

W U S T E N S T R O M

Editorial

Jugendschutz

Die Pornografie - Sucht nimmt in unserer Gesellschaft extrem zu. Die Nachfrage nach Hilfe ebenso. Das zeigen uns die rasant steigenden Zahlen unserer Homepage-Besucher auf www.liberty4you.ch und die Nachfrage nach Einzelberatung.

So erschreckend die Zahlen sind, der Bundesrat gedenkt nicht sonderlich viel zu unternehmen. Die Diskussion wurde in dieser Session im Parlament verschoben, andere Themen waren wichtiger. Es ist offensichtlich ein aufschiebbares Thema, unsere Jugend zu schützen.

Gesetze und technische Hilfen wären dringend notwendig. Gegen Pornovideos auf dem Handy gibt es noch immer keine Filterprogramme. So müssten die Eltern selber Hand anlegen. Oft sind diese aber mit den technischen Möglichkeiten des Handys ihrer Kinder schnell überfordert. Über verschiedene Schnittstellen kann Pornografie auf das Handy geladen werden. Und wer mit diesem Gerät einmal auf ein Pornoangebot reagiert hat, muss u.U. mit Spam-SMS rechnen. Obwohl verboten, sind sie anhänglich wie Kletten. Wie Sie sich dagegen wehren können, welche Rechte Sie haben, finden Sie auf unserer Homepage.

Die beste Vorsorge und der beste Schutz sind das vertrauensvolle Gespräch mit dem eigenen Kind. Dies ist unersetzlich, auch dann, wenn es einmal technische Möglichkeiten geben wird. Jede technische Lösung kann in der Regel auch umgangen werden. Es braucht den Willen des Kindes, sich gegen Pornogra-

fie zu entscheiden. Das ist in manchen Kreisen besonders schwer, weil Pornografie in einigen Schülergruppen als Männlichkeitsbeweis gilt, berichten mir Ratsuchende. Der 16-jährige Puff-Besucher und der 12-jährige regelmässige Pornokonsument mögen noch Extrembeispiele aus meinem Beratungsalltag sein. Aber wie lange noch?

In dieser Ausgabe finden Sie den zweiten Teil des Artikels: Der unheimliche Partner - Wege aus der Pornografiesucht. Der Weg ist nicht einfach. Mein Respekt gilt allen, die kämpfen und sich der Sucht stellen. Der Artikel soll Mut machen. Freiheit ist möglich. Es gibt viele, die den Weg vorausgegangen sind.

Im Artikel „Das Kompliment der Schwulenbewegung“ geht es um die zunehmende Hetze gegen die Evangelikalen. Neu ist seit dem Christival in Bremen: die Freikirchen werden angegriffen. Es ist also nicht mehr nur ein Thema der Spezialisten auf diesem Gebiet. Trotz aller Hetze, Verleumdung und Anfeindung, steckt aus meiner Sicht ein Kompliment darin. Neugierig gemacht? Sie finden den Artikel ab Seite 5.

Eine spannende Sicht: Als betroffene Ehefrau eines pornosüchtigen Mannes. Ein wichtiger Blickwinkel, denn die Frau steht zweifach daneben, bezüglich der Sucht und oftmals auch bezüglich der Therapie. Sie finden diesen Artikel ab Seite 7.

Viel Gewinn beim Lesen wünschen -
Rolf & Ria Rietmann

therapeutische Beratung, Vorträge, Schulungen, Seminare, Workshops....

politisches und pädagogisches Handeln

angeleitete Selbsthilfegruppe für Pornosüchtige

Inhalt:

Sexsucht

Der unheimliche Partner, Teil II

Seite 2 - 4

Hetze

Das Kompliment der Schwulenbewegung

Seite 5 & 6

Aus der Sicht der Frau

Pornosucht des Mannes

Seite 7 & 8

Postfach 181
CH-8330 Pfäffikon ZH

Tel.:0041 (0)43/497 70 04
(Di, 14:00 - 17:00 Uhr)

info@wuestenstrom.ch

www.wuestenstrom.ch
www.liberty4you.ch

Postcheckkonto: 85-389805-2

Wege aus der Pornosucht - Teil 2

Der unheimliche Partner

© beim Autor Rolf Rietmann

Behandlungsziel und Vertrag

Das Behandlungsziel sollte sich nicht auf die Entzugsphase (Suchtfreiheit) beschränken. Grundsätzlich müssen die tieferliegenden Probleme, die zur Sucht geführt haben, mit angegangen werden.

Nicht jeder, der in die Beratung kommt, hat das klare Ziel, suchtfrei zu werden. Zwar beteuert der Verstand, man wolle suchtfrei werden. Doch die Gefühle, die ängstlich auf den Verlust der lustvollen Grenzenlosigkeit schauen, sabotieren dieses Ziel oft massiv. Ein Ratsuchender meint im Erstgespräch: „Ich tue alles für eine Veränderung.“ Ich: „Das glaube ich Ihnen nicht.“ Er: „Warum?“ Ich: „Wenn Sie alles zu tun bereit wären, wären Sie längst schon selbst frei geworden.“ Ich frage ihn nach seiner Pornografiesucht und der Geschichte seines Ehebruchs. Er meint, der Grund für beides sei, dass ihm Lob und Anerkennung von seiner Frau fehle. Doch hat er nichts unternommen, um mit seiner Frau darüber ins Gespräch zu kommen. Auch in der Eheberatung hat er es nicht angesprochen. Dort blieb er das passive, hilflose Opfer. (Man sprach vor allem über seine schwierige Kindheit.) Der wirklichen Herausforderung - nämlich ein offenes Gespräch mit seiner Frau zu führen - hat er sich bisher verweigert. Ich frage weiter: „Was hat Ihnen die Eheberatung bezüglich Ihrer Pornografiesucht gebracht?“ Er bleibt hilflos-wortlos: „Nichts!“ Ein neuerlicher Ehebruch folgt. Im Gespräch mit mir erkennt er zwar Zusammenhänge, ist aber längst (noch) nicht bereit, alles für sich und seine Ehe zu tun! Auch seine Ehefrau kommt zum Gespräch.

Sie beklagt sich: „Er verspricht immer wieder Dinge und handelt dann ganz anders.“ – An diese Diskrepanz hat sich der Ratsuchende, suchtypisch, längst gewöhnt.

In einem Fall wie diesem kann ein Vertrag, den der Süchtige gemeinsam mit dem

Berater erarbeitet, sehr hilfreich sein. In diesem Vertrag werden das Behandlungsziel sowie die konkreten Schritte dorthin festgelegt. Eine gute Anleitung für solche Vertragsarbeit gibt das Buch von Johann Schneider „Auf dem Weg zum Ziel. Der Vertragsprozess – ein Schlüsselkonzept“¹.

Für den Berater

Folgende Fragen an den Ratsuchenden können beim Aufstellen des Vertrages helfen:

- Was ist Ihr Anliegen (machbar, realistisch)?
- Was ist Ihr Ziel (möglichst positiv formuliert)?
- Was haben Sie bisher unternommen oder unterlassen, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Wie haben Sie sich bisher daran gehindert, Ihr Ziel zu erreichen?
- Wollen Sie das Ziel erreichen oder sollen Sie es?
- Was wollen Sie konkret verändern?
- Wie werden Sie vermutlich das Erreichen des Zieles sabotieren?
- Gibt es etwas, das Sie vielleicht, wenn auch nur in kleinen Ansätzen, schon erfolgreich angewandt haben?
- Was sind Sie bereit beizutragen, um das Ziel zu erreichen (Realitätscheck)?

- Woran werden Sie und andere erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben? (Neben Suchtfreiheit sollte hier immer auch die Arbeit an den Ursachen genannt werden. Allerdings hat der Süchtige in der ersten Phase oft keine Einsicht in die tieferliegenden Themen.)
- Arbeit an diesen Themen (z.B.: neues Beziehungsverhalten einüben, eigene Bedürfnisse benennen lernen, konstruktiv mit unangenehmen Gefühlen wie Einsamkeit, Stress, Leere, Wut usw. umgehen) sollte vom Berater für den Vertrag vorgeschlagen werden.

Für den Betroffenen

Stecken Sie sich realistische Ziele und

geben Sie sich genügend Zeit. Sie sind nicht an einem Tag süchtig geworden, so werden Sie auch nicht an einem Tag genesen.

Ein (möglichst schriftlich fixierter) Vertrag macht deutlich, dass Sie diesen ausgehandelten Vertrag nun zu Ihrem Anliegen machen und – soweit angemessen – auch selbst die Verantwortung für den Beratungsverlauf übernehmen bzw. übernehmen lernen. Das bedeutet auch: Sie geben aktiv die Informationen, die der Berater für den Genesungsprozess braucht. Sie machen die Hausaufgaben regelmässig (z.B. Suchtagebuch führen). Sie kommen vorbereitet und pünktlich zu jedem Gespräch. Bei Verhinderung melden Sie sich ab.

Sie dürfen den Vertrag jederzeit ändern oder anpassen, aber sprechen Sie das unbedingt vorher mit Ihrem Berater ab. Vergessen Sie nicht: Nur Sie allein können letztlich Ihr Leben verändern.

Erste Phase: Entzug

Folgende Themen sind in dieser Phase wichtig.

Ressourcen ermitteln

Süchtige in der Beratung neigen dazu, ihr Leben auf ihr Problem zu fokussieren. In der von mir therapeutisch angeleiteten Gruppe lasse ich zu Beginn die Teilnehmer eine für sie manchmal verwirrende Übung machen. Sie hat die Überschrift „Ich bin auch heil!“ Die Aufgabe lautet: „Schreibe auf, was heute in deinem Leben gelingt, was gut ist, was gesund ist.“ Damit lege ich den Fokus auf die Ressourcen des Betroffenen. Betroffene sind ja in der Lage, Alltags- und Berufsprobleme zu lösen. Sie können Probleme analysieren, angehen und meistern. Es ist gut, sich das immer wieder vor Augen zu führen.

Für den Berater

Definieren Sie einen Süchtigen nie von seinem Problem her. Suchen Sie nach

Definieren Sie einen Süchtigen nie von seinem Problem her. Suchen Sie nach den Ressourcen und Stärken in seinem Leben.

den Ressourcen und Stärken in seinem Leben. Lassen Sie sich erzählen, wie er Probleme im Alltag angeht. Heben Sie seine problemlösenden Fähigkeiten ermutigend hervor.

Für den Betroffenen

Vieles in Ihrem Leben gelingt. Beobachten Sie sich in Ihrer Fähigkeit, z.B. im Beruf Ziele zu erreichen. Diese Eigenschaft steht Ihnen auch in der Bewältigung Ihrer Sucht zur Verfügung. Vielleicht hat Sie die Sucht in Minderwertigkeitsgefühle oder Depressionen getrieben. Dann ist es für Sie besonders wichtig, das anzuschauen, was in Ihrem Leben gelingt. Sich selbst fertig zu machen ist keine Form von Demut und trägt auch nicht zur Problemlösung bei. Auch Selbstmitleid hilft nicht. Setzen Sie Ihre Energien konstruktiv ein.

Passivität angehen

Eines der zentralen Ingredienzien, die die Sucht am Leben erhält, ist die Passivität. Schon dem ursprünglichen Problemthema (oder mehreren Problemen), das zu Sucht geführt hat, stand der Ratsuchende hilflos und passiv gegenüber. Seine Passivität ging so weit, dass er sich lieber ein neues Problem schaffte (die Pornografiesucht), als das ursprüngliche aktiv und konstruktiv anzugehen. Die innere Dynamik des Betroffenen ist: Er war vor der Sucht passiv und er ist in der Sucht passiv. Das ist wichtig zu verstehen.

Passivität ist deshalb in allen Formen zu konfrontieren. Betroffene müssen hier eine grosse Selbstaufmerksamkeit lernen.

Für den Berater

Passivität zeigt sich bis in die Sprache hinein (überdetailliert, abschweifend, schwammig, verzettelt, verwirrend, sich dumm oder naiv stellend). Sie zeigt sich oft in der Sprach-

melodie (lahm, eintönig, ohne Kraft...) und in der Körperhaltung (ohne Spannung, im Stuhl zusammengesunken, hilflose Blicke).

Eine andere Form der Passivität ist es, wenn der Betroffene Probleme „erfindet“. Auch dann weicht er der notwendigen Konfrontation mit seinem wirklichen Problem aus.

Für den Betroffenen

Erklären Sie nicht, warum Ihnen etwas nicht gelang. Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie das nächste Mal anders machen können.

Selbstfürsorge lernen

Süchtige Menschen gehen nicht fürsorglich und liebevoll mit sich selbst um. Sie spüren oft nicht, was sie brauchen und was ihnen gut tut und wie sie sich angemessen für ihre Bedürfnisse einsetzen können.

Ungesunde Scham vertreiben

Die Scham des Süchtigen ist eine zwanghafte, selbstdestruktive Scham. Sie hat mit einem niedrigen Selbstwertgefühl zu tun, oft ist der Personkern mit Scham besetzt. Gleichzeitig verstärkt die

Sucht die Scham. Solch zwanghafte Scham drückt sich fast immer in Sätzen aus wie: „Ich bin ein ganz schlimmer, perverser, hassenswerter... Mensch.“ Oder: „Ich bin ein totaler Versager...“

Für den Berater

Erarbeiten Sie mit dem Ratsuchenden „seinen“ destruktiven Satz und lösen Sie ihn auf, indem der Betroffene lernt, ihn durch einen neuen, konstruktiven und wahren Satz zu ersetzen.

Suchtinventar führen

Ein kontinuierlich geführtes Suchtinventar ist eine wichtige Strategie gegen die

Sucht. Der Nährboden für die Sucht ist die Heimlichkeit. Das ehrliche Suchtinventar ist ein wirksames Mittel dagegen.

Sperrprogramme einsetzen

Auf meiner Homepage www.liberty4you.ch (ohne Trennstrich) habe ich unter „Beratung“, dann „Internetfilter und Hilfen“ alle mir bekannten Hilfsmittel aufgelistet. Doch helfen sie nur bedingt. Das beste Hilfsmittel ist und bleibt die klare Entscheidung.

Für den Berater

Vielleicht delegiert der Süchtige die Verantwortung für die Rettung aus der Sucht nicht an Sie, sondern an die Technik. Das funktioniert nicht. Selbst Computer-Laien entwickeln sich hier in Kürze zu wahren Profis.

Für den Betroffenen

Neben den PC-Filtern kann es wichtig sein, den Computer, das TV an einen gut einsehbaren Ort zu stellen. Machen Sie Zeiten aus, wo Sie das TV nicht mehr einschalten. Bei vielen Handy-Anbietern kann man entsprechende Zugänge beim Provider sperren lassen. Fragen Sie den PC-Administrator in Ihrer Firma nach guten Lösungen. Bleiben Sie aktiv.

Gedankenstopp und Ablenkung einüben

Das ist ein wichtiges Instrument. Es funktioniert. Ratsuchende sind sich oft nicht bewusst, dass sie sich irgendwann in ihrem Leben entschieden haben, sich erotischer Gedanken zu bedienen z.B. um sich von Stress zu befreien oder um sich zu trösten oder um Einsamkeit zu überspielen. Viele haben nur die Wahrnehmung: Ich habe diese erotischen Gedanken und kann nichts dagegen machen.

Wie funktioniert Gedankenstopp? Ich lerne, dass ich die erotischen Phantasien stoppen kann und sie aufhören, sich in meinem Leben auszubreiten. Manche geben

Süchtige Menschen gehen nicht fürsorglich und liebevoll mit sich selbst um. Sie spüren oft nicht, was sie brauchen und was ihnen gut tut und wie sie sich angemessen für ihre Bedürfnisse einsetzen können.



sich ein Feedback in Form eines Gummibandes um das Handgelenk. Sie zupfen daran, wenn sie sich erotischer Gedanken bewusst werden, das ist für sie das Stopp-Signal. Stoppen heisst: Ich entscheide mich jetzt, an etwas anderes zu denken, an etwas, das mir Freude macht oder mich ablenkt.

Der nächste Schritt ist die Ablenkung.

Vor allem am Beginn des Genesungsprozesses braucht es Formen der Ablenkung, die innerhalb von zwei Minuten umsetzbar sind. Alles muss also vorbereitet sein. Der eine geht dann joggen (Jogging-Kleidung liegt bereit), beim anderen liegt ein Buch bereit, das ihn ablenkt, wieder

ein anderer plant aktiv die nächsten Ferien. Im Büro kann man es sich angewöhnen, sich dann einen Tee zu holen oder sich mit einem Kollegen fünf Minuten in der Kantine zu unterhalten. Das alles sind nur Beispiele. Jeder Betroffene muss seine Form der Ablenkung finden. Wichtig ist, dass sie sofort umsetzbar ist, sonst funktioniert sie nicht. Ablenkung darf aber nicht Arbeit, sondern muss unbedingt etwas *Positives* sein. Etwas, das Freude macht.

Für den Berater

Gedankenstopp ist ein einfaches, nicht zu unterschätzendes Hilfsmittel. Der Ratsuchende braucht Kontinuität

Für den Betroffenen

Am Anfang mag es ziemlich anstrengend sein. Sie werden aber nach einiger Zeit merken, dass es wirkt. Lassen Sie nicht locker, diese Methode anzuwenden.

Entspannung lernen

Der Süchtige steht unter einer unterschwelligen Dauerspannung. Fachleute raten deshalb unbedingt zu Entspannungsübungen als festen Bestandteil einer Suchtbehandlung. Ich erinnere mich an das Gespräch mit einem Betroffenen. Ich fragte ihn: „Wie entspannst du dich im Alltag?“ Er: „Weiss nicht, ich kann mich

nicht so gut entspannen.“ Ich: „Kannst du dich bei der Arbeit, bei Hobbys oder der Familie entspannen?“ Er wägt ab und kommt zum Schluss, dass er sich überhaupt nicht entspannen kann. Er hatte zwar früher Hobbys, aber die sind nicht mehr interessant. Das ganze Leben hat sich zunehmend auf die Sucht konzentriert. Alles andere sei nicht mehr span-

nend. Das Fazit: Er kann sich nur noch über die Sucht kurzfristig entspannen. Gleichzeitig ist es aber gerade die Sucht, die der wichtigste Stressauslöser in seinem Leben ist.

Für den Berater

Einfache Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson² können sehr wirksam sein. Daneben können Sport und verschiedene Hobbys helfen.

Für den Süchtigen

Die Dauer-Anspannung, die hinter der Sucht liegt, spüren Sie vermutlich nicht. Lassen Sie sich trotzdem auf Entspannungsübungen ein. Diese entfalten ihre Wirkung allerdings nur bei regelmässiger Anwendung. Investieren Sie anfänglich 30 Minuten täglich. Schon nach kurzer Zeit können Sie die Übungen auf 3-5 sehr gut investierte Minuten pro Tag verkürzen.

Fortsetzung im nächsten Rundbrief

**Eines der zentralen
Ingredienzien, die
die Sucht am Leben erhält, ist die
Passivität.**

ein paar Zahlen:

Finanzieller Schaden...

Allein die Angestellten der öffentlichen Dienste in der BRD verursachen pro Jahr einen wirtschaftlichen Schaden von ca. Euro 208'000'000, weil sie am Arbeitsplatz Pornoseiten und Erotikchats anschauen.

unvorstellbar

Jede Sekunde konsumieren 28'000 Menschen Internetpornografie

profitabel

allein mit Pornofilmen werden jährlich 10 000 000 000 \$ umgesetzt

Schätzung

nach groben Schätzungen sind ca. 3-6% der erwachsenen Bevölkerung von Sucht betroffen

Prostituierte

Auf 83 Einwohner von Zürich kommt eine Prostituierte

Jugendschutz?!?

die Hälfte aller Kinder sind schon mal auf einer Pornoseite gelandet

Fussnoten:

¹ Scheider, J., Auf dem Weg zum Ziel. Der Vertragsprozess - ein Schlüsselkonzept, Jungfermann, Paderborn 2002

² z.B. Doris Wolf/Rolf Merkle, Tiefenentspannung nach Jacobson, ISBN 978-3-923614-71-4, CD

„Was ist Verleumdung? Ein Schuldspruch, der in Abwesenheit des Angeklagten hinter verschlossenen Türen, ohne Verteidigungs- oder Berufungsrecht, von einem voreingenommenen Richter verkündet wird.“

Josef Rouc

Trotz Verleumdung und Hetze...

Das Kompliment der Schwulenbewegung!

Wuestenstrom ist in den letzten Jahren phasenweise in die negativen Schlagzeilen geraten. Das, was über uns zu lesen war, war in der Regel wenig schmeichelhaft. Wer sich in die Thematik eingelese und uns „gegoo-gelt“ hat, kann durchaus den Eindruck einer wahrlich unethisch handelnden Organisation bekommen.

Die Argumente der Gegner haben sich über die Jahre kaum substantiell erweitert. Eine Urversion scheint der Journalist Jens Lang im Jahre 2001 mit dem Artikel „Gebete und Elektroschocks“ geliefert zu haben. Seither wird kräftig kopiert.

Eine Auflistung der meistgebrauchten Anschuldigungen:

- pseudowissenschaftlich, da arbeiten Laien, keinerlei wissenschaftliche und psychologische Grundlagen
- arbeiten mit Druck, Manipulation, Zwang, Entwöhnungsprogramm, rabiaten Methoden, Konversionstherapie, wurde schon verglichen mit Elektroschock-Therapien, Arbeitsziel: Sexualität lebenslang im Griff haben

- fundamentalistische Gruppierung, extremistisch, erzkonservativ, intolerant und aggressiv, homophob, werden mit Scientology in Zusammenhang gebracht (Volker Beck in der kleinen Anfrage), werden mit Exorzisten in Zusammenhang gebracht (Kongress in Graz)
- Heilungs-Scharlatane, Heiler, Umpoler, machen Gehirnwäsche, Freibeter
- diskriminierend, Unwerturteil, Menschenverachtend, Verletzung der Menschenwürde
- treiben in den Suizid, zerstörerische Folgen, schädlich
- jugendgefährdend

Lässt man sich von der Hetze allerdings nicht beeindrucken, bleibt wenig übrig. Eins nämlich fehlt durchwegs: die Sachlich- und Fachlichkeit. Und die Frage drängt sich auf: Warum eigentlich? Warum beschränkt sich die Schwulenbewegung auf Hetze, wenn angeblich fachlich so klar ist, dass Homosexualität unveränderbar ist. Da müsste sie ja leicht fundierte wissenschaftliche Studien, eine nach der anderen, zitieren können. Warum bekommen wir seitenweise Vorwürfe und bringt der Deutsche Bundestagsabgeordnete Volker Beck (die Grü-

nen) – er gilt als Vater des Lebenspartnerschaftsgesetzes – ganze 27 (!) Fragen in den Bundestag ein?

Zu den Hintergründen:

Jens Lang schrieb besagten Artikel, als in Deutschland das LPartG¹ in der Pipeline war. Wuestenstrom Deutschland hatte sich öffentlich mit einem Heft in einer Auflage von ca. 55'000 zu Wort gemeldet. Aus diesem Anlass erschien eine ganze Reihe denunzierender Artikel gegen uns. Das Gästebuch auf der Homepage musste geschlossen werden, da die Beiträge-Kampagne grossteils unter jeder Würde waren. Dann wurde es etwas ruhiger.

Eine neue und grössere Welle setzte letzten Oktober ein, als die Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS) alle Referenten anschrieb, die regelmässig auf den Kongressen der Akademie referieren, im Rahmen des in Graz vom 11.-13. Oktober 07 stattfindenden Kongresses „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ zu sprechen. Markus Hoffmann reichte zwei Workshop-

beiträge ein. Der eine Workshop über das von Hoffmann verfasste Gruppenseelsorgekonzept „Aufbruch Leben“ (derzeit wird dieses Konzept in rund 40 christlichen Gemeinden in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz von rund 350 ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt) wurde ebenso angenommen, wie der Workshop zum Thema „ich-dystone Sexualorientierung²“. Die geschätzte Teilnehmerzahl der *beiden* Angebote gerade mal: ca. 50.

Kaum war der Workshop veröffentlicht, meldeten sich verschiedene Homosexuellenverbände, insbesondere aus Deutschland, Österreich und den USA zu Wort.

Szenenwechsel. Innerhalb eines mit über 225 Seminaren gefüllten Workshop-Programms des Kongresses junger Christen, Christival 2008 soll ein Seminar mit dem Thema „Homosexualität verstehen – Chance zur Veränderung“ vom „Deutschen Institut für Jugend und Gesellschaft“ (dijg.de) angeboten werden. Dieses Seminar mit ca. 50 Teilnehmern wurde abgesagt, weil Volker Beck öffentlich Druck initiierte. Mit dieser Kampagne wurde dann auch wuestenstrom angegriffen.

Bei beiden Anlässen gingen die Schwulenorganisationen identisch vor: die Schirmherrschaft wurde angeschrieben und mit obigen Anschuldigungen gegen uns unter Druck gesetzt. In Graz ging ein Brief an alle Mitarbeiter und sogar an die Sponsoren-Firmen. Die Presse wurde eingeschaltet, die das Thema

willig und ungeprüft übernahm und sich mit der Schwulenbewegung solidarisierte. Innerhalb der Szene wurde eine Brief- und Leserbrief-Kampagne inszeniert.

Zurück zum Christival: Der Grünenpolitiker Volker Beck nahm das zum Anlass, den Deutschen Bundestag mit vielen Fragen zu beschäftigen. Eine sogenannte „kleine Anfrage“ heisst, dass die Bundesregierung angefragt wird: „Wisst ihr eigentlich etwas darüber?“ Kleine Anfrage ist ein übliches Instrument der Opposition, um eine Regierung zur Stellungnahme aufzufordern. Die Regierung wird zur Beantwortung zwar keine Untersuchung anstellen. Dennoch ist mit diesem Vorstoss ein weiterer Schritt getan, um auch alle Freikirchen in Misskredit zu bringen. Politisch viel wirksamer wie die Anfrage, ist der inszenierte Presserummel.

Wie „gefährlich“ wir sind, ist an der bescheidenen Teilnehmerzahl (in beiden Anlässen ca. 100 Zuhörer) und der heftigen, internationalen Reaktion ersichtlich. Ebenso macht die „kleine Anfrage“ im Deutschen Bundestag deutlich, wie wichtig wir sind.

Das ist ein grosses Kompliment. Letztlich geht es in diesem Fall um zwei kleine Organisationen. Im Rampenlicht des Angriffs stehen ganze 2 Personen. Alle Mitarbeiter mitgezählt, dürften es ca. 7 Personen sein.

Schlussfolgerungen:

Die Schwulenbewegung hetzt. Mehr aber kann sie offensichtlich nicht. Ich habe

bis heute noch keinen einzigen sachlich und fachlich seriösen Artikel gefunden, der auf Augenhöhe zu unserem sexualwissenschaftlichen Ansatz Stellung nimmt.

In zwei Beiträgen von SWR-BW treten nun zwei Betroffene gegen uns auf. Prof. Udo Rauchfleisch – ein altbekannter Gegner von uns – diagnostiziert den Skandal und sieht nun den Beweis für Umpolung. Und im Internet geht ein kleiner Aufschrei durch die einschlägigen Foren – an Hähme fehlt es nicht.

Zu den Betroffenen kann ich bis heute keine Stellung nehmen. Was wirklich geschehen ist, weiss ich nicht und kann ich nicht beurteilen. Aber: Wenn auf über ca. 1500 Betroffenen zu denen wir Kontakt haben/hatten, sich auch 10 melden würden, die unzufrieden sind, dann ist das – neben der allfälligen Tragik begangener Fehler – indirekt auch eine sehr grosse Bestätigung.

Natürlich gibt es in mir den Impuls zur breiten Rechtfertigung der Anschuldigungen. Aber Hetze hat mit Ideologie – und somit mit Denkverboten – zu tun, da helfen Fachartikel (die ja längst veröffentlicht sind) nur bedingt.

Zu allen Vorwürfen bitte ich Sie lediglich unsere Selbstverpflichtung/Papiere zu lesen oder anzufordern (unter: www.wuestenstrom.ch/Beratung/page4.html) oder mit uns in Kontakt zu treten. Viele Infos bekommen Sie auch über www.wuestenstrom.de. Sachliche und fachliche Anfragen beantworten wir nach unseren zeitlichen Möglichkeiten sehr gerne.

Fussnoten:

¹ LPartG = Lebens-Partnerschafts-Gesetz (heute praktisch der Ehe gleichgesetzt darum auch oft: Schwulen-Ehe)

² ich-dyston = mit der eigenen Persönlichkeit nicht in Übereinstimmung zu bringen. Laut ICD 10 (Klassifikation von Störungen, F66.1) soll jemand, der mit seiner sexuellen Ausrichtung nicht zufrieden ist, nach wie vor Therapie in Anspruch nehmen dürfen.

Das Kompliment: Die Schwulenbewegung hetzt massiv. Mehr aber kann sie offensichtlich nicht. Ich habe bis heute noch keinen einzigen sachlich und fachlich seriösen Artikel gefunden, der auf Augenhöhe zu unserem sexualwissenschaftlichen Ansatz Stellung nimmt.

Leben mit einem sex- bzw. pornografiesüchtigen Mann

© bei der Autorin Ria Rietmann

Nach 15 Jahren Ehe erfährt Elvira von der Sucht ihres Mannes, weil sie ihn zufällig beim Pornoschauen erwischt. Er ist pornografiesüchtig und geht ab und an zu Prostituierten. Plötzlich wird vieles klar... die zahlreichen „Überstunden“, sein Rückzug im sexuellen Beisammensein, sein Ausweichen bei manchen Fragen. Sie hat nie gedacht, dass ihr das passieren kann. Enttäuschung überkommt sie, Fragen wie: „Kann ich diesem Mann überhaupt noch vertrauen? Was ist, wenn es jemand erfährt? Bin ich nicht schön/gut genug, dass er nach anderen Frauen Ausschau halten muss? Was wird jetzt aus uns, aus unserer Ehe, den Kindern?“

So kann es Frauen gehen, die mit der Sucht ihres Partners konfrontiert werden. Oft kommen sie nicht auf den Gedanken, dass ihr Mann betroffen sein könnte und fallen aus allen Wolken, auch wenn im Nachhinein einiges klar wird. Manche ahnen es schon immer, dass etwas nicht stimmt. Es ist erstaunlich, wie perfekt ein Ehe-Partner ein Doppelleben aufbauen kann. So dass die Person, die ihm am nächsten sein sollte, nichts merkt.

Was tun mit dieser Erkenntnis?

Das Schwierige an dieser Situation ist, dass das Problem, welches eine Lösung braucht, in erster Linie beim Partner liegt. Durch den Druck, der zum Beispiel von Ehefrau oder Arbeitgeber kommt, gehen die Männer vielleicht in Beratung/Therapie/Selbsthilfe und fangen an, an sich zu arbeiten. Längerfristig gesehen hilft ihnen allerdings nicht der Druck von aussen, sondern muss die Motivation von ihnen selber kommen. Nur ihr eigener Wille kann auf Dauer zu nachhaltiger Veränderung führen.

Oft wünscht sich die Frau, dem Partner helfen zu können. Längerfristig ist das aber nicht möglich. Natürlich kann eine Frau den Mann auf seinem Weg unterstützen, das muss allerdings genau abgemacht sein und für beide Seiten stimmen. Dabei müssen die Grenzen beider respektiert werden. Die Frau sollte nie eine Kontrollfunktion in der Suchtbehandlung

übernehmen oder seine Therapeutin werden. Dadurch entstünde ein Ungleichgewicht in der Beziehung, welches auf Dauer zusätzlich belastet. Das bedeutet, der Partner muss extern Hilfe suchen.

Beitrag einer betroffenen Frau aus dem letzten Seminar (an Frauen in der gleichen Situation):

An alle schockierten, tief verletzten Frauen, die sich das Eheleben anders vorgestellt haben: Man kann zwar kein neues Leben beginnen, aber täglich einen neuen Tag.

Jeder Tag, ist ein neuer Tag mit 24 Stunden. Ich habe gelernt mich über wenige gute Minuten zu freuen zu zweit.

Alle Leute kommen als Original auf die Welt, doch die meisten sterben als Kopie. Ich habe mich entschieden zu leben als Original und nicht als Anhängsel von meinem Mann oder als Aufpasserin. Ich bin wertvoll, ich darf mich gut versorgen, mir darf es gut gehen auch wenn es meinem Partner schlecht geht.

Beurteile nie einen Menschen nach seinem Fröhlich sein, denn ich habe schon oft gelacht um nicht zu weinen!“

B.H. (Name ist uns bekannt)

Damit gibt die Frau aber auch Kontrolle aus der Hand, jemand anders kontrolliert, geht auf dem Weg mit und sie selber wird höchstens ab und an mal den Standort des Mannes erfahren. Und das letztlich auch nur, wenn er bereit ist, darüber zu reden.

Der Weg mit einem Suchtkranken kann lang und zermürbend sein. Es gibt sehr viele offene Fragen, die beeinflussen, wie ein gemeinsamer Weg aussehen kann, bzw. ob es ihn gibt:

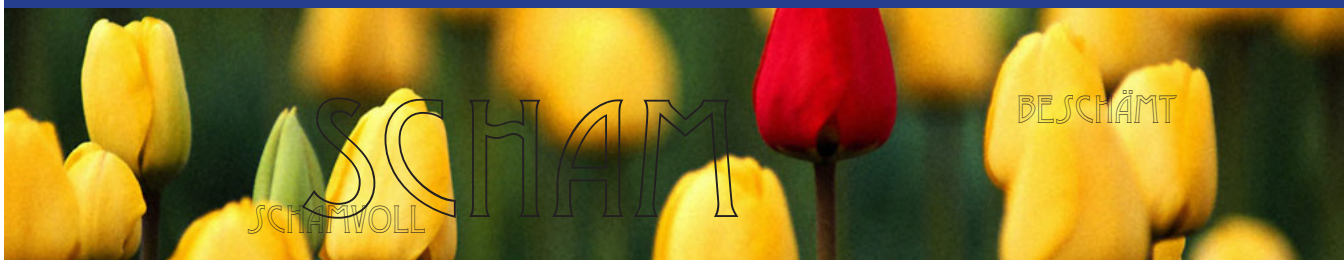
Der Mann

- Fängt er eine Therapie an?
- Bleibt er auf dem Weg der Veränderung?
- Hat er die Kraft, Unterstützung, Ausdauer und Motivation dran zu bleiben?
- Ist er bereit, die eigentlich verborgenen Themen anzuschauen und zu bearbeiten?
- Hat er neben dem auch noch Zeit für seine Frau/ Familie da zu sein und an der Beziehung zu arbeiten?

Die Frau

- Ist sie nach Aufdecken der Sucht bereit, neues Vertrauen zu ihrem Mann aufzubauen?
- Kann sie sich vorstellen einen u.U. langen Weg mit ihm zu gehen?
- Was ist, wenn er nicht frei wird von der Sucht?
- Hat sie die Kraft, durchzuhalten, ihn zu unterstützen, wenn er das möchte?
- Hat sie Menschen, die sie unterstützen?
- Wie geht es in der Familie weiter?
- Wie steht es mit den Finanzen?
- Wer soll es wissen, mit wem kann sie frei mit dem Thema umgehen?
- Hat sie mindestens eine Person, die sie versteht, wo sie ehrlich ihre Gefühle zulassen kann und angenommen ist?
- Hat sie bei Bedarf externe Hilfe, in der sie Krisen anschauen kann?
- Wer hilft ihr, ihren Wert als Frau unabhängig vom Tun ihres Mannes zu finden?

Die Liste könnte noch um vieles erweitert werden. Darum ist es wichtig, dass betroffene Frauen andere Menschen haben, die sie unterstützen, die ein offenes Ohr haben. Das bedeutet auch, dass das Schweigen und die Scham, die um das ganze Thema herum sind, wie eine Mauer, durchbrochen werden muss, damit die Frauen (und natürlich auch die Männer) letztlich Freiheit erleben können. Das kann eine gute Freundin sein. Gut tut es mit Betroffenen in Kontakt zu kommen. Vor allem zu spüren, ich bin nicht allein. Das könnte frau nämlich fast glauben, weil nicht über das Thema gesprochen wird.



Da diese Sucht den intimsten Bereich einer Beziehung betrifft, kann die Verletztheit auch sehr gross sein (das ist von Frau zu Frau unterschiedlich). Manchmal kennt die Frau den Schmerz, der damit zusammen hängt, auch schon aus anderen Situationen ihrer Geschichte. Etwas wiederholt sich in ihrem Leben. In dem Fall wäre auch wichtig genauer anzuschauen, was da passiert ist/ was sich wiederholt und diese Geschichte zu verarbeiten.

Wichtig ist für die Frauen zu wissen, dass sie nicht Schuld an der Sucht ihres Mannes sind. Die Ursache liegt immer weiter zurück, als die momentane Beziehung reicht. Es ist meistens auch so, dass der Mann schon vor der Beziehung Probleme mit Sex-/ Pornografiesucht oder einer anderen Sucht hatte. Oft kommen Gedanken wie: bin ich nicht gut genug, nicht schön genug, nicht sexy genug, dass er andere Frauen braucht? Aber das ist nicht der Grund. Um das besser zu verstehen sollten sie sich mit dem Thema der Sucht genauer auseinander setzen.

Wenn die Fragen des Selbstwertes im Leben der Frau sehr grossen Raum einnehmen, sie sich sehr in Frage gestellt fühlt und diese ihren Alltag beeinflussen, dann sollte sie sich Hilfe suchen.

Ein weiterer wichtiger Bereich ist, wie sie den Alltag gestalten soll. Die Sucht des Mannes kostet viel Zeit, die wiederum der Paarbeziehung/ Familienbeziehung und auch

im Freundeskreis verloren geht. Viele Aufgaben bleiben auf den Schultern der Frau liegen, weil der Mann einfach abwesend ist. Welche Grenzen kann sie setzen und wie kann sie weiterleben, ohne ihm nur das Leben zu erleichtern und ihm den Rücken frei zu halten, dass er seine Sucht leben kann? Welche Konsequenzen kann es in der Beziehung geben, ohne in der absoluten Kontrolle zu leben? Auch das ist ein wichtiger Punkt, den sich die Frau bewusst machen muss. Auch sie darf Grenzen setzen,

ihre Gefühle mitteilen, sagen, was sie erwartet und sich überlegen, wie Konsequenzen aussehen könnten, wenn Abmachungen nicht eingehalten werden. Dazu bedarf es klarer Kommunikation.

Als letzten Punkt möchte ich noch anfügen, dass die Frau sich auch überlegen sollte, was ihr gut tut.

Es geht im Leben mit einem Suchtkranken nicht immer nur um ihn. Sondern das Lernen für sich selber als Frau zu sorgen, ist ganz wichtig, um Kraft zu schöpfen, um sich selber den Wert zugeben, der ihr zusteht, um einfach auf andere Gedanken zu kommen und neben allen Sorgen auch mal wieder etwas zu tun, was einfach wohl tut, ganz unabhängig von dem, was ihren Mann betrifft. Es ist die Gefahr, im Leben mit einem Suchtbetroffenen sich selber ganz zu vergessen, aber: *Für sich selbst sorgen ist nicht egoistisch, sondern lebensnotwendig!* (V.Ray)

Für sich selbst sorgen ist nicht egoistisch, sondern lebensnotwendig! V.Ray

Vorschau (Okt 08):

Der unheimliche Partner -
Teil III

Co - Abhängigkeit

Dieser Artikel befasst sich damit, wie die Frau in der Partnerschaft zur direkten oder indirekten Unterstützerin des sex- und/oder Pornosüchtigen werden kann.

Frauen - Seminare 09