

# **Ich bin onlinesexsüchtig und das ist schlecht so !**

## **Aus dem Leben eines Onlinesexsüchtigen**

### **Einleitung**

Ich schreibe diesen Artikel als Onlinesexsüchtiger. Dabei möchte ich auf der einen Seite Einblicke gewähren, was in den Köpfen solcher Menschen (meist Männern) vor sich geht und darüber aufklären, damit in Zukunft mehr geholfen und präventiv dagegen getan werden kann.

Auf der anderen Seite möchte ich aber auch für Verständnis werben. Für viele beginnt die Geschichte der Onlinesexsucht in einem sehr frühen Alter und steigert sich immer mehr. Der Ausstieg wird schwerer und schwerer. Wir verletzen oft unsere Partner unheimlich, Ehen können scheitern, Beziehungen zerfließen nicht selten in Tränen. Aber für uns ist es schwer davon fortzukommen. Wer mit dem Entzug anfängt hat Erfolgschancen, aber die die ihn begleiten, müssen dennoch stark sein. Denn süchtig ist man sein Leben lang, irgendwo da draußen kann also immer die Gefahr eines Rückfalls lauern. Dagegen kämpfen wir an, aber daran scheitern wir oft auch.

Ich schreibe hier aus der Sicht eines Süchtigen, der vor allem extensiv Bilder und Videos im Netz gesucht und angeschaut hat. Es mag sicherlich auch andere geben, die Onlinekontaktbörsen bevorzugen oder gar an Cyberchats beteiligt sind. Da mir dazu die Erfahrungen fehlen, werde ich darauf nur am Rande, später gar nicht mehr eingehen.

Zu guter Letzt: Jeder Süchtige ist einzigartig. Mein Erlebnisbericht ist im Endeffekt über mich. Es mag Parallelen mit anderen geben, doch das Verhalten und die Einstellungen variieren. Wenn ich also hier von Süchtigen rede, möchte ich nicht alle über einen Kamm scheren, sondern im Endeffekt spreche ich nur von mir. Jede Persönlichkeit ist anders und das daraus resultierende Verhalten erst recht. Umso wichtiger ist es, dass jedem individuell geholfen wird.

### **Allgemeines:**

Ein jeder hat wahrscheinlich eine andere Definition: Onlinesexsucht. Was ist das überhaupt? Es gibt sogar Wissenschaftler, die analysieren, dass Onlinesüchte ihre Ursachen woanders haben und daher nicht als solche anerkannt werden sollen. Ich sehe es nicht so, denn ich stecke selbst drin! Und wenn ein Betroffener sich sagt, bin ich süchtig? Dann kann es nicht so falsch sein (das Bauch- und Kopfgefühl ist ein guter Indikator).

Also was ist Onlinesexsucht (OSS)? Es ist für mich das zwanghafte Verhalten immer wieder an das Internet gebunden zu sein. Wie bei jeder Sucht, staut sich auch bei der OSS ein Verlangen nach dem Suchtmittel auf und muss befriedigt werden. Das heißt, der Süchtige *muss* immer wieder an den Ort seiner Sucht zurück: Das Internet mit seiner Pornografie. Doch wie auch bei jeder anderen Sucht, muss der Süchtige immer mehr konsumieren, immer härter. Das Limit wird immer weiter hinausgeschoben. Was bei Drogen beginnt, hört später bei Heroin auf.

Auch so etwas gibt es bei der OSS. Was bei dem Playboy-Online beginnen mag, hört bei brutalen Sexspielchen auf, geht bei einigen sogar bis zur Kinderpornografie. Für viele ist es

keine Sache des Anschauens allein. Auf der Suche immer den neuen Kick zu finden, müssen die Erfahrungen stärker werden. Anfangs sind es nur Bilder und Videos die geladen werden, doch oft kommen dann auch Chats und Videochats hinzu. Diese Spirale kann sich hin in das reale Leben verlagern, kann zu einer Sex-Sucht auch jenseits des Internets werden.

### **Der Schauplatz – Das Internet**

Schmutzige Pornokinos und Videokabinen in schummerigen Läden, das war die bewegte Sexindustrie früher. Dazu gab es selten einen Softporno im Fernsehen und ein paar Heftchen mit mehr oder minder ansprechenden Bildern. Wie viele Männer sind da schon aus Angst nicht an den Stand im Laden gegangen, weil sie glaubten, man könnte sie erwischen? Das der Nachbar einen sehen könnte? Ich wage zu behaupten, dass viele OSS-Süchtige zwar im Internet sich die härtesten Seiten und Videos ansehen, aber nicht einmal in der Buchhandlung ein Buch darüber kaufen würden – aus Angst vor der gesellschaftlichen Bloßstellung.

Heutzutage ist doch alles viel einfacher: High-Speed Internet sei Dank. Wie schon früher bei den VHS Kassetten und nun bei der neuen Blue Ray Disc hat nicht zuletzt die Pornoindustrie großen Anteil an dem Erfolg eines Mediums. Das Internet anfangs von der Industrie gefeiert, wird nun von den Konsumenten gefeiert. Kostenlos und mit jedem Material bestückt, was Mann (und auch Frau) sich an Sex nur vorstellen kann, ist es immer verfügbar. Dabei ist es wunderbar anonym. Die Szene stellt sich häufig so dar und auch bei mir war es nicht anders. Meine Frau sitzt ahnungslos nebenan, während ich Pornos konsumiere. Was durch die Leitung ins Haus geliefert wird, kann sie mit dem bloßen Auge jenseits des Monitors nicht erkennen.

Heutzutage gibt es ein unendliches Angebot solcher Seiten. Es gibt Seiten die sich auf Videos platziert haben. Eine dieser Seiten ist ein Plagiat des erfolgreichen Youtube Portals. Videos frei Haus und jeder macht mit. Vom Anfänger bis zum Profi landen Tonnen an Bildmaterial auf der Seite. Ironie der Geschichte ist dabei, dass eben diese Mitmachseiten des Web 2.0 es sind, die nun die etablierte Pornoindustrie in die Knie zwingen. Denn ein jeder ist nun sein Pornoregisseur und kann sein bester Konsument werden. Andere Seiten bedienen jeglichen Fetisch. In Foren tauschen sich Benutzer über Inhalte aus und katalogisieren Dinge wie „Frauen mit hochhackigen Stiefeln“ oder „Frauen mit Nylonstrümpfen (aber keine Strumpfhosen!)“. Dann werden Verknüpfungen mit anderen Seiten hergestellt. Ein jeder Benutzer ist so in der Lage, seine Bedürfnisse schnell zu befriedigen. Das Internet macht es möglich.

### **Auf die Jagd gehen – Wenn die Sucht ein im Griff hat**

Wer sich als Süchtiger bei solch einem Internet an einen ungeschützten Rechner setzt, hat schon verloren. Täglich prasseln Eindrücke auf uns ein. Die Sexualisierung unserer Gesellschaft ist im vollen Galopp und man muss sich fragen, ob man dadurch an- oder abgeregt wird. Ein Süchtiger ist dem wie ein normaler Mensch ausgesetzt. Es wäre so, als würde man einen Raucher auf Entzug in eine Raucherneipe setzen und von ihm erwarten, dass er den ganzen Tag drinbleibt, ohne auch nur eine Zigarette zu rauchen. Ein Ding der Unmöglichkeit für jeden Süchtigen.

Der Rechner springt bei der nächsten Gelegenheit an und wie im Affekt ist man bereits im Internet. Die erste Seite ist schnell gefunden. Oft hat man auch ein paar „Favoriten“. Das

sind Seiten, von deren Inhalten man angetan ist. Die Adresse hat man im Kopf und während man mathematische Formeln und Einstein bereits nach Wochen wieder vergessen hat, kann man sich an diese Web-Adressen auch nach Jahren des Nichtbenutzens noch furchtbar gut erinnern. Man überprüft die Seiten auf neue Inhalte, ob es noch etwas Neues zu sehen gibt. Ein neuer Kick! Doch genau hier greift dann die Sucht. Schnell sind die neuen Inhalte konsumiert. Eine Stimulation, die Selbstbefriedigung fand nicht statt. Zu schnell hat man alles gesehen und braucht mehr.

Meistens hat man dann schon den Grund vergessen, warum man eigentlich auf die Pornos angesprungen war. Vielleicht reagierte man in der Stadt nur auf ein Modell auf der Werbetafel und fragte sich ob es von ihr auch ein paar Bilder komplett ohne gäbe. Findet man diese im Netz, sind sie plötzlich nicht mehr interessant. Das schönste Modell der Welt könnte nackt zu finden sein und verliert doch für einen Süchtigen seinen Reiz.

So wird die Suche immer rast- und ratloser. Immer mehr taucht man in das WWW ein. Klickt neue Seiten an, sucht neue Inhalte. Während man surft, verliert man sich in den Inhalten, wird zielloser und konsumiert mehr. Für das allgemeine Surfen beschreibt man dies mit wilfing ((what) was I looking for – zu deutsch: Wonach habe ich eigentlich gesucht). Ein Verhalten, was auch auf die OSS stimmt.

Lediglich die Tendenz ist meist klar. Waren es am Anfang nur die Bilder eines nackten Modells können bereits innerhalb einer Internet-Sitzung die Inhalte drastischer werden. Schnell handelt man sich von den Bildern zu Videos. Einfache Videos auf denen etwas nur gezeigt wird, reicht oft nicht aus. Man will Personen in Aktion sehen. Bekommt man dies, will man mehr Details sehen. Bekommt man diese, will man ungewöhnlichere Orte sehen, bekommt man diese, will man Sex in der Gruppe sehen usw. . Das Netz liefert es, bis die Leitungen glühen.

Wer sucht und der Sucht in diesem Augenblick erlegen ist, vergisst in diesem Moment alles. Termine, Aufgaben und Pflichten. „Nur noch schnell das eine angucken und dann ist Schluss“ ist ein Satz der oft in meinem Kopf geisterte. Da reichte die Zeit noch, um rechtzeitig zur Verabredung zu kommen. Doch schon hinter dem nächsten Klick warten unzählige neue Möglichkeiten. Das, was man sehen wollte, wird nicht mehr interessant sein und schnell klickt man das Nächste an. Wenn überhaupt, dann kommt man schließlich zu spät. Lässt Freunde und Familie warten, weil man nicht vom Rechner loskam. Doch allzu häufig passierte es mir auch, dass ich eben nicht wegkam und am Rechner versackte. Manchmal entschuldigt – schnell per Telefon „Ich fühle mich heute nicht“ oder „Ich bin müde“ oder man bleibt unentschuldigt fern.

Wo schließt sich der Kreis? Irgendwann kann der Körper nicht mehr. Manchmal prasseln stundenlang erotische und pornografische Bilder auf den Kopf (und die Hormone ein). Wenn man nebenbei masturbiert oder sich zumindest angeregt hat, verkrampfen irgendwann die Finger und die Beine. Schmerzen breiten sich im Becken aus, der nächste Toilettengang wird furchtbar schmerzhaft sein. Der Geist wird trübe und kann nichts mehr aufnehmen, geschweige noch vernünftig denken. Wenn man so ausgepowert ist, hat man noch nicht das gefunden, was man wollte: Befriedigung. Die fällt dann meist sehr schlecht aus (wenn es überhaupt noch gelingt). Doch eben dies steigert dann schon nach kurzer Zeit wieder das Bedürfnis, ins Netz zu gehen, denn es gab ja noch so vieles was man nicht mehr angeklickt hat. Das Spiel beginnt von neuem...

## **Mein Eigen – mein Schatz**

Viele Onlinesüchtige sind wie Urmenschen: Jagen und Sammeln. Und auch wenn ich wage zu glauben, dass dies im Zeitalter von immer leistungsfähigeren Internetverbindungen abnehmen wird, wird es doch ein fundamentaler Teil des Süchtigen bleiben. Denn er weiß ja nicht, ob er die Seite nochmal wiederfindet, auf der er die ungewöhnliche Sex-Szene gesehen hatte. (Man sucht bei sowas nicht mit Google, aber es gibt genug pornografische Alternativen, trotzdem sieht man viele Sachen nur einmal). So legt er sich seinen Hort an. Auf seiner Suche im Netz findet er immer Inhalte, die es wert sind, abgespeichert zu werden – für später. Falls das Internet nicht geht, oder man nicht so viel Zeit zum Suchen hat, tut es ja auch das Festplattenmaterial. Je tiefer man im Netz sucht, desto mehr speichert und speichert man. Meistens ist man schon auf zwei oder drei weiteren Seiten gewesen, doch im Hintergrund speichert der Rechner noch das vorherige Material, weil die Leitung bei den Videos nicht mit unserem Verlangen mitkommt.

Aber in unserem Hort muss bitte schön Ordnung herrschen! So beginnt ein Süchtiger bald, die Unmengen an Bildern und Videos zu katalogisieren. Manchmal nach Alter. Manchmal nach Hautfarbe oder nach Umgebung. Sind es vielleicht Amateurbilder? Oder Profibilder? Sind es die Videos, die ein geprellter Liebhaber von seiner Ex-Freundin reingestellt hat oder eher das Hochglanzvideo von einer Schauspielerin, die in ihrer Jugend weniger rühmlich schauspielerte? Das Material ist reichhaltig und ohne die Ordnung würde ein Süchtiger nicht mehr finden, was er mal gespeichert hat. So vergibt er Datei- und Ordnernamen und verwendet ein Großteil seiner Energie darauf, dass die Bilder bitte in der späteren Diashow auch richtig gezeigt werden sollen.

Dieser Schatz kann innerhalb weniger Stunden bis Tage immens anwachsen. Wer als Süchtiger erst einmal eine lohnenswerte Seite gefunden hat lädt schnell mal eben 5-10 GB(!) an Material herunter. Dabei brauchen insbesondere Videos viel Bandbreite und Zeit. Aber der Süchtige erhofft sich davon auch mehr Nutzen, mehr Erregung und Befriedigung. Doch oft ertappt man sich dabei, dass man schon beim Download nicht mehr weiß, was überhaupt auf dem Video zu sehen sein wird. Nicht selten kommt es vor, dass man dann den Download abbricht, um Bandbreite für ‚wertvolleres‘ Material zu schaffen.

Das Material auf dem Rechner eignet sich auch nicht zum späteren Anschauen, denn man kennt es bereits. Es muss immer etwas neues sein. Ein, zwei Mal mag es ausreichen, um abzulenken. Aber danach muss man wieder ins Netz, muss wieder suchen. Der Hort wächst weiter.

## **Bequemes Fischen ohne Angler**

Man stelle sich folgende Szene vor: Ein Fischer wirft morgens sein Netz aus und hat im Teich bereits die Fische ausgesucht, die er fangen will. Dann geht er weg und kommt abends wieder. Er zieht sein Netz ein und hat alle Fische, die er haben wollte. Das und nicht anderes sind sogenannte Peer-to-Peer Dienste (P2P) wie Napster und deren Nachfolger Overnet, eDonkey etc. Besteht doch bei einem Besuch der Website immer noch die Gefahr erwischt zu werden, sind diese Dienste neutral und lassen sich aus der Sicht eines Süchtigen wunderbar auch im Hintergrund betreiben.

Alles was man braucht ist eine halbe bis eine Stunde Ruhe. Die Programme sind mit Suchfunktionen ausgestattet und schnell ist man mit der weltweiten Pornomaschinerie verbunden. Sicherlich wird ein Großteil der von diesen Programmen abgewickelten Daten

Pornomaterial sein. In der Stunde „wo man sein Netz auswirft“ wird gesucht, welche Dateien lohnenswert klingen. Dabei verlässt man sich voll auf Dateinamen wie „Privates Urlaubsvideo“ oder „Meine Ex – jetzt zahle ich es ihr heim“ und unendliche mehr. Einmal angeklickt landet die Datei aber noch nicht auf dem Rechner.

In der Warteliste arbeitet das Programm im Computer die Liste je nach Verfügbarkeit ab. Wer so Dateien im Rahmen von 1-2 GB angefordert hat, braucht schon einen Tag, bis schließlich alles auf dem Rechner ist. Oberflächlich wirkt der Rechner normal (und auch der Süchtige), doch darunter wird eifrig der Sucht gefrönt. Und das nimmt absurde Ausmaße an. Während man Eltern, Freunden oder Kindern hilft Briefe zu schreiben oder über gemeinsame Urlaubsbilder sinniert, kommt im Hintergrund Pornografie aus aller Welt an.

Doch wie auch bei Webseiten ist Ernüchterung und Überreaktion vorprogrammiert. Was macht man am Ende des Tages mit soviel Material? Man kann es nicht konsumieren, will aber alles angesehen haben. Schließlich muss man wissen, welches das beste ist. Doch reichen schon wenige Sekunden der Videos, um diese wertlos zu machen. Die finale Befriedigung bringt nicht den gewünschten Erfolg und lediglich im Kopf das Versprechen „Ich kann ja mein Netz auch über Nacht auswerfen.“ Der Rechner arbeitet, der Süchtige schläft und wird so am nächsten Morgen wieder von der Sucht umfassen.

(Eine Randbemerkung: Heutzutage sind diese Dienste nur noch eingeschränkt verfügbar, aufgrund der Klagewelle wegen Copyright-Verletzungen. Es gibt dennoch noch genug Server mit zahlreichem Material. Desweiteren gibt es ähnliche Netzdienste, bei denen keine zentralen Computer benötigt werden, die ein Anwalt per Verordnung schließen lassen kann. Das Fischen geht also auch heute weiter.)

### **Big Bang – der große Knall**

Viele Süchtige gehen in Beziehungen und verheimlichen oder bagatellisieren ihre Sucht zu Beginn vor dem Partner. Man geht auch nicht auf eine tolle Frau zu und sagt ihr: „Lass mich dir ein Getränk ausgeben, ach übrigens ich bin onlinesexsüchtig!“ Das Thema wird nicht angesprochen, solange Schmetterlinge im Bauch sind. Doch diese legen sich irgendwann und man stößt sich an den Kanten des Partners und somit schnell auch an seinem Pornokonsum. Es kommt dann meist zur ersten Aussprache. „Muss das sein? Ich mag es nicht, bitte lass es“, „Was bringt dir das?“ oder „Warum machst du das?“ sind oft gestellte Fragen. Schon dort können Ertappte unterschiedlich reagieren: Man kann es bagatellisieren oder man fühlt sich ertappt und schämt sich. Statt an dieser Stelle zu überlegen, was nicht stimmt, sucht man Ausflüchte. Meist endet das Gespräch mit der Bitte, es in Zukunft bleiben zu lassen.

Die Beziehung schreitet fort, alles kann gut sein, doch irgendwann kommt das Gespräch wieder auf die Pornografie zurück. Entweder weil es zu einem Sexentzug im tatsächlichen Leben durch den Süchtigen kommt, oder aber (was sehr häufig gleichzeitig passiert) das der Partner mitbekommt, dass der Süchtige sein Versprechen nicht eingehalten hat. Wird man auf frischer Tat ertappt, kann der Knall die Nachbarn wachrütteln. Spätestens hier wird Vertrauen zwischen dem Paar zerstört. Hier beginnt die Sucht auch an anderen destruktiv zu wirken. Denn OSS zerstört oft zwei Menschen. Der Partner der einen zu sehr liebt, um sich einfach von ihm zu lösen und den Süchtigen selbst, der außerstande ist, richtig Liebe zu erfahren oder zu vergeben. Denn er ist einfach zu sehr auf Bilder und Videos reduziert.

Oft sind Onlinesex-Süchtige im Alltag nicht auffällig. Oft können sie auch gegenüber ihrem Partner sehr liebevoll sein, solange dies nicht mit ihrer Sucht kollidiert. Sie müssen keine Monster sein, aus deren Gesichtern man auf der Straße ablesen kann, was sie zuhause auf dem Rechner haben. Sie helfen und oft hilft ihnen Aktivität jenseits des Rechners auch dabei, später wieder zufrieden dorthin zurückzukehren. Bevor sie in das Loch der Kraftlosigkeit und Resignation fallen, können sie über ungeheure Energien verfügen und diese auch für Aktivitäten zur Verfügung stellen (das typische Hoch und Tief einer Achterbahn). Doch all dies führt nur dazu, dass sie letztendlich den Partner noch mehr an sich binden, noch mehr festhalten und diesen dadurch noch weiter in seinen Handlungen einschränken, wenn es zum großen Knall kommt.

Gibt es beim Partner begründete Verdachtsmomente, beginnen Süchtige wieder mit unglaublicher Energie, ihre Taten zu verwischen. Das Löschen des Verlaufs im Browser ist eine Möglichkeit. Viele speichern Daten an geheimen Orten und verschlüsseln die Ordner oder gleich den ganzen Rechner. Ist es soweit gekommen, wird Hilfe für die Beziehung immer schwieriger.

### **Wie kann es enden?**

Auch bei mir gab es den großen Knall. Ich habe das hier Beschriebene erlebt – durchlebt. Und selbst nach dem großen Knall hat es zwar Besserung gegeben, aber „trocken“ bin ich deshalb nicht. Trotz aller Versuche dagegen anzugehen, etwas zu tun, bin ich immer wieder rückfällig geworden. Doch ein Süchtiger muss sich selbst entscheiden, wählt er den Ausweg oder versinkt er immer Tiefer im Netz der Pornografie.

Wer den Ausweg wählt, der hat einen langen steinigen Weg und viele Enttäuschungen vor sich und sollte nicht erwarten, dass man vom Partner mit offenen Händen empfangen wird. Denn wer den Weg geht, hat viel zerbrochenes Glas zu sammeln und zu reparieren. Oft bleibt es nicht bei einer Aussprache, oft geht der Kampf mit dem Partner in die zweite, dritte und x-te Runde. Manchmal solange, bis nur noch Scherben übrig sind – auf beiden Seiten. Ein Süchtiger muss lange beweisen, dass er Vertrauen wieder verdient, wenn dann noch ein Partner da ist, der Vertrauen gibt.

Ich habe das Glück, dass meine Frau noch an meiner Seite steht, aber das Pech, dass sie nichts von meinen noch immer vorhandenen Problem weiß. Ich schäme mich dafür, dass ich es nicht geschafft habe, wie ich es ihr versprochen habe. Aber ich versuche es weiter – weil ich sie liebe. Dies ist vielleicht die wichtigste Erkenntnis überhaupt. Ich fühle mich manchmal zu schwach, um gegen meine Sucht anzugehen. Aber neben meinem Kopf merke ich in meinem Herz den Wunsch bei meiner Frau zu bleiben, eben weil sie mir so viel bedeutet. Wir wären beide finanziell nicht aufeinander angewiesen, aber wir sind uns im Herzen sehr verbunden. Sie ist der Mittelpunkt meines Lebens. Jeden Tag muss ich aufs Neue kämpfen, dass sich dieser Umstand nicht ändert.

Wenn ich gescheitert bin sucht mich Reue heim. Nach der Selbstbefriedigung mit Bildern kommt der große Absturz. Ich falle ins Loch und werde mir meines Handelns bewusst. Alles, was mich auch nur ansatzweise an meine Sucht erinnert, wird vom Rechner getilgt. Nicht weil sie es vielleicht sehen könnte, sondern weil ich sehe, dass ich es wieder nicht geschafft habe. Der Tag ist hinüber für mich und es dauert, bis ich die Schuldgefühle abgeschüttelt habe. Der nächste Tag beginnt dann aber mit übermäßiger Euphorie. Jetzt wird es anders,

dieses mal schaffe ich es. Wie oft habe ich mir das schon geglaubt? Und bin dann doch später wieder auf „Einmal ist keinmal“ reingefallen.

Viel Glas ist bei uns kaputt gegangen, vieles wird vielleicht noch zerbrechen. Doch wenn ich hier weitermache, den Kampf fortführe, den ich vor zwei Jahren begonnen habe, gelingt es mir vielleicht irgendwann. Ich fühle mich nicht gut dabei, wenn mir meine Frau in die Augen sieht und unsere Gedanken auf das Thema kommen. Der Makel der mir anlastet, liegt schwer auf mir. Er führt manchmal zu Depressionen und ich bin nicht imstande etwas zu tun, außer wieder zurückzufallen und der Sucht nachgeben (Motto: „Wenn sie mir eh nicht vertraut, kann ich sie auch nicht mehr enttäuschen“).

### **Prävention ist besser als Therapie**

Was bleibt zu tun? Man kann immer die Hand ausstrecken und nach oben zur Regierung zeigen, aber im Endeffekt sind wir alle als Gesellschaft gefordert. Kinder, die schon mit zwölf Jahren unbegrenzt Zugang zu Hardcore Seiten haben und Sex-Videos auf den Handy austauschen oder von sich selbst machen, können in meinen Augen nicht die richtige sexuelle Entwicklung einschlagen. Genau dort sind die Eltern gefordert. Ich will meinen Eltern keinen Vorwurf machen, denn als bei mir alles begann, war das Internet neu und die junge Generation besser informiert als die Eltern.

Aber auch in Zukunft wird die Entwicklung rasant fortschreiten, es wird irgendwann das Web 3.0 geben. Und solange Eltern nicht wissen, was auf den Rechnern ihrer Kinder passiert und was die aktuellen Gefahren sind, werden wir auch weiterhin Onlinesexsüchtige beklagen.

Ich leide nicht an schweren Kindheit. Ich habe fürsorgliche Eltern. Ich bin sexual aufgeklärt wurden. Und trotzdem bin ich süchtig. Die Ursprünge hat meine Sucht in der schier Erreichbarkeit und Anonymität des Internets. Wo jeder unabhängig vom Alter alles bekommen kann, läuft unsere Gesellschaft aus dem Ruder. Hier *müssen* verantwortungsvolle Eltern eingreifen. Hier müssen sie ihre Kinder und Jugendlichen schützen, wie sie es auch im realen Leben versuchen würden. Nur wenn ein Kind erlernt in einer verantwortungsbewussten Art und Weise mit dem Internet zu arbeiten, zu spielen, zu surfen oder zu chatten, kann es später gegen all die dunklen Ecken gewappnet sein. *Das* und nichts anderes würde am besten helfen, die nächste Generation von Onlinesexsüchtigen (und alle sonstigen Onlinesüchtigen) zu vermindern.

Und nicht zuletzt sind wir als Ganzes, als Gesellschaft gefordert. Solange wir die Krankheit OSS abtun und sie bagatellisieren, wird den Familien, Partnerschaften und Ehen nicht geholfen, die schon jetzt darunter leiden. Und die Zahl derer wird in Zukunft sicherlich nicht abnehmen. Frauen bleiben oft mit den Problemen ihrer Männer allein, weil sie nicht wissen, an wen sie sich wenden können. Die Probleme ihrer Männer werden ihre Probleme und reißen sie mit hinunter. Doch im Endeffekt sind es gerade oft die Frauen der Beziehung, die den Männern den Weg Richtung Ausgang aufzeigen wollen und ihnen den Anstoß geben, über die Situation nachzudenken.

### **Abschluss**

Was mir wichtig ist, zu zeigen, wie viel Energie und auch Kraft durch die Sucht Unnützlich verloren geht. Wir Süchtigen verschwenden unsere Zeit, ohne dass es uns Befriedigung gibt. Wir stumpfen geistig ab und sind immer weniger in der Lage die Liebe unseres Partners zu erleben. Nur ein Bruchteil erkennt sein Verhalten als problematisch, als Sucht an. Wie viele

sind dort draußen, die es nicht wahrhaben wollen oder nicht sehen? Auch sie können glückliche Beziehungen zerstören. Die Pornoindustrie wird nicht verschwinden (sie verdient gut an den meisten von uns), aber wir müssen uns fragen, wie wir uns dagegen wappnen und wie wir jenen helfen, die bereits in dem Kreis der Sucht gefangen sind.

Wir können uns auch nicht dem sexualisierten Alltag entziehen, aber wir können lernen, damit umzugehen. Unsere Jagdwiese ist das Internet. Reize aus dem Alltag, von Werbetafeln oder aus Zeitungen, nehmen wir wahr, aber springen kaum darauf an. Ein Süchtiger muss erlernen, dadurch nicht mehr zu reagieren, als ein normaler Mensch und darf keine Internet-bezogenen Befriedigungsbedürfnisse entwickeln.

Ich wünsche mir für uns, dass wir Wege finden mögen, die nächste Generation von Onlinesex-Süchtigen so klein wie möglich zu halten, denn ich wünsche keinem das was ich und andere durchmachen.

Nachtfalter

- - -

Fragen von Gabriele Farke (HSO e.V.) an Nachtfalter:

Vielen Dank, lieber „Nachtfalter“ für Deine so ergreifende Schilderung Deines Leidensweges als Onlinesexsüchtiger. Es ist wichtig, dass wir versuchen, die Motive und Verläufe einer Onlinesexsucht auch „nach draußen“ zu tragen, und Du trägst mit Deinem Artikel wesentlich dazu bei.

Ich möchte gern zur Verdeutlichung noch einige Fragen stellen, um deren Beantwortung ich Dich hier (jeweils unter der entsprechenden Frage) bitten möchte:

1. Ich denke, wir sollten noch einmal verdeutlichen, was Onlinesex überhaupt ist. Für uns als Insider ist es klar, aber wie könnte sich unsere Mutter oder Großmutter das vorstellen? Was passiert da eigentlich? Du schreibst, dass die (Selbst-)Befriedigung eigentlich gar keine mehr sei. Aber warum legst du dann trotzdem Hand an? Viele Menschen, die nicht direkt mit Onlinesex zu tun haben denken, dass Onlinesex so etwas wie eine „Einleitung“ zum realen Betrug sei. Kannst du das noch einmal klarstellen, worum es genau geht?

Um es einfach zu sagen: Onlinesex bedeutet, dass man Sex mit den Inhalten seines internetangebundenen Computers hat. Es besteht im wesentlichen aus dem Betrachten dieser Inhalte und geht mit Selbstbefriedigung einher. Was passiert bei jeder normalen Selbstbefriedigung? Der Körper spannt sich an, erlebt den schönen Augenblick und geht dann in Ruhe über. Nach jeder Masturbation braucht man Ruhe. Wie nach Sex. Man springt nicht sofort auf, um was anderes zu machen. Doch bei der stückweisen Befriedigung durch Onlinesex schiebt man dies auf. Man berührt sich – leicht, nur wenig. Der Höhepunkt wird verschoben. Da man Zeit und Raum vergisst kann es sich mitunter bis zu Stunden hinziehen. Dazu ist der Körper aber nicht gemacht, doch die Schmerzen bemerkt man erst, wenn die Anspannung abklingt. Dazu kommt, dass man sich zwar die ganze Zeit langsam und leicht steigert.



Aber dadurch ein gefühlsmäßiges Plateau erreicht, wo es keine Steigerung mehr gibt. Der Höhepunkt geht verloren. Und führt schließlich dazu, dass man später wieder mehr Pornos braucht, um ihn zu erlangen.

Für mich war Onlinesex keine Einleitung zum realen Betrug. Sogar das ganze Gegenteil war in meiner Gedankenwelt der Fall gewesen. Ich habe versucht mich online mit Bildern zu befriedigen, um nicht fremdzugehen. Das ich meine Frau damit ebenfalls verletze, wog für mich anfangs weniger schwer, als der reale Betrug, mit dem ich sie verlieren würde. Desweiteren sind sicherlich nicht wenige Süchtige im realen Leben schüchtern und würden nicht losziehen und gleich einen One-Night-Stand haben. Ich zumindest bin nicht der Typ Mensch dafür. Doch wenn man in der Sucht drin ist, fragt man nicht mehr nach Betrug ob real oder nicht. Denn dann macht man es einfach, ohne über die Konsequenzen nachzudenken.

2. Übst du Onlinesex auch am Arbeitsplatz aus? Läuft auch dort bspw. das Web 2.0 im Hintergrund?

Als ich studiert habe, waren P2P Dienste sehr aktuell. Es war daher nicht selten, dass ich dies ausgiebig nutzte. Die Universität ist ein Sammelpool von Pornos. Die Sammlungen der Studenten haben schon einigen internen Netzwerkdiensten der Universitäten Sorgen bereitet und lassen regelmäßig die Leitungen der Rechenzentren glühen. Hier helfen nur drakonische Strafen. Mir ist das nicht widerfahren, da es vorher zum großen Knall mit meiner Frau kam. Ich versuche mich einzuschränken. Am Arbeitsplatz ist Onlinesex vollkommen tabu. Dort spielt auch eine gehörige Portion Angst mit. Jobverlust ist dabei gängig, was aber viel schlimmer ist: Ich bin auf meiner Arbeit geachtet und sozial vollkommen „angekommen“. Dieser Status wäre sofort dahin, wenn ich erwischt werden würde. Doch in den Fingern gejackt hat es mich des Öfteren dennoch. Man muss dann hart kämpfen.

3. Was würdest du tun und empfinden, wenn deine Frau die Betroffene wäre und du als Partner es ahnen würdest?

Eine wirklich gute Frage. Ich habe viele schockierende Berichte von Frauen gelesen, die wegen ihrer Männer beinahe zu Grunde gehen. Doch in diesem Punkt bin ich wohl meiner Frau sehr ähnlich. Sie hat mir die Pistole auf die Brust gesetzt, ich würde es ebenso tun. Ich wäre wohl sehr schwer gekränkt. Doch wohl schnell hätte ich auch damit begonnen anonym Hilfe zu suchen (das Internet hat auch seine guten Seiten). Ich weiß nicht ob sie das macht oder gemacht hat. Sie vertraut vielleicht zu sehr auf meine Kraft, dem Ganzen zu begegnen. Ich würde mehr versuchen Druck und Kontrolle auszuüben. Es zu leugnen bringt nichts, es zu verdrängen auch nicht. Eine Partnerschaft basiert vor allem auf einer Aktivität: Dem Gespräch. Alles andere kann sich nur aus Gesprächen ergeben und wenn diese gebetsmühlenartig immer wieder stattfinden müssen. Oft hört die Frau doch „Ich verspreche, es wird nicht wieder passieren“ und genau hier muss man ansetzen. „Gut dann hast du ja nichts dagegen, wenn ich auf dem Rechner eine Kindersicherung installiere“. Wer Druck aufbaut, wird zumindest das Nachdenken beim Süchtigen anregen, vielleicht wird er dadurch überhaupt erst einmal verstehen, dass er ein Problem hat.

4. Hast du das Gefühl, deine Frau real zu betrügen durch deinen Onlinesex?

Leider nein. Wenn dies so wäre, wären die Schuldgefühle wahrscheinlich größer als die Reue, wenn ich es wieder nicht lassen konnte. Heutzutage ist Pornokonsum legalisiert, noch weit mehr wie das Rauchen von Hanf. Ich wage zu sagen, 80% der

Männer in diesem Land konsumieren Pornos mehr oder weniger häufig. Wissen es alle ihre Frauen. Finden Sie es Betrug? Wie stehen die Männer zu ihrem Verhalten? Könnten sie damit aufhören, wenn ihre Frau sie darum bitten würde? Oft habe ich von Freunden gehört, dass für sie das Ansehen von Pornos so normal ist, wie ein Bier zu trinken. Aber ich glaube, dort macht es auf der einen Seite die Toleranz der Frau, die Menge des Konsums und ob der Mann dadurch in seiner Beziehung beeinträchtigt wird.

5. Haben sich deine Gefühle der realen Partnerin gegenüber verändert? Wenn ja, wie?

Ich habe vom ersten Tag unserer Beziehung Pornos konsumiert und liebe sie dennoch. Ich bin mit ihr in einer Zeit zusammen gekommen, wo ich verhältnismäßig viele Pornos konsumiert habe. Liebe konnte ich dennoch empfinden und wollte mit ihr als realer Person in allen Lebensbelangen zusammen sein. Meine Liebe hat sich im Laufe der Zeit nicht verändert und innerlich tut es mir daher so weh, wenn ich sie – wenn es ihr auch oft unbewusst ist – damit verletze, dass ich mir Pornos ansehe.

Doch es gab einmal einen Knick in unserer Beziehung, der dadurch ausgelöst wurde, dass ich mir gesagt habe „wenn sie nicht mehr ist, könnte ich ohne Probleme Onlinesex frönen und meine Probleme damit wären vorbei“. Ich teilte ihr am Telefon mit, dass ich mir der Liebe nicht mehr sicher war (wir waren zu dem Zeitpunkt nicht am gleichen Ort). Die folgende Nacht war schrecklich für uns beide. Es flossen auf beiden Seiten eimerweise die Tränen und am Morgen reiste ich mit dem ersten Zug durch die gesamte Republik um das rückgängig zu machen, weil mir klar wurde, dass ich nicht ohne sie kann.

6. Wenn du Sex mit deiner Frau hast, woran denkst du? Geht es noch um deine Frau oder sind es die Bilder, die dich handeln lassen?

Es ist schwer zu sagen. Mein Kopf ist frei fast so, wie wenn ich Pornos konsumiere. Denn ich handle auch nur im Affekt. Ich verfolge bei Onlinesex kein Muster. Ich streife wahllos durch das Netz „hier klicken, da klicken“, da bleibt der Verstand zurück. Doch mit einem wichtigen Unterschied: bei Sex mit meiner Frau bin ich im hier und jetzt. Ich kann mich fallen lassen, kann vertrauen, kann Nähe spüren. Ich vermag nicht zu sagen, was in anderen Süchtigen vorgeht. Doch ich glaube, viele wollen die Nähe ihrer Frau und es wäre wichtig, dass sie spüren, wie viel besser dies als Onlinesex ist. Doch aufgegeben habe ich meine Sucht dennoch nicht. Onlinesex ist von der ständigen Angst begleitet, erwischt zu werden (besonders wenn man eh unter Verdacht durch die Frau steht). Sex mit meiner Frau verdrängt alles, was sonst in meinem Kopf existiert, es ist einfach „fallen lassen“.

7. Immer wieder führen Angehörige von Onlinesexsüchtigen an, dass sie ihrem Partner vermutlich nicht mehr „genügten“, nicht mehr attraktiv genug für ihn waren und nehmen nicht selten äußerliche Veränderungen wie Schönheits-OPs oder Abmagerungskuren etc. vor. Wie ist deine Meinung dazu?

Ich halte von den hier vorgeschlagenen Sachen ganz und gar nichts. Es wäre so, als würde sich die Angehörige verstellen und verbiegen, dass wird sie nicht durchhalten. Und es wird nicht dazu führen, dass sie in den Augen ihres Mannes schöner werden würde. Sie kann *niemals* mit den Frauen im Netz konkurrieren, wenn sie vom Äußeren ausgeht.

Aber: sie hat doch ganz andere Werte. Wenn meine Frau anfangen würde mehr Sport zu treiben, würde es auf mich nicht nur wirken, dass sie sich „verschönern“ will, sondern dass sie aktivierend wirken will. Eingriffe durch Dritte an sich selbst, werden den Süchtigen nicht (oder nur kurz) aufmerksam machen. Angehörige sind in meinen

Augen besser beraten, wenn sie mehr aktiv werden, versuchen den Süchtigen mitzunehmen, mit zu aktivieren. Nicht zuletzt tun sie sich selbst dadurch etwas Gutes. Meine Frau hat auch ihre äußerlichen „Mängel“. Doch wenn es ihr in den Sinn kommt diese zu beseitigen, soll sie bitte die althergebrachten Mittel nutzen. Geht sie ins Fitnessstudio würde ich wohl mitgehen. Laufen oder Reiten gehen sind wunderbare Sportarten zu zweit, Tanzen sowie. Es gibt doch viele Möglichkeiten und sie helfen beiden und zwar sowohl physisch als auch psychisch. Lehnt der Süchtige das ab, fürchte ich, ist es für alle Sachen zu spät, denn er nimmt den Partner gar nicht mehr war.

Ein anderer Punkt ist jedoch folgender: Manchmal habe ich wirklich das Bedürfnis, mir Pornos anzugucken, weil meine Frau mir nicht mehr genügt. Doch dies hat nichts mit körperlichen Proportionen zu tun. So wie ein Mann seine Frau überraschen soll, möchte er auch von dieser überrascht werden. Der Kreativität können da keine Grenzen gesetzt werden. Doch auf beiden Seiten geht dieses Kribbeln des gegenseitigen Überraschens im Alltag verloren. Man stumpft ab, Liebe wird Gewohnheitssache. Und der Süchtige flüchtet sich in das Internet. Denn dort kann er immer was Neues erfahren.

8. Die Gesellschaft tut die Problematik der Onlinesexsucht oft mit dem Argument ab, dass die Beziehung an sich eh schon VOR der Onlinesexsucht gestört gewesen sein muss, sonst wäre es nie so weit gekommen. Was sagst du dazu?

Ich war süchtig in meine Beziehung gegangen und habe meinen heutige Frau sehr geliebt und tue es immer noch. Ich kämpfe um unsere Beziehung durch meine Versuche, ihrer Bitte zum totalen Entzug Folge zu leisten. Nicht nur sie leidet dadurch. Diese ständigen Entzugsversuche (und das Scheitern daraus) führen immer wieder zu absoluten Tiefpunkten in meiner Psyche. Das hat nichts damit zu tun, dass unsere Beziehung gestört ist. Das hat mit einem Problem in meinem Kopf zu tun und das nennt sich Onlinesexsucht. Die Probleme in der Beziehung entstanden erst durch die OSS.

Nachtfalter, vielen herzlichen Dank für Dein Engagement.

An die Medien der Hinweis, dass dieser Beitrag anonymisiert bleibt und keinerlei Kontakt zum Verfasser des Artikels vermittelt wird, auch nicht unter Pseudonym.

Der Beitrag unterliegt dem Copyright © des HSO e.V.

11. Februar 2009