

Sexsucht ist keine Edelneurose

Das Sexualleben ist als Gesprächsthema im Arzt-Patienten-Kontakt noch immer eine „peinliche Angelegenheit“. Doch auch Sex kann zur Sucht werden und damit zu einer Erkrankung, die der Diagnose und Therapie bedarf.

■ Erst in allerletzter Zeit beginnt das Bewusstsein dafür zuzunehmen, dass auch Sex zur Sucht werden und die Betroffenen wie ihr Umfeld schwer schädigen kann. Als Ärzte trauen wir uns meist allenfalls zaghaft nach „Verkehr“ zu fragen, nach Häufigkeit und vielleicht noch Befriedigung. Erfahrungen unter anderem in den USA haben meinen Kollegen Bernhard Mäulen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Villingen-Schwenningen, und mich dazu gebracht, präzisere Anamnesen über das „peinliche“ Thema zu erheben und es entsprechend in Psychotherapien einzubauen. Bei der geringen Kontaktzeit in der täglichen Durchgangspraxis ist es kaum möglich, dem Thema gerecht zu werden. Aber selbst in langjährigen Psychotherapien bleiben Sex bzw. Sexsucht oft Territorien, die zum Schaden des Patienten zu wenig erforscht werden. Ich habe den Fragebogen einer amerikanischen Suchtklinik weitgehend übernommen, in dem die Passagen zur Sexualität oft wertvolle zusätzliche Aufschlüsse bringen, auch wenn in Erstgesprächen durchaus direkt gefragt worden war.

Der amerikanische Psychologe Patrick J. Carnes als der bekannteste Autor vermutet eine Häufigkeit der Sexsucht in der Bevölkerung von etwa sechs Prozent, darunter 70 bis 80 Prozent Männer. Verlässliche Zahlen liegen nicht vor. In den Klassifikationssystemen DSM IV bzw. ICD 10 ist die Sexsucht noch nicht direkt gelistet. Wegen der hohen Komorbidität mit weiteren Süchten (bis zu 60 Prozent), Persönlichkeitsstörungen etc. ist in der Regel von einem gravierenden, oft lange Zeit gut kaschierten Krankheitsbild auszugehen, das zum Schutz, zum Wohle der Betroffenen wie auch von möglichen Opfern, wie von mitleidenden Angehörigen, dringend behandelt werden muss, meist über längere Zeit, nicht selten über einen stationären Einstieg in einer qualifizierten Einrichtung.

Im folgenden geht es nicht um einen wissenschaftlichen Artikel im engeren Sinne, sondern über Fall-Vignetten um eine Einführung in das Thema.

Der abhängige Vorgesetzte

Erschreckend der Fall eines hohen Beamten, der – sozusagen undercover homosexuell – Autorität sein soll für über 100 Mitarbeiter in einem schwierigen Umfeld, bei der Polizei. Es geht natürlich nicht primär um seine Homosexualität, aber immerhin um deren krampfhaftige Geheimhaltung in



Dr. med. Helmut Koltz, München





einem Männer-dominierten Bereich – und sein Verhalten außerhalb des anstrengenden Dienstes: Hier unternimmt er regelmäßig unter erheblichem Alkoholeinfluss (Der Vater war Alkoholiker – und starb am 13. Geburtstag des Sohnes an einer Mischintoxikation) Ausflüge in Kontaktclubs, wo er überwiegend ungeschützt wahllosen Geschlechtsverkehr hat ...

Leider flüchtete der Patient nach einigen Sitzungen aus der begonnenen Therapie. Alle Motivationsversuche für eine zunächst stationäre Therapie mit kompletter Alkohol- sowie Sex-Abstinenz waren vergeblich. Vor seinem Hausarzt wie vor seinen Vorgesetzten wie seinen Mitarbeitern hatte er seine Probleme erfolgreich verborgen. Die vorhandenen Suizidgedanken in einer maximal bedrohlichen Situation hätten eine Einweisung in die Psychiatrie zumindest juristisch nicht ausreichend begründet.

Im Irrgarten der Lust

„Seit eineinhalb Jahren habe ich eine neue Beziehung – und jetzt habe ich Angst, wieder ko-abhängig zu sein oder zu bleiben.“ Es sprudelt nur so heraus aus der neuen Patientin, die aufgeregt vor mir sitzt. „Wissen Sie, er hat wohl die Online-Sexsucht. Ständig hockt er vor dem Computer, schaut sich Pornos an und holt sich einen runter. Mit mir will er sexuell kaum etwas zu tun haben. Dabei ist er sonst nett und zugewandt. In mir kann er einfach nicht kommen. Das ist ihm vielleicht nicht eng genug. Ich habe zwei Söhne aus erster Ehe mit 17 und 20. Inzwischen habe ich alles versucht. Dann bin ich auf die verschiedenen Foren im Internet gegangen. In Wirklichkeit wusste ich natürlich längst, was Sache ist. Denn ich habe selbst eine Sucht hinter mir, bin seit 14 Jahren trockene Alkoholikerin, habe damals auch Drogen probiert. Wir haben uns in einer Diskothek kennen gelernt, waren beide auf der Suche. Er ist etwas jünger als ich – und war nach seiner letzten Beziehung schon zehn Jahre allein. Im Beruf als Techniker funktioniert er hervorragend. Aber auch da habe ich die Vermutung, dass das alles zu viel ist, dass er eine Arbeitssucht hat. Keinen Moment kann er von den Gedanken an seine Arbeit lassen.“

Wegen eines Burn-out-Syndroms war er schon einmal im Krankenhaus nach einem Herzanfall. Dort ist er dann eine Zeit lang in die Tagesklinik gegangen. Das hat ihm gut getan, aber die Süchte wurden wohl nicht angesprochen.

Es tut mir einfach sehr weh, wenn er mich als Frau vernachlässigt. Ab sieben Uhr geht es schon los. Ihm ist es gar nicht recht, wenn ich auch gleich aufstehe, denn er möchte allein vor den Monitor und dort masturbieren. Ich habe ihm schon angeboten, ihn mit der Hand zu befriedigen, während er schaut. Dann sollte er später mit mir Sex haben. Aber er hat mich vertröstet und vertröstet. Den ganzen Tag wurde es nichts mehr. Vielleicht einmal pro Woche Verkehr, das ist mir zu wenig.“

„Welche Art von Pornografie oder Sexvideos schaut er denn?“

„Ja, das ist mir jetzt noch peinlicher. Er ist offenbar bisexuell und steht auf sehr junge Mädchen und Jungs. Es gibt in diesem Zusammenhang ein weiteres Problem, von dem er nicht weiß, dass ich es weiß: Im Umweg über ein Singleforum musste ich erfahren, dass er 2006 zu einer Haftstrafe verurteilt wurde wegen Kinderpornografie, immerhin für zehn Monate auf dreieinhalb Jahre Bewährung und mit einer deutlichen Geldstrafe. Er wurde entdeckt über einen anderen Täter, von dem er Fotos geordert hatte, insgesamt 10.000, davon über 1000 mit Kindern. Wenn ich ihn vorsichtig darauf anspreche, spielt er das Ganze herunter. Er sei ja auch in Therapie gewesen deshalb – seine Bewährungsaufgabe. Seine Wohnung wurde damals durchsucht und der Computer durchgecheckt. Ich bin ja selbst eine Detektivin, finde alles heraus. Er lügt mich also an, tut ganz harmlos. Zum Masturbieren benutzt er auch noch Cockrings. Er bestreitet, irgendwas gemacht zu haben. Dabei weiß ich genau, wie die Ringe vorher gelegen haben ... Ich bin nun wirklich nicht prüde. Ich kann auch Sex ohne große Liebe haben – in der Zeit ohne festen Partner. Ich liebe ihn wirklich, weil er so wahnsinnig hilfsbereit ist und nie Nein sagen kann. Aber genauer betrachtet ist jeder Kontakt zu anderen irgendwie sexualisiert. Bei Männern wie Frauen. Und immer will er wissen, wie er ankommt.“

„Wissen Sie etwas zu seiner Vorgeschichte?“

„Er wuchs im Wesentlichen im Heim auf. Das hält er heute für den Normalfall. Dort kam es wohl zu vielen homosexuellen Handlungen. Die Mutter war Alkoholikerin, der Vater kann nicht mit Geld umgehen und trinkt wohl auch zu viel. Geborgenheit und Liebe hat er nie gekannt. Später wollte er das mit der heilen Familie nachholen. Aber in seiner ersten Ehe ging es auch nicht. Er wollte Kinder, sie nicht. Genauer über die Beziehung weiß ich genau genommen doch nicht. Nach der Trennung war er fast zehn Jahre allein. Dabei muss sich sein exzessiver Internetgebrauch entwickelt haben.“

Eine Sucht kommt nie allein

Auch in diesem Beispiel finden wir die Kombination mehrerer Süchte. Im Vordergrund steht hier die Sucht nach Onlinesex, die alles andere in der Beziehung überlagert und diese zu zerstören droht. Offensichtlich ist der neue Partner von Frau T. nicht einsichtig. Wahrscheinlich lügt er in seiner Therapie wie im wirklichen Leben. Der Kollege hätte gut daran getan, die neue Partnerin mit einzubeziehen. Erst wenn die Fakten auf dem Tisch liegen, kann ein Veränderungsprozess beginnen.

„Ja, bin ich dann schon sexsüchtig ...?“

Wie beim Alkohol wird diese Frage gar nicht so selten gestellt, auch wenn ein ganz normales Sexualverhalten vorliegt. Sexualität ist ein Verhalten mit einer sehr großen Variationsbreite, das zum Leben gehört wie Essen und Trinken. Vor Kurzem konnte man in der Zeitung lesen, dass das der Schauspieler Dustin Hoffman genauso sieht. Mit 70 braucht er nach eigenen, vielleicht etwas narzisstisch

übertriebenen Angaben täglich Sex – und ist seit 27 Jahren mit seiner Frau Lisa verheiratet. Sein Kollege Michael Douglas tat sich da über Jahre schon schwerer mit einer kontinuierlichen Beziehung. Seine junge Frau Catherine Zeta-Jones hat sich gegen Seitensprünge bei ihm mit einer hohen Summe versichert. Sie wird schon ihre Gründe haben ... Bill Clinton soll wie sein Idol John F. Kennedy eine Sexsucht haben mit einer Braut in (fast) jeder Stadt. Dass ihm dann ausgerechnet eine Affäre im Büro – das seitdem als Oral Office bezeichnet wird – fast zum Verhängnis wurde, ist beinahe schon Realsatire. Was viele nicht wissen: In den USA gilt oraler Sex nicht als Ehebruch, während er bei uns als besonders intime Variante gehandelt wird.

Auswirkungen auf die Jugend: Deutschlands Sextragödie?

„Wenn Kinder nicht mehr lernen, was Liebe ist“ – im Untertitel ihres Buches zur sexuellen Lage der Jugendlichen „Deutschlands sexuelle Tragödie“

bringen Pastor Bernd Siggelkow und Autor Wolfgang Büscher ihre Bedenken an. In Fernsehberichten wie „Jugend im Pornofieber“ von arte kommt man zu dem Schluss, dass es anscheinend eine „Generation Porno“ gibt. Andere, wie der fast vergessene Sexualforscher Volkmar Sigusch, versuchen abzuwiegeln. Überwiegend setze die Jugend auf Treue und Liebe. Aber es ist eben wie bei den Drogen, die damals die sexuelle Revolution begleiteten: Einige geraten in Schwierigkeiten, werden zu Missbrauchern und Abhängigen. Kaum haben auch Ihre Kinder den Button „Ich bin 18“ gedrückt, können sie sich jede Perversität zu Gemüte führen. Dabei kann einem schon das Gemüt abhanden kommen, wenn nicht nur sogenannter Blümchensex gezeigt wird (wie in Kolles Aufklärungsstreifen), sondern Menschen mit Sadomaso-Aktionen, wenn der Schwager mit der Schwägerin schläft, während die Ehefrau zuschaut und applaudiert ... Was denkt ein Teenager, wenn ein Rapper im Auswahlkomitee für eine der TV-Castingshows sitzt, der in einem Song Analverkehr besingt, bei dem die – missbrauchte – Freundin vor Schmerzen schreit und sogar blutet, weil am Anus etwas gerissen ist und er aufgegeilt zum Orgasmus kommt?

Was denken Sie über Videos von Gruppensex Jugendlicher oder von mitgeschnittenen Sexszenen, wo man Freunden beweisen kann, dass man die oder jene schon „flachgelegt“ hat ...?

Zärtlichkeit und Respekt, wesentliche Anteile einer menschlichen Beziehung oder gar Liebe, kommen in der Landschaft



Die Sucht nach Onlinesex kann Beziehungen zerstören.

der Pornografie nicht vor. Die Reinigungs- oder Katharsishypothese ist auch hier im Übrigen falsch. Solche Filme wirken eindeutig verstärkend. Extreme sexuelle Erfahrungen, ob nun virtuell oder real, machen beziehungsunfähig – auf Dauer. Was denken Teenager, die mit hemmungslosen Eltern Hardcore-Pornos anschauen?

Der Buchautor Büscher fordert dreierlei: Bildung, Bildung, Bildung (Aber dagegen stehen laut Komiker Otto die drei Hobbys der Deutschen: Sex, Sex, Sex).

Ich würde anders sagen: Erziehung! Liebe und Konfrontation in der richtigen Mischung bringen eine Entwicklung auf den Weg. Und wie immer: das Vorbild der Erwachsenen. Kinder und Jugendliche können mit verklemmten Eltern genauso wenig anfangen wie mit Eltern, die ihre Teenys in Libertinage noch übertreffen wollen und gar keine Grenzen mehr kennen. Aber was nützt das, wenn ein Kind einen Fernseher oder einen Computer im Zimmer stehen hat und schon nachmittags hört, wie man völlig schamlos über intimste Details spricht!? Sexuelle Verwahrlosung kann verhindert werden, aber es ist nicht immer leicht.

Erkennen und Therapie von Sexsucht

Wie so oft bei der Sucht gilt für Ko-Abhängige wie Süchtige: Bereits das intensive, übertriebene Nachdenken über das Thema kann ein deutlicher Hinweis sein. Und damit kann der erste Schritt zur weiteren Information und zur Veränderung stattfinden, die bekanntlich immer im Kopf beginnt.



Mäulen beschreibt eindringlich die Häufung von verschiedenen Süchten bei den Betroffenen (siehe Internettipp S. 41), wobei zunächst die stoffgebundenen Süchte angegangen werden sollten, dann die stoffungebundenen wie eben die Sexsucht. Nach einem Ersttermin mit einer ausführlichen Erhebung der Anamnese sollen 90 Tage Verzicht auf alle sexuellen Handlungen an sich und mit anderen der Einstieg sein –, oft nur machbar unter stationären Bedingungen. Ein tief gehender psychotherapeutischer Prozess

ist das Entscheidende. Trotzdem sind auch medikamentöse Beeinflussungen zu erwägen, mit Antidepressiva oder dem triebdämpfenden Mittel Androcur.

Sehr häufig geht es um kriminelle Handlungen, oder wie der Jurist sagt, „strafbewehrte“. Sextäter sind häufig Serientäter mit einer lange unentdeckten Karriere und kommen erst in Behandlung, wenn sie sozusagen erwischt worden sind. Die katholische Kirche in den USA musste wegen der Vergehen ihrer Priester schon fast eine Milliarde Dollar an Schmerzens- und Schweigegeldern an Opfer zahlen. Da stellte sich sogar



der deutsche Papst diesem peinlichen Thema und sprach auch mit Opfern.

Ein emotional belastetes Terrain, das schnell von „Schwanz ab“- oder „Rübe runter“-Thesen besetzt wird. Viel häufiger als die spektakulären Fälle sind aber die verborgenen familiären Tragödien.

Sex statt Sofa

Niemand würde vermuten, dass der sympathische junge Mann für Prostituierte so viel Geld pro Monat ausgab, dass die Familie nicht nur seit Jahren auf Urlaub, sondern auch auf ein dringend benötigtes Sofa verzichten musste.

Auch hier war die Ehefrau trotz eines Verlaufes von zwei Jahren bis vor Kurzem ahnungslos, als sie endlich die Kontovorgänge ihres Mannes überprüfte. Die zwölfjährige Tochter wusste längst Bescheid, da sie auf dem Computer die angewählten Internetadressen des Vaters verfolgt hatte. Ein Klick und alles war klar. Die Tochter bezichtigte sich in ihrer Verwirrung selbst der Sexsucht, heulte ganze Nächte durch und ist inzwischen bei einer Kindertherapeutin.

Mit meiner Hilfe, die spät, aber hoffentlich noch rechtzeitig kam, hat der Mann bisher die Abstinenz eingehalten. Auch seinem Chef war übrigens aufgefallen, dass der hoch qualifizierte Mitarbeiter, der demnächst in die Führungsebene aufrücken sollte, erhebliche Fehlzeiten tagsüber aufwies. Das konnte Herr S. selbst mit familiären Verpflichtungen – Sohn vom Kindergarten abholen usw. – nicht ausreichend erklären. Es stehen also die Gesundheit und Existenz mehrerer Menschen, eine Ehe und eine Karriere auf dem Spiel.

Interessant, dass ein Bruder des Patienten, ebenfalls hoch qualifizierter Akademiker, es offenbar noch bunter getrieben hat und durch seine Sexsucht sich und seine Familie samt unehelicher Kinder ruiniert hat. Ob das für die behauptete genetische Disposition spricht, sei dahingestellt.

Mit Hilfe der Therapie hat sich der Patient nicht nur emotional stabilisiert. Er konnte die verlangte Abstinenz von seinen Bordell-Ausflügen einhalten, hat auch wieder Sex mit seiner Frau. Beruflich ist die aufgeschobene Beförderung wieder in Sichtweite. Das Befinden der Tochter hat sich, obwohl sie den Kontakt zum Vater noch immer ablehnt, deutlich gebessert. Ein Auseinanderbrechen der Familie wurde vorerst verhindert. Die Sucht als Bedrohung im Hintergrund bleibt. Sie kann nur zum Stillstand gebracht, nicht geheilt werden. Im Mobile der Suchtfamilie ist aber eine erfreuliche Beruhigung eingetreten.

Dr. med. Helmut Kolitzus, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, München, www.kolitzus.de