

Risikofaktoren für suchartige Sexualität

- Viele Faktoren („multifaktoriell“)
- Traumatisierung oder Vernachlässigung in der Kindheit (sexuell oder emotional)
- Disposition, mit suchartigem Verhalten auf Stimuli zu reagieren. (Award-Dependence).
- Vorhandensein des schädlichen Agens. (im Internet nur einen Click entfernt!!)
- Innere Leere, Einsamkeit emotionaler Burnout und Vernachlässigung von menschlichen Beziehungen.

www.seminare-ps.net

Risikofaktoren II

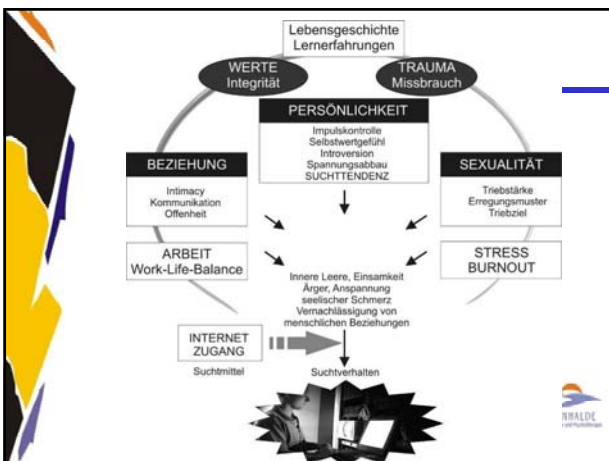
- Verarbeitung von seelischem Schmerz („hidden pain“) – *Porno oder Games*
- Pathologisches Suchen nach neuer Stimulation.
- Mangelnde innere Disziplin / Kontrolle des eigenen Verhaltens.
- Rationalisierung des Verhaltens: „Das hilft mir entspannen“ – „Das habe ich mir verdient“ – „Es sind ja nur Bilder“ etc.

www.seminare-ps.net

Zerstörtes Leben

- 2008: Laut "New York Times" hatte der Deutsche schon den Ermittlern der Polizei gegenüber eingeräumt, pornografische Aufnahmen mit Kindern gesammelt zu haben: *"Letzten Sommer war ich oft betrunken und alleine zu Hause. Ich wurde irgendwie süchtig nach dem Internet. Zu diesem Zeitpunkt fing ich an, Kinderpornos herunterzuladen und zu verbreiten."*
- Im Falle einer Verurteilung drohen dem Aristokraten bis zu 20 Jahre Gefängnis. Job, Haus und Frau sind dann womöglich weg. Der Traum ist aus.
- (aus Spiegel Online 2008)


www.seminare-ps.net



Was ist das Ziel der Therapie?

- Die unterschiedliche Bewertung sexueller Verhaltensweisen in der Gesellschaft macht den Betroffenen das Leben schwer.
- DISKUSSION


www.seminare-ps.net



Sucht eingestehen

1. Gestehen Sie sich ein, dass Ihre «Gewohnheit» eine SUCHT ist, die entschlossenes Handeln erfordert.
2. Denken Sie an die Schicksale der Frauen und Kinder, die auf den Bildern zu sehen sind. Konsumenten machen sich mitschuldig am modernen Sklavenhandel und lebenslanger Traumatisierung.


www.seminare-ps.net



Zugang erschweren

3. Verhindern Sie, dass Sie sich in die Websites einloggen können, die ihre Sucht unterstützen. Installieren Sie eine Filtersoftware und blockieren Sie kostenpflichtige Telefonnummern.
4. Verpflichten Sie sich zur Rechenschaft und unterstützen Sie diese durch entsprechende Software.


www.seminare-ps.net



Transparenz

5. Werden Sie transparent: Teilen Sie ihre Sucht Ihrem Ehepartner oder einem Seelsorger mit.
6. Stellen Sie Ihren Computer in einen offen zugänglichen Raum und verzichten Sie bewusst darauf, die Tür zu schließen.

www.seminare-ps.net




Verzicht - Therapiegruppe

7. Verzichten Sie für einige Monate bewusst auf den Computer («Reiss Dein Auge aus...»).
8. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe, um zusammen mit anderen Süchtigen zu lernen, wie Sie Ihr Leben neu gestalten können (Wuestenstrom).

www.seminare-ps.net

Seelsorge bei sexueller Sucht



- Die nachfolgenden Gedanken werden im Seminarheft „Internetsucht“ dargestellt.
- Ausführlichere Leitlinien finden sich beispielsweise im Buch von M. Laaser: Wenn Bilder süchtig machen. Brunnen-Verlag.

www.seminare-ps.net

Einige Grundprinzipien

Sexualität wird in der Bibel nicht losgelöst von der Beziehung gesehen, ja sie wird sogar als Ebenbild der Beziehung Gottes zum Menschen beschrieben. In der christlichen Seelsorge werden folgende Annahmen gemacht:

1. Sexualität ist Teil einer festen Paarbeziehung.
2. Sexualität ist eingebettet in eine Grundhaltung des Respekts, der Gegenseitigkeit und der Liebe.
3. Perversionen werden gerade im Alten Testament ausführlich beschrieben und deutlich abgelehnt.
4. Masturbation als Akt per se wird an keiner Stelle ausdrücklich verurteilt.



www.seminare-ps.net

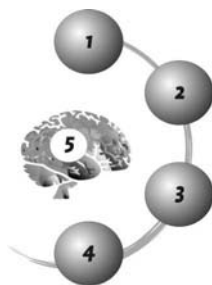
Einige Grundprinzipien

- 5. Außereheliche Sexualität («Hurerei»), die Betonung der visuellen Reize («Augenlust»), das Begehren einer anderen Frau – also all diejenigen Aktivitäten, die bei der Internet-Sex-Sucht eine Rolle spielen – werden deutlich als «Sünde», also als Abweichung vom guten und geraden Weg bezeichnet. Mehr noch: Sie hemmen das geistliche Leben und die Beziehung zu Gott.
- 6. Seelsorge begegnet dem Betroffenen in der Liebe Gottes: Sie verurteilt nicht die Person, aber sie konfrontiert das falsche Verhalten und Denken.
- 7. Ziel der Seelsorge ist es, dem Betroffenen zu helfen, sein Fehlverhalten offen zu legen, Vergebung zu erhalten und ein neues Verhalten einzuüben. Hier verbindet sich das Anliegen von Psychotherapie und christlicher Lebensberatung.



www.seminare-ps.net

Therapeutische Ansätze



1. Gespräch / Problemanalyse
2. Praktische Massnahmen
3. Rechenschaft ablegen
4. Paartherapie
5. Medikamente?



www.seminare-ps.net

Ziele der Paartherapie



Das Ziel einer Paartherapie ist nicht in erster Linie, eine bessere Sexualität zu entwickeln. Der Sexstüchtige ist so angefüllt mit Bildern und Vorstellungen, dass keine reale Frau auch nur annähernd seinen Erwartungen entsprechen könnte.

Viel eher geht es darum, Vertrauen wieder herzustellen, Grundlagen für gemeinsames Reden und normale Gemeinschaft. Es geht darum, neu eine ganzheitliche Intimität herzustellen. Das ist harte Arbeit.



www.seminare-ps.net

Vertrauen wiederherstellen

- Verbindlichkeit
 - Entschlossenheit, neu anzufangen, der Beziehung wieder eine Chance zu geben. Dies darf nicht auf Gefühlen beruhen, sondern ist eine Entscheidung, die Schritt um Schritt in die Tat umgesetzt wird.
- Wachstum
 - Vertrauen muss wachsen. Haben Sie Verständnis, dass verletzte Gefühle Zeit zum Heilen brauchen. Fordern Sie von Ihrer Frau nicht sofortige Vergebung. Sie erhalten mit zunehmender Verlässlichkeit auch mehr Vertrauen.



www.seminare-ps.net

Reden - Verlässlichkeit

- Miteinander reden
 - Nehmen Sie sich Zeit zum Reden. Teilen Sie sich mit, auch in ihren Schwächen oder in den Bereichen ihres Lebens, derer Sie sich schämen. Kommunikation muss nicht immer in die Tiefe gehen: Erzählen Sie auch kleinere Details aus Ihrem Alltag, machen Sie Ihr Leben und Erleben transparent.
- Verlässlichkeit
 - Vertrauen wächst, wenn Verhalten auch über längere Zeit verlässlich ist. In der Suchtsprache heißt dies: «Trocken bleiben». Halten Sie Versprechungen, auch ganz gewöhnliche Termine, etwa wann Sie nach Hause kommen, oder wann Sie ihrem Sohn beim Fussballspiel zuschauen werden.



www.seminare-ps.net

Mitgefühl

- Mitgefühl
 - Wenn Sie Ihre Beziehung durch Ihre Sucht geschädigt haben, so hat dies Ihrer Frau tiefe Verletzungen zugefügt. Das bedeutet:
 1. Erwarten Sie nicht, dass Heilung über Nacht geschieht.
 2. Seien Sie darauf gefasst, dass manche Dinge plötzlich eine schmerzliche Erinnerung auslösen.
 3. Seien Sie willig, den Schmerz Ihrer Frau anzuhören, auch wenn er für Sie bereits «Schnee von gestern» ist.
- Die Kontrolle aufgeben
 - Eine Frau kann Ihren Mann nicht durch ständige Kontrolle bei sich behalten. Letztlich ist der Partner für seine Treue selbst verantwortlich. Marc Laaser schreibt: «Wir müssen willig sein, unsere Beziehung zu verlieren, um sie zurück zu erhalten. Wir müssen die Sorge um unseren Partner Gott überlassen lernen.»



www.seminare-ps.net

Wieviel Verantwortung übernimmt die Ehefrau?

- Ein Ehepaar hat die Problematik wie folgt gelöst:
 - «... ich brauche eine Frau, die Bescheid weiß, womit ich kämpfe und mit der ich klare Absprachen treffen kann. Konkret heißt das:
 - Meine Zeit im Internet ist beschränkt auf die Zeit vor 22 Uhr, wenn meine Frau noch wach ist.
 - Wenn ich im Internet surfe oder e-mails abrufe, bin ich nicht allein im stillen Kämmerlein.
 - Unser Fernseher wurde mit dem Einverständnis meiner Frau verbannt.
 - Meine Frau bekommt die Oberhoheit über alle Kataloge, die für mich schon immer eine Art Einstiegsdroge waren.



www.seminare-ps.net

Ressourcen

- Seminarheft mit 40 Seiten Kompaktinformation
- Eine Sammlung von Büchern und hilfreichen Internet-Links zum Thema finden Sie auf dieser Homepage:
- www.seminare-ps.net



www.seminare-ps.net