



Anna Schatz

# WENN SEX NICHT GENUG IST

Ein Ratgeber zur  
selbstwertschätzenden  
Suchtbegleitung  
bei Pornosucht







ANNA SCHATZ

# WENN SEX NICHT GENUG IST

EIN RATGEBER ZUR SELBSTWERTSCHÄTZENDEN  
SUCHTBEGLEITUNG BEI PORNOSUCHT



**Anna Schatz: Wenn Sex nicht genug ist. Ein Ratgeber zur selbstwertschätzenden Suchtbegleitung bei Pornosucht, Hamburg, Charles Verlag 2022**

ISBN: 978-3-948486-89-1

Print: ISBN 978-3-948486-44-0

Lektorat: Bianca Weirauch

Umschlaggestaltung: © Annelie Lamers

Umschlagmotiv: Line Art Couple © [ngupakarti/stock.adobe.com](https://www.ngupakarti/stock.adobe.com)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Der Charles Verlag ist ein Imprint der Bedey & Thoms Media GmbH,  
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg.

---

© Charles Verlag, Hamburg 2022

Alle Rechte vorbehalten.

[www.charlesverlag.de](http://www.charlesverlag.de)

# Inhalt

[Vorwort](#)

[1. Kapitel](#)

[2. Kapitel](#)

[3. Kapitel](#)

[4. Kapitel](#)

[5. Kapitel](#)

[6. Kapitel](#)

[7. Kapitel](#)

[8. Kapitel](#)

[9. Kapitel](#)

[10. Kapitel](#)

[11. Kapitel](#)

[12. Kapitel](#)

[Danke](#)

# Vorwort

Du bist schön.

Du bist stark.

Du bist intelligent.

Du bist ein Geschenk.

Der Mensch bleibt Mensch. Dazu kommt die Sucht.

Schätzungen gehen davon aus, dass es in Deutschland 500.000 Menschen mit Pornosucht gibt. Davon sind etwa 20 Prozent Frauen.<sup>1</sup> Experten vermuten, dass die Dunkelziffer zehnmal so groß ist.

Mittlerweile haben sich bereits 90 Prozent aller acht- bis sechzehnjährigen Kinder Pornografie im Internet angesehen, viele davon nicht freiwillig.

Im Leben der Menschen mit Sucht zerbrechen Ehen, sie verlieren Freundschaften und Sozialkontakte, können ihren Beruf nicht mehr vollkommen ausführen, werden ihrem eigenen Anspruch als liebevolle Eltern nicht mehr gerecht und verlieren jeden Bezug zur Selbstliebe.

Immer mehr Betroffene finden gute Anlaufstellen, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, die sie auf dem Weg aus der Sucht in ein »normales« Leben begleiten.

Doch dieses Buch stellt nicht den Menschen mit Sucht in den Mittelpunkt. Es ist geschrieben für seine Begleiter, für dich und mich. Für Menschen, die im Moment ihres unermesslichsten seelischen Schmerzes eine liebevolle und kraftvolle Entscheidung fällen. Sie entscheiden sich dafür, den Menschen zu sehen.

Den Menschen, der liebt, der lebt und fühlt und der nicht süchtig sein will. Den Menschen, den sie begleiten möchten.

Sie begleiten einen Menschen mit Sucht (im Gegensatz zum Begriff des Suchtkranken). Sie werden zum stillen Helden, nur sehen sie sich nie selbst so.

Das Entdecken der Sucht und die Auswirkungen auf ein gemeinsames Leben haben bei dir tiefe Wunden hinterlassen. Du hast vielleicht in ersten Gesprächen tiefe emotionale Verletzungen erlebt, bist verwirrt gewesen und stehst vor einem zerstörten Selbstbild. Du siehst vor dir einen Scherbenhaufen an Erinnerungen, die plötzlich unehrlich und erfunden scheinen.

Und genau in dieser Situation hast du vielleicht das Gefühl, du musst gehen. Aus einem gemeinsamen Leben fliehen, das voller Schmerz und Unsicherheit ist, in dem es so viel gibt, was du nicht verstehst.

Hinzu kommt, dass es nicht nur ein Thema ist, das du nicht verstehst – es ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft vor allem für Ablehnung sorgt.

Während das tägliche Glas Wein zu viel fast gesellschaftstauglich geworden ist, findet alles, was mit dem Thema Sex zu tun hat, bitte im eigenen Schlafzimmer hinter verschlossenen Türen statt. Im Internet immerhin bei 70 Prozent der deutschen Bevölkerung, ein Problem hat aber keiner.

Wenn doch, gibt es nur eine Lösung – du gehst!

Genau diesen Satz wirst du immer und immer wieder hören. Deine Familie, Freunde, auch Therapeuten werden dir raten, klare Grenzen zu ziehen und besser früher als später zu gehen. Sie werden dir von Rückfällen erzählen, von Lügen, Depressionen, Co-Abhängigkeit und tiefen Verwundungen.

Solltest du dich dazu entschließen, dieses Buch zu lesen, werde ich das auch tun.

Du wirst alle Phasen einer Suchtbegleitung kennenlernen, ehrlich und schonungslos. Du wirst wissen, worauf du dich einlässt und wie sich dein Leben für immer verändert. Doch du kannst deine eigene Entscheidung

treffen. Denn ganz egal, wie deine eigene Geschichte ausgeht, deine Entscheidung ist die richtige.

Wie könnte also ein Leben aussehen, wenn du nicht gehst? Und wie wird das funktionieren?

Während ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich Isabels Mann folgende Fragen gestellt:

»Welche Botschaft soll ich den Begleitern unbedingt mitgeben und was war deine wichtigste Erkenntnis?«

Seine Antwort war:

»Alle Gespräche werden für eine sehr lange Zeit auf völlig unterschiedlichen Ebenen stattfinden. Der Mensch, der dich begleitet, fragt und will Antworten und als Betroffener denkst du nach und dein Kopf ist vollkommen leer.«

»Ohne Hilfe funktioniert es nicht. Das zu erkennen dauert. Ich habe es nur aus einem Grund geschafft. Ich hatte dich, die ganze Zeit!«

Am Ende dieses Buches wirst du folgenden Satz von Isabel lesen: »Heute sind wir glücklich. Vor allem haben wir gelernt, was uns wirklich wichtig ist. Es war die bewusste Entscheidung, auch in schlechten Zeiten zueinander zu stehen, die uns genau das gezeigt hat. Die Sucht begleitet uns. Sie ist wie lästiges Unkraut, das wir immer wieder aus unserem Lieblings-Blumenbett entfernen müssen, damit die schönen Blumen sich wohlig entfalten können. Darauf verlassen, dass es nicht mehr wiederkommt, können wir uns nicht, aber es gibt gute Maßnahmen, den Garten zu pflegen. Gartenarbeit war bei uns schon immer meine Sache.«

Ich möchte dich dazu ermutigen, deine Entscheidung zu treffen.

### Wie du dieses Buch liest

Ich erzähle dir Isabels Geschichte. Woche für Woche und Monat für Monat nehme ich dich mit und erzähle dir, was sie erlebt hat, an der Seite von Maik, ihrem porno- und

sexsüchtigen Mann. Vielleicht interessiert dich genau das und du möchtest lesen, wie ihre Geschichte verlaufen ist. Es ist ihre wahre Geschichte. Ich erzähle sie dir genauso, wie ich sie mit ihr erlebt habe.

Im zweiten Teil der Kapitel sind wichtige Fachinformationen zu den Themen, die dir im Leben mit einem Menschen mit Sucht begegnen werden. Du kannst dich informieren. Hier findest du auch wertvolle Tipps zur Selbststärkung. Ich erzähle dir, wie Isabel es geschafft hat, stark und selbstwirksam durch diese Zeit zu gehen.

Genau diese Tipps habe ich mit ihr gemeinsam erarbeitet und aufbereitet. Ich durfte sie während dieser Zeit begleiten, mit ihr gemeinsam an diesem Thema reifen und wachsen. Ich bin froh, dass wir eine Weile unseren Weg zusammen gegangen sind.

Nimm dir zu jedem Zeitpunkt während des Lesens was du brauchst. Lass dir dabei viel Zeit und gehe behutsam mit dir um.

Sei dir wichtig, deine Anna.

---

[1 \[https://www.focus.de/gesundheit/diverses/gesundheit-wenn-diesucht-nach-pornos-zur-krankheit-wird\\\_id\\\_10732284.html\]\(https://www.focus.de/gesundheit/diverses/gesundheit-wenn-diesucht-nach-pornos-zur-krankheit-wird\_id\_10732284.html\)](https://www.focus.de/gesundheit/diverses/gesundheit-wenn-diesucht-nach-pornos-zur-krankheit-wird_id_10732284.html)

# 1. Kapitel

## Das zufällige Entdecken

»Der Zufall ist die in Schleier gehüllte Notwendigkeit.«  
– Marie von Ebner-Eschenbach

Es war ein Dienstag oder Mittwoch. Der Tag ist irrelevant. Es war mitten in der Woche, ein ganz normaler Tag eben und das machte es relevant. Wie an jedem Abend galt es für mich zu funktionieren. Nach zwölf Stunden im Dauertakt aus perfekter beruflicher und privater Organisation kam ich aus dem Zimmer meiner Tochter, während mein Mann neben dem Bett unseres Sohnes eingeschlafen war.

Wovon war er eigentlich immer so erschöpft?

Schon viele Monate lang fiel mir auf, dass er über alle Maßen müde war. Ich hatte mich daran gewöhnt, mich damit abgefunden, dass er beim gemeinsamen Mittagessen am Wochenende die Augen zumachte und vor allem abends keine Lust mehr auf irgendwelche Kommunikation hatte. Auf Sex schon mal gar nicht. Kuschneln noch weniger. Zumindest nur sehr selten.

Unser Sohn war gerade drei geworden und die Jahre, die hinter uns lagen, waren wirklich erschöpfend. Doch geregelt hatte das meiste ich.

In den ersten zwei Jahren nach Louis' Geburt hatte Maik die Abende oft sogar bis in die Nacht im Wohnzimmer verbracht und noch entspannt, während ich schon versuchte, Kräfte für den nächsten Tag zu sammeln.

Das alles war für mich okay. Ich steckte voller Energie und war verzaubert von unserem Leben. Die Hochzeit mit

meinem Mann und die Geburten unserer Kinder hatten mich mit einem tiefen Glück erfüllt, von dem ich zehrte.

Maik ist mein Mann. Als wir zusammengekommen sind, war ich bereits ein Jahr unsterblich in ihn verliebt. Wir arbeiteten in derselben Firma, nur eine Bürotür voneinander entfernt. Maik war damals noch verheiratet mit einer anderen Frau und die Ehe hatte von Anfang an gekriselt. Warum wusste keiner, denn Maik war verschlossen wie ein Grab. In unserer kleinen Arbeitsclique mochten wir ihn schon, doch keiner wusste wirklich etwas über ihn und das, was wir wussten, bezog sich auf Sachliches. Er war lange Leistungssportler gewesen und kam morgens oft schon aus dem Schwimmbad. Doch war er nicht der Typ, der üppige Oberarme zur Show stellte. Nein, Maik war anders. Ihn umgab eine geheimnisvolle Atmosphäre.

Ich wollte unbedingt in seiner Nähe sein.

Alles, was er tat, tat er so intensiv, fanatisch. Er ließ nie locker. Er arbeitete über alle Maßen, er feierte über alle Maßen, er tat einfach alles über alle Maßen.

Ich erwischte ihn einmal dabei, wie er Fotos von mir im Bikini auf seinem großen Grafikbildschirm ansah. Nah. Sehr nah. Es verwirrte mich, ich war nervös und konnte es nicht deuten. Doch gleichzeitig wollte ich, dass er es immer wieder tat. Ich wollte, dass er sich auf mich fokussierte. Es war wie ein Geheimnis, das nur wir beide kannten. Angesprochen hatte ich das nie. Ich beobachtete es vielmehr spannungsvoll, in der Hoffnung, dass mehr daraus wachsen würde und Maik irgendwann den ersten Schritt machte.

Und auch die Entscheidung, mit mir zusammen zu sein, traf Maik kompromisslos. Von jetzt auf sofort verkündete er der Welt (drei Wochen nach seinem Ehe-Aus wohlgermerkt), dass er mit mir zusammen sei. Sechs Monate später war ich schwanger, mit Emma.

Noch heute würde ich Maik vor allem als kompromisslos beschreiben, hinterfragend, sachlich, stur, egozentrisch, doch auch kompromisslos liebend.

Wann immer ich gefragt wurde, wie wir es hinbekamen, dass unsere Ehe, unser Familienleben so glücklich verlief, war meine Antwort: »Wir lassen einander so, wie wir sind, und genießen jeden Atemzug gemeinsam. Wir lachen gemeinsam, schweigen gemeinsam, leben gemeinsam.« Bei Maik war es mir das erste Mal gelungen, wirklich tief zu vertrauen und auch ich war der erste Mensch, der jemals in »seinem Lebensbuch« lesen durfte.

Dass ich von diesem Buch noch nicht mal den Prolog gelesen hatte, sondern nur eine unbedeutende Seite, die aus jedermanns Buch stammen konnte, sollte ich erst viel später bemerken.

Eines Abends vor ... Jahren war ich wie so oft unzufrieden mit mir und meiner Mutter-Leistung. Ich wünschte mir eine bessere Performance, zufriedene, glückliche Kinder beim Einschlafen und dass ich irgendwie wieder das Talent entwickeln konnte, meinen Mann abends zu verzaubern. Ich wollte in seine Nähe. Mit ihm reden, ihn spüren. Das alles war in der letzten Zeit zu sehr verloren gegangen.

*Schon wieder sind wir zu müde, um den Abend miteinander zu verbringen. Ich muss etwas ändern.*

Also nahm ich sein Handy, das zufällig auf dem Nachttisch neben mir lag, und fing an zu googeln: Einschlafen Mädchen hypersensibel. Ich surfte durchs Netz.

Wie es genau passierte, weiß ich nicht mehr. Doch dass es der völlige Zufall war, der mich in den Verlauf seiner letzten Tage brachte, werde ich nie vergessen.

Klick!

Es öffnete sich die Verlaufsliste des Handybrowsers. Und dann war es da: das zufällige Entdecken.

Vor mir Hunderte von Pornoseiten, eindeutig am Linknamen zu erkennen.

- Natürliche Brüste
- Größere Brüste
- Sexy Studentinnen
- MILFs in Leder \*2
- Kleidertauschbörse Lederrock
- Dating-Portal Frankfurt
- Natürliche MILFs (übrigens ein Begriff, den ich bis dahin nicht kannte)

Ich scrollte und scrollte und scrollte.

Mir wurde schlecht, ich bekam kaum Luft und mein Herz raste.

Pornoseiten, Datingseiten, Klamotten- Tauschbörsen ...

*Betrügt er mich? Was soll das? Das ist einfach absurd.*

*Warum finde ich das alles gerade jetzt?*

Ich kannte meinen Mann besser als jeder andere Mensch, wobei das schon immer harte Arbeit war. Er war verschlossen wie ein Buch. Aber konnte ich so etwas wie den Hang, mich zu betrügen, übersehen haben?

Ich setzte mich also aufs Bett und versuchte, irgendwie zu ordnen, was ich sah. Doch es gelang mir nicht.

*Muss ich das ansprechen? Bin ich prüde? Ist das normal? Soll ich es mir ansehen?* Das war nur ein Bruchteil der Fragen, die in diesem Moment über mich hereinbrachen.

Zwar war ich mit diesen Themen noch nicht oft in meinem Leben in Berührung gekommen, doch naiv war ich nicht. Ich spürte sofort, dass hier etwas nicht stimmte. Trotzdem wollte ich zu diesem Zeitpunkt das Ausmaß dessen, was klar vor meinen Augen stand, nicht an mich heranlassen. Ich wollte es häppchenweise zu mir nehmen,

mit der leisen Vorahnung, dass etwas Größeres auf mich zukommen würde.

In diesem Moment musste ich erst Klarheit gewinnen. Ich brauchte mehr Informationen und musste mich sortieren.

Ich war bis jetzt äußerst selten in meinem Leben in Situationen gekommen, in denen ich keine Handlungsoptionen hatte. Just in diesem Moment hatte ich sie aus meinem Blickfeld verloren.

Mir war klar, dass es völlig falsch wäre, ihn ad hoc damit zu konfrontieren. Ich würde keine Antworten bekommen, ich wollte keinen Streit. *Vielleicht bin ich auch schuld?* Das musste ich vorher herausfinden. Vielleicht hatte ich mich so sehr darauf konzentriert, Mutter, erfolgreiche Personalerin und ich selbst zu sein, dass ich ihn übersehen hatte.

Unweigerlich wanderte mein Blick in den großen Spiegel an unserem Kleiderschrank. Schon oft hatte ich darüber nachgedacht, ob es an der Zeit wäre, mein Äußeres wiederherzustellen. Nach Schwangerschaften und den Strapazen der ersten Jahre mit den Kindern sowie diversen anstrengenden Leadership-Experts-Seminaren war ich deutlich gealtert. Doch Maik hatte mir immer wieder das Gefühl gegeben, schön zu sein. Genau in diesem Moment veränderte sich mein Blick. *Bin ich die MILF, die es gilt zu sein?*

Ich beschloss, das Thema vorerst auf sich beruhen zu lassen und erst mal für mich zu bewerten. Ein Teil in mir, den ich bis jetzt noch nicht kannte, fertigte Screenshots der Seiten an und schickte sie an mein eigenes Handy. Der Beginn einer gefährlichen Kontrollsucht, um die ich mich später noch genau kümmern musste.

Ich hörte, wie mein Mann aufstand und sich in meine Richtung bewegte: Ohne zu zögern prustete ich los: »Kannst du mir sagen, was das ist!« Heute weiß ich, dass meine Augen damals einem Todesfeuer gleichgekommen sein müssen.

*Was tue ich da? Ich hatte doch eben erst beschlossen, ihn nicht zu konfrontieren. Es funktioniert nicht, zu groß ist der Druck, der in mir entstanden ist.*

»Ach das? Ja mein Gott, habe ich nur mal so draufgeklickt ab und zu, vor allem wenn du weg warst«, sagt Maik vollkommen beiläufig. Doch mir entging nicht, dass er anders war. Ich wusste nicht, ob er Angst hatte oder wütend war.

*Aha, das ist es. Ich war weg. Auf einmal hat er abends Energie? Haben die Kinder es mitbekommen? Bist du nicht selbst schuld? Jeder kann genau das nachlesen. Frauen, die sich verselbstständigen und ihre Männer allein zu Hause zurücklassen.*

»Du triffst andere Frauen auf Datingseiten? Hier sind sogar Klamotten, die du gesucht hast. Hast du sie ihnen geschenkt?«

»So ein Quatsch, da bin ich zufällig draufgekommen; Werbeseiten. Und die Klamotten habe ich für dich gesucht.« Ende des Gesprächs. Maik sagte einfach gar nichts mehr. Er verharrte in seiner Körperhaltung und starrte ins Leere.

Das Ende des Gesprächs kam so prompt, wie die Links auf meiner Bildfläche erschienen waren. Und noch heute kenne ich diese akuten Gesprächsabbrüche. In zwei Jahren wird mein Mann zumindest sagen können: »Sorry, mein Kopf ist jetzt leer.« Doch eine lange Zeit ist das Gespräch einfach zu Ende. So auch an diesem Abend.

Später im Bett wälzte ich mich hin und her und spürte ein tiefes Unbehagen. Das Unbehagen, dass irgendetwas nicht in Ordnung war. Ich war voll, voller Fragen. Fragen, die noch eine Ewigkeit unbeantwortet bleiben werden. Für Maik war das Thema erst mal beendet, doch dieses Thema sollte uns von nun an für Jahre nicht verlassen ...

Der rationale Teil in mir hatte noch vor dem Einschlafen eine WhatsApp an Lena geschickt: »Lena, ich habe das

gerade auf Maiks Handy gefunden. Es sind Tausende von Seiten. Oh mein Gott, Hilfe!«

Die Antwort darauf las ich am nächsten Morgen: »Ja, mein Gott, jeder Mann schaut doch Pornos. Datingseiten ist natürlich komisch, aber wer weiß. Hast du sein Handy durchsucht?«

---

## Die Fakten

Sucht Frau im Internet oder auch in der Fachliteratur nach Antworten auf die Frage »Wie viel ist normal?«, steht sie besonders in Deutschland noch vor einem großen Dilemma. Denn hierzulande wird die Pornosucht vor allem zu einem »von Frauen erfundenen« Problem gemacht.

So findet man haufenweise Aussagen von teilweise sogar bekannten Psychologen, wie: »Wenn der männliche Partner in einer Beziehung ein häufigeres Bedürfnis nach sexueller Betätigung hat als die Frau, dann ist Internet-Pornografie sogar ein guter Weg, die Beziehung zu stabilisieren, sicherlich viel besser als zusätzliche ›Affären‹ oder Bordellbesuche.«

Doch Sexual- und Pornosucht sind kein rein männliches Problem und haben nichts mit einem gelegentlichen Vergnügen vor dem PC zu tun.<sup>3</sup> Besonders solche Aussagen machen es Betroffenen schwer. Oft merken sie schon jahrelang, dass sie die Kontrolle verloren haben und ihr Alltag, ihr Sozialverhalten und der berufliche Werdegang erheblich gestört sind, bevor sie es schaffen, überhaupt eine Anlaufstelle zu finden.

Die Universität Gießen forscht führend auf dem Gebiet des sexsüchtigen Verhaltens und der Pornografie-Sucht und macht zwei wichtige Aussagen, die man am Anfang einer Suchtbegleitung oder als betroffener Mensch mit einer Suchterkrankung kennen sollte:

## 1. Woran erkenne ich eine Sucht?

Das Hauptmerkmal einer sexuellen Sucht ist der Kontrollverlust: Die Betroffenen sehen sich gezwungen, ihr problematisches Verhalten auszuführen, nämlich zum Beispiel übermäßig viel Pornografie zu konsumieren. Erst wenn dadurch ein subjektives Leiden entsteht, zum Beispiel weil die Partnerschaft in Mitleidenschaft gezogen wird, kann man von einem sexsüchtigen Verhalten sprechen.

Trotz erheblicher negativer Konsequenzen (zum Beispiel berufliche Schwierigkeiten, Probleme in der Partnerschaft, oder Depressionen) sind Betroffene nicht in der Lage, ihren Konsum nachhaltig zu reduzieren, sie sind folglich süchtig.

## 2. Wo beginnt Pornosucht?

Bei der Erforschung dieses Phänomens stehen wir vor mehreren Problemen. Zum einen verfügen wir über keine allgemeingültigen Zahlen darüber, was »normales« menschliches Sexualverhalten bedeutet. Die Intimität dieses Themas erschwert die Erfragung über beispielsweise die Anzahl sexueller Kontakte oder darüber, wie oft masturbiert oder Pornografie konsumiert wird. Zum anderen können wir nicht direkt von einem Problem ausgehen, wenn Personen außerhalb dieser »Norm« liegen und zum Beispiel ein extrem niedriges oder hohes sexuelles Verlangen zeigen. Der entscheidende Faktor ist, ob das Verhalten Leiden verursacht. Und dies ist von Person zu Person verschieden.

Mittlerweile schlägt die Weltgesundheitsorganisation bei der oben beschriebenen Problematik die Diagnose der zwanghaften sexuellen Verhaltensstörung vor, die durch unkontrollierbares Wiederholen eines sexuellen Verhaltens gekennzeichnet ist. Die sexuellen Aktivitäten werden zentral für das Leben der Person bis zu dem Punkt, an dem Gesundheit, Selbstfürsorge und andere Interessen in den Hintergrund rücken. Weitere Kriterien sind mehrfache gescheiterte Versuche, das sexuelle Verhalten zu

reduzieren, und das Aufrechterhalten des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen oder der Abnahme bzw. des Ausbleibens der Befriedigung durch dieses Verhalten. Die Kriterien müssen über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten vorhanden sein und für die Person bedeutende Beeinträchtigungen im familiären, sozialen, personellen oder im beruflichen Alltag nach sich ziehen. Leidensdruck, der ausschließlich auf moralischer Beurteilung oder gesellschaftlicher Ablehnung sexueller Impulse oder Verhaltensweisen beruht, ist für die Diagnose unzureichend.

So viel sagt die Theorie. Am Anfang wird es vor allem für Betroffene selbst schwer sein zu differenzieren, ob sie sich im Bereich des »normalen« Verhalten befinden oder nicht.

Zur eigenen Klarheit und Beurteilung können folgende Fragen, die auch zur Klassifikation anderer Suchterkrankungen genutzt werden, hilfreich sein. Treffen mehr als drei dieser Aussagen auf den Menschen mit eventueller Suchterkrankung zu, dann scheint das Alltagsleben erheblich beeinflusst zu sein und die Wahrscheinlichkeit einer Sucht ist hoch. Die Aussagen dienen dazu, ein erstes Gefühl für das Maß der Lebensbeeinflussung zu bekommen. Auf dich selbst wirken diese Aussagen wahrscheinlich im ersten Moment erschreckend, erschütternd, gar unmöglich und absurd. Menschen mit Suchterkrankungen haben oft ein fast lebenslanges Netz entwickelt, ihre Sucht zu verbergen, und verwenden eine wahnsinnige Energie auf das Erschaffen von Doppelwelten an.

Diese Aussagen bringen Klarheit:

Beantworte du 3 davon mit Ja, kann dies darauf hindeuten, dass eine Sucht vorhanden ist.

1. Craving, starkes Verlangen oder eine Art Zwang zum Pornokonsum (ist zum Beispiel der Fall bei Abbruch oder

Verkürzung von Treffen mit Freunden zugunsten von Pornokonsum)

2. Kontrollverlust bezüglich des Beginns und der Menge (zum Beispiel Pornokonsum auch am Arbeitsplatz, stundenlanger nächtlicher Pornokonsum statt Schlaf)

3. Körperliches Entzugs-Syndrom (so nur bei Alkohol, nicht bei psychischen Abhängigkeiten bekannt)

4. Toleranzentwicklung gegenüber der Wirkung (bei Alkohol wäre das die Steigerung der Menge, um die gleiche Wirkung zu erhalten; bei der Pornografie könnte dem der Zwang zum Konsum immer brutalerer Inhalte entsprechen)

5. Einengung des Verhaltens und Vernachlässigung anderer Interessen (Freizeitbeschäftigung reduziert sich nahezu ausschließlich auf den Genuss von Pornografie)

6. Anhaltender Konsum trotz eindeutiger schädlicher Folgen (gesundheitlich, psychisch, sozial): beispielsweise der Pornokonsum am Arbeitsplatz trotz Verbots durch den Arbeitgeber

Ein Gespräch über diese Aussagen kann zum Befreiungsschlag werden - für den Menschen mit Suchterkrankung, der das erste Mal in seinem Leben über die Thematik spricht, und für dich. Denn du kannst dich bald entscheiden.

Doch führe dieses Gespräch in keinem Fall zu früh. Nutze die Fragen zunächst nur zu einer Einschätzung der derzeitigen Lage.

Die meisten Betroffenen haben keine Ahnung, woher ihre Suchterkrankung kommt, und können sie deshalb auch nicht erklären oder darüber sprechen.

Wenn du jetzt etwas gefunden hast, was jahre- oder ein Leben lang versteckt wurde, dann ist das mit großer Wahrscheinlichkeit aus einem bestimmten Grund passiert. Der Mensch, der sich dir offenbart, sieht die Chance, begleitet zu werden. Es ist ein Hilfeschrei.