

## Riskante Situationen umgehen!

Zu einer Therapie gehört immer die Trennung vom leichten Zugang zum Internet. Der PC sollte aus dem Bereich entfernt werden, der einen unbeobachteten Zugang zulässt. Außerdem kann man eine Software erwerben, die Sexanbieter erkennt und die bildhafte Darstellung verfremdet. Eine Kindersicherung ([www.tss-productions.de/wintimer/index.html](http://www.tss-productions.de/wintimer/index.html)) oder ein Programm, das eine Liste der besuchten Seiten an eine vertraute Person schickt, können helfen ([www.xxxchurch.com](http://www.xxxchurch.com)).

## Verzicht üben!

Ohne Abstinenz ist in der Regel keine Heilung möglich. Zu einem Ausweg aus der Porno-Falle gehört immer auch die radikale Abwendung vom Porno-Konsum. Experten raten zu einer Abstinenz von ein bis drei Monaten - nicht nur von der Internetsexsucht, sondern auch von der Sucht, sich selbst zu befriedigen. Durch die Abstinenz werden Bilder, Phantasien und Gewohnheiten sozusagen „ausgehungert“. Die Veränderungen zeigen sich sogar in hirnbioologischen Prozessen. Abstinenz kann natürlich, wie bei jeder Sucht, eine echte Herausforderung werden. Aber: Millionen Menschen alleine in Deutschland leben ohne Sex und sind trotzdem glücklich. Sexsüchtige können sich das kaum vorstellen – aber es ist den Selbstversuch wert!

## Neues entdecken!

„Nicht immer nur Sex im Kopf“ ist salopp gesagt, aber gut gemeint. Denn Bedürfnisse, die zur Internetsucht geführt haben, müssen jetzt anders gestillt werden. Momente der Einsamkeit müssen mit Leben gefüllt und die Freizeit will neu gestaltet werden. Bücher! Freunde! Spaziergänge! Sport! Musik!... Und übrigens: Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht. Es kann darum hilfreich sein, sie zu definieren und dann sinnvoll zu erfüllen. Sexsüchtige haben oft kaum wirkliche Freunde, weil sie selten gegenüber Anderen Offenheit zeigten und die Beziehungen daher oberflächlich geblieben sind. Aber es ist nie zu spät, gute Beziehungen aufzubauen.

## Auf Augen und Gedanken achten!

Internetsexsüchtige Menschen sind besonders auf visuelle Reize fixiert. Sie müssen die Entscheidung fällen, den entsprechenden Bildern aus dem Weg gehen zu wollen. Ja gut, sagen viele, wir leben in

einer sexualisierten Welt - aber wir können entscheiden, ob wir intensiv Prospekte mit aufreizender Unterwäsche anschauen, im Schwimmbad Menschen beobachten oder in die gemischte Sauna gehen. Es gilt herauszufinden, wo die besonderen Gefahrenquellen liegen. Denn nicht nur das, was wir anschauen, prägt uns, sondern auch bekanntlich unsere Gedanken. Bewusste Denkverbote, das Abbrechen von „Kopfkino“, sind oft nötig, um die Bilder aus der Erinnerung zu bekommen. Auch dazu leistet ein Wort Gottes (2. Kor. 10,5) Hilfestellung: „Wir nehmen alles Denken gefangen, so dass es Christus gehorcht.“

## Die Gemeinde kann helfen!

Wichtig ist, die Problematik des Internets ganz offen anzusprechen. Da Betroffene in Zeiten von Einsamkeit meist besonders anfällig sind, wäre es fatal, wenn Hilfesuchende aufgrund eines schlechten Gewissens die Gemeinde grade mieden. Ein offener Abend, zu dem ein externer Referent eingeladen wird, kann ein Anfang sein. Auch sollte in jeder Gemeinde ein Seelsorger als Ansprechpartner für Hilfesuchende über die Problematik Bescheid wissen. Da das durchschnittliche Alter des Erstkontakts bei Jungen bei ca. 12 Jahren liegt, raten wir auch, das Thema in der Jugendgruppe anzusprechen und Alternativen aufzuzeigen.

Weitere Informationen und Mitarbeiterhilfen für Gruppenstunden zu diesem Thema sind beim Weißen Kreuz erhältlich:  
[www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de)

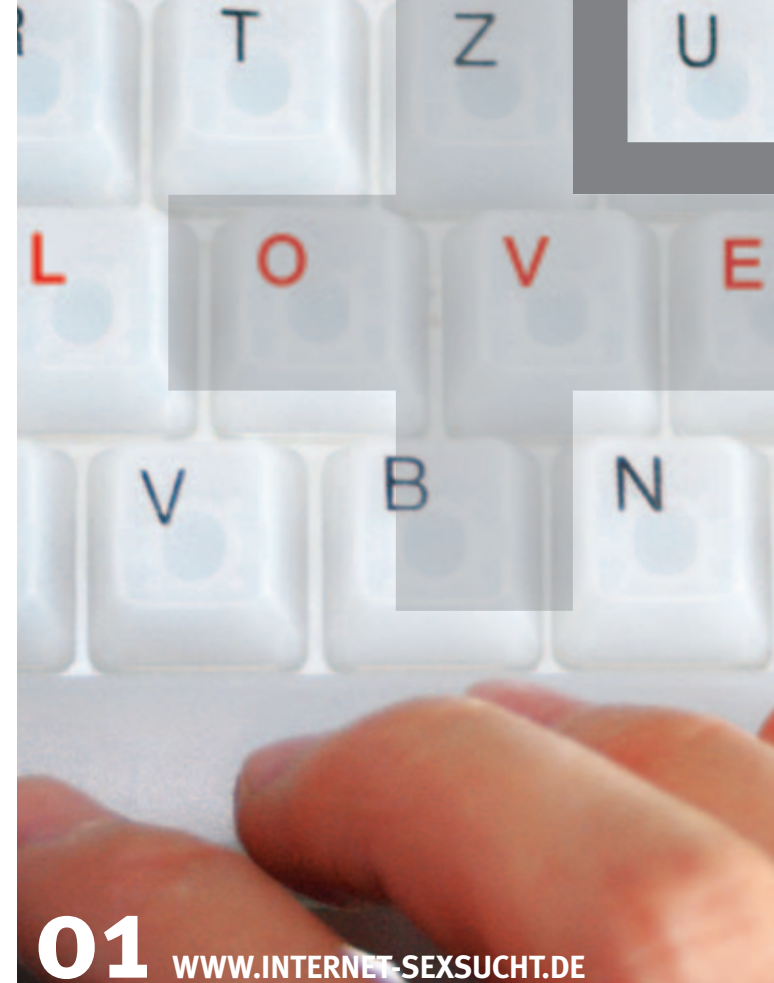


**Weißes Kreuz e.V.**  
Fachverband des Diakonischen Werkes

Weißes-Kreuz-Str. 3  
34292 Ahnatal/Kassel

Telefon 05609/8399-0  
[www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

Fotonachweis: © Yanik Chauvin – FOTOLIA; © Fotoplaner – FOTOLIA  
Konzeption/Gestaltung: kollundkollegen.



**01** [WWW.INTERNET-SEXSUCHT.DE](http://WWW.INTERNET-SEXSUCHT.DE)

INTERNETSEXSUCHT

Fakten, Hintergründe,  
Hilfestellungen



**WEISSES KREUZ E.V.**  
Sexualethik und Seelsorge

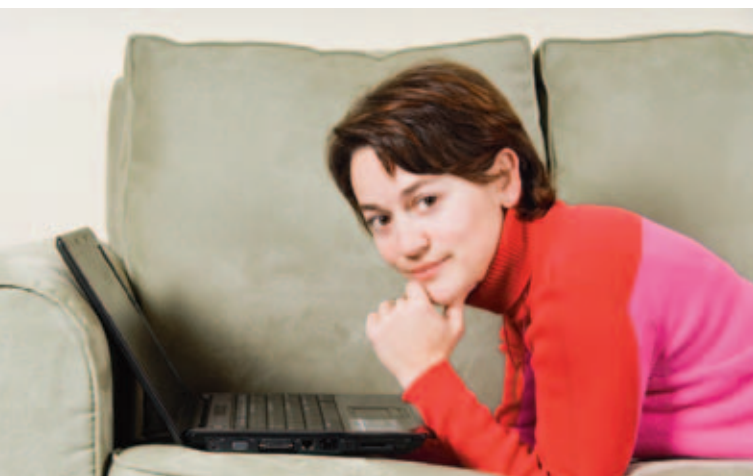
## Liebe gesucht, Sucht gefunden

Tja, Liebe – was ist das überhaupt? Und Sex? Und wo gibt's das? Vielleicht im Internet? Schnell mal reinklicken!

Nichts einfacher als das. Aber schneller und einfacher hat man auch ein echtes Problem. Cybersex, Onlinesex... klingt irgendwie cool – aber immer mehr Menschen sind der Sexsucht im Internet erlegen. Weit mehr als 200.000 Internetnutzer alleine in Deutschland befinden sich bereits in der Spirale der Abhängigkeit, täglich kommen weitere hinzu. Studien haben gezeigt, dass schon 8- bis 16-Jährige im Internet Seiten mit pornographischem Inhalt aufsuchen – mal eben so, während der Hausaufgaben... Bei rund 400 Millionen Pornoseiten im Internet (Experten-Schätzung) wird man schnell fündig. Gefährlich schnell: Mindestens 200.000 bis 500.000 Nutzer sind allein in Deutschland internet-sexsüchtig. Leider sind dies keine Entwicklungen von einem anderen Stern, sondern diese Tatsachen sind auch in Ihrer Gemeinde „zu Hause“.

## Die Sucht hat viele Gesichter

Das Internet hat wirklich alles zu bieten: Bilder, Filme,... alles, was irgendwie irgendwen „anmacht“. Meist führen die hier entwickelten sexuellen Gedanken zur Selbstbefriedigung. Manchmal wird auch ein realer Kontakt über entsprechende Suchanzeigen gesucht. Oft werden andere zu sexuellen, teilweise perversen Praktiken verführt. Dabei verlieren leider sehr viele Menschen (zumeist übrigens Männer) die Fähigkeit und auch den Wunsch, einen echten Partner zu finden bzw. eine echte Partnerschaft einzugehen. Im Anderen wird oft nur ein Körper gesehen – zum eigenen Lustgewinn. Die Traumkörper des Internets aber lassen schnell den Bezug zu den normalen, echten Körpern



verlieren... Traumpartner, wo bist Du? Während die Suche im „richtigen Leben“ immer und immer mehr versagt, steigen die Besuche im Internet an. Es besteht das häufig unüberwindbare Verlangen, Internet-Porno-Seiten anzuschauen. Die Sucht beginnt. Bei vielen Berufstätigen lässt die Arbeitsfähigkeit nach, weil sie nachts ausgedehnt im Internet gesurft haben. Viele gefährden ihre Ehe und führen ein Doppelleben.

## Die Sucht und ihre Erreger

Mit der Internetsexsucht ist es wie mit jeder anderen Krankheit: Sie hat Auslöser und Erreger, sie zeigt Symptome und bestimmte Menschen sind besonders anfällig. Die Ursachen sind äußerst vielseitig und bedingen sich wechselseitig. Der „Vorteil“ des Internets besteht darin, dass es leicht zugänglich, kostengünstig und anonym ist. Außerdem finden viele diese Form der Sexualität interessant, weil die anderen Facetten einer Beziehung wie Leidenschaft, Beziehungsfähigkeit oder Einfühlungsvermögen bei manchen kaum vorhanden sind – und beim Internetsex keine Rolle spielen. Nur die eigene Sexualität wird auslebt. Vor allem Menschen, die einsam sind, ein zu geringes Selbstwertgefühl oder Bindungsprobleme haben, stehen besonders in Gefahr, sich hier befriedigen zu wollen. Im Internet können sie ihren Vorstellungen und Idealen freien Lauf lassen. Sie verstecken sich hinter einer Identität, die real nicht vorhanden ist.

## Internetsex wirkt: mit Nebenwirkungen

Die Entwicklung der persönlichen Sexualität ist oft spannungsgeladen. Gerade Teenager und junge Männer tun sich oft schwer damit, mit ihren sexuellen Bedürfnissen und Phantasien verantwortungsbewusst umzugehen. Das Aushalten dieser Spannung führt in der Regel dazu, dass Jugendliche eine Frustrationstoleranz entwickeln, die im Leben sehr wichtig ist. Durch Internetsex wird dieser Lernprozess gestört. Dies wiederum führt in einer späteren Partnerschaft leicht zu einem egozentrischen Sexualverhalten. Oft auch „härter“ und „weniger zärtlich“. Eine normale, partnerschaftliche und behutsame Sexualität ist mit solch eingefahrenen Phantasievorstellungen aber kaum mehr möglich und auch kaum beiderseits erregend. Der Zauber einer gesunden Sexualität ist nach ein paar Jahren Pornokonsum dahin. Darunter leiden viele Betroffene. Und die Partnerinnen der süchtigen Männer?

Sie zeigen sehr unterschiedliche Reaktionen. Oft ist es Resignation. Die Partnerin verliert jegliche Achtung vor ihrem Mann. Dass die meisten Frauen keine Lust auf diese Art von Sexualleben haben, ist gut nachvollziehbar. Viele Frauen trennen sich von ihrem Partner.

## Ausweg gesucht?

Aus der Suchttherapie stammt der Satz: „Du bist so krank wie deine Geheimnisse“. Anders als bei anderen Süchten sieht man dem Sex-süchtigen seine Abhängigkeit fast nicht an. Das macht es lange bis lebenslang möglich, unentdeckt zu bleiben. Doch das muss nicht sein. Wichtig ist zunächst, seine eigene Sucht zu erkennen.

Ein Selbsteingeständnis ist Voraussetzung für die Motivation, das Problem zu besiegen. Hier sind einige Hinweise, die eine Hilfe für Betroffene sein können.

## Ursachen klären!

Es kann enorm entlastend, meistens sogar entscheidend sein, mit einer Person des Vertrauens über das eigene Problem zu reden. Dabei werden in der Regel vielfältige Ursachen zur Sprache kommen. Probleme in der Ehe stellen nur eine Möglichkeit dar. Häufig stehen unverarbeitete Erlebnisse und Defizite in der Persönlichkeitsstruktur im Hintergrund, über die sich Berater und Betroffener miteinander Klarheit verschaffen. Daraus können Strategien zur Veränderung entworfen werden. Hierbei wird auch die Vergebung durch Gott eine entscheidende Rolle spielen. Dass diese Form der Sexualität nicht gottgewollt ist, sollte klar sein. Wie heißt es noch in 2. Kor. 2, 21: „Es wird mich traurig machen, dass viele von euch nicht von ihren Begierden abgelassen haben.“

Manchen hat es übrigens geholfen, eine Online- oder Telefonberatung in Anspruch zu nehmen oder sich mit anderen Betroffenen auszutauschen ([www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)).

