

Sexsucht

Inhalt

1. Einleitung
2. Wie erkennt man einen sexsüchtigen Menschen
3. Beispiele
4. Stadieneinteilungen
5. Weitere Symptomatik
6. Mythen
7. Das unendliche Sehnen und seine spirituellen Aspekte
8. Selbstzeugnisse spirituellen Erlebens
9. Psychodynamische Aspekte
10. Co-Sexsucht
11. Therapie und Genesung

Sexsucht

1. Einleitung

Sexsucht lässt sich nicht so einfach definieren wie andere Süchte, z. B. Alkoholismus. Denn sexsüchtiges Verhalten erscheint in einem Kontinuum von

- Abhängigkeitsbeziehungen in Partnerschaften,
- zwanghaftem Sichverlieben und
- zwanghaftem Drang zu endlos sich aneinanderreihenden Romanzen, zuletzt eventuell
- der Co-Abhängigkeit in sexsüchtigen Beziehungen.

Bei dem süchtigen Verhalten, das sich dirket auf die Sexualität bezieht, werden in unserer Kultur überwiegend Männer gefunden, während die Frauen eher die Tendenz haben, in Form von Beziehungsabhängigkeiten immer wiederkehrendes selbstdestruktives Verhalten zu erleben.

Wie sexsüchtige Menschen sich selbst erleben, kann ich am besten an hand einer Publikation von Menschen, die sich selbst als sexsüchtig erkannt haben, darstellen:

Viele von uns fühlten sich unzulänglich, minderwertig, einsam und ängstlich. Unser Innerstes entsprach nie dem, was wir bei anderen von außen sahen.

Schon sehr früh hatten wir uns abgetrennt gefühlt - von unseren Eltern, gleichaltrigen Freunden und uns selbst. Mit Phantasien und Selbstbefriedigung haben wir einfach abgeschaltet. Wir haben die Bilder und Vorstellungen in uns eingesogen und den Objekten unserer Phantasien nachgehungen. Lüstern begehrten wir und lüstern wollten wir begehrt werden.

Wir wurden wahre Abhängige: Es kam zu Sex mit uns selbst, häufig wechselnden Sexpartnern, noch mehr Phantasien. Wir nahmen es durch die Augen auf: wir kauften, verkauften, tauschten, verschenkten Sex. Wir waren abhängig von Arglist, Kitzel und Verbotenem. Wir glaubten uns nur davon frei zu sein, wenn wir es taten. "Bitte nimm Verbindung mit mir auf und mach mich ganz!", schrien wir mit ausgestreckten Armen. Durch unsere Lüsternheit nach dem totalen Rausch übergaben wir unsere Kraft an andere.

Dadurch entstanden Schuldgefühle, Selbsthaß, Reue, Leere und Schmerz. Wir wurden noch mehr nach innen getrieben, weg von der Realität, weg von der Liebe, in uns verloren und verirrt.

Unser Tun machte wirkliche Nähe unmöglich. Wir konnten uns nie wirklich mit einem anderen Menschen vereint fühlen, weil wir süchtig nach dem *Unwirklichen* waren. Wir suchten nach dem idealen Liebesobjekt, der magischen Verbindung, *weil* wir dadurch wirkliche Nähe und wirkliches Einswerden umgehen konnten. Die

Phantasie verdarb die Wirklichkeit; unsere süchtige sexuelle Begierde tötete die Liebe.

Zuerst wurden wir süchtig, dann verkrüppelte unsere Liebesfähigkeit: Wir nahmen von anderen, um uns aufzufüllen mit dem, was in uns fehlte. Indem wir uns immer wieder vormachten, daß der nächste Sexrausch uns retten würde, verloren wir in Wirklichkeit unsere Lebensfähigkeit.

2. Zur Frage: Wie erkennt man einen sexsüchtigen Menschen?

Als Arzt -und ich spreche über die Sexsucht aus der Sicht des Arztes- wird man es so gut wie nie erleben, daß ein Mensch in die Praxis oder die Klinik kommt, sich als "Sexsüchtiger" oder "Sexsüchtige" vorstellt. Sexsüchtige Menschen kommen wegen Partnerschaftskonflikten, unerträglicher Einsamkeit oder wegen einem anderen süchtigen Verhalten in die Therapie. Sexsucht ist dann oft erst einmal ein Nebenbefund.

Als ich noch körperärztliche tätig war, habe ich Menschen erlebt, die ich heute als sexsüchtig einschätzen würde, die unentwegt wegen Geschlechtskrankheiten zur Behandlung kamen oder die um die Organisation einer vierten oder gar fünften Abtreibung baten.

Menschen, die sich von vornherein als sexsüchtig definieren, habe ich bisher nur erlebt, wenn sie sich als Delinquenten aus Gefängnissen gemeldet hatten oder aus einer der Selbsthilfegruppen für sexsüchtige Menschen kamen.

Noch schwerer wie für einen Arzt ist es für den Betroffenen selbst seinen Zustand zu erkennen und ihn richtig einzuschätzen. So wie der durchschnittliche Alkoholismus -wenn er noch nicht extreme Formen angenommen hat- im allgemeinen Trinkverhalten der Gesellschaft untergeht, so vermag sich üblicherweise der Sexsüchtige innerhalb der gesellschaftlichen Darstellung von Sexualität nicht als Sexsüchtiger zu erkennen. Denn mit den Extremformen, über die in den Zeitungen berichtet wird, hat er meist nichts zu tun. Und viele Sexsüchtige, die die tatsächliche Befreiung von sexuellem Verhalten in der Gesellschaft in den letzten 25 Jahren miterlebt und mitgelebt haben, können nicht erkennen, daß für sie -im Gegensatz vielleicht zu anderen Menschen - diese Freiheit keine Freiheit ist, sondern ein Zwang, den sie schon lange nicht mehr zu kontrollieren vermögen.

Insbesondere ist es für diejenigen Sexsüchtigen schwer, ihre Zwangslage zu erkennen, die nicht dem Bild der Sexsucht entsprechen, das in den Medien dargestellt wird. Menschen, die mangels sozialer Kompetenz und aufgrund ihrer Ängste und Hemmungen ihr unendliches Sehnen -in den Selbsthilfegruppen der Sexsüchtigen wird dieses Sehnen "Lüsternheit" genannt- nicht auszuleben vermögen, glauben die Lösung für ihre Probleme in der Möglichkeit zu finden, ihre Phantasien in die Wirklichkeit umzusetzen. Ein sexsüchtiger Mann von der eben beschriebenen Art antwortete mir auf entsprechende Hinweise: "Hätte mir die Sexualität nur erst mal Probleme gemacht - schön wäre es!" Solch einem Menschen ist es dann nicht möglich, zu erkennen, daß nicht der Mangel an Ausleben das Problem ist, sondern sein zwanghaftes, sehnedes Denken. Es ist vielhundertfache Erfahrung, daß sich das zwanghafte, sehnedes Denken mit der Möglichkeit, es auszuleben und zu realisieren, nicht verändert.

Der Blick auf die **durchschnittliche** Erscheinungsform der Sexsucht ist sehr wichtig, sonst wird das Ausmaß der Situation in unserer Gesellschaft übersehen. Vergleichst Du die Umsätze aus Prostitution und pornographischen Darstellungen und der Rolle, die die Sexualität in der Werbung

spielt, dann kannst Du davon ausgehen, daß sicherlich ebensoviele Menschen von Sexsucht betroffen sind wie von Alkoholismus, das heißt weit über 5%.

Eine einfache Faustregel gibt es für den Arzt: kommt ein Mensch und schildert Probleme mit seiner Sexualität, dann liegt fast nie eine Sexsucht vor sondern irgendeine Beziehungsstörung in der Partnerschaft. Dagegen kommt ein Mensch, bei dem sich im Nachhinein in irgendeiner Weise ein sexsüchtiges Verhalten herausstellt, in der Regel mit einem anderen Problem.

Im Klinikrahmen, innerhalb einer therapeutischen Gemeinschaft, sind Hinweisdiagnosen recht einfach. Sexsüchtige Menschen, genau wie andere Süchtige auch, finden mit einem unglaublichen Feinsinn auf Anhieb die co-sexsüchtigen Menschen heraus. Dieses Verhalten kann oft schon die Diagnose sein und zu einem hilfreichen Ansprechen führen. Hinweise von Angehörigen, denen ein Arzt unbedingt nachgehen sollte, sind:

- Wenn z.B. eine Frau von sich berichtet, sie sei "frigide". Es ist wichtig zu wissen, daß es "Frigidität" gar nicht gibt - es gibt nur einen Körper, der oft noch vor Gefühl und Verstand bemerkt, daß etwas nicht stimmt und sich deshalb verschließt. Bei einer Frau, die Körperstörungen im Genitalbereich hat -und das innerhalb einer Partnerschaft-, nicht die Möglichkeit des sexsüchtigen Verhaltens des Partners abzuklären, ist nahezu ein Kunstfehler.
- Auch lohnt es sich, bei Paaren, die zur Beratung kommen und die seit sieben oder gar zehn Jahren nicht geheiratet haben, die listige Frage zu stellen: "Warum?" Die dann angegebenen Gründe differieren in der Regel bei beiden Partner erheblich und das Nichtverheiratetsein hat sich schon oft als ein Symptom sexsüchtigen Verhaltens eines der beiden Partner herausgestellt; denn für einen sexsüchtigen Menschen ist es sehr schwierig zu einem realen Menschen ein bindendes "Ja" zu sagen.

3. Beispiele für Sexsucht

Ich möchte zwei Beispiele von Sexsucht geben, wie sie jenseits der Extreme sexsüchtigen Verhaltens, wie sie in der Sensationspresse dargestellt werden, erlebt werden können.

Als erstes berichte ich von einem Mann, den ich nach einem Selbstmordversuch kennenlernte. Er war in einer streng religiös geprägten Umgebung aufgewachsen. Seinen ersten Samenerguß hatte er durch Onanieren. Obwohl er zunächst nicht wußte, wie er die ganze Sache einzuordnen hätte, fühlte er in dem Wertesystem, in dem er erzogen war, daß er etwas Verbotenes getan hätte und nahm sich vor, daß dies nicht wieder vorkommen solle. Doch innerhalb weniger Tage war er in einem regelmäßigen Onanieren gefangen, obwohl er genauso regelmäßig dagegen ankämpfte. In der Phantasie konstruierte er für sich Fesseln, die ihm abends automatisch die Hände binden sollten, um sie morgens beim Aufwachen ebenso automatisch wieder zu lösen. Mit 18 Jahren gelang ihm eine Erleichterung, als er sich weigerte, das Onanieren weiter als Sünde zu beichten, da er ja damit niemand schade. Als ihm der Priester hierauf die Absolution verweigerte, verließ er die Kirche. Zum Beginn seiner Studentenzeit erlebte er eine Befreiung seines Denkens, seiner Einstellungen und seines Handelns bezüglich der Sexualität. Im Rückblick bemerkte er aber, daß sich an seinem täglich mehrmaligen Onanieren nichts änderte auch wenn er sich nicht mehr moralisch unter Druck fühlte.

Alle Entscheidungen bezüglich Beruf, Urlauben und bezüglich der sozialen Kontakte, die er aufnahm, traf er inzwischen nur noch unter dem Gesichtspunkt, wo er in sexuellen Kontakt mit Frauen kommen könne. Überlegungen in die Entwicklungshilfe zu gehen, waren im Grunde

genommen von der Phantasie bestimmt, möglichst billig an Prostituierte zu kommen. Dabei spielten sich diese Dinge zum großen Teil in seiner Phantasie ab. Seine soziale Kompetenz war gar nicht genug ausgeprägt, um seine Phantasien in mehr als nur zufälligen Situationen umzusetzen.

Als er schließlich eine feste Freundin hatte, nahm er an, daß erwartungsgemäß das Onanieren aufhören würde. Aber es setzt sich nach einer kurzen Pause unvermindert fort. Als seine Freundin merkte, daß er sich in seinen Phantasien immer wieder mit Außenbeziehungen beschäftigte und sie ihn als ewig "zu" erlebte, trennte sie sich von ihm, worauf er sich existentiell verlassen erlebte und sein Leben zu beenden versuchte. Durch einen zufälligen Kontakt mit einem sexsüchtigen Menschen, der auf dem Weg der Genesung war, erkennt er nun sich selbst als sexsüchtig. Er entdeckt, daß er seit seiner Pubertät nur in Phantasien gelebt hatte, daß das Träumen und das "Nicht-Da-Sein", das Syndrom des "Hauses mit Licht an, aber niemand zuhause" seit seiner Kindheit die Kontakte mit anderen Menschen gestört hatte. Er entdeckt, daß sein ganzes Denken komplett sexualisiert war und fast jede Minute des Tages beansprucht hatte. Er entdeckte auch, daß er mit seiner Freundin so gut wie nie einen sexuellen Kontakt gehabt hatte, bei dem er nicht in der Phantasie woanders gewesen wäre. Und er bemerkt auch, daß er -moralische Erziehung hin oder her- von seiner ersten Onanie-Erfahrung an machtlos süchtig gewesen war. All dies hatte er immer für normal gehalten und geglaubt bei allen Männern sei das so.

Ein weiteres Beispiel soll absichtlich extrem gehalten sein, um das Wirkende einer Sexsucht besser verstehen zu können: Ein Pädagoge wird von seinem Schuldirektor zur Therapie gedrängt. Er war wegen Disziplinarschwierigkeiten mit der Klasse aufgefallen und damit, daß er immer wieder den Unterricht verlassen hatte. Die Eltern hatten schon angefangen, gegen ihn Druck zu machen. Im Erstgespräch fiel auf, daß er sehr aufgebracht war über die "Mädchen" an der Klinik (immerhin Frauen zwischen 20 und 55 Jahren), die sich doch nur einen Kurschatten holen wollten. Als er schließlich am Ende der Woche an einer Therapiegruppe teilnimmt, in der die Menschen auch einen engen Körperkontakt haben, sieht er es, und sagt nur noch: "Ich habe es doch gewuß!" und verläßt noch am selben Tag die Klinik.

Was ist der Hintergrund dieses Verhaltens? Dieser etwas über 50 Jahre alte Mann, der noch bei seiner Mutter lebte, hatte noch nie eine Beziehung zu einer Frau, geschweige denn eine sexuelle Beziehung. Das einzige, was er berichtete, war, daß es, als er 17 Jahre alt war, "beinahe" zu einer Verabredung gekommen wäre. Das Verlassen des Unterrichtes erklärte er damit, daß er häufig während des Unterrichtes onanieren müsse, sonst könne er die Schüler nicht mehr aushalten. Ein Nachfragen ergab, daß er seit Jahrzehnten mehrmals am Tag onanierte und sich in einer völlig sexualisierten Umwelt erlebte, die er überall moralisch anging und angriff. Beides war bei ihm voneinander abgespalten; seine Phantasien ließ er die anderen Menschen für sich leben. Dies ist sicherlich ein extremes Beispiel, zeigt aber, daß sich Sexsucht nicht als häufiger sexueller Kontakt zeigen muß sondern sich auch völlig in der Phantasie -oder noch weitergehend- in einer auf andere Menschen projizierten Phantasie zeigen kann.

4. Stadieneinteilungen

Wo Wissenschaftler sich einer Sucht annehmen, suchen sie immer nach Stadieneinteilungen. Eine gängige Einteilung gelingt sicherlich, wenn man die Symptomatiken der Sexsucht nach ihrer sozialen Wertigkeit ordnet.

Da wäre eine erste Phase, in der sich die Sexsucht im Handeln zunächst überwiegend auf sich selbst bezieht und andere wenig schädigt:

- Zwanghaftes Onanieren
- Zwanghaftes Suchen und Beschaffen von Pornographie
- Zwanghaftes Aufsuchen von Prostituierten
- Zwanghaftes Sichbeschäftigen mit Kontaktanzeigen
- Zwanghaftes Suchen nach immer neuen hetero- oder homosexuellen Sexualpartnern
- Zwanghaftes Benutzen von Sextelefonen
- "Channel switching," d.h. stundenlanges vor dem Fernseher sitzen und mit der Fernbedienung dauernd durch die Programme geistern, bis wieder entsprechende Bilder auftauchen

Eine zweite Stufe, die von Gesellschaft zu Gesellschaft sozial unterschiedlich gewertet wird aber meist schon mit Strafen belegt wird:

- Erstens: Exhibitionismus. Wobei es deutlich ist, daß hier zwischen den Geschlechtern unterschiedlich gewertet wird. Während der Exhibitionismus des Mannes ganz stark sanktioniert wird, ist der Exhibitionismus der Frau gesellschaftlich eher gewollt. Man stelle sich vor, man ginge auf eine Polizeiwache und erkläre, auf dem Kinderspielfeld sei eine Frau, die sich so setze, daß man ihr dauernd unter den Rock kucken können. Sicherlich bekäme man nur eine blöde Antwort. Würde man Entsprechendes dagegen von einem Manne berichten, könnte man einen ganzen Stadtteil zur Jagd mobilisieren. Aus Befragungen von Menschen, die sich selbst als sexsüchtig erkannt haben, weiß man, daß der "Trenchcoat-Mann" sicherlich die auffälligste aber bei weitem nicht die häufigste Art des Exhibitionismus ist. Je weiter sexsüchtige Menschen in der Genesung fortgeschritten sind, desto feinfühler werden sie für vergangenes exhibitionistisches Verhalten: in der Art wie sie aus dem Auto aussteigen, wie und wo sie sich umkleideten, welche Art von Kleidung sie trugen usw.
- Zweitens: Voyeurismus, d.h., daß ein Mensch stundenlang irgendwo unterwegs ist, um irgendwelche für ihn anregende Situationen zu finden
- Drittens: Fetischismus, d.h. daß Menschen Gegenstände benutzen, die für sie eine sexuelle Wertigkeit haben. Es ist aber wichtig zu wissen, daß alle die gerade und weiter unten aufgezählten Symptome nichts mit Sexsucht zu tun haben brauchen. Sie sind aber in dem Augenblick Symptom einer Sexsucht, wenn an ihnen die Erfahrung der Machtlosigkeit des Willens gemacht werden. Das gilt insbesondere für die sehr häufige Onanie. Sexuell abweichendes Verhalten ist nicht von vornherein sexsüchtiges Verhalten. Sogenannte Perversionen haben zunächst nichts mit Sucht zu tun. Wo dagegen Machtlosigkeit und Kontrollverlust erlebt werden, hat es sich bewährt auch sexuell abweichendes Verhalten als Sucht anzusehen. Und es gilt die Beobachtung: Sexsucht hat insbesondere in ihren schweren Verläufen die Tendenz zu von der Norm abweichendem Verhalten. Die Wertung von Sucht hat also nichts mit einer moralischen Wertung oder einem Vergleich mit einer wie auch immer gearteten Normalität zu tun, sondern allein mit der subjektiv erlebten Machtlosigkeit des Willens. Und wie bei allen Süchten hilft hier nicht die Diagnose eines Helfers -und sei er auch Experte und Professor noch dazu- sondern nur die Eigendiagnose in der Widerfahrnis der Kapitulation vor der Zwanghaftigkeit des Symptoms.
- Viertens: sexuell belästigende Telefon-Anrufe
- Fünftens: Toucherismus und Frotteurismus. Diese Symptome werden von Sexsüchtigen selbst als Mini-Vergewaltigungen eingeordnet. D.h. jemand berührt jemanden anders in Situationen, z.B. beim Bremsen einer Straßenbahn, so daß es für das Opfer aussieht, als sei es ein Zufall.

Zuletzt kommen die Dinge, die sozial am stärksten sanktioniert sind, wie

- Mißbrauch von Kindern,
- Vergewaltigungen
- und Inzest.

Aber wie gesagt: auch diese Dinge müssen nicht unbedingt im Rahmen einer Sexsucht geschehen, wengleich sie oft ein Hinweis auf eine Sexsucht sein können.

Solche Einteilungen sind sicher für die Menschen wichtig, die therapeutisch arbeiten, für die Betroffenen sind sie von geringerem Wert; denn für einen Süchtigen teilen sich Stadien, wenn überhaupt, nach seinem subjektiven Erleben anders ein:

- Da ist als erstes Stadium ein Stadium der Gewöhnung, in dem sich die Sache einfach gut anfühlt, und der sexsüchtige Mensch noch kein Bewußtsein davon hat, daß er sich eigentlich in einer Abhängigkeit befindet. Der Preis, den er gesundheitlich, sozial, seelisch und finanziell zu zahlen hat -wenn überhaupt- scheint fair zu sein und der Sache angemessen
- In einem zweiten Stadium wird der Süchtige Dosissteigerung beobachten können. Dann wird er das Symptom brauchen, um sich überhaupt noch normal fühlen zu können. Die Zeiten ohne Symptom werden als schlecht erlebt. Es kommt zur Ausdehnung der Symptomatik in Form sozialer Grenzüberschreitungen und in Form von Verstößen gegen persönliche Wertvorstellungen
- Nun kann als nächste Phase das Bewußtsein kommen, daß der Preis der gesundheitlich, sozial in Beruf und Partnerschaft, finanziell und gegenüber den eigenen Wertvorstellungen gezahlt wird, zu hoch ist. Das ist die Phase, in der der Süchtige mit der Kontrolle seines Ausagieren beginnt. Er erlebt Selbstvorwürfe, Vorwürfe durch andere, innere Lehre, Schmerz und Reue. Und vor allem die immer wiederkehrenden Niederlagen seines Willens, dort wo er seine Symptomatik zu kontrollieren versucht.
- Entzugssymptomaten werden drastisch erlebt: Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Unruhe, affektive Instabilität mit Aggressionsdurchbrüchen. Es ist interessant, daß Sexsüchtige, die sich auch schon von anderen Süchten entzogen haben, den Entzug von ihrem sexsüchtigen Verhalten am ehesten mit dem Entzug von Kokain -der beliebtesten Droge unter den Sexsüchtigen der USA- vergleichen.
- Als letzte Stufe, die den Beginn der Heilung bedeuten und für nicht wenige Menschen sogar den Augenblick der vollständigen Befreiung von der Sucht bedeuten kann, ist die Kapitulation. Das ist die existentiell erschütternde Erkenntnis, daß er als Süchtiger sein unendliches Sehnen und sein Ausagieren nicht mehr kontrollieren kann und darüber hinaus sein soziales und seelisches Leben nicht mehr zu meistern vermag.

5. Weitere Symptomatik

Bevor ich weiter auf die Möglichkeiten der Heilung des sexsüchtigen Verhaltens eingehe, möchte ich noch einmal auf die Symptomatik des sexsüchtigen Verhaltens im Einzelnen eingehen. Wenn ich auf Statistik verweise, dann beziehe ich mich immer auf das Buch "Wenn Sex zur Sucht wird" von Patrick Carnes, Kösel Verlag. Carnes hat an 1000 Amerikanern, die sich selbst als sexsüchtig diagnostiziert hatten, eine Untersuchung vorgenommen. Diese Untersuchung erfaßt überwiegend sexsüchtige Menschen aus dem weißen Mittelstand der USA.

Zeichen der Sexsucht sind:

- Ausbeutung anderer bis hin zur Gewalt
- Nicht-Gegenseitigkeit, d.h. der eine nimmt sich auf die Dauer mehr als der andere bekommt
- den anderen zwanghaft zum Objekt der eigenen Phantasien zu machen
- Unzufriedenheit mit "Danach-mehr-Wollen"
- Scham und Geheimnis
- Gefahr, Angst und Risiko
- die Wahrnehmung, daß das sexuelle Verhalten außer der subjektiven Kontrolle ist

- Ein weiteres Zeichen ist, wenn beobachtet wird, daß das sexuelle Verhalten ernsthafte Konsequenzen hat. Z.B.:
 - 40% haben den Partner wegen sexuellen Auslebens verloren
 - 70% haben ernste Partnerprobleme
 - 13% haben die Rechte auf die Kinder bei einer Scheidung verloren
 - 36% haben Trauer wegen einer oder mehrere Abtreibungen
 - 42% erlebten ungewollte Schwangerschaften
 - 58% sind in ernsthafte finanzielle Probleme geraten
 - 27% erlitten im Zusammenhang mit der Sexsucht einen Karriereknick
 - 79% stellten eine Einbuße in der Arbeitsleistung fest
 - 59% erlebten körperliche Erschöpfung durch sexuelles Ausleben
 - 38% erlitten körperliche Verletzungen beim sexuellen Ausleben
 - 65% gingen routinemäßig das Risiko von Geschlechtskrankheiten ein
 - 58% hatten Aktivitäten, die strafbar sind
 - 19% waren im Zusammenhang mit der Sexsucht schon arrestiert

- Subjektives Leiden

Sexsüchtige leiden an den Konsequenzen ihres Verhaltens. Am meisten Schmerzen bereiten der Reihe nach folgende Konsequenzen:

- Verlust der Partnerschaft
- Verlust von Kindern (auch Abtreibungen und Sorgerechtsentzug)
- Verlust von Freunden
- Finanzieller Verlust
- Schuld, andere verletzt zu haben
- Verlust von Kreativität
- und der Verlust der Karriere

- Trotz dieser schlimmen Konsequenzen ist es einem sexsüchtigen Menschen zunächst nicht möglich sein Verhalten zu stoppen, auch wenn das Verhalten wegen des hohen Risikos offen selbst-destruktiv wird:
 - so hatten 38% der Männer und 45% der Frauen schon Geschlechtskrankheiten
 - und über ein Drittel änderte sein Verhalten nach einer Geschlechtskrankheit nicht hin zu einem sichereren Verhalten
 - oder: 70% der Frauen und 31% der Männer riskierten routinemäßig ungewollte Schwangerschaften
 - 30% der Männer und 38% der Frauen erlitten während ihrer Suchtzeit Verletzungen
 - 7% der Männer und 50% der Frauen wurden Opfer von Vergewaltigungen
 - 44% der Männer und 79% der Frauen berichteten, daß sie sich in gefährliche Situationen gebracht hatten
- Daher kommt es immer wieder zu andauernden Versuchen zur Schadensbegrenzung; so kennen 71% der befragten Sexsüchtigen auch Zeiten der Enthaltbarkeit
- Ein weiteres Symptom ist die regelrechte Besessenheit von sexuellen Phantasien: Sexsüchtige haben diesen Zustand auch schon "sexuellen Stupor" genannt
- Sex wird als Medizin für Schlaf, Angst, Schmerz und Lebensprobleme genommen. Das gibt auch medizinisch einen Sinn: es gibt tatsächlich Untersuchungen, die nachweisen, daß sexuelle Aktivitäten infolge einer damit verbundenen durch Endorphin-Ausschüttung im Hirnstamm Einfluß haben auf Schmerzen bei Migräne und Arthritis
- Sexsüchtige erleben starke Stimmungsschwankungen um die Sexualität herum
- Durch strenge Erziehung, religiöse Strenge, Vergewaltigung und Mißbrauch gibt es eine Verbindung von :
 - sich gut fühlen ist schlecht
 - Verbotenes fühlt sich besser an
 - Sexuelle Erregung ist gepaart mit Angst
- Viele erleben Entzugssymptomaten in den Phasen, in denen sie nicht ausleben:
 - z.B. Schwindel und Schwitzen
 - Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen
 - Rastlosigkeit und unkontrollierte Wut

Dabei ist es eine wichtige Beobachtung, daß nicht nur stoffliche Süchte Entzugssymptomaten hervorrufen können, sondern daß Entzugssymptomaten auch bei süchtigem, nicht-stofflichem Verhalten auftreten (z. B. Spielsucht) und zwar in einer Stärke, die den Entzügen von stofflicher Sucht nicht nachzustehen braucht

- Viele (89%) fühlten sich gefühlsmäßig völlig erschöpft
- 72% dachten an Suicid als Ausweg und 17% hatten einen Suicid-Versuch hinter sich

- Sexsüchtige beobachten an sich einen hohen Zeitaufwand für Sex und für Erholung von Sex

Die Hälfte der Sexsüchtigen berichten davon, daß sie keinerlei Energie für nicht-sexuelle Beziehungen mehr aufwenden

- Sehr oft liegt zusätzlich noch eine chemische Sucht, d.h. Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit, vor, nämlich zu 42%. An anderen Süchten wird beobachtet:

- zu 38% eine Eßsucht.
- zu 28% eine Arbeitssucht
- zu 26% kaufsüchtiges Verhalten
- zu 5% eine Spielsucht

- Nahezu 100% der Sexsüchtigen haben während der Sexualität Phantasien, die nicht mit dem Erlebnis der Nähe mit dem Menschen zu tun haben, mit dem sie gerade zusammen sind. Diese Phantasien sind nicht gelegentlich sondern sind zwanghaft und in der Genesung das, was am längsten überdauert. Die Phantasien gehen bei Sexsüchtigen oft so weit, daß ein realer Mensch nur noch stören würde und es wird daher gänzlich auf Onanie und Pornographie oder völlig auf unpersönlichen Sex wie z.B. Prostitution ausgewichen.

- Über die Hälfte der sexsüchtigen Männer (45%) und Frauen (66%) benutzen Objekte zur Masturbation.
- Cirka ein Viertel benutzen Tiere in irgendeiner Weise (Männer 31%, Frauen 23%).
- 45% der Männer und 33% der Frauen haben die Masturbation so weit getrieben, daß sie sich selbst verletzen.

Bei Frauen ist es oft so, daß die phantasierte Beziehung einer realen Beziehung vorgezogen wird; im Amerikanischen werden sie dann "Love Addicts" oder "Romance Junkie" genannt.

- Verführung

Auch ein Zwang zu ständigem Verführen kann beobachtet werden. Dabei muß nicht unbedingt der Sex die zentrale Erfahrung sein sondern die Macht, die Sex über andere auszuüben vermag. Ca 75% der sexsüchtigen Frauen, aber nur 30% der Männer haben

- mehrere Beziehungen gleichzeitig
- einen Partner direkt nach dem anderen
- Affären, d.h. neben einer verheirateten Beziehung noch Außenbeziehungen
- das Erlebnis über Sex Macht auszuüben

- Anonymer Sex

Es ist eine grundsätzliche Tendenz der Sexsucht, daß sexuelle Beziehungen zunehmend entpersönlicht und zunehmend anonymisiert werden. Dabei kann es zu Erfahrungen kommen

- von Gruppensex und Eine-Nacht-Beziehungen
- vom Herumkreuzen in tranceähnlichem Zustand in Bädern und Saunen

- Prostitution

Natürlich spielt für viele Sexsüchtige Menschen die Prostitution eine zentrale Rolle: 45% der sex-süchtigen Männer und 6% der sexsüchtigen Frauen in den USA zahlten für Sex entweder mit Geld oder mit Drogen. Etwa ein Viertel der Frauen nahmen Geld oder Drogen für Sex ebenso ca 10% der Männer.

- Pornographie

90% der sexsüchtigen Männer und 77% der sexsüchtigen Frauen benutzen Pornographie

- Exhibitionismus

Der Exhibitionismus kommt mit ca 30% bei beiden Geschlechtern gleich häufig vor. Das wird meist übersehen, da vom Exhibitionismus nur der "Trenchcoat-Mann" gekannt wird. Exhibitionismus wird bei Frauen gesellschaftlich toleriert, bei Männern streng bestraft. Beim Exhibitionismus wird bei beiden Geschlechtern das Verbotene und das Gefährliche als wichtig erlebt.

- Gewalt

30% der sexsüchtigen Männer wandten irgendwann einmal Gewalt oder Zwang an

- Sex mit Kindern

30% der Männer und 14% der Frauen hatten sexuelle Kontakte mit Kindern (dazu zählen auch unangemessene Gespräche in der Gegenwart von Kindern)

- Folgen für das Selbstbewußtsein

Über 90% der Sexsüchtigen gaben an, daß sie folgendes erlebten:

- Verlust von Selbstvertrauen
- starke Gefühle von Isolation und Einsamkeit
- starke Gefühle von Hoffnungslosigkeit
- Handeln gegen eigene, persönlich Wertvorstellungen
- infolge des Doppellebens sich wie zwei verschiedene Menschen fühlen

- Dazu gaben sie zur Hälfte starke Depressionen an.

6. Mythen

Sexsüchtige -und oft die Angehörigen von Sexsüchtigen, wenn sie coa-bhängig sind -haben sehr oft mystische Vorstellungen über körperliche Vorgänge, die der Sexualität oder dem süchtigen sexuellen Ausagieren zugrunde liegen. In der Regel sind es Mythen, wie sie in der Gesellschaft vorgefunden werden. Ist es für nicht-sexsüchtige Menschen unwesentlich, ob sie solche

unwissenschaftlichen Vorstellungen von sexuellen Vorgängen haben, so ist es für sexsüchtige Menschen im Genesungsprozess sehr hilfreich, sich nüchtere Vorstellungen von manchen Vorgängen zu machen.

Zunächst: es gibt keinen sogenannten "übersteigerten" Trieb, der sich aus irgendeinem hormonellen Ungleichgewicht ableiten ließe. Testosteron, das unter anderem beim männlichen Jugendlichen in der Geschlechtsreife die Herausbildung sekundärer Geschlechtsmerkmale anstößt, hat schon gar nichts mit süchtigem sexuellen Verlangen zu tun. Eine Untersuchung von sexuellen Gewaltverbrechern hat keine Abweichung im Testosteronspiegel im Vergleich zur männlichen Durchschnittsbevölkerung ergeben. Als Schlagwort kannst Du Dir merken: Testosteron macht Pickel aber keine Sexsucht. Sexsucht kommt nicht aus den Lenden sondern aus den Gehirnwindungen. Aus diesem Grunde sind chemische Kastrationen mit Androcur für die Behandlung der Sexsucht wenig hilfreich.

Oft wird gesagt: "Ja soll ich es mir aus den Rippen schwitzen!" Oder: "Ja sollen mir denn die Eier platzen!" Diese Vorstellung hängt damit zusammen, daß man glaubt, ein Druck der inneren Säfte bräuchte einen Ausgleich, sonst geschehe irgendetwas Fürchterliches. Aber in der körperlichen Wirklichkeit wird der überzählige Samen durch den Körper resorbiert und ähnlich ist es mit der Samenflüssigkeit. Was als Druck und Spannung im Hodenbereich erlebt werden kann, ist eine Dauerspannung der Muskulatur, die durch die seelische Gestimmtheit in dauernder Spannung ist. Sexsüchtige in der Genesung haben sogar die Erfahrung gemacht,

- daß durch den Genesungsprozess nächtliche unfreiwillige Samenergüsse zurückgegangen sind
- daß sich die Körperfunktionen bezüglich der morgendlichen Versteifung des Gliedes veränderten
- oder daß die sogenannten "feuchten Träume" nachließen oder sogar ganz verschwanden
- sogar von Beobachtungen wird berichtet, daß sich der Körpergeruch oder der Geruch der Genitalien verändert habe.

Für Sexsüchtige ist es also von außerordentlicher Wichtigkeit, daß vieles, was sie an sich als biologische Reaktionen beobachten, letztlich mit ihrem süchtigen Denken und Erleben zu tun hat.

7. Das unendliche Sehnen und seine spirituellen Aspekte

Nachdem ich nun vieles von der Symptomebene berichtet habe, möchte ich auf **die** Aspekte hinweisen, die das Machtvolle und Zwingende an der Sexsucht und den verschiedenen Weisen der Beziehungsabhängigkeiten erhellen können.

Spirituelle Erfahrungen werden in unserer Zeit nicht als solche wahrgenommen. Darum sollte sehr genau hingeschaut werden, was sich eigentlich hinter Begriffen wie "süchtiges Verlangen", sexuelle Phantasien, "zwanghaftes Verlangen" oder "Lüsternheit" wirklich verbirgt. Süchtige erleben ihr Bedürfnis nach Trinken, Essen, Sexualität, Kaufen, Arbeiten u.s.w. -**wenn** es für sie zum Symptom geworden ist- als zwingend. Sie erleben sich oft sogar wie besessen, machtlos und ohne Willen in bezug auf ihr Symptom. Nun ist es aber sehr wichtig, zu bemerken, daß es kein einziges biologisches Bedürfnis -außer der Atmung (und das mit besonderem Sinn)- gibt, das nicht vom Willen her zu beherrschen wäre. Grundsätzlich ist es möglich, aus einem Willensakte heraus auf Essen und Trinken zu verzichten bis der Tod eintritt. Ebenso ist es dem Menschen der heutigen Zeit grundsätzlich möglich auf jedes andere biologische Bedürfnis, wie z.B. Sexualität zeitweise oder für immer zu verzichten, rein aus einem Willensakte heraus. Ein süchtiger Mensch entdeckt aber, daß er gegenüber einem biologischen Bedürfnis, das für ihn zum Symptom geworden ist, keine Freiheit des Willens besitzt. Er erlebt an seinem Symptom etwas, was stärker ist als sein Ego, er erlebt an seinem Symptom seine "Höhere Macht". Hinter dem nicht mehr steuerbaren biologischen Bedürfnis steckt also keine biologische Energie sondern eine Energie, die über das ichhafte Wollen hinausreicht - und damit ist eine transpersonale, ein spirituelle Energie. Es kann nur eine **spirituelle** Kraft sein, die stärker ist als Dein ichhaftes Wollen, in dem Du am geistigsten und gleichzeitig am menschlichsten bist.

Und wichtig ist es, darauf hinzuschauen, daß es in unserer Kultur wohl wenige erwachsene Menschen gibt, die diese Erfahrung von Sucht nicht an sich erleben können, die nicht an einer bestimmten Verhaltensweise oder an einer bestimmten stofflichen Substanz die Erfahrung gemacht hätten, daß sie mit ihrem Wollen machtlos sind. Und die Erfahrung mit einer Macht, die größer als unser Wille ist, ist immer eine spirituelle, eine transpersonale Erfahrung.

Spirituelle Erfahrung mit einer größeren Macht als sie unser Ego darstellt, heißt für den süchtigen Menschen zunächst nicht, daß er Erfahrung mit einem "lieben" Gott macht. Wenn die Griechen in ihren Mysterien die Begegnung mit ihren Daimones hatten, dann wurden sie da nicht nur von der Helligkeit sondern auch von dem überwältigenden Dunkel ergriffen. Der grundsätzliche Unterschied zwischen der spirituellen Erfahrung eines griechischen Mysten und der Erfahrung des heutigen Süchtigen ist der, daß der Myste sich dem Göttlichen in *beiden* Aspekten öffnete: sowohl den dunklen als auch den hellen. Der Privatkult des Süchtigen zielt immer nur auf die lieben, hellen Seiten der kosmischen Ganzheit. Die dunklen Aspekte sind nicht gefragt. Auf diese Weise erschafft sich der Süchtige das Weltbild, das er sich wünscht. Das macht die Überheblichkeit des Süchtigen aus. Er setzt sich selbst als Gott in seinem privaten Kosmos. Ein süchtiger Mensch anerkennt oder kennt keine höhere Macht als sich selbst. Und es gibt für ihn keinen anderen Weg zurück zum Leben als den, daß er im Erleben des Zwanges und der dämonischen Besessenheit an seinem Symptom auch die dunkle Seite seines Lebens anzunehmen bereit wird.

Würde man den eben beschriebenen Sachverhalt in der gewöhnlichen medizinischen oder psychotherapeutischen Terminologie ausdrücken, müßte man von der mangelnden Bereitschaft, Unlustgefühle auszuhalten, von der Ablehnung sympatikotoner Reizzustände oder von einem Endomorphin-Mangelsyndrom sprechen. Doch sind diese Betrachtungsweisen erwiesenermaßen unzulänglich, weil noch keine Gefühlstherapie, keine Endomorphin-Bilanzierung oder verhaltenstherapeutisch gesteuerte Sympatikotonus-Vermeidungstrategie einen Menschen aus seinem Suchterleben zu befreien vermochte. Auch Menschen, die auf dem Weg der Heilung sind, benutzen diese diese Sichtweisen nicht.

Der spirituelle, transpersonale Aspekt bei der Sexsucht ist die Suche nach der Vereinigung, der Einung, der Eins-Werdung. Die Sexualität, die auf der körperlichen Ebene eben diese Vereinigung vollzieht, hat aber auch die seelische und die geistige Dimension. Und je mehr die seelische und geistige Dimension der körperlichen Vereinigung -aus welchen Gründen auch immer- der Erfahrung nicht zugänglich ist, bekommt das Suchen nach der körperlichen Vereinigung zwanghaften, überwältigenden Charakter.

Ich habe es schon erlebt, daß Sexsüchtige ihr unendliches Sehnen als einen Dämonen beschrieben haben, den es zu bekämpfen gelte. Das ist eine schlimme Annahme, die sich aus einer moralisierenden Weltsicht herleitet, die oft genug die tiefste Ursache einer Sexsucht ist: nämlich die Spaltung der Welt

- in ein Oberes und ein Unteres
- in Geistiges und Körperliches
- oder konkret: in eine Ideal-Vorstellung und eine abgewertete Real-Erfahrung des Partners.

Wer Dämonen bekämpft verliert immer. Wer in den Dämonen seine höhere Macht, seine spirituelle Energie erkennt und anerkennt hat die Spaltung in seinem Bewußtsein aufgehoben und das Geistige in seinen hellen **und** dunklen Aspekten anerkannt. Das ist wirkliche Einswerdung.

Der sexsüchtige Mensch nun lebt in der nicht zutreffenden Vorstellung, daß Sexualität Vereinigung schaffe. Das Gegenteil ist wahr: wirkliche sexuelle Vereinigung entsteht aus der seelischen Vereinigung mit einem anderen Menschen. Für einen sexsüchtigen Menschen ist wohl die Erfahrung möglich, daß seelische Vereinigung aus einer sexuellen Vereinigung entstehen kann - für einen sexsüchtigen Menschen trifft das an dem Punkt, an dem er seine Sucht auslebt aber niemals zu. Für ihn gilt tatsächlich die Regel: Sex schafft keine Vereinigung, Sexualität kommt aus der Vereinigung!

An diesem Punkt wird deutlich, daß die Sexsucht eigentlich gar nichts mit Sexualität zu tun hat sondern primär Suchtprozess ist, d.h. unverständene spirituelle Erfahrung maskiert mit einem biologischen Bedürfnis. Die eben vorgebrachte Anschauung könnte auch idealistische Philosophie sein, wenn ich es nicht regelmäßig erleben würde, daß sexsüchtige und beziehungsabhängige Menschen in tiefenpsychologischen Gestaltungsarbeiten das Gegengeschlechtliche als Ideal oder als Dämonen so gut wie immer an der obersten und höchsten Stelle plazieren würden, wo üblicherweise Ganzheits- oder spirituelle Vereinigungssymbole wie Sonne, Berg, Ring, Baum usw. zu finden sind.

8. Selbstzeugnisse spirituellen Erlebens

Sexsüchtige und Beziehungsabhängige in der Genesung vermögen die spirituellen Aspekte ihrer Sucht zu erspüren. In der Phase, in der sexsüchtige Menschen ausagieren, ist ihnen diese Dimension verschlossen und auch den Angehörigen oder anderen Beobachtern wird es enorm schwerfallen hinter der sexsüchtigen Symptomatik etwas anderes zu sehen als das, was sie vordergründig erscheint, nämlich verletzende und selbstverletzende Destruktion.

Hier einige Selbstzeugnisse, die ich mir aus Gesprächen oder Vorträgen von sexsüchtigen Menschen, die auf dem Wege der Genesung sind, notiert habe:

- Ich erlebte die Isolation, ein brutales Gefühl der Einsamkeit
- Wenn ich mit dieser Frau nicht Sex habe kann, glaubte ich, ich würde sterben

- ... der Partner, die Sexualität und die innere Leere, die nur Gott zu füllen vermag..
- Ich bin nicht mehr auf der Partnersuche, mein Partner ist Gott.
- Ich war auf der Suche nach dem Geliebten meiner Seele.
- Wenn ich keine bewußte Verbindung zu Gott suche, dann kommt es immer zu einer mißlichen Verbindung.
- Wie kann etwas so natürliches wie die Onanie, was auch die Affen tun, für mich den spirituellen Tod bedeuten?
- Die Grundkrankheit ist, daß ich mein eigener Gott bin: denn das Objekt, das ich mir beim Onanieren erschaffe, bin ich ja selbst.
- Masturbation war für mich eine spirituelle Erfahrung: es wurde zur Handlung eines Gottesdienstes und die Frauen wurden zu Götzen.
- Ich teile mich auf, wenn ich Sex mit mir selber habe und es wird langsam unmöglich mit jemand anders Sex zu haben.
- Jede Versuchung wird zur Möglichkeit, spirituelles Leben zu spüren. Ich bekomme die Fülle des Lebens mit jeder Versuchung, die auf mich zukommt.
- Im Ausleben der Sucht werden wir von uns, von anderen, von Gott weggetrieben.
- Die Wahrheit kann nicht in uns eindringen. Die Wahrheit über uns selbst zu erfahren ist **wie** der Tod. Aber die Wahrheit nicht zu erfahren, **ist** der Tod. Wir erfahren die Wahrheit über unsere Krankheit.
- Wenn man das Ausleben läßt, erkennt man, daß die wirkliche Macht nicht im Körper sondern in den Gedanken und den Absichten unserer Herzen liegt.
- Wenn ich meine Fehler an mir rausschaffe, ist Gott da.

9. Psychodynamische Aspekte

a) Mißbrauch

Über die spirituelle Erfahrung der Sexsucht können wir eigentlich nicht diskutieren. Wir können diese Sichtweise nur selbst erleben oder in der Seele angerührt werden durch Menschen, die es so erlebt haben. Diese Sichtweise fragt nicht nach Ursachen und Gründen sondern sie berichtet schlicht vom Weg der Genesung. Es scheint sogar so zu sein, daß ein Mensch, der sich auf die Suche nach der Ursache seiner Sucht macht, an der erlösenden Erfahrung der Kapitulation vorübergeht.

Der **ärztlichen** Sichtweise drängen sich jedoch tatsächlich statistische Zusammenhänge auf:

- Bei Sexsüchtigen erleben
 - zu 81% sowohl der Männer als auch der Frauen sexuellen Mißbrauch, wobei hier auch verbale Grenzüberschreitungen miteinbezogen sind
 - und zu 72% körperliche Mißhandlungen.

- Männer verleugnen ihren Mißbrauch sehr oft. Er wird meist erst nach einer längeren Zeit auf dem Genesungsweg als solcher erkannt. Wenn es nicht gerade homosexuelle Verführungen waren oder Übergriffe der engsten Verwandten, dann werden sie nach den gesellschaftlichen Kategorien zunächst als männliche Erfolge gebucht. Beispiele, von denen ich schon mehr als einem Mal hörte, sind z.B. sexuelle Übergriffe von weiblichen Betreuerinnen auf männliche Jugendliche in Jugend- und Erziehungsheimen. Auch kann sich Mißbrauchsverhalten von Müttern hinter einem unangebrachten körperlichen Pflegen verbergen und wird dann zunächst nicht als Verletzung der Körpergrenzen erlebt.
- Sexsüchtige erlebten als Kind in folgender Weise Mißbrauch:

| | Männer | Frauen |
|--------------------------------------|--------|--------|
| Nicht angebrachte Halten oder Küssen | 25% | 56% |
| Sexuelle Zärtlichkeiten | 43% | 48% |
| Masturbation | 28% | 35% |
| Oraler Sex | 25% | 36% |
| Vergewaltigung | 15% | 58% |

- Wichtig ist es zu wissen, daß es auch einen sexuellen Mißbrauch ohne Körperkontakt gibt. So geben Sexsüchtige Menschen folgende Erfahrungen an:

| | Männer | Frauen |
|----------------------------------------------------------------|--------|--------|
| Unangemessene Flirts und Anzüglichkeiten | 21% | 60% |
| Sexuelle Anträge | 22% | 51% |
| Voyeristsches und exhibitionistisches Verhalten in der Familie | 25% | 36% |
| Sexualisierte Sprache | 17% | 44% |
| Überbetonte Beschäftigung mit der körperlichen Entwicklung | 13% | 44% |

Viele Eltern, eventuell sogar die meisten, sprechen bei den elterlichen Aufgaben, die sie an ihren Kindern haben, irgendwann einmal sexuell auf ihre Kinder an. Dies ist an und für sich kein Problem; ein Problem ist aber, wenn Eltern solche Reaktionen suchen, sie herausfordern oder sie kultivieren. Genauso problematisch ist es, wenn Erwachsene das neugierige und spielerische Suchverhalten und das natürliche Verführungsverhalten der Kinder und deren Bereitschaft, sich in ihrer Liebe grenzenlos zu öffnen, für sich selber auszubeuten. Oft wird das eigene Fühlen und Verhalten vom mißbrauchenden Elternteil als Liebe erlebt und mißdeudet. Von Kindern kann es niemals in diesen Situationen eine sogenannte "Einwilligung" geben, da sie kein Bewußtsein und keine Information über die ausbeuterische Situation haben können. Dafür sind die Er-"wach"-senen die Er-"wach"-ten und die Kinder eben noch nicht Er-"wach"-te. Daher haben in diesen Situationen die Erwachsenen die volle Verantwortung. Auch ein Nicht-Wissen, ein Nicht-Verstehen oder ein Nicht-Erkennen bedeutet genauso wie das bewußte Überschreiten der Grenzen ein Scheitern in der Beziehung zu dem Kinde.

Eine Beobachtung ist, daß die psychische Dysfunktion der Betroffenen im späteren Lebensalter um so größer ist, je früher der sexuelle Mißbrauch stattgefunden hat. Der durchschnittliche Beginn des Mißbrauchs liegt für sexuelle Zärtlichkeiten bei beiden Geschlechtern um das 7. Jahr, für Vergewaltigungen um das 12. Jahr. Dabei beobachten die Betroffenen im Rückblick, daß das sexsüchtige Verhalten mit oder unmittelbar nach dem ersten sexuellen Mißbrauch begonnen hat.

Der sexuelle Mißbrauch findet sehr oft in der Familie statt und sexuelles Mißbrauchsverhalten und Sexsucht wird so oft über Generationen weitergegeben.
Sexsüchtige Frauen geben an

- zu 16% vom Vater,
- zu 12% vom Bruder
- und zu 11% von der Mutter

Mißbrauch erlebt zu haben.

Die entsprechenden Zahlen für sexsüchtige Männer sind:

- 8% durch den Vater
- 17% durch die Mutter

Die sexsüchtigen Menschen, die selbst Kinder mißbrauchen, sind besonders unter denen zu finden, die starken emotionalen, beziehungsweise atmosphärischen Mißbrauch erlebt hatten. Diese Situation wird auch "verdeckter" Mißbrauch genannt. Er kann sich hinter einer streng moralischen oder moralisierenden Oberfläche verbergen: es zwar ist nie etwas "passiert" aber die Betroffenen haben sich in einer dauernden Spannung und einer nicht klar zuordenbaren Bedrohung erlebt. Sexsüchtige haben in ihrem Heilungsprozess auch oft entdeckt, daß ihre süchtigen Phantasien letztendlich reale Erinnerungen von Mißbrauchssituationen gewesen sind, die sie eventuell lange Zeit nicht mehr erinnert hatten. Die Sexsucht bei Betroffenen sexueller Übergriffe wurde daher auch schon als Reinszenierungssucht des Mißbrauchs bezeichnet.

b) Sexsucht im Diagnosespektrum

Auf weitere Zusammenhänge könnte ich noch hinweisen, kann sie aber im Rahmen dieses Vortrages nicht weiter ausführen. Es gibt verschiedene Phänomene, die sich wie mehrfach überschneidende Kreise berühren, in denen Sexsucht immer wieder in einem hervorragenden Maße auftaucht: Narzistische Persönlichkeitsstörung, Bulimie, Multiple Persönlichkeitsstörung, Prostitution, Abhängigkeit von illegalen Drogen, Posttraumatisches Stress-Syndrom im Zusammenhang mit sexuellen Übergriffen, Inzest-Syndrom, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Beziehungssucht und Co-Abhängigkeit.

c) Sexsucht und Stress

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Zusammenhang den Masters und Johnson in ihren wissenschaftlichen Untersuchungen herausgearbeitet haben. Sie fanden heraus, daß von 21 physiologischen Parametern, die während des Sexualaktes gemessen wurden, 15 auch bei Wut und Angst vorkommen. Und es ist schon eine kulturelle Botschaft, noch vor jeglicher Sexsucht:

- sich gut fühlen ist schlecht
- Verbotenes fühlt sich besser an
- sexuelle Erregung paart sich mit Angst

Dieser Zusammenhang kann durch eine strenge oder betont moralisierend-religiöse Erziehung und vor allem durch Vergewaltigung und Mißbrauch zu einer festen Verknüpfung führen. Und für viele Sexsüchtige ist das Verbotene und das Streßige in steigender Dosierung wichtig. Vielleicht gehören hier auch die verschiedenen Methoden, sich im Zusammenhang mit einer sexuellen Erregung zu strangulieren oder in einer anderen Weise die Sauerstoffzufuhr zu drosseln. Diese sogenannte autoerotische Asphyxie führt in der USA mittlerweile zu 1000 Todesunfällen pro Jahr.

10. Co- Sexsucht

Nun ist es an der Zeit über die Angehörigen von sexsüchtigen Menschen zu sprechen. Co-Verhalten bedeutet, daß ein Mensch in der Beziehung zu einem anderen Menschen in ein Abhängigkeitsverhalten geraten ist. Das ist die Situation, in der der Angehörige unter der Sucht selbst zu leiden anfängt. Durch typische Reaktionen auf Verletzungen und destruktive Verhaltensweisen des Partners oder der Partnerin erhält er manchmal die Störung überhaupt erst aufrecht oder ermöglicht sie eventuell überhaupt erst.

Wenn ich jetzt im Besonderen über das co-abhängige Verhalten bei sexsüchtigen Angehörigen spreche, dann bedeutet das nicht, daß Co-Sexsucht eine für sich gesondert abgrenzbare Co-Abhängigkeit wäre. Wer sich auf einem Gebiet als co-abhängig erkannt hat (z.B. im Zusammenleben mit einem Alkoholiker, einer Eßsüchtigen oder einem depressiven Menschen), hat sich damit -etwas flapsig formuliert- schon für alle anderen Möglichkeiten der Co-Abhängigkeit qualifiziert.

Jetzt einige Informationen zur Co-Sexsucht:

- Co-Sexsüchtige kommen genau aus denselben Familien wie die Sexsüchtigen und haben dieselben Mißbrauchshäufigkeiten wie die Sexsüchtigen. Auch gibt es kaum einen Unterschied für co-sexsüchtige Männer und Frauen, aber in beiden Fällen sehen die Frauen eher ein Problem und suchen Hilfe.

- Sie haben selbst

zu 33% Eßprobleme
zur 15% Probleme mit Alkohol und Drogen
zu 20% bezeichnen sie sich selbst als sexsüchtig

- Jeder Fünfte Co-sexsüchtige hatte Affären, um den Partner zu strafen oder um seine Liebe zu prüfen. Über ein Drittel verhielten sich hypersexuell, um den Partner zu halten. Dreiviertel verloren den Kontakt zu ihrer eigenen Sexualität und spürten keine eigenen sexuellen Impulse mehr. Dies steckt sehr oft hinter dem, was Frauenärzte dann Frigidität nennen.

Weitere Verhaltensweisen sind

- die Aufrechterhaltung von Geheimnissen (66%)
- lügen, um das Ausagieren des Sexsüchtigen zu decken (53%)
- daran arbeiten, um nach Außen als eine Einheit dazustehen (71%)
- ständig das Verhalten und die Motive des Süchtigen erforschen (62%)
- Dedektiv spielen (58%)
- eigene Ahnungen übergehen (83%)
- zeitweise das Problem ganz verleugnen (43%)
- hoffen, den Süchtigen ändern zu können (68%)
- Kontrolle durch Sex
- oder Sex benutzen, um Mißstimmungen zu überbrücken (61%)
- dauernd drohen wegzugehen, es aber nie tun (54%)
- sich an allem die Schuld geben (75%)
- sich selbst zu verändern versuchen, um den Süchtigen zu stoppen (62%)
- gegen eigene Moral, Werte und Glaubensvorstellungen handeln (59%)
- das Aufgeben von Lebenszielen, Hobbies und Interessen (61%)
- das Ändern von Kleidung und Erscheinung, um zu gefallen (53%)
- das Akzeptieren der Normen des Süchtigen als die eigenen Normen (43%)
- Rechthaberei und Vorwurfsverhalten (66%)
- und ein große Zahl, nämlich 72%, haben sogar gelegentlich Mordgedanken

Wen man das Handeln von einem Menschen, der tief in seiner Co-Abhängigkeit gefangen ist, noch einmal zusammenfassen wollte, könnte man sagen, die Co-abhängigen machen Erfahrungen mit:

- heimlichem Einverständnis,
- Besessenheit durch das Problem,
- Verleugnung,
- Gefühlsverwirrung,
- Manipulationen,
- Überverantwortlichkeit,
- ewigen Kompromissen,
- immer wieder aufkeimender Hoffnung,
- Anschuldigungen,
- strafendem Verhalten
- und einer Sexualität, die nur noch reaktiv ist und nicht mehr auf eigenen Bedürfnissen beruht.

11. Therapie und Genesung

a) Das Zwölf-Schritte-Programm

Nachdem ich nun soviel über das Leiden und die Symptomatik der Sexsucht und der Co-sexsucht gesprochen habe, möchte ich nun dazu übergehen, davon zu berichten, wie die diese Menschen Heilung erleben können.

Sexual-Therapien zeigen bei Sexsucht wenig bis gar keine Erfolge. Sexualtherapien sind angebracht bei Problemen mit der Sexualität in der Partnerschaft. Wobei es auch hier fraglich ist, ob es überhaupt Probleme mit der Sexualität gibt: es ist eigentlich in der Regel kein Problem mit der Sexualität sondern ein Problem mit der Partnerschaft.

Oft schon haben sich sexsüchtige Menschen auf eigenes Verlangen mit Androcur chemisch kastrieren lassen, wenn sich ihre Sucht auf Bereiche erstreckte, bei der sie mit Strafverfolgung zu rechnen hatten. Da aber Sexsucht nicht in den Lenden sondern in den Gehirnwindungen steckt, sind die chemischen Kastrationen nicht sonderlich erfolgreich und sie führen oft zu organischer Impotenz. In der Vergangenheit wurden bei Menschen, die mit ihrer Sexsucht immer wieder straffällig wurden, stereotaktische Operationen durchgeführt, daß heißt es wurden durch eine Operation die Gehirnareale zerstört, in denen man die Auslösung sexueller Impulse vermutete. Diese Operationen führen häufig zur Verblödung und zu völliger Antriebslosigkeit und sind damit in einem zweifelhaften Sinne erfolgreich.

Aus den Selbsthilfegruppen der Sexsüchtigen, die nach einem Programm arbeiten, das von dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker abgeleitet ist, werden andere Prinzipien der Heilung berichtet, die ich jetzt aus einer Schrift der Anonymen Sexsüchtigen vorlese:

Wir sahen, daß unser Problem auf drei Ebenen lag: der körperlichen, der gefühlsmäßigen und der geistigen. Die Heilung mußte auf allen drei Ebenen erfolgen.

Die entscheidende Haltungsänderung begann, als wir zugaben, daß wir machtlos waren, daß wir unserer Gewohnheit erlegen waren. Wir kamen zu den Treffen und entzogen uns unserer Gewohnheit. Für manchen bedeutete das, keine Sexualität mit sich und den anderen zu haben, einschließlich sich in Beziehungen einzulassen. Für andere bedeutete das "auszutrocknen" und für eine bestimmte Zeit keinen Geschlechtsverkehr mit ihrem Ehepartner zu haben, um von der wollüstigen Gier zu genesen.

Wir entdeckten, daß wir in der Tat aufhören konnten, daß es uns nicht umbrachte, wenn wir unseren Hunger nicht stillten, und daß wir, was Sexualität anbetraf, tatsächlich die Wahl hatten! Es gab eine Hoffnung auf Freiheit, und wir begannen uns lebendig zu fühlen. Angespornt weiterzumachen, wandten wir uns mehr und mehr von unserer isolierenden Besessenheit, von Sex und von uns selbst ab und wandten uns Gott und anderen zu.

All dies machte uns Angst. Wir konnten den weiteren Weg nicht erkennen, außer daß wir sahen, daß ihn andere schon vorher gegangen waren. Wir taten jeden neuen Schritt der Kapitulation, obwohl wir das Gefühl hatten, vom Rande einer Klippe ins Nichts zu fallen. Statt daß wir getötet wurden, tötete diese Kapitulation die Besessenheit. Wir waren ins Licht getreten, in eine ganz neue Art zu leben.

Die Gemeinschaft gab uns Anteilnahme und Unterstützung, um uns davor zu bewahren, überwältigt zu werden, ein sicherer Hafen, wo wir uns endlich selbst gegenüber treten konnten. Anstatt unsere Gefühle mit zwanghafter Sexualität zu überdecken, begannen wir die Wurzeln unserer geistigen Leere und unseres spirituellen Hungers freizulegen. Und die Heilung begann.

Indem wir unsere Fehler ansahen, wurden wir bereit, uns zu ändern: Vor ihnen zu kapitulieren und sie zu überantworten, brach die Macht, die sie über uns hatten. Wir begannen, uns mit uns und anderen zum ersten Mal wohler zu fühlen, ohne unsere "Droge".

Wir vergaben allen, die uns verletzt hatten und ohne andere zu verletzen, versuchten wir, unser Unrecht wieder gutzumachen. Mit jedem Schritt der Wiedergutmachung fiel mehr von der schrecklichen Schuld von unseren Schultern, bis wir unsere Köpfe heben, der Welt in die Augen sehen und befreit stehen konnten.

Wir begannen eine bejahende Nüchternheit einzuüben, indem wir aus einer liebenden Haltung heraus handelten, um unsere Beziehungen zu anderen zu verbessern. Wir lernten zu geben; und in dem Maß wie wir gaben, erhielten wir zurück. Wir fanden das, was uns kein Ersatz je gegeben hatte. Wir hatten die wirkliche Verbindung zu Gott aufgenommen. Wir waren zu Hause.

Eine wichtige Rolle bei der Genesung spielt die Aufgabe des bisherigen süchtigen Auslebens, die Abstinenz. Wieweit diese Abstinenz zu gehen hat ist auch unter den Sexsüchtigen, die auf dem Wege der Genesung sind, eine Frage, um die gerungen wird.

Auf jeden Fall ist es so, wie auch immer Abstinenz definiert sein mag, sie muß den sexsüchtigen Menschen auf das Erleben hinführen, in dem er keine Bedingungen mehr an sich, an andere oder das Schicksal stellt und er zur bedingungslosen Aufgabe dessen bereit wird, was er bisher für Sexualität gehalten hat. Erst dann hat er die Möglichkeit zu erkennen, was Verbindung in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht wirklich bedeutet. Oft ist die bedingungslose Abstinenz die einzige Möglichkeit das Sehnen hinter dem Gieren zu erkennen. Dies gilt für jegliche Sucht: ein Alkoholiker oder ein eßsüchtiger Mensch kann nur in der Abstinenz erkennen, was sich hinter dem scheinbar biologischen Bedürfnis bei ihm verbirgt.

Daher hat eine der Gruppen für sexsüchtige Menschen in ihrem Genesungsprogramm konsequent die Formulierung aufgenommen: Keine Sexualität mit sich oder anderen. Sexualität nur in einer geschlossenen Ehe.

Das ist zunächst erschütternd und scheint direkt aus dem Beichtspiegel der katholischen Kirche abgeschrieben zu sein, denn diese Formulierung scheint Menschen, die in keiner Ehe leben oder homosexuell sind, zu diskriminieren und vor unüberwindliche Probleme zu stellen. Aber die Dinge greifen tiefer, als daß man sie gedruckter Moral gegenüberstellen könnte. Jeder Sexsüchtige weiß, daß er ungeheure Schwierigkeiten hat, einem realen Menschen außerhalb seiner Phantasien zu begegnen und zu ihm "Ja" zu sagen ohne den Vorbehalt, daß eines Tages die wirklich endgültige Beziehung noch kommen wird. Darum ist die Ehe, das institutionalisierte "Ja" vor Zeugen, für einen sexsüchtigen Menschen von großer Bedeutung. Und wichtig ist: diese Regel gilt nicht für die Sexualität des Nichtsüchtigen sondern für das süchtige "unendliche Sehnen", das dazu geführt hat, daß das Leben seelisch, körperlich, sozial und geistig nicht mehr lebbar war. Erst in der Abstinenz ist es möglich, das Ausmaß der Sucht zu erkennen; vor allem, wie sie alle Entscheidungen des täglichen Lebens bestimmt hatte. Erst jetzt ist es möglich zu erkennen, daß das, was bisher als normal erlebt wurde, sich vom Verhalten und Erleben eines großen Teiles der anderen Menschen unterscheidet. Manchmal glaubt ein sexsüchtiger Mensch, viele seiner Symptome, wie z.B. zwanghaftes Mustern von Frauen oder ständiges Denken an Sex oder Phantasien bei der Sexualität mit dem Partner seien erst in der Abstinenz vom Symptom aufgetreten. Aber in der Regel ist die Wahrnehmung dieser Dinge das erste Geschenk der Abstinenz, das erstmals eine nüchterne Selbstwahrnehmung erlaubt. Sobald einmal das Erleben der Kapitulation im sexsüchtigen Menschen Platz bekommt, fallen alle anderen Dinge zusehends von selber auf ihren richtigen Platz. In der Durchbrechung des Schweigens und der Scham, die das süchtige Ausleben umgibt, wird er eine wichtige Bedingung der bisherigen Symptomatik aufgeben: nämlich die Isolierung, das Geheimnis und das Doppelleben. Der Süchtige hat die Möglichkeit nicht-sexuelle Verbindungen aufzubauen und dadurch nicht-ausbeuterische Beziehungen zu erleben.

In der Erfahrung von Perioden sexueller Abstinenz auch in der Partnerschaft ist die Möglichkeit, mit dem Partner zum ersten Mal vielleicht wirkliche Verbindung zu erleben. Es ist die Erfahrung von einer inneren Einsamkeit, die nun akzeptiert wird, und die zu dem Erleben seelischer und geistiger Verbindung zu führen vermag. Hier nun kann auch die tiefe Bedeutung des Satzes verstanden werden: Kapitulation heißt nicht nur "ich gebe auf" sondern "ich gebe mich auf". Der sexsüchtige Mensch wird in den ersten Schritten der Genesung insbesondere die herausragende Rolle von Wut und Groll in seiner Partnerschaft erkennen können. Sexsüchtige reagieren überzogen, wenn Sie in ihrer Sucht nicht zum Ziel kommen. Sie erleben sich dabei vernichtet und wirklich in einem existentiellen Sinn ums Leben gebracht. Hier haben Sie in der Partnerschaft und eventuell bei anderen Menschen oft sehr viel wiedergutzumachen, bis hin zu Vergewaltigungen, die aus dieser Erfahrung heraus entstanden sein können.

Ein großer Stolperstein im Genesungsweg eines sexsüchtigen Menschen ist das, was man "Trockenrausch" nennen könnte. Normalerweise meint man damit einen Menschen, der seine süchtige Symptomatik zwar im Äußeren aufgegeben hat, sich aber noch genauso wie zuvor verhält - eben besoffen. Bei sexsüchtigen Menschen in der Genesung kommt hier ein besonderer Aspekt hinzu. Es ist die Gefahr, daß als Gegenteil seines süchtigen Auslebens nun eine moralisierende Strenge an den Tag kommt, die aber nicht Ausdruck der Genesung ist, sondern Ausdruck des Schwarz-Weiß-Denkens, wie es oft bei süchtigen Mensch zu beobachten ist. Er hat vorschnelle und harte Urteile über seine eigene Vergangenheit und über die Sexual-Moral der Gesellschaft oder über katholische Priester, die mit ihrem cölibatären Leben in Schwierigkeit sind. Er offenbart sich jedem beliebigen Menschen oft in einer unangemessen offenen, fast exhibitionistischen Weise bezüglich seiner Sucht. Er erlebt Reinheitsgefühle und im Gelingen von rückfallfreiem Leben das Gefühl von Macht und Überheblichkeit. Zeitweises cölibatäres Leben bedeutet für ihn das Erreichen eines Reinheitsideales und nicht ein Mittel zur Vertiefung der Beziehung in der Partnerschaft. Das Sehnen in seinem Inneren wertet er als Dämonen ab, den es zu bekämpfen gilt. In Beziehungen zum anderen Geschlecht erlebt er die "reine Liebe" jenseits von sozialen Bedingungen und Notwendigkeiten. In den Selbsthilfegruppen fällt er durch ein spirituelles Überdrehen auf und durch eine Orientierung an religiösen Schematas von von Licht/Dunkel und Gut/Böse. Diese Phänomene werden in den amerikanischen Selbsthilfegruppen im Gegensatz zum "acting out" der aktiven Suchtzeit "acting in " genannt.

Eine weitere Hürde ist oft nach einem halben Jahr des Genesungsweges zu nehmen. Während im ersten halben Jahr, insbesondere wenn es zur Kapitulation bei einer schweren Verlaufsform der Sucht gekommen war, eine Erleichterung über die zurückgehenden Folgen der Symptomatik erlebt werden und im Sinne eines Schockstadiums sonst nicht allzuviel gespürt wird, wird in einem zweiten Stadium, das man einem Trauerstadium vergleichen könnte, dem Verlust der Symptome nachgetrauert. In dieser Zeit treten zumindest statistisch vermehrt Rückfälle, Körpererkrankungen und Unfälle auf.

Von allen Symptomen bilden sich die Gedankenwänge zuletzt zurück -und hier insbesondere die Phantasieen, die einen sexsüchtigen Menschen von seinem Partner trennen. Hier hat der Sexsüchtige oft mit zwei bis drei Jahren zu rechnen, bis er sich einigermaßen als frei erleben kann.

b) Professionelle Therapie

Für Therapeuten ergeben sich viele Möglichkeiten einen sexsüchtigen Menschen auf seinem Genesungsweg zu begleiten. Als erstes ist sicherlich ein Verständnis des Suchtprozesses gefordert, das über das hinausgeht, was in den gängigen Therapierichtungen üblich ist. Auf der Grundlage dieses Verständnisses kann er den sexsüchtigen Menschen unterstützen bei der Aufhebung des Schweige- und Schamtabus. Er kann ihn unterstützen bei einer sinnvollen Definition der Nüchternheit. Er kann ihm Hilfen geben bei Inventuren und bei den Versuchen der Wiedergutmachung und in der Verbesserung der Beziehungen in der Partnerschaft. Er kann Unterstützung geben in der Rückmeldung unbewußt gebliebenen sexsüchtigen Agierens an hand der Kleidung, der Frisur, der Sprache usw. Er kann idealisierte Vaterprojektionen und Mutterbindungen und narzistische Phantasien, die oft psychodynamisch Grundlagen einer Sexsucht sind, aufdecken helfen. Sehr hilfreich kann die Aufarbeitung systemischer Verstrickungen sein, von denen es für mich Hinweise gibt, daß sie Grundlage von sogenannten Perversionen sein könnten.

Für Menschen deren Sexsucht für das ärztliche Denken in Zusammenhang mit Mißbrauchserfahrungen in der Kindheit im Zusammenhang erscheinen, kann die Bearbeitung dieser Traumatisierungen von Bedeutung werden durch die Erarbeitung eines sicheren Gefühles von Distanz und Nähe und eines Gespüres für die Persönlichkeitsgrenzen ebenso wie eines Gespüres für ein Persönlichkeitszentrum. Im Nacherleben unterdrückter Gefühle können Angst, Wut und Schmerz und verschämte Lustgefühle an ihren Platz gelangen und eine große Hilfe kann sein, jemandem aus einem lebenslangen Hader in eine Annahme der Lebensgeschichte zu hineinzubegleiten. Und eine große Hilfe kann es sein, wenn Menschen, die als Kind selbst Opfer sexueller Übergriffe wurden, lernen die Schuld denen zu lassen, die sich an ihnen schuldig machten ohne sich in dem schwierigen Unterschied zu verheddern, wo die Überlassung der Schuld zur Beschuldigung wird, die sie auf ewig in der Rolle des Opfers fixieren würde.

Zum Abschluß noch die Kontaktmöglichkeiten zu einer der entsprechenden Selbsthilfegruppen:

AS (Anonyme Sexsüchtige) Deutschland
Postfach 1262
76002 Karlsruhe