genuss.**



Neues Vertrauen aufbauen

Das Ziel einer Paartherapie ist nicht in erster Linie, eine bessere Sexualität zu entwickeln. Der Sexsüchtige ist so angefüllt mit Bildern und Vorstellungen, dass keine reale Frau auch nur annähernd seinen Erwartungen entsprechen könnte.

Viel eher geht es darum, Vertrauen wieder herzustellen, Grundlagen für gemeinsames Reden und normale Gemeinschaft. Es geht darum, neu eine ganzheitliche Intimität (S. 32) herzustellen. Das ist harte Arbeit.

VERBINDLICHKEIT

Entschlossenheit, neu anzufangen, der Beziehung wieder eine Chance zu geben. Dies darf nicht auf Gefühlen beruhen, sondern ist eine Entscheidung, die Schritt um Schritt in die Tat umgesetzt wird.

WACHSTUM

Vertrauen muss wachsen. Haben Sie Verständnis, dass verletzte Gefühle Zeit zum Heilen brauchen. Fordern Sie von Ihrer Frau nicht sofortige Vergebung. Sie erhalten mit zunehmender Verlässlichkeit auch mehr Vertrauen.

Paartherapie bei Internetsucht

Fortsetzung von Seite 34

MITEINANDER REDEN

Nehmen Sie sich Zeit zum Reden. Teilen Sie sich mit, auch in ihren Schwächen oder in den Bereichen ihres Lebens, derer Sie sich schämen. Kommunikation muss nicht immer in die Tiefe gehen: Erzählen Sie auch kleinere Details aus Ihrem Alltag, machen Sie Ihr Leben und Erleben transparent.

VERLÄSSLICHKEIT

Vertrauen wächst, wenn Verhalten auch über längere Zeit verlässlich ist. In der Suchtsprache heißt dies: «Trocken bleiben». Halten Sie Versprechungen, auch ganz gewöhnliche Termine, etwa wann Sie nach Hause kommen, oder wann Sie ihrem Sohn beim Fussballspiel zuschauen werden.

MITGEFÜHL

Wenn Sie Ihre Beziehung durch Ihre Sucht geschädigt haben, so hat dies Ihrer Frau tiefe Verletzungen zugefügt. Das bedeutet:

1. Erwarten Sie nicht, dass Heilung über Nacht geschieht.
2. Seien Sie darauf gefasst, dass manche Dinge plötzlich eine schmerzliche Erinnerung auslösen.
3. Seien Sie willig, den Schmerz Ihrer Frau anzuhören, auch wenn er für Sie bereits «Schnee von gestern» ist.

DIE KONTROLLE AUFGEBEN

Eine Frau kann Ihren Mann nicht durch ständige Kontrolle bei sich behalten. Letztlich ist der Partner für seine Treue selbst verantwortlich. Marc Laaser schreibt: **«Wir müssen willig sein, unsere Beziehung zu verlieren, um sie zurück zu erhalten. Wir müssen die Sorge um unseren Partner Gott überlassen lernen.»** (S. 121)

FRAGE

WIEVIEL VERANTWORTUNG ÜBERNIMMT DIE EHEFRAU?

Dies wird unterschiedlich beantwortet. In einem Interview sagt der Berner Arzt und Pastor, Dr. Wilfried Gasser:

«Die Frau sollte in jedem Fall wissen, wenn ihr Mann mit Pornografie zu kämpfen hat. Aber Rechenschaft gegenüber oder Kontrolle durch die Ehefrau ist nicht unbedingt ratsam. Unsere Frauen erleben Sexualität ganz anders und können manches am Wesen männlicher Sexualität nicht nachvollziehen. Der Pornografiekonsum des Mannes kann für sie sehr dramatisch sein. Das hilft aber nicht, weil sich ein Mann dann noch mehr schämt und stärker in die Heimlichkeit gedrängt wird.»

Ein Ehepaar hat die Problematik wie folgt gelöst:

«... ich brauche eine Frau, die Bescheid weiß, womit ich kämpfe und mit der ich klare Absprachen treffen kann. Konkret heißt das:

- Meine Zeit im Internet ist beschränkt auf die Zeit vor 22 Uhr, wenn meine Frau noch wach ist.
- Wenn ich im Internet surfe oder e-mails abrufe, bin ich nicht allein im stillen Kämmerlein.
- Unser Fernseher wurde mit dem Einverständnis meiner Frau verbannt.
- Meine Frau bekommt die Oberhoheit über alle Kataloge, die für mich schon immer eine Art Einstiegsdroge waren.

(aus Salzkorn 2/2004, www.ojc.de)

Seelsorge: Vom Durst, der bleibt

Auszüge aus einem Interview mit Rudi Böhm, Familienberater und Seelsorger bei der OJC in Reichelsheim:

«**W**ir alle kommen auf die Welt mit einem unbändigen Durst nach völligem Einssein. «Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Gott», sagt Augustinus. Doch diese Unruhe ist die «Wurzel aller Pilgerschaft», eine Sehnsucht, die über uns selbst hinausweist. Wir sind geschaffen aus Liebe, um zu lieben. Und wir werden nicht eher zur Ruhe kommen, bis wir sie als Gegenüber finden und das Empfangene an andere weitergeben. Diesem Geheimnis gilt es auf die Spur zu kommen. Es wird uns mit dem persönlich erlittenen Mangel immer mehr aussöhnen.

Was treibt einen Menschen dazu, sich pornografische Bilder anzuschauen?

Es ist dieses noch innere Ungesättigtsein, das ihn zum Suchen und irgendwann in die Sucht treibt. Die Bildersucht hat nichts mit seiner realen Partnerbeziehung zu tun. Selbst die in seiner Vorstellung tollste Partnerin würde ihn letztlich nicht zufriedenstellen können. Die Gründe liegen tiefer.

Welche Fragen helfen, die Gründe zu finden?

Erst einmal frage ich: Was schaust du an? Welche Bedeutung hat das, was du dir anschaust? Wie fühlst du dich, während du das tust? Wie fühlst du dich danach? Ist das, was du angeschaut hast, das, was du dir erhofft hattest? Alles Fragen, die helfen, genau hinzuschauen. Er selbst muss die Antwort finden: Ich bediene mich irgendwelcher Mittel, um etwas zu bekommen, was letzten Endes meinen Durst nicht



stillt. Das führt dann zur Frage: Wo finde ich innerlich Ruhe und wie?

Was rätst Du einem Betroffenen, der aus diesem Teufelskreis aussteigen will?

Vor allem Nüchternheit! Das heißt, die Wirklichkeit sehen, wie sie ist, und alle Verharmlosungen, Ausreden und Rechtfertigungen hinter sich lassen. Das ist der erste Schritt zur Heilung. Das konfrontiert mich mit Scham, ich erlebe mich an dieser Stelle schmutzig, unwert, versagend. Darum ist der Zuspruch wichtig, dass alles, was ich getan habe, meinen Wert nicht in Frage gestellt. Ich bin für Gott dadurch kein bißchen weniger liebenswert.

Die Unterscheidung zwischen Sünde und Sünder ist hier ganz wichtig. Gott hasst die Sünde, weil sie uns zerstört; aber er liebt den Sünder, der auf seine rettende Liebe angewiesen ist, und er wird seinem Geschöpf seine Liebe – durch alle Verstrickung hindurch – zukommen lassen. Im nächsten Heilungsschritt muss der Mensch die Sünde vor sich selber wahr sein lassen und erkennen, wohin er geraten ist. Dabei ist es sehr wichtig, in den Abgrund der eigenen Seele zu blicken, genau hinzuschauen. Nicht davor zurückzuschrecken oder sich dafür zu verurteilen, sondern den Schmerz im Lichte Gottes zu spüren.

Mit freundlicher Genehmigung.
Ganzes Interview: www.ojc.de

Seelsorge bei Internetsucht

Sexualität wird in der Bibel nicht losgelöst von der Beziehung gesehen, ja sie wird sogar als Ebenbild der Beziehung Gottes zum Menschen beschrieben.

Die rauschähnlichen Phänomene des Orgasmus haben selbst für nicht-religiöse Menschen eine «spirituelle Dimension».

In der christlichen Seelsorge werden folgende Annahmen gemacht:

1. Sexualität ist Teil einer festen Partnerschaft.
2. Sexualität ist eingebettet in eine Grundhaltung des Respektes, der Gegenseitigkeit und der Liebe.
3. Perversionen der Sexualität werden gerade im Alten Testament ausführlich beschrieben und deutlich abgelehnt.
4. Masturbation als Akt per se wird an keiner Stelle ausdrücklich verurteilt.
5. Außereheliche Sexualität («Hurerei»), die Betonung der visuellen Reize («Augenlust»), das Begehren einer anderen Frau – also all diejenigen Aktivitäten, die bei der Internet-Sex-Sucht eine Rolle spielen – werden deutlich als «Sünde», also als Abweichung vom guten und geraden Weg bezeichnet. Mehr noch: Sie hemmen das geistliche Leben und die Beziehung zu Gott.
6. Seelsorge begegnet dem Betroffenen in der Liebe Gottes: Sie verurteilt nicht die Person, aber sie konfrontiert das falsche Verhalten und Denken.
7. Ziel der Seelsorge ist es, dem Betroffenen zu helfen, sein Fehlverhalten offen zu legen, Vergebung zu erhalten und ein neues Verhalten einzuüben. Hier verbindet sich das Anliegen von Psychotherapie und christlicher Lebensberatung.

«Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns vom Bösen.»

AUS DEM VATER UNSER

DÄMONISCHE KRÄFTE?

Der sexuelle Trieb wird manchmal so intensiv, destruktiv und von aussen aufgedrängt erlebt, dass der Trieb als «dämonische Macht» erlebt wird. Viele pornografische Darstellungen im Internet sind derart menschenverachtend und entwürdigend, dass sie selbst im übertragenen Sinne als «diabolisch» betrachtet werden können.

Doch was bedeutet dies für die Seelsorge mit Betroffenen? In manchen Seelsorgemodellen wird dieses Erleben konkret in Zusammenhang mit einer «dämonischen Belastung» gebracht. So nennt ein Autor, Charles H. Kraft neben ca. 100 anderen Dämonen (darunter auch «Nervosität» oder «Bulimie») folgende: «Wollust, Pornografie, Homosexualität, Masturbation.»

Die Lösung sei ein «Befreiungsdienst», also ein mehr oder weniger umfangreiches Gebet um Befreiung von dämonischen Kräften, das bis hin zum Exorzismus gehen kann.

Auch wenn ein solches Ritual als hilfreich erlebt werden kann, so wird die Dämonisierung der Sexualität häufig als geistliche Bagatellisierung der eigenen Verantwortung missbraucht. Geistliche Hilfe ohne umfassende Veränderung wird keine Lösung für eine Online-Sex-Sucht sein.

Der Kampf um den Ausstieg

ERMÜDENDER KAMPF

Die Betroffenen erleben den Kampf mit der Sucht in ihrem Auf und Ab oft als sehr ermüdend. Der entscheidende Punkt im Kampf um Befreiung, so ein Betroffener, «ist die Ehrlichkeit vor mir selbst, vor meinen Verbündeten und vor Gott. Sobald meine Aufmerksamkeit im Kampf nachließ, wurde ich anfällig.

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Frieden schenken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir... so werdet ihr Ruhe finden für Eure Seelen.

MATTHÄUS 11,28–30

Wenn ich «angefallen wurde», gab es Situationen, in denen ich Kompromisse schloss – sofort nahm die Ehrlichkeit ab. Ich musste lernen, mir einzugestehen, dass es Dinge gibt, die ich attraktiv und stimulierend fand, die aber doch nicht gut für mich sind.»



HEILUNG IST WACHSTUM

Befreiung von einer Sucht geschieht meistens nicht auf einen Schlag. Es muss sich viel mehr verändern als nur das Suchtverhalten. Im Kampf mit der Sucht verändert sich der Mensch als Ganzes.

HEILUNG DURCH ZERBROCHENHEIT

Mark Laaser schreibt: «Heilung (Recovery) von Pornografie und anderen sexuellen Sünden ist für diejenigen, die geistlich und emotional gebrochen sind. Sie ist für die Müden, für die Beladenen, für die Angstvollen, für die Einsamen. Sie ist nicht da für die, die meinen, sie könnten es allein. Wir alle brauchen Gott und einander.»

«Aus diesem Grund glauben wir, dass Pastoren, die eine geistliche Erneuerung und Heilung von sexueller Sucht erlebt haben, wirksamere Pastoren werden können. Sie werden fähig sein, andere zu trösten und ihnen in ihrem Wachstum zu helfen, weil sie selbst erlebt haben, was Trost und Wachstum ist.»

BEISPIEL

VOM UMGANG MIT RÜCKFALL

«Neben allen Schritten, die ich vorangehe, gibt es auch das Fallen. Oder meine bewusste Abkehr; dann kümmert mich Gottes Verheißung nicht, ich schaue bewusst weg und treffe die Entscheidung, dass er mir jetzt egal ist, dass ich jetzt die «Erfüllung» will und zwar sofort. Die vermeintliche «Erfüllung» ist jedoch schnell verfliegen, und ich muss dann diese Entscheidung mühsam wieder zurücknehmen, das heißt ans Licht bringen, vor einem Freund als Sünde bekennen. Solange ich das nicht tue, geht die durch Verharmlosung vernebelte Spirale weiter abwärts.»

Hindernisse auf dem Weg

Die Bewältigung der Internet-Sex-Sucht ist auch mit Hilfe des Glaubens kein einfacher Weg.

Psychologisch spielen sich beim Rückfall die gleichen Phänomene ab wie bei nicht-religiösen Menschen: Scham – Verzweiflung – Aufgeben des Kampfes – Leben mit dem «inneren Schweinehund». ODER ABER: erneuter Anlauf – verbesserte Rechenschaft / Aussenkontrolle – zunehmend längere Phasen ohne Rückfall.

Der Glaube kann komplizierend wirken, aber auch helfend und unterstützend.

«Ein Gerechter fällt sieben Mal und steht wieder auf» SPRÜCHE 24,16

GLAUBENSKONFLIKTE BEI RÜCKFALL

Für den gläubigen Menschen ist ein Rückfall nicht nur ein «Ausrutscher». Neben dem allgemeinen Schamgefühl ist auch die Beziehung zu Gott gestört. Das Gefühl der inneren Beschmutzung kann sich steigern bis zur Überzeugung, Gott könne einem mit diesem Laster nicht mehr annehmen und nicht mehr vergeben, ja zur Angst vor der «ewigen Verdammnis».

DER GLAUBE ALS HILFE

Biblische Texte enthalten viele ermutigende Worte der Vergebung und der Hoffnung., ja auch Geschichten von Menschen, die trotz ihres Versagens neu angefangen haben und gerade deshalb von Gott gebraucht werden konnten. Hilfreich kann auch die Unterstützung von Mitchristen sein, um im positiven Sinne eine Kultur der Rechenschaft zu pflegen.

BEISPIEL

EIN ERMÜDENDER PROZESS

«Ich kann keine triumphale Geschichte erzählen, die von kontinuierlichen Schritten des Loskommens berichtet, sondern eher von einem langwierigen und ermüdenden Prozess. Auf der geistlichen Ebene geht es mir vor allem darum, mein Vertrauen darauf zu setzen, dass tatsächlich Gott allein meine Sehnsucht stillt. Ganz real. Noch nicht vollkommen und nicht immer so, wie ich es mir vorstelle, aber doch ganz real.

Die Voraussetzung ist, dass ich mich nicht selbst dafür verantwortlich mache, dass meine Sehnsucht gestillt wird, sondern von Gott erwarte, dass er auf mein Vertrauen antworten wird. Das kann heißen, warten zu müssen, die Spannung tatsächlich auszuhalten. Mit der Zeit habe ich erlebt, – nicht immer, nicht automatisch –, dass der Drang, mich mit Stimulierendem selbst zu «versorgen», nachlässt.

Ich erlebe andere Arten von Entspannung, entdecke Schönes, für das ich bisher noch gar keinen Blick hatte. Mir geht es darum, mein Vertrauen auf Jesus allein zu setzen und eben nicht auf ihn UND meine Weise, mich zu versorgen.

Doch obwohl ich regelmäßig die Stille suche, mein Herz und mein Schicksal ihm anvertraue und auch wirklich Trost, Zuspruch und Bestätigung erlebe, bin ich nicht auf der sicheren Seite. Eigentlich im Gegenteil, die Unsicherheit verstärkt sich, da ich viel stärker die Kräfte zu spüren bekomme, die mich in eine andere Richtung zerren möchten.»

Die Zitate stammen aus einem Lebensbericht in der Zeitschrift «Salzkorn» der OJC 2004) – www.ojc.de

Internetsucht am Arbeitsplatz

FORMULIERUNG IN EINEM FIRMEN-HANDBUCH (AUSZUG)

Private Nutzung des Internets

Die private Nutzung des Internets, E-Mail und der Telefonie ist erlaubt, sofern die dafür eingesetzte Arbeitszeit und Serverkapazität vernachlässigbar sind. Die private Nutzung darf die Erfüllung der zugewiesenen Aufgaben nicht beeinträchtigen und ist daher auf das absolut Notwendige zu beschränken.

Regeln zum Gebrauch von E-Mail / Internet / Telefonie

Der Zugang zum Internet ist kein Rechtsanspruch und kann jederzeit entzogen werden.

Herunterladen von Informationen (Downloading)

Den Benutzern ist es grundsätzlich erlaubt Dokumente aus dem Internet herunterzuladen. Nicht erlaubt ist der Download oder die Installation folgender Applikationen:

- Pornografisches Material (auch nicht für private Zwecke!)
- Internet-Radio/Internet-TV (und andere Streamingapplikationen)
- Chaträume (weitere im Originaltext)

Kontrollen und Protokollierung

Um die notwendigen Sicherheitsanforderungen zu gewährleisten, prüft die Unternehmensleitung oder eine von ihr bezeichnete Stelle periodisch die zeitliche Benutzung des Internets. Bei Verdacht auf Verstoß gegen diese Weisung bleiben weitere Prüfungen unter entsprechender Vorankündigung vorbehalten.



Juristische Aspekte

Grundsätzlich gilt, dass der Arbeitgeber weder Mails noch Internet-Nutzung umfassend überwachen darf. Eine totale (geheime) Überwachung der Beschäftigten ist unverhältnismäßig und entspricht nicht den Vorgaben des Datenschutzes.

Der Arbeitgeber hat aber das Recht, zu bestimmen, welche Inhalte Arbeitnehmer auf ihrem Computer einsehen dürfen. Er darf auch entsprechende Filtersoftware zum Einsatz bringen.

Der Arbeitgeber hat das Recht, Einsicht in betriebliche e-Mails zu nehmen. Private e-Mails sind aber wie die Privatpost zu behandeln.

Vor der Einrichtung eines umfassenden Kontrollsystems ist (in größeren Betrieben) der Betriebsrat zu informieren.

Eine weitere Möglichkeit ist der Abschluss einer Betriebsvereinbarung, die die private und dienstliche Nutzung des Internets regelt. Diese muss vom Arbeitnehmer unterschrieben werden und dient als Grundlage für weiter gehende Kontrollen und allfällige Sanktionen (vgl. Kasten).

Acht Tipps für Internetsüchtige

1. Gestehen Sie sich ein, dass Ihre «Gewohnheit» eine SUCHT ist, die entschlossenes Handeln erfordert.
2. Denken Sie an die Schicksale der Frauen und Kinder, die auf den Bildern zu sehen sind. Konsumenten machen sich mitschuldig am modernen Sklavenhandel und lebenslanger Traumatisierung.
3. Verhindern Sie, dass Sie sich in die Websites einloggen können, die ihre Sucht unterstützen. Installieren Sie eine Filtersoftware und blockieren Sie kostenpflichtige Telefonnummern.
4. Werden Sie transparent: Teilen Sie ihre Sucht Ihrem Ehepartner oder einem Seelsorger mit.
5. Verpflichten Sie sich zur Rechenschaft und unterstützen Sie diese durch entsprechende Software.
6. Stellen Sie Ihren Computer in einen offen zugänglichen Raum und verzichten Sie bewusst darauf, die Tür zu schließen.
7. Wenn es Ihnen nicht gelingt, mit diesen Massnahmen den pathologischen Internetkonsum zu unterbrechen, so verzichten Sie für einige Monate bewusst auf den Computer («Reiss Dein Auge aus...»). Sperren Sie Ihre Kreditkarte (oder lassen Sie die Abrechnung von Ihrem Rechenschaftspartner regelmäßig einsehen).



EIN RABBINISCHES GEBET

«Möge es Dein Wille sein, dass wir uns in Frieden ins Internet hineinklicken, in Frieden surfen und die gesuchte Website in Frieden erreichen.

Verabschiede uns in Frieden aus dem Internet mit möglichst geringen Kosten und bewahre uns vor Viren und vor allerlei Müllwebseiten, Unzüchtigkeit und Götzendiensten, die in der virtuellen Welt existieren.

Segne jeden Mausclick und lasse uns Gnade finden vor dem Bildschirm. Höre die Stimme unseres Geldbeutels, denn Du erhörst Gebet und Bitten, und schütze uns vor Zeitverschwendung.»

Verfasser unbekannt. Dieses Gebet sollte laut Rabbinern vor jedem Eintritt ins Internet gebetet werden.

- 8 Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe, um zusammen mit anderen Süchtigen zu lernen, wie Sie Ihr Leben neu gestalten können.

Literatur

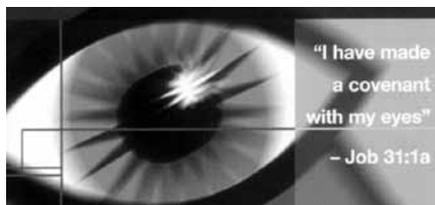
Die folgenden Bücher enthalten weitere Informationen zur Thematik dieses Arbeitsheftes. Im Rahmen der knappen Übersicht ist es jedoch nicht möglich, alle Aspekte ausreichend zu beleuchten.

- Arterburn S. u.a.: Jeder Mann und die Versuchungen. SCM Hänssler.
- Batthyány D. & Pritz A.: Rausch ohne Drogen: Substanzungebundene Süchte. Springer.
- Bergmann W. & Hüther G.: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. Walter.
- Carnes P.: In the Shadow of the Net. Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior. Hazelden.
- Deling W.: Der sechste Sinn – Ein Lebensbericht. Brunnen.
- Earle R.H. & Laaser M.: Wenn Bilder süchtig machen. Brunnen.
- Farke G.: OnlineSucht – Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden. Kreuz.
- Grüsser S. & Thalemann C.N.: Verhal-

tenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung. Huber.

- Hoyer J. & Kunst H. (Hrsg.): Psychische Störungen bei Sexualdelinquenten. Pabst.
- Jongsma A.E. & Budrionis R.: The Sexual Abuse Victim and Sexual Offender Treatment Planner. Wiley.
- Pahl C.: «Voll Porno!»: Warum echte Kerle «Nein» sagen. Francke.
- Petry J.: Dysfunktionaler und pathologischer PC- und Internet-Gebrauch. Hogrefe.
- Pfeifer S.: Der sensible Mensch. Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit. SCM Hänssler.
- Roth K.: Sexsucht. Krankheit und Trauma im Verborgenen. Ch. Links Verlag.
- Schirmacher T.: Internetpornografie: ... und was jeder darüber wissen sollte. Hänssler.
- Seekamp H.: Endlich leben. Brunnen.
- Stoller R.J.: Perversion – Die erotische Form von Hass. Psychosozial.
- Willi J.: Psychologie der Liebe. Klett-Cotta.

Internet-Ressourcen



- www.onlinesucht.de:** Eine Fülle von sachlichen Informationen und Hilfestellungen für Menschen mit Onlinesucht.
- www.porno-frei.ch:** Informationen und Links zum Thema.
- www.kindersicherung.de:** Kontrolle für den Internetkonsum von Kindern und Erwachsenen.
- www.ncsac.org:** National Council on Se-

xual Addiction.

- www.kindersindtabu.de:** Sachliche Informationen über Kinderpornografie.
- www.sexhelp.com:** Informationen über Seminare mit Dr. P. Carnes.
- www.endlich-leben.net:** Hinweise auf Selbsthilfegruppen der 12-Schritte-Bewegung.
- www.offenetuer-zh.ch:** Hinweise auf Selbsthilfegruppen in der Schweiz.

Google™

ALLGEMEINER HINWEIS:

Unter der Adresse **www.google.de** können Sie jedes Schlagwort im Netz finden.

M.A. Religion & Psychotherapie

AN DER EV. HOCHSCHULE TABOR IN MARBURG

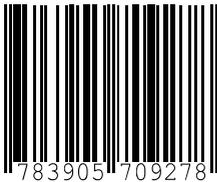


**SUMMER
SCHOOL**

- ▶ zweijährig, berufsbegleitend
- ▶ innovativ, interdisziplinär, praxisrelevant
- ▶ Unterricht durch führende Expertinnen und Experten des Fachgebietes
- ▶ auch einzelne Module
- ▶ Zielgruppe: Psychologen, Ärzte, Pädagogen, Theologen, Seelsorger, Therapeuten, Berater

Studienberatung:
henning.freund@eh-tabor.de

www.studium-religion-psychotherapie.de



3. überarbeitete Auflage
Copyright: Dr. med. Samuel Pfeifer 2012

ISBN: 978-3-905709-27-8

BEZUGSQUELLE FÜR GEDRUCKTE HEFTE:

Schweiz:

Psychiatrische Klinik Sonnenhalde
Gänshaldenweg 28
CH-4125 Riehen - Schweiz
Tel. (+41) 061 645 46 46
Fax (+41) 061 645 46 00
ONLINE-Bestellung: www.seminare-ps.net
E-Mail: seminare@sonnenhalde.ch



SEMINARHEFTE für TABLET-PC

Bewährte Inhalte für neue Medien! Unter folgendem Link finden Sie mehr Infos zum Download von iPad-optimierten PDFs der Reihe PSYCHIATRIE & SEELSORGE:
www.seminare-ps.net/ipad/

Deutschland / EU:

Alpha Buchhandlung
Marktplatz 9
D-79539 Lörrach
Tel. +49 (0) 7621 10303
Fax +49 (0) 7821 82150