

Thema: **Sex und Beziehung II**
Sexsucht, Internet-Porno, Chat

Autor: Felix Scherrer

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Als höchstes Gebot über jeder Form des Auslebens von Sexualität steht die Würde des Menschen. Primär denken wir an das Wahre der Würde des anderen Menschen. Ist aber das Achten der Würde des Mitmenschen nicht an ein würdiges mit sich selbst Umgehen gekoppelt, so bleibt dieses eine halbe Sache. Fromm, theologisch oder rein humanistisch motiviert macht dann kein Unterschied: es wäre eine Leistungserbringung ohne Liebe oder eine Kompensationsform eigener Defizite. Dem anderen gut tun ist – gemäss dem höchsten Gebot¹ – nur dann ganz oder liebevoll oder von Herzen motiviert, wenn wir auch würdig mit uns selbst umgehen.

Würdig mit sich selbst umgehen

Menschen die Mühe haben im Umgang mit der Sexualität oder die sexsüchtig sind und sich eine Veränderung wünschen, haben oft schon vieles versucht: Disziplinierter Lebensstil, Gedankenstopp und andere kognitive Übungen wie Umformulierung von sogenannten destruktiven Sätzen wie „*Ich bin ein Versager und daher nicht liebenswert*“, Gebete um ungutes Verhalten überwinden zu können, Befreiungsgebete und Lossprache von negativen Bindungen. Dazu gesellen sich Strukturelemente wie Abmachungen mit Freunden, Seelsorgern oder Coachs, im Krisenfall, wenn das Reissen da ist, mit jemand Kontakt aufnehmen, positiv orientiertes Coaching, siegorientierte Gebetsbegleitung, weiter technische Stützen wie Internet-Porno-Filter etc. Dabei beobachte ich bei Suchtverhalten wie Sexsucht, Essstörungen oder Drogen: Menschen, welche sich aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur gut über den Willen motivieren können, erreichen beachtliche Zeiten von Aufrechterhalten eines neuen Verhaltens oder von Abstinenz. Bei einem Mann mit Internet-Sexsucht lag dieser Wert bei 14 Monaten, wo er keine Sex- Bilder oder Filme konsumierte. Die Regel ist aber leider, dass die gesetzten Ziele schon nach wenigen Wochen in einer erneuten Erfahrung von „*wieder nicht geschafft, schon wieder versagt*“ enden. Solche Schlaufen von sich anstrengen und wieder versagen tragen mit jedem Mal zu einem zunehmend negativen Selbstwert- und Schamgefühl bei. Ein würdiges mit sich selbst Umgehen bedingt daher das Einbeziehen von tiefer liegenden Ebenen der Persönlichkeit.

Realistische Ziele formulieren und Elemente der Tiefenschicht berühren

[A.1] Ziel ist nicht primär die Abstinenz von Ausleben von Sexualität und, was vielleicht befremdlich klingen mag, auch nicht primär die vollständige Abstinenz von Konsum von Internet-Porno. Einige Ratgeber setzten den Schwerpunkt auf Abstinenz und bieten entsprechende Ratschläge. An der Oberfläche glänzt es bald einmal, Persönlichkeitselemente der Tiefenschicht

¹ Siehe Jesus Christus in Mk 12,28-34 und weitere wie Jak 2,1-13.

² In meinem Arbeiten beträgt das Intervall für Aussagen über den Trend einer inneren Entwicklung (Veränderung, Heilwerdung) 6 bis 12 Monate, bei einer kleinsten Beobachtungseinheit von einem Monat.

aber, auf welchen ein Suchtverhalten beruht, bleiben dabei leider unberührt. Es ist eine Frage der Zeit bis zum Rückfall, resp. bis zur Verlagerung auf ein anderes problematisches Verhalten.

..?

[A.4] Ein weiteres erreichbares Ziel ist Transparenz zur nächsten Beziehungsperson. Offenheit sich selber gegenüber, im Sinne der unter A.1 dargestellten Selbstbetrachtung und Protokolle, wird erweitert durch Transparenz zu der nächsten Beziehungsperson wie Ehepartner, Freundin oder Freund. Interessant ist dabei, was diese Transparenz beim Gegenüber bewirkt. In den weitaus häufigeren Fällen ist das Gegenüber eine Frau, welche mit beispielsweise Internet-Pornographie bei ihrem Partner konfrontiert wird. Die erste Reaktion ist oft eine vehemente, mitunter das Verlangen von vollständiger Abstinenz. Vielen Frauen ist es dann aber in einer zweiten Phase möglich, bei sich selbst hinzuspüren, zu beobachten, im Bauch zu erfühlen und im Kopf zu erfassen, was die Thematik bei ihnen selbst aktiviert.

Exkurs: Frausein, Weiblichkeit, Selbst- Betrachtung und Annahme

Ü

Übung: Wenn ich mich als Frau anschau, meinen Körper von Kopf bis Fuss, mit Hilfe eines Spiegels für Einblick in alle Winkel:

a) Was macht das mit mir? Ich notiere und/oder zeichne alle Beobachtungen, Gedanken und Gefühle.

b) Welche Körperteile hebe ich hervor, welche beziehe ich kaum oder gar nicht in die Betrachtung mit ein? Wo weiche ich aus und was sind die Empfindungen dabei?

Bei der Selbstwahrnehmungsübung auf der Körperebene begegnen mir in den Aufzeichnungen und Schilderungen der Frauen auch Auslassungen.

Es kommt dann zwar selten vor, aber wird von mir bei der Übungsdarstellung immer betont: die Frau kann mir auch eine zensurierte Version der Aufzeichnungen schildern oder zeigen.

Wenn mir dann Auslassungen auffallen frage ich nach, ob beispielsweise Geschlechtsteile oder Brüste für sie schwierig seien zu benennen. Wird von der Frau etwas am Körper

³ Quelle unbekannt, vielleicht selber erfunden ;) – ansonsten bitte ich um Hinweise.

ausgelassen, dann sind es ja fast immer diese Teile. Und dieses Nichtbeachten geschieht nicht nur in den Sitzungen oder etwa weil ich ein männliches Gegenüber bin: bedauerlicherweise oft höre ich, dass Frauen auch mit der besten Freundin kaum über ihre Empfindungen im Umgang mit ihren intimen Körperteilen reden und wenn, dann nur in indirekter Form am Rande gestreift, um dann rasch das Thema zu wechseln.

In der Herkunftsgeschichte der Frauen zeigt sich, wie wichtig bei der Entwicklung des Frauseins und der Körperwahrnehmung die Rolle der Mutter oder sonst nahen weiblichen Beziehungspersonen ist. Auch hier die traurige Beobachtung, wie die Mutter gegenüber der Tochter das Ausleben und Vermitteln von Freude und Lust an der Weiblichkeit vernachlässigt, dafür implizit ein Bild der Männer vermittelt, welche das sich frech holen, nämlich Freude haben am weiblichen Körper, an Körperlichkeit und Sexualität. Das vor allem Unwürdige dabei ist, dass sich durch diese Haltung in der Frau bereits subtil eine Opferrolle programmiert. Wie schon in der letzten Ausgabe von CTL THEMA erwähnt: Hier liegt für manche Frau noch einiges an Ressourcen brach. Das sich Entfernen vom Pol des den männlichen Begierden und Geilheit Ausgeliefertseins, hin zu dem Pol von Freude daran haben, als Frau geschaffen zu sein, nicht nur aber natürlich auch an der Feinfühligkeit und grösseren emotionalen Intelligenz, an den schönen Augen etc., sondern erweitert auch Freude haben an der Attraktivität und Einmaligkeit des eigenen weiblichen Körpers, der Brust, der Körperformen, das Entdecken der schöpferischen Phantasie beim Kreieren von Schamlippen – wo es ja wirklich schade wäre, Frau würde sich darüber nur schämen. Ein würdiger, bejahender Umgang mit dem eigenen Körper ist unbedingte Voraussetzung, sich mit diesem Körper einem anderen Menschen anzuvertrauen.

<Exkurs Ende>

[B] Einbezug von Elementen der Tiefenschicht

Die oben dargestellten Elemente betreffen vornehmlich die Vordergrundebeine, also das, was kognitiv (über die Gedanken oder eher „kopfmässig“) wahrnehmbar ist. Heilwerdung soll von innen, aus dem Herzen oder der Seele geschehen. Daher ist es nötig, auch unbewusste Elemente dieser Tiefenebene mit einzubeziehen. Von Bedeutung sind dabei Orte von vertrauter Emotionalität, welche lebensgeschichtlich zu Begleitern geworden, in das Herz, in die Seele geprägt sind und welche wir in der Gegenwart gelegentlich unbewusst aufsuchen, resp. und hier besonders zu betonen, aufgrund derer Verhaltensweisen wesentlich mit gesteuert werden. Es macht dann auch bei Suchtverhalten wenig Sinn, einseitig auf der Verhaltensebene eine Veränderung bewirken zu wollen – beispielsweise kognitiv durch positives Umformulieren resp. Konnotieren –, wenn stark motivierende Elemente der Tiefenschicht nicht mit einbezogen werden. Gerade der Bereich der Sexualität, wo es um viel Plus-Erleben und Lustvolles geht, eignet sich besonders, um auch unvertraute Defizit- und verletzte Orte anklingen zu lassen. Das schöne, warme, lustvolle Erleben ist dann gekoppelt an Erleben von Scham, Minderwertigkeit, Angst, Schmerz. Scheinbar paradoxerweise suchen wir solches Erleben wieder auf. Der Umgang damit wird im therapeutischen Arbeiten fokussiert und ist andernorts in CTL THEMA angesprochen.

[B.1] Problematisches Verhalten als Zeiger auf Wesentlicheres der Tiefenschicht:

[B.2] Wirkungen in der Paarbeziehung als Indikator:

Beispiel aus einer Paarbeziehung

Die Frau hat Mühe ihre Figur und bestimmte Körperteile anzunehmen. Mit ihrem Körpergewicht ist sie zufrieden. Aber sie empfindet ihre Hüfte als etwas zu breit und ihre Brüste als in der Form ungleich und zudem zu klein. Immer mal wieder wurde ihr dies vor dem Spiegel bewusst. Konstruktiv ihrer Wahrnehmung Beachtung geschenkt hat sie aber nie, sondern sich eher an Kognitionen gehalten wie: „*Alle haben gewisse Maken*“ und „*In Gott bin ich wunderbar gemacht*“.

Kurzer Exkurs: Dabei hat das durch die Werbung omnipräsente, standardisierte Körperbild der Frau auch die Funktion, fortwährend Defiziterleben der Art „*Da nicht schön genug, bin ich zuwenig attraktiv.*“ zu generieren. Was uns ablesen lässt: das Problem liegt letztlich nicht bei den manchmal ja wirklich schönen Abbildungen der Frau, sondern eben eine Ebene tiefer, nämlich wie wir mit den dadurch generierten eigenen Empfindungen von Defizit, Minderwertigkeit und Schmerz umgehen. Oder anders formuliert:

Ü Übung: Anstatt mich über Frauendarstellungen zu ärgern – und mich dadurch indirekt wieder selber als Opfer hinzustellen:

- a) Wieweit könnten mir als Frau und als Mann die Bilder dienlich werden, bewusster eigenes Defiziterleben kontaktieren zu können?
- b) Wieweit könnte ich, als Gegenpol, in solchen Bildern Schönheit achten lernen, mich darüber freuen und nicht zuletzt Dankbarkeit ausdrücken gegenüber der göttlichen Schöpfung?
- c) Und weiter: Bei welchen Darstellungen soll ich mich als Frau und als Mann betroffen zeigen und entsprechend handeln?

Anfänglich erlebt sie das Begehren ihres Partners als wohlthuend, es gibt ihr ein positives Gefühl von Annahme, so wie sie ist. Während dieser Phase realisiert sie nicht, dass das Begehren des Mannes bei ihr auch die Funktion hat, das eigene Defizitbild und die damit verknüpften Minuserleben zu kompensieren oder aufzufüllen – so wie auch er bei sich, wie wir später noch sehen werden.

Allmählich verblasst das positive Gefühl, ihre ursprüngliche Selbstwahrnehmung wird aktiver und bewusster, was zur Folge hat, dass sie sich in ihrer Nacktheit vor ihrem Mann zu genieren anfängt. Im Internet findet sie in Chat-Beziehungen Ablenkung und erlebt darin wieder das angenehme Gefühl und den Kick, begehrt zu werden. Auf der Strasse genießt sie es regelrecht, wenn Männer sie anschauen; vordergründig aber verurteilt sie diese. Durch den Chat kommt sie auch in Kontakt mit Pornographie und beginnt Bilder zu suchen und zu sammeln, welche sie zu Bildergeschichten

zusammenstellt. Schon als Mädchen erfand sie gerne Geschichten und liebte es in Tagträumen zu phantasieren. Dieses Suchen nach pornographischen Bildern und sich selber innerlich in Rollen versetzen, nimmt manchmal mehrere Stunden ein.

Parallel dazu ihr Partner: Die ersten zwei Jahre Ehebeziehung sind für ihn mit im erotisch- und sexuellen Erleben viel Reizvollem gefüllt. Danach stellt sich bei ihm unerwartet und ziemlich plötzlich eine Phase ein, in welcher er anfängt, für sich Dinge am Aussehen seiner Partnerin zu bemängeln. Daneben fallen seine Blicke vermehrt auf Frauen welche auf ihn erotisierend wirken. Schwierig erlebt er dies zudem an seinem Arbeitsplatz als Lehrer an einem Gymnasium. Seine Frau nimmt eine Irritation wahr und es beginnen teils heftige Diskussionen und Streitigkeiten. Das Pflegen und Geniessen von partnerschaftlicher Sexualität nimmt ab. Als Folge verlagert sich auch bei ihm das Ausleben von Phantasien mittels Pornographie im Internet. Eines Tages entdeckt sie auf dem Computer die Spuren der Ausflüge ihres Mannes. Da beide einsichtig sind und wussten, dass sie die Thematik auch je für sich angehen müssen, melden sie sich bei der CTL.

Wir beobachten, dass sich die Beziehungsmuster der beiden ergänzen. Genauer gesagt: durch ihr Verhalten aktivieren sie gegenseitig Defiziterleben. Für die Frau steht primär die Auseinandersetzung mit ihrem Selbstbild und den damit verknüpften Gefühlen und Gedanken von Minuserleben im Vordergrund. Beim Mann blenden sich relativ ausgeprägte Ur-Defiziterleben ein, welche in der Teenager- und Jugendzeit nachgeprägt und verfestigt wurden. Damals war es ihm nicht möglich, Kontakte zu Mädchen aufzubauen und altersgemässe Begegnungen auch auf körperlicher Ebene zu erfahren. Vielmehr erlebte er sich darin als *am Rande*, ein Gefühl *etwas zu vermissen, zu kurz zu kommen und nicht haben können*, verbunden weiter mit einem aber wenig ausgeprägten Anteil, *bei den Mädchen nicht zu genügen*. Durch die Methode des Suchens nach dem immer perfekteren Bild, der noch mehr seinen Idealvorstellungen entsprechenden Frau, wird solches Defiziterleben – neben kurzen lustvollen Eruptionen – unbewusst auf ideale Weise immer wieder neu generiert. Im Arbeiten an der Tiefenschicht eröffnen sich bei ihm weiter Ängste, enge Bindungen einzugehen; sein virtuelles Fremdgehen hat somit auch funktionalen Charakter.

Heilsame Wegarbeit

[B.3] Ein weiteres Zielelement ist folglich, auch auf der Paarebene persönliches Defiziterleben – anstatt bei sich selbst oder beim Partner zu kompensieren – liebevoll in das gemeinsame Erleben von Nähe und Lustvollem mit einzubeziehen. Einander liebevoll begegnen und Wertachtung schenken beruht auf einer Haltung der Umkehr, des Miteinschliessens – und nicht auf Aufheben und Ersetzen – von Defiziterleben, von Minderwertigkeiten, von Schmerz, Angst und Verunsicherung. Die oft zitierte «Sprache der Liebe» wird damit um ein wesentliches Element erweitert.

Copyright © 2008 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Copyright © 2008: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.