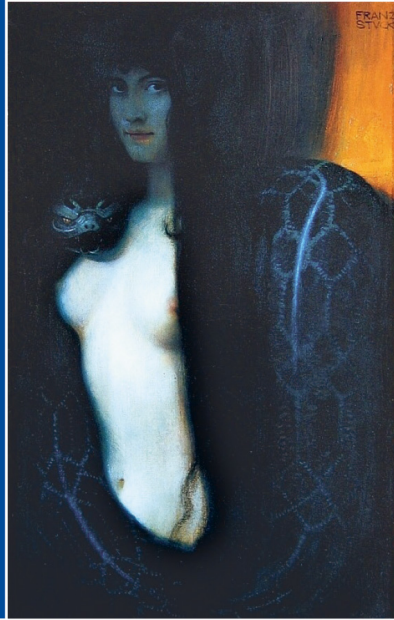


Michael Gerlach



Sexuelle Süchte erkennen und behandeln

Grundlagen und Therapie
einer Störung der Impulskontrolle

Michael Gerlach

Sexuelle Süchte erkennen und behandeln

Michael Gerlach

Sexuelle Süchte erkennen und behandeln

Grundlagen und Therapie
einer Störung der Impuls-
kontrolle

Mit Geleitworten von
Ilse Manuela Völk und Peter Brieger

Michael Gerlach

Psychologischer Psychotherapeut, Fachkunde der Verhaltenstherapie
Hochgrat Klinik
Wolfsried 108, 88167 Stiefenhofen bei Oberstaufen
m.gerlach@hochgrat-klinik.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.klett-cotta.de

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Franz von Stuck »Die Sünde«. Foto: Museum Villa Stuck

Datenkonvertierung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-43166-7

E-Book: ISBN 978-3-608-19136-3

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-26994-9

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Lektorat: Volker Drüke

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

*Für Verena, Charlotte und Marie.
Die Menschen, die mich das Lieben lehren.*

Geleitwort 1

Dass in psychotherapeutischen Behandlungen das Thema »Sexualität« einen großen Stellenwert zugemessen bekommt, ist eine Überzeugung, die gemeinhin in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet ist. Krafft-Ebing, Hirschfeld, Sigmund und in erster Linie Freud haben da ihre Spuren hinterlassen. Die Realität ist weit davon entfernt – das ist ein offenes Geheimnis. Das Thema Sexualität bleibt gerade in der psychotherapeutischen Behandlung allzu oft ein Thema für Spezialisten, die es zu wenig gibt. Über die mehr oder weniger lieblos erhobene Sexualanamnese geht in der Versorgungsrealität die Diagnostik oder Therapie der Sexualität bzw. Sexualstörungen zumeist nicht hinaus. Die Einordnung der sozialen Medien und des Internets in die psychotherapeutische Praxis ist dann noch einmal eine Herausforderung, die schwer »in den Griff« zu bekommen ist. Wie ist Internetpornographie zu bewerten? Wie häufig ist sie? ... Und dann kommt noch die ungeliebte Frage der nichtstoffgebundenen Süchte zum Tragen. Sexsucht? Internetpornosucht? Sind das wirkliche »Abhängigkeitserkrankungen«? Und überhaupt, was ist krank und was ist gesund?

Michael Gerlach ist ein eindrucksvolles Buch gelungen, das Antworten auf diese Fragen sucht. Es richtet sich sowohl an den praktisch tätigen Psychotherapeuten wie auch an den aus grundsätzlichem Interesse Lesenden. Das Buch gibt einen klaren und konzisen Überblick über die geschichtliche Entwicklung. Gerlach zeigt psychologische, physiologische, soziologische und neurobiologische Hintergründe auf. Aber was das Buch besonders macht, ist seine Grundhaltung: Als Psychotherapeut unterlegt der Autor seine Gedanken und Thesen mit Beispielen eigener Patienten/Klienten. Dabei wird eine überzeugende psychotherapeutische Grundhaltung deutlich. Er zeigt auf, wie Behandlung aussehen kann, diskutiert, was krank ist und was nicht, und formuliert Behandlungsziele. Das Thema der »Süchtigkeit« ist dabei ein zentrales. Gerlachs eigene Sichtweise ist dabei auch durch den Faktor »Spiritualität« geprägt – eine Herangehensweise, die im Bereich der Sexualmedizin nicht verbreitet ist. Die Mischung dieser verschiedenen Aspekte macht das Buch besonders.

In Zeiten des Internets mit seinen leicht verfügbaren Botschaften (auch sexuellen), der schnellen Information, des »Quick Hits« – wer liest da noch Bücher? Das vorliegende Buch verdeutlicht, warum es wertvoll ist, sich die Zeit zu nehmen, auch ein wissenschaftliches Buch als gesamtes Werk zu lesen. Die Erfahrungen, das Wissen und die Haltung von Michael Gerlach werden nämlich »als Ganzes« deutlich – und diese Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten, ist besonders.

Es wäre schön, wenn durch dieses Buch Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und verwandte Fächer wieder mehr Interesse auf den Bereich der Sexualität legen würden.

Kempton, München

Prof. Dr. Peter Brieger,
Ärztlicher Direktor des kbo-Isar-Amper-Klinikum

Geleitwort 2

Herr Michael Gerlach, der leitende Psychologe in der Hochgrat Klinik, spannt in seinem Buch über sexuelle Süchte als Störungen der Impulskontrolle einen weiten Bogen und wendet sich mutig einem schwierigen und sonst eher mit großer Scheu behandelten Thema zu.

Er beginnt mit einem Blick in die Verhaltensbiologie und den Erkenntnissen aus der Evolutionsforschung. Er spricht über evolutionäre Psychologie und skizziert die Komplexität der menschlichen Sexualität eingebettet in Bindungs- und Intimitätserfahrungen – und lässt bereits hier anklingen, dass eben diese frühe Sicherheit spendenden Erfahrungen wesentliche Faktoren sind, die eine gesunde Sexualität entstehen lassen können.

Im zweiten Teil gibt er uns Einblicke in die verschiedenen Ebenen der sexuellen Süchtigkeit: Er lässt uns teilhaben an Erkenntnissen der Neurobiologie, den Forschungsergebnissen über Neurotransmitter und Hormonwirkungen im Körper. Nach der körperlichen Ebene führt er uns auf eine psychische Ebene, eine soziale Ebene und zuletzt auch auf eine spirituelle Ebene. All dies lässt er lebendig werden durch vielfältige Fallvignetten aus seiner langjährigen klinischen wie auch ambulanten Tätigkeit.

Der dritte und letzte Teil ist der therapeutischen Antwort gewidmet, dem »Heilungsweg«. Im ganzen Buch klingt immer wieder an, dass das Suchtmittel eine zentrale Ersatzfunktion für zwischenmenschliche Kontakte, Beziehungen, Liebes- und Näheerfahrungen liefert. So folgen wir seinem therapeutischen Ansatz, dass eine Behandlung der süchtigen Sexualität nur dann Erfolg haben kann, wenn es gelingt, die Störung der Intimität zu beheben. Dabei arbeitet er heraus, welche Behandlungsimplicationen dies für die therapeutische Begleitung und die therapeutische Haltung hat. Das Buch geht detailliert auf die einzelnen möglichen Behandlungsschritte ein und lässt uns teilhaben an einigen Verläufen, ambulant wie auch stationär.

Gerlach wagt die Definition einer gesunden Sexualität und macht Hoffnung, dass eine Behandlung sexsüchtiger Menschen gelingen kann und sie begleitet werden können – heraus aus einer leidvollen und für die gesamte Umgebung schmerzvollen Zeit hinein in eine »nüchterne«, ehrliche und auch befriedigende Beziehungsfähigkeit mit der Befähigung zu intimer und tiefgehender stabiler Partnerschaft.

Hier in unserer Klinik durfte ich vielfach miterleben, wie Herr Gerlach Männer erfolgreich auf den Weg der Abstinenz begleitete, die sich äußerst dankbar auf einen neuen, wenn auch nicht einfachen Weg machen konnten.

Ich wünsche diesem Buch eine große Leserschaft!

Dr. Ilse Manuela Völk, Chefärztin der Hochgrat Klinik Wolfsried

Vorwort

Ich weiß nicht, was in Ihnen vor sich geht, wenn Sie sich die Zeit nehmen, um das Bild von Franz von Stuck mit dem Titel »Die Sünde« auf dem Einband zu betrachten. Wenn ich auf das Bild blicke, dann sehe ich zunächst einen weiblichen Körper. Betrachtet man das Bild länger, dann hat man nach geraumer Zeit das Gefühl, als wölbe oder spanne er sich dem Betrachter entgegen. Der Körper ist hell, glatt, und die festen Brüste sind gut sichtbar. Für einen Moment verliert sich der Betrachter in dieser verführerisch dargebotenen Leiblichkeit. Als nächstes fällt der Blick auf die Augen der Gestalt, deren Kopf sehr deutlich verschattet ist. Der Blick ist erschreckend einladend und fixiert den Betrachter, so als wolle er sagen: »Komm und sieh!« Oder: »Komm näher, komm, dieser Körper soll dir gehören!« Im weiteren Hineinblicken erkennt der Betrachter unwillkürlich die dunkle Schlange, die sich um den Leib der Gestalt schlingt. Zunächst bemerkt man die Schlange gar nicht, doch dann erkennt man erschrocken, wie sich ihre mächtige Rückenpartie über die linke Schulter der Gestalt legt und wie der überaus seltsame und bedrohliche Schädel des Tieres einen unvermittelt und plötzlich anblickt. Dem Künstler Franz von Stuck gelingt es auf beeindruckende Art und Weise, mit seinem Werk die unheimliche Macht zerstörerischer Triebe zu erfassen, und der Betrachter erlebt ein obszönes Verführungsmoment, in das man über verschiedene Wahrnehmungsschichten immer tiefer hineingezogen wird.

Um Sünde wird es in diesem eher ungewöhnlich angelegten Fachbuch nicht gehen, aber um den süchtigen Gebrauch von Sexualität und sexueller Erregung. Dabei wird – wie im Gemälde von Stuck – die Lust zu einem von tatsächlicher menschlicher Beziehung befreiten Anziehungspunkt. Ein verzehrender Selbstzweck und die bisweilen völlige Ersetzung personaler Beziehung. Leib in Erregung, jedoch ohne tatsächliche Begegnung. Warum das so ist und wie es dazu kommt, das werden wir im Verlauf des Buches erfahren. Freilich ohne den Begriff der Sünde weiter zu bemühen.

Als mich mein damaliger Oberarzt Hans Esser vor einigen Jahren fragte, ob wir nicht eine Gruppe für Männer mit sexuellen Süchten und zwanghaftem und obsessivem sexuellen Verhalten einrichten sollten, zögerte ich zunächst. Der Behandlungsbedarf schien groß, aber unser Wissen darüber eher gering. Allerdings hatten mich sexualpsychologische Fragestellungen schon seit meiner Studienzeit in Heidelberg interessiert. Nicht zuletzt deshalb, da sich mein Hochschullehrer für die klinische Psychologie Peter Fiedler intensiv mit sexualpsychologischen Fragestellungen befasst hatte (Fiedler 2004). In meiner späteren Tätigkeit als psychologischer Psychotherapeut hatte ich immer wieder Männer und Frauen mit sexuellen Süchten und daraus resultierenden schweren Konflikten, mit Problemen der sexuellen Orientierung und sexuellen Identitäts- und Reifungskrisen behandelt. Schließlich sagte ich meinem Oberarzt zu, und wir begannen mit den betroffenen Patienten zu arbeiten. Bald erkannten wir, wie schwerwiegend die

persönlichen, sozialen, finanziellen und gesundheitlichen Konsequenzen dieser auf Sexualität bezogenen Verhaltenssüchte sein konnten und wie dringend notwendig Behandlungswissen und eine wirksame, daran anknüpfende Behandlungsmethodik waren.

Das vorliegende Buch ist die Frucht dieser nun mehrjährigen fachlichen Tätigkeit, von der ich hoffe, dass sie vielen Kollegen hilft, sich ohne übermäßige Scheu und mit viel Neugier und Zuversicht dieser Thematik anzunehmen. Vor allem für die betroffenen Menschen kann eine störungsorientierte Psychotherapie viel leisten, um weiteren Schaden von sich selbst und ihren Liebsten abzuwenden. Die Behandlungsrate bei sexuellen Süchten liegt leider nur im Promillebereich. Das bedeutet, dass wesentlich weniger Männer und Frauen eine angemessene Behandlung ihrer Problematik erhalten, als es notwendig wäre. Leider schrecken auch viele weibliche Therapeuten vor einer Behandlung zurück. Deshalb wünsche ich mir bezüglich der Wirkung des Buches drei Dinge: Erstens, dass sich die Behandlungsrate erhöht, zweitens, dass sich mehr Kollegen dieser Thematik annehmen, und drittens, dass auch weibliche Kolleginnen den Mut finden, Menschen mit diesen Störungen zu behandeln.

Mein Dank gilt dabei besonders all den Frauen und Männern, die in ihrer Not den Mut hatten, sich an uns zu wenden und sich mit ihren sexuellen Süchten und erotischen und romantischen Obsessionen auseinanderzusetzen und neue Wege der Genesung und Reifung zu beschreiten.

Noch nie in der Geschichte der Menschheit war es leichter, romantische, erotische oder einfach nur sexuelle Kontakte zu knüpfen oder Bilder und Filme mit pornografischen Inhalten zu konsumieren. Das Zeitalter des Computers und die Entstehung des Internets haben dies möglich gemacht. Auf dem Videoportal Youtube gibt es den Vortrag eines jungen Studenten mit dem Titel »Porn, The New Tobbaco« (Pornografie, der neue Tabak). Dieser Titel ist Programm für die massenhafte Verbreitung und die Zugänglichkeit zu einer speziellen Form der sexuellen Erregung – der Pornografie – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Durch neue Technologien haben wir unmittelbaren, fast kostenfreien und ungehinderten Online-Zugang zu wirklichen und fiktiven Personen und sexuellen Szenarien. Dabei stehen uns sexuelles Bild- und Filmmaterial und sexuelle Möglichkeiten in einer Menge und Unmittelbarkeit zur Verfügung, wie es bisher in der Geschichte der Menschheit nicht bekannt war.

Für viele Menschen stellt diese Entwicklung eine Fülle neuer Möglichkeiten zur Verfügung, mit Sex und Erotik umzugehen. Die Schattenseiten dieser Entwicklung beinhalten jedoch, dass sich immer mehr Menschen immer häufiger in den Netzwerken der Pornografie und Sex- und Erotikplattformen verlieren, um sexuelle und romantische Wünsche und Bedürfnisse anonym und schnell zu befriedigen. Dabei geraten betroffene Menschen – sowohl Männer als auch Frauen – in sexuelle Abhängigkeiten und in impulsives oder zwanghaftes sexuelles Verhalten und obsessive Impulsmuster hinein, aus denen sie sich nicht mehr aus eigener Kraft befreien können. Mit den Auswirkungen, die diese problematischen Verhaltensweisen haben, können sie sich selbst und den Menschen, die sie lieben, enormes Leid zufügen.

Dieses Fachbuch möchte einen Beitrag leisten zum besseren Verständnis der Sexualität ganz allgemein und ihren süchtigen, zwang- und impulshaften Ausprägungen. Vor allem möchte es Möglichkeiten der Beeinflussung und Behandlung einer aus den Fugen geratenen Sexualität, hin zu einer verantwortlichen und partnerschaftlichen Sexualität und Liebesfähigkeit aufzeigen.

Michael Gerlach

Einleitung: Der Mann, der seinen Sohn vergaß

Seit ca. fünf Stunden saß ein 10-jähriger Junge in einem roten Lieferwagen in der Seitenstraße der Hauptverkehrsachse einer Großstadt in Süddeutschland. Da es bereits 23 Uhr nachts und ein gewöhnlicher Werktag war, wurden Passanten auf den stumm im Fahrzeug sitzenden Jungen aufmerksam. Sie klopfen gegen die Fensterscheibe und riefen schließlich die Polizei, die den Jungen befragte. »Mein Vater sagte, er komme gleich wieder, aber bis jetzt ist er immer noch nicht wiedergekommen. Ich weiß auch nicht, wo er ist, aber ich möchte jetzt endlich nach Hause«, sagte der Junge. Die Polizei suchte zunächst in den umliegenden Straßen nach dem Vater. Die Suche blieb jedoch erfolglos. Schließlich entschlossen sich die Beamten, in einem in unmittelbarer Nähe gelegenen Pornokino zu suchen. Nachdem sie sich Zutritt verschafft hatten, wurden sie fündig. Der Mann hatte sich die ganze Zeit über, in der sein Sohn im Auto auf ihn gewartet hatte, im Pornokino aufgehalten. Er hatte die Zeit und deshalb auch seinen Sohn einfach vergessen.

Als ich ihn fragte, wie sein Sohn sich wohl gefühlt haben mochte, meinte der Mann, der inzwischen mein Patient geworden war, er wäre doch ohnehin gleich aus dem Kino gekommen. Einigermaßen fassungslos fragte ich ihn, wann zuerst und wie oft er in der folgenden Zeit während seines Aufenthaltes diesen Gedanken gehabt habe. Kleinlaut antwortete er mir: »Schon früh und dann noch sehr häufig.« Die verzerrte Vorstellung, süchtiges Verhalten »gleich« beenden zu können, ist typisch für suchtnahes Denken. Wenn das »süchtige Gehirn« aktiviert ist, dann wird das Zeitempfinden radikal verändert. Das Denken ist eingengt, und die Konsequenzen des eigenen Verhaltens werden oft völlig falsch eingeschätzt. Gedanken wie »Ich will nur noch schnell . . .« oder »Nur noch eine Minute!« beinhalten die Fixierung auf eine scheinbar unmittelbar bevorstehende Belohnung, die zwar eintreten kann, jedoch in der Regel von kurzer Dauer, sehr flüchtig ist und zur Wiederholung zwingt. Sucht ganz allgemein bewirkt, dass wir an dem Haken unseres Belohnungssystems aufgehängt sind, wie ein Fisch an einer Angel.

Insbesondere ein Botenstoff des Gehirns spielt hier eine Schlüsselrolle: das Dopamin. Diese Substanz erzeugt starke Belohnungserwartungen und bindet das Gehirn und damit die Person außerordentlich stark an das süchtige Handeln. Die Stimulation dieses körpereigenen Stoffes ist ein zentraler Wirkmechanismus aller Verhaltenssüchte und aller Störungen der Impulskontrolle. »Gleich!« oder »Nur noch kurz!« oder »Nur noch einmal!« sind typische sprachliche Ausdrücke dieser neurobiologischen Vorgänge. Süchtige Prozesse beinhalten immer eine überstarke und erzwingende Belohnungserwartung und führen zu süchtigen, zwanghaften und impulshaften Belohnungswünschen und Belohnungshand-

lungen. Sie sind überaus mächtige Versprechen für unser unmittelbares Wohlbefinden und oft genug schnelle und mächtige Befreier von den Ketten qualvoller innerer Zustände.

Wie bereits erwähnt, wurde der Mann, der seinen Sohn vergaß, für einige Zeit mein Patient. Dass er seinen Sohn vergessen hatte, erfuhr ich nicht von ihm, sondern von seiner Frau. Diese bestand darauf, ihn in mindestens eine Behandlungsstunde zu begleiten. Sie wollte mir einen Eindruck seines Verhaltens aus ihrer Perspektive geben und war sehr aufgebracht und erzürnt, da sie den Eindruck hatte, ihr Mann befasse sich nicht ernsthaft genug mit seinen Problemen und werde mich über den wahrhaft katastrophalen Zustand seines Lebens hinwegtäuschen wollen. Sie hatte Recht! Sie berichtete mir, dass dies beileibe nicht die einzige Episode gewesen sei, in der er unzuverlässig gewesen war, die Zeit vergessen hatte und erst spät oder in den frühen Morgenstunden nach Hause gekommen war. Zweimal habe sie sich mit Gonorrhoe und einmal mit Feigwarzen angesteckt, nachdem er immer wieder ungeschützten Kontakt mit Prostituierten gehabt hatte. Eigentlich sei sie es leid, dieses Verhalten weiter zu dulden, wisse aber nicht, was sie tun solle. Verlassen wolle sie ihn nicht, sie hätten ja schließlich vier Kinder, im Alter von 8, 10, 13 und 15 Jahren. Sie wolle ihre Familie nicht zerstören. Allerdings fühle sie sich zunehmend entmutigt, gedemütigt, niedergeschlagen und hoffnungslos angesichts seiner sexuellen Probleme. Im Verlauf des Gesprächs mit seiner Frau wurde mir deutlich, dass mein Patient viele unangenehme Details und Episoden seiner suchtartigen Sexualität bisher vor sich selbst und anderen außerordentlich stark geleugnet, verharmlost und verschwiegen hatte. Bei allen Süchten und insbesondere bei sexuellen Süchten spielen Scham und meist tiefer lebensgeschichtlicher Schmerz, Geheimnisse, Einsamkeit und Heimlichkeit eine zentrale Rolle. Wir werden später noch auf diese Themen zu sprechen kommen.

Nach der denkwürdigen und schockierenden Stunde mit seiner Ehefrau erzählte er mir in den folgenden Stunden von seiner überaus kargen und einsamen Kindheit auf dem kleinen Hof seiner Eltern. Da waren die ewig streitenden Eltern, der Vater, der drohte, sich im Heuboden zu erhängen, und die immer traurige Mutter, die, eingegraben in sich selbst, die Familie zwar gerade noch versorgen konnte, jedoch unzugänglich war und verhärtet und immer fern wirkte. Sein einziger Freund war ein Bernhardinerhund, dessen Nähe er liebte, von dem er sich gerne ablecken ließ und der in seiner Pubertät sein erster sexueller Spielpartner wurde.

In einer anderen Stunde fragte ich ihn, was das Anziehende und Besondere für ihn sei, dort in den Pornokinos. Nach langem Schweigen sagte er, er habe an diesen Orten das Gefühl, in eine andere, bessere Welt einzutauchen. Eine Welt, die ihn von allen Mühen seines Lebens entheben würde. Das Licht abgedunkelt, einzig die flackernden und leuchtenden Monitore, angefüllt mit endlosen Abfolgen pornografischer Szenarien. Dort fühle er sich wohl und wohligh überflutet von Glücksgefühlen, verbunden mit einer lustvollen Erregung und dem Alltag völlig enthoben. Er fühle sich erhaben und leicht, könne alles auswählen, ohne auf jemanden Rücksicht nehmen zu müssen. Er beginne dann in Abständen zu

masturbieren. Immer wieder unterbreche er diese Abläufe, um sich umzuschauen und die anonyme Atmosphäre zu genießen. Manchmal fühle er, dass diese Orte sein wirkliches Zuhause seien. Er fühle sich dort behütet, geborgen und umhüllt, irgendwie wie in einer Kirche. Er könne sich selbst und die Mühsal seines Lebens dann ganz und gar vergessen und in einen Zustand des Enthoben-Seins eintauchen, dies sei wunderbar und wahrhaft unwiderstehlich – »mein Himmel auf Erden ...«

Wie kann ein Pornokino zur Zuflucht und »Kirche« eines Menschen werden?

Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir die frühe Lerngeschichte oder »Prägungsgeschichte« süchtiger Menschen zur Kenntnis nehmen und die Bedingungen und Beziehungen untersuchen, welche die Weichen für eine süchtige Entwicklung gestellt haben. Fast immer haben bei süchtigen Menschen zentrale zwischenmenschliche Vorgänge und fürsorglich-bindende Kontaktmuster nicht oder nur sehr unzureichend stattgefunden. Diese sind für das innere Wohlbefinden und Gleichgewicht eines Menschen jedoch unbedingt notwendig und beinhalten Berührungsbegehren, sprachliche und körperliche Tröstung, Schutz und Beruhigung, Verbundenheit, Bestätigung und Anerkennung sowie dadurch ausgelöste innere Zustände des Wohlbefindens, der Ruhe und der Sicherheit. Diese Zustände, die der Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott Zustände formloser Ruhe – »formless quiescence« – genannt hat, haben im zwischenmenschlichen Raum der Betroffenen meist nicht ausreichend stattgefunden (Greenberg & Mitchell 1983; Cozolino 2010). Zurück bleiben dann oft quälende und schnell auslösbare psychische Zustände innerer Unruhe, das Erleben von mangelnder Verbundenheit, Haltlosigkeit und Einsamkeit, Gefühle des Unbehagens, des Getrieben-Seins, der Verstimmung und einer schnellen Reizbarkeit; darüber hinaus ein Überforderungserleben im zwischenmenschlichen Bereich. Diese oft permanenten und meist leicht auslösbaren negativen Zustände des inneren Befindens werden später durch Süchte selbst behandelt, verändert und gelindert. Im Falle der suchartigen Sexualität – mit Sex als Suchtmittel – werden sie »autoerotisch« oder »promiskuitiv« behandelt und führen für eine gewisse Zeit zu verschiedenen wünschenswerten Zuständen, die das Leiden an sich selbst vergessen machen.

Die Bestsellerautorin Caroline Knapp beschreibt in ihrem Buch *Drinking: A Love Story* (Knapp 1999) in erschütternder und berührender Art und Weise ihre Liebe zum Alkohol. Die Liebe zum Suchtmittel – sei es Sexualität, Alkohol oder ein anderes Rauschmittel – ist ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt zum Verständnis jeder Sucht als ein Ersatz für die mangelnden Liebes- und Näheerfahrungen, aber auch als Ersetzung für erschreckende, traumatische oder unverhältnismäßig strafende Erfahrungen mit den frühen prägenden Bezugspersonen. In der Regel werden die Bindungspersonen – meist Mutter und Vater – geliebt, da sie eine lebensnotwendige Beziehung zur Verfügung stellen, die für das körperliche und seelische Überleben wesentlich ist. Aus diesem Grunde werden Suchtmittel aber auch geliebt, da sie eine zentrale Ersatzfunktion für zwischenmenschliches Verhalten erfüllen. Deshalb ist der Verlust einer Sucht wie der Verlust eines engen Vertrauten oder einer Bezugsperson. Sie kann zutiefst Ich-synton

sein, und zwar umso mehr, je früher sie bestimmte Aufgaben im psychischen Erleben des Betroffenen übernommen hatte. Wir werden uns später mit dieser bindungsorientierten Facette von Sucht befassen und besser verstehen, warum eine intensive therapeutische Beziehung, eine intime partnerschaftliche Beziehung und die 12-Schritte-Gruppen mit ihrem Selbsthilfekonzzept eine so heilsame und schützende Erfahrung bieten können.

Übrigens ist das Phänomen des Vergessens der eigenen Kinder – wie beim Eingangsbeispiel – bei Suchtprozessen nicht unüblich. Der ungarisch-kanadische Arzt und Autor Gabor Maté beschreibt in seinem Buch *In the Realm of Hungry Ghosts* (Maté 2009) – einem umfangreichen und klugen Werk über Sucht, auf das wir noch gelegentlich zu sprechen kommen werden –, dass vor den Toren der Spielcasinos im kanadischen Vancouver immer wieder Kinder in Fahrzeugen von der Polizei aufgefunden werden. Ihre Eltern haben sie dort zurückgelassen, um spielen zu gehen, und dabei die Zeit vergessen. Die Polizei kennt dieses Phänomen des Vergessens und patrouilliert deshalb regelmäßig, um die vergessenen Kinder in den Fahrzeugen zu erlösen.

Wenn jeder Mensch, der Mangelserfahrungen gemacht hat, süchtig werden würde, dann würde es womöglich nur noch süchtige Menschen geben; dies ist aber nicht der Fall, obwohl fast jeder Mensch suchtnahe Erlebens- und Verhaltensweisen ausbilden kann. Wir hätten als Spezies mit Sicherheit nicht überlebt, wenn die Entstehung von Suchtprozessen die Regel wäre. Welche Faktoren Menschen vor Suchtprozessen schützen, d. h. welche sogenannten Resilienzen Menschen trotz widriger Umstände schützen, ist erforscht und soll in Bezug auf Syndrome sexueller Sucht im Verlauf der Kapitel aufgegriffen und betrachtet werden. Um es vorwegzunehmen: Der beste Schutz vor Süchten besteht in intakten zwischenmenschlichen Beziehungen und im Erleben von Selbstwirksamkeit in Bezug auf die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Motive. Durch gelingende Beziehungen wird eine Vielzahl unserer Grundbedürfnisse gestillt und durch das Erleben von Selbstwirksamkeit machen wir die Erfahrung, »Herr im eigenen Hause« zu sein und die Fähigkeit zu haben, unser Handeln an unseren Werten, Zielen und Absichten auszurichten.

Die Ursachen für die Entstehung von Süchten und Störungen der Impulskontrolle sind vielschichtig und biologisch, psychologisch, sozial sowie spirituell bedingt. Der Psychologe Peter Fiedler spricht von »nahen« und »fernen« Entstehungsfaktoren. Anders formuliert, gibt es sowohl ursächlich-auslösende und darüber hinaus unmittelbar aufrechterhaltende Faktoren von süchtigen Prozessen. Die unmittelbar aufrechterhaltenden Faktoren besitzen meist eine hohe funktionale Selbstständigkeit. Sie werden quasi zu Selbstläufern. Die funktionale Selbstständigkeit ist ein Begriff, der von Gordon Allport (1937), einem wichtigen psychologischen Denker des 20. Jahrhunderts, formuliert wurde. Er meinte damit, dass sich süchtige Prozesse von ihren ursprünglichen Beweggründen ablösen und ein sich selbst erhaltendes Eigenleben in sogenannten Suchtkreisläufen führen. Es ist überaus wichtig, nahe (proximale) und ferne (distale) Prozesse in ihrem Wirken zu verstehen, um süchtiges Verhalten minimieren, blockieren, beenden und letztlich verwandeln zu können.

Der Sinn dieses Buches besteht darin, die vielschichtigen Phänomene von Sexualität und Liebe zu verstehen, so wie sie sich uns durch die Linsen verschiedener empirischer Wissenschaften darstellen. Dadurch wird ein Verständnishorizont geschaffen, um abweichende, süchtige und destruktive Sexualitäten ableiten, erkennen und verändern zu können. Dazu müssen wir das grundsätzliche Wesen von sexuellen Prozessen und die Natur der Sexualität erfassen. So können wir süchtiges von nicht-süchtigem und gesundes von gestörtem sexuellen Handeln unterscheiden lernen. Dies, um eine möglichst partnerschaftliche oder beziehungsbezogene Liebesfähigkeit zu entwickeln, die eine Vielzahl unserer zwischenmenschlichen Bedürfnisse erfüllen kann, und zwar dann, wenn wir uns dies wünschen und anstreben. Dabei soll dieses Fachbuch ein Denkanstoß zum Verstehen, Erwägen und Entgegenen sein.

Der Aufbau des Buches erfolgt über drei Hauptteile, die jeweils konkrete Fragen beantworten und die aufeinander bezogen sind. Die drei Teile des Buches können relativ unabhängig voneinander, aber auch als ein verbundenes Ganzes gelesen werden und beinhalten drei große Kapitel.

Der erste Teil befasst sich mit der Frage, was Sexualität und Liebe überhaupt und grundsätzlich sind. Deshalb werde ich zunächst die überaus spannenden und vielfältigen Fragestellungen des sexuellen Erlebens und Verhaltens von Lebewesen im Bezugsrahmen der Evolutionsbiologie beschreiben. Dazu werden wir einige ihrer oft rätselhaften und manchmal seltsamen Erscheinungsformen und Verhaltensfiguren kennenlernen. Diese Erscheinungsformen werden uns weiterführen zu den Themen, die uns schließlich die Fragen zu Suchtprozessen, zu süchtiger und gestörter Sexualität öffnen können. Den Themenfeldern nähern wir uns durch den Zugang über die Evolutionstheorie und den Forschungszweig der evolutionären Psychologie an. Wir werden die Grundlagen der Sexualität und viele Spielarten sexuellen Verhaltens bei anderen Arten und bei einigen unserer nächsten Verwandten den Primaten und insbesondere den Menschenaffen kennenlernen; dies soll uns helfen, zu einem tieferen Verständnis der Sexualität und der Liebe in der Natur zu gelangen. Schließlich werden wir uns mit der Sexualität des Homo Sapiens Sapiens – des Menschen, der wir gegenwärtig sind – befassen. Nach diesem Kapitel wird es möglich sein, einige seltsame, interessante und weiterführende Fragen zu beantworten, wie:

- Warum paaren sich Präriewühlmäuse nach ihrer Bekanntschaft mehrere Hundert Mal?
- Warum bauen männliche Vögel in Neuguinea kunstvolle Häuser?
- Sind Menschen monogam oder polygam veranlagt?
- Kann Oralverkehr gut für Beziehungen sein?
- Warum masturbieren wir?
- Was sind Perversionen?
- Warum sollte ein Mann sich von seiner Frau beeinflussen lassen?
- Welche Verhaltensweisen zerstören eine Liebesbeziehung mit fast absoluter Sicherheit, wenn sie zu häufig ausgeübt werden?

Wir werden die wichtigsten modernen Vordenker der menschlichen Sexualität – die »Masters of Sex« – und ihre Ideen kennenlernen. Meistens waren das Mediziner, Psychologen, Psychoanalytiker und Biologen, die sich mit vielerlei Rätseln und Phänomenen der menschlichen Sexualität befassten und diese zu verstehen und zu erklären versuchten. Ihre Ideen werden uns helfen, herkömmliche und abweichende menschliche Sexualität zu verstehen und Fragen nach deren Aufrechterhaltung zu beantworten.

Wer Lust hat, sich mit den Grundlagen der Sexualität als Phänomen der Erhaltung des Lebendigen und lebendiger Vielfalt zu befassen, dem möchte ich dieses Kapitel nahe legen. Es stellt die Grundlage für das Verständnis der Sexualität in der Welt des Lebendigen dar.

Der zweite Teil des Buches befasst sich mit der Frage: Was ist Sucht? Zunächst betrachten wir unterschiedliche Annahmen über Sucht und die mit ihr verwobenen Prozesse ganz allgemein. Diese Betrachtung soll deutlich machen, wie verschiedene ferne, d. h. weiter zurückliegende, und nahe, d. h. unmittelbar aufrechterhaltende, Faktoren bei Suchtprozessen zusammenwirken und wie unterschiedliche Entwicklungsverläufe entstehen können. Dadurch gewinnen wir einen Eindruck von den starken Kräften, die auf Individuen einwirken und ihr Erleben und Verhalten süchtig ausformen.

Konkreter stellt sich uns die Frage: Wie können Verhaltenssysteme in Menschen entstehen, die eine so zerstörerische und gleichzeitig eine so anziehende Wirkung entfalten? Gibt es unterschiedliche Formen von süchtigem Verhalten? Wie verlaufen Suchtprozesse? Wie geraten Menschen in Süchte hinein und wie kommen sie wieder heraus? Benötigen süchtige Menschen immer Therapie oder was benötigen sie überhaupt, um ihre Sucht zu überwinden? Nach der allgemeinen Erörterung dieser Fragen wenden wir uns den sexuellen Süchten im Besonderen zu und betrachten diese unter dem Blickwinkel der nicht-stofflichen, der sogenannten Verhaltenssüchte oder der Störungen der Impulskontrolle, d. h. Störungen, die damit einhergehen, dass Impulsmuster so stark und unwiderstehlich werden, dass die Vernunft, die Willenskraft und die Selbststeuerung einer Person völlig außer Kraft gesetzt scheinen.

Nach diesem Kapitel wird es möglich sein, folgende Fragen zu beantworten:

- Warum gibt ein Mann in einem Monat 18 000 Euro für Telefonsex aus?
- Warum glaubt eine Frau, ein Mann würde sie über alles lieben, obwohl er nicht mehr mit ihr sprechen will?
- Warum will ein Mann 16-mal am Tag mit seiner Freundin schlafen?
- Wie kann es sein, dass ein junger Mann missbraucht werden will?
- Warum schläft ein Mann mit acht verschiedenen Frauen am Tag?

Der dritte Teil des Buches befasst sich mit der Frage nach der Heilung sexueller Süchte. Zum einen geht es um die Fähigkeit zum Verzicht auf süchtiges Verhalten, zum anderen um die Frage, was an die Stelle von süchtigem Verhalten treten kann. Wir verfügen heute über ein recht umfassendes Verständnis von Heilungsvorgängen bei Süchten im Allgemeinen und bei sexuellen Süchten im Besonderen. Wir werden sehen, dass die Heilung von Sucht die Heilung des Ich durch

Beziehung ist. Programmatisch und in Anlehnung an Sigmund Freud könnte man formulieren: »Wo Sucht war, sollen Ich und Du sein.« Heilung von sexueller Sucht bedeutet die Entwicklung von Liebesfähigkeit. Viele Sexsüchtige leiden an verschiedenen Formen von Störungen der Intimität und besitzen nur eingeschränkte Fähigkeiten, zwischenmenschliche Nähe als wünschenswert und belohnend zu erleben. Noch ausgeprägter sind Störungen der sexuellen Aversion. Diese Störungen sind charakterisiert durch das Erleben von Ekel, Unbehagen, Angst und einen Widerwillen vor intimen sexuellen Kontakten. Die Fähigkeiten, süchtiges Handeln zu unterlassen, sich selbst ohne süchtiges Handeln zu ertragen, sich verantwortungsvoll in Bezug auf das eigene Wertesystem zu steuern und in Beziehung zu setzen, sind die Hauptachsen der Heilung sexueller Süchte.

Nach diesem Kapitel wird es möglich sein, folgende Fragen zu beantworten:

- Welche Behandlungselemente benötigt man zur Behandlung sexueller Süchte?
- Warum ist das Verständnis von Scham bei sexuellen Süchten extrem wichtig?
- Was erhält die Erotik in einer langjährigen Partnerschaft lebendig?
- Warum muss man den »sinnlichen Fokus« kennen?
- Warum sollte man gelegentlich auf Orgasmen verzichten?
- Was ist Karezza?

Dieses Buch soll eine Inspirationsquelle sein. Für alle Betroffenen und deren Angehörige wünsche ich mir, dass sie einen Einblick in die Welt der sexuellen Süchte erhalten und Hoffnung auf Veränderung und Genesung erfahren können. Für alle behandelnden Kollegen wünsche ich mir im Besonderen, dass sie ermutigt werden und Lust bekommen, die Störungen der Impulskontrolle – insbesondere die sexuellen Süchte – zu behandeln.

Inhalt

1	Was ist Sex und was ist Liebe?	1
1.1	Sexualität und Evolution oder: Von Liebeswanzen und Cunnilingus	1
1.1.1	Die Liebeswanze: Drei Tage im Liebesrausch	1
1.1.2	Charles Darwin und die Entstehung der Arten	2
1.1.3	Sexuelle Auslese oder: Warum männliche Feuerkäfer besonders giftig sein müssen	3
1.1.4	Die Eintagsfliege: Sex haben und sterben	5
1.1.5	Wo nur Königinnen Sex haben und warum Sex mehr ist als Fortpflanzung ..	6
1.1.6	Der Krieg der Spermien	8
1.2	Evolutionäre Psychologie	9
1.2.1	Von brutalen See-Elefanten, fleißigen Hüttengärtnern und treuen Präriewühlmäusen	11
1.2.2	Sexualität bei Primaten	13
1.2.3	Von Marmosetten und Titis oder Kuschneln bis zum Umfallen	15
1.2.4	Von Menschenaffen und Penisgrößen oder: Warum größer besser ist	16
1.3	Die Sexualität des Menschen	17
1.3.1	Die »Masters of Sex«	17
1.3.2	Die sexuellen Orientierungen	30
1.3.3	Wie fließend ist die sexuelle Orientierung?	37
1.3.4	Sexualpräferenz	39
1.3.5	Von Zahlen und Zyklen: Im Zahlenreich von Kinsey	40
1.3.6	Der sexuelle Zyklus, eine Grundfigur des sexuellen Erlebens	41
1.3.7	Der Orgasmus	42
1.3.8	Romantische Verliebtheit als »partnerschaftlicher Rausch«	43
1.3.9	Monogamie und Polygamie – die Liebe ist monogam, der Mensch ist es nicht	45
1.3.10	Masturbation, Autoerotismus und solitäre Sexualität	48
1.3.11	Pornografie	50
1.3.12	Perversionen oder die Lust, ein Pony zu sein	53

1.4 Sexualität und Liebe	58
1.4.1 Die »Masters of Intimacy«	59
1.5 Zusammenfassung	63
2 Was ist Sucht und sexuelle Süchtigkeit?	65
2.1 Sucht als körperliche Erkrankung	66
2.1.1 Dopamin: ein Glücksversprechen	67
2.1.2 Vasopressin und Oxytocin	68
2.1.3 DeltaFosB, eine genetische Stellschraube	69
2.1.4 Testosteron, ein Männermärchen?	70
2.1.5 Das Serotonin-System	71
2.1.6 Das Noradrenalin-System	72
2.1.7 Das Opioid-System	72
2.1.8 Die Neurobiologie von Hemmung und Erregung	73
2.2 Sucht als psychische Störung	73
2.2.1 Gibt es Willensschwäche?	75
2.2.2 Primäre Störungen des sexuellen Begehrens	76
2.2.3 Wow! – Supernormale Reize	78
2.3 Sucht als soziale Störung	79
2.3.1 Der Park der Ratten und die reichhaltige Umgebung	79
2.3.2 Permission und Restriktion	80
2.3.3 PC, Tablet und Smartphone: Triple A und die Macht des Internets	80
2.4 Sucht als spirituelle Störung	82
2.4.1 Von Entheogenen, Epiphanien und Selbsthilfegruppen	82
2.5 Sexuelle Süchte als spezifische Verhaltenssüchte	85
2.5.1 Kann man sexuelle Sucht messen?	87
2.6 Über die Ursprünge sexueller Verhaltenssüchte	89
2.7 Scham, Schuld und sexuelle Süchtigkeit	91
2.8 Männliche Homosexualität und Sucht	92
2.8.1 Gaetan Dugas – der Mann, der »Patient Zero« war	92
2.8.2 Sexuelle Süchte bei schwulen Männern	93
2.9 Die Vignetten: Gestalten sexueller Süchtigkeit	94

3 Was ist Heilung?	121
3.1 Heilung sexueller Süchtigkeit	121
3.1.1 Nicht-klinische Verläufe und suchtnahe oder kritische Verdichtungen	121
3.1.2 Genesung bei vorliegender Abhängigkeit	122
3.1.3 Die Behandlungsperspektiven: nah und fern	123
3.1.4 Erste Sitzung: Das Suchtmuster erfassen und bewerten	130
3.1.5 Zweite Sitzung: Wissensvermittlung, Erhöhung der Motivation und Mitgefühl	134
3.1.6 Dritte Sitzung: Weiteres Erkennen und Umgang mit Auslösern	141
3.1.7 Vierte Sitzung: Verhaltensweisen zur Bewältigung suchtauslösender Reize aufbauen	143
3.1.8 Fünfte Sitzung: Andrängendes süchtiges Denken behandeln und Denkfehler erkennen	149
3.1.9 Sechste Sitzung: Rückfallvermeidung	150
3.1.10 Gruppentherapie für Männer in Genesung	151
3.1.11 Den Verstand einschalten und nüchtern denken	155
3.1.12 Die Rückfallvermeidung und Rückfallbewältigung – RUN!	157
3.2 Heilung der Störungen der Intimität – Arbeit an den distalen Faktoren	158
3.2.1 Gibt es gesunde Sexualität überhaupt?	158
3.2.2 Die interpersonelle Neurobiologie als Schlüssel zum anderen	159
3.2.3 Intimität lernen: Zustände tiefer Vertrautheit erleben	167
3.2.4 Heilung in der partnerschaftlichen Liebe	172
3.2.5 Karezza – Sex ohne Orgasmen	178
3.2.6 Der epikureische Hedonismus	180
Literatur	183
Sachverzeichnis	191

