



BILDER: SHUTTERSTOCK/DOBE-SAMEDIJA, JENIA HAMINGER

Quälendes Verlangen

Immer mehr Menschen leiden unter Pornosucht.

Wie es Betroffenen geht und wie man aus der digitalen Lust-Hölle wieder herausfinden kann.

THOMAS HÖDLMOSE

Am Anfang sind es nur Fotos aus Sexheften, die Phil Pöschl reizen. Die ersten Bilder sieht er, als er gerade einmal acht ist. Und er kommt nicht mehr davon los. Braucht immer neue Fotos, durchwühlt Papiercontainer auf der Suche nach Bildern mit nackten Frauen. Irgendwann bieten die Zeitschriften nicht mehr genug Reiz. Pöschl verbringt viele Stunden am Tag mit Softporno-Computerspielen, schaut in der Nacht Sexfilme im Fernsehen an. Doch die Lust ist nie gestillt, das Verlangen nach Sexbildern und Sexvideos ist nicht abzutöten.

Porno-Abhängigkeit – damit kämpfen immer mehr Menschen, sind doch Pornos leichter verfügbar denn je, teils kostenlos und (scheinbar) anonym im Internet. Studien gehen davon aus, dass drei bis sechs Prozent der Bevölkerung pornosüchtig sind, wobei vier bis fünf Mal mehr Männer als Frauen betroffen sind. Das wären dann rund 100.000 Frauen und 400.000 Männer, nur in Österreich. Und der Pornokonsum beginnt immer früher: Unter den Zwölf- bis 14-jährigen hätten so gut wie alle bereits einmal einen Porno gesehen, sagen Experten. Die Weltgesundheitsorganisation WHO ist dabei, Pornosucht als zwanghaftes sexuelles Verhalten in die internationale Klassifikation der Krankheiten aufzunehmen.

Bei Phil Pöschl folgen auf die Softpornos immer härtere Sexvideos. Ihm geht es wie Alkohol- oder Drogensüchtigen: Ein Gewöhnungseffekt tritt ein – das, was Wissenschaftler „Toleranzentwicklung“ nennen. Es braucht immer mehr, immer heftigere Kicks. Bis tief in die Nacht sitzt Pöschl vor dem Computer, immer in Sorge, von den Eltern ertrappt zu werden. Er vereinsamt, kämpft mit Schlafstörungen, wird depressiv. Wenn er heute an diese Zeit zurückdenkt, sagt er: „Man tut in dieser Lage Dinge, die man bei klarem Denken nicht tun würde. „Man verliert das Gefühl für Raum und Zeit, man verliert sich in virtuellen Welten.“

Die Pornoindustrie ist ein Milliardengeschäft. Allein die Website Pornhub wird jeden Tag über 100 Millionen Mal aufgerufen. Erst vor wenigen Tagen sorgten in Oberösterreich Berichte über einen Porno-Milliardär für Aufsehen, der in den Bezirken Linz-Land und Steyr-Land landwirtschaftliche Nutzflächen aufkauft, sodass die heimischen Bauern bei Grundverkäufen nicht mehr mithalten können.

Was auf der einen Seite ein paar wenige unglaublich reich macht, verursacht auf der anderen Seite großen Leidensdruck. Der zunächst als harmlos erlebte „Überkonsum“ der stimulierenden Bilder und Filme könne zu „zwanghaften und an Sucht erinnernden, den Alltag und Beziehungen gefährdenden Abhängigkeiten führen“, sagt Psychiater Wolfgang Berner, emeritierter Professor und Direktor des Instituts für Sexualforschung und Forensische Psychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. „Man spricht auch von Pornosucht, wo Betroffene dann professionelle Hilfe benötigen, um sie wieder loszuwerden.“

Porno-Abhängige verbringen oft viele Stunden täglich mit dem Anschauen von Sexvideos, sie ziehen sich zurück, vereinsamen, vernachlässigen Hobbys und Freunde. Oft leiden Pornosüchtige unter Erektionsstörungen, Konzentrationsstörungen oder Depressionen. In der Hirn-Biochemie von Süchtigen geht es drunter und drüber: Botenstoffe werden ausgeschüttet, die eine Art Rausch auslösen. „Das Dopaminsystem, das für unsere Suche nach Lustvollem verantwortlich ist, spielt hier eine große Rolle. Das ist dafür verantwortlich, dass wir den Weg zu einem reizvollen Stimulus immer wieder suchen müssen“, sagt Berner.

Freilich tappt nicht jeder, der gelegentlich Pornos anschaut, in die Suchtfälle. Wer als Kind gelernt habe, sich sinnvoll zu beschäftigen, beim Spiel, beim Sport oder beim Lesen, und wer so positive Lebenserfahrungen gemacht habe, sei weniger gefährdet, später einmal suchtkrank zu werden, sagt Berner.

Suchtgefährdet sind tendenziell eher Menschen mit Angst- oder Persönlichkeits-

störungen und Männer wie Frauen, die isoliert leben und denen es an sozialen Fähigkeiten mangelt. Die Kindheit, mangelnde Bindungserfahrungen, das Aufwachsen unter sexuell repressiven Verhältnissen – auch das kann bei der Entstehung von Sucht eine Rolle spielen. Oft sei die Flucht in den Cybersex eine „Problemlösungsstrategie“, wie Dominik Batthyány sagt, Leiter des Instituts für Verhaltenssüchte der Sigmund Freud Privatuniversität. Wenn jemand mit familiären oder beruflichen Belastungen zu kämpfen habe und diese nicht bewältige, könne es zur Flucht in den Alkohol oder in die Pornografie kommen, sagt Batthyány. „Der Betroffene merkt, dass das irgendwie im Moment hilft, und kann so flüchten vor der Realität, die ihn belastet.“

Viele Jahre lang zog sich Phil Pöschl dabei in Niederösterreich weiter einen Por-

no nach dem anderen rein. Bis eines Tages das passierte, was er immer gefürchtet hatte: Der mittlerweile 26-Jährige wurde beim Pornoschauen erwischt, ausgerechnet von seiner Verlobten. Und die sprach Tacheles: „Nicht mit mir! Da spiele ich nicht mit.“

Das war der Moment, in dem Pöschl einen Schnitt machte: Er hörte auf mit dem Pornoschauen, holte sich professionelle Hilfe und bemühte sich, seine Gedanken im Kopf zu besiegen: Statt die Frauen, wenn er sie sah, gedanklich auszuziehen, lenkte er seine Gedanken um auf andere Themen. Und er ging in die Offensive, gründete mit Gleichgesinnten den Selbsthilfverein Safersurfing, um über die Gefahren der Pornosucht und Auswege daraus aufzuklären.

In den USA plädieren die Anhänger der sogenannten „NoFap“-Bewegung dafür, Selbstbefriedigung einzuschränken oder überhaupt darauf zu verzichten, weil das Menschen angeblich wieder zu mehr Energie und klarerem Verstand ver helfe und von der Pornosucht befreien könne.

Allerdings: In der Realität wird der Verzicht allein kaum reichen, um die Sucht zu besiegen. Ratsam sind eine Psychotherapie, auch der Austausch mit anderen in Selbsthilfegruppen. Manchmal ist eine medikamentöse Behandlung oder der Aufenthalt in einer Entwöhnungseinrichtung nötig. Wichtig sind in jedem Fall soziale Beziehungen. „Das Wichtigste ist, dass man sich eingesteht, ein Problem zu haben, und dass man jemanden findet, mit dem man darüber reden kann – das kann ein guter Freund sein oder ein Therapeut“, sagt Batthyány.

Phil Pöschl ist heute 51. In den Ausflügen in die digitale Sexwelt sieht er rückblickend eine verzweifelte Suche nach Nähe und Intimität. „Eigentlich ist es die Suche nach Liebe.“ Bringen würde die „einsame Sexualität mit sich selbst“ am Ende nichts. So offen wie der Obmann von Safersurfing spricht allerdings kaum jemand darüber. Pornosucht – das ist nach wie vor eines der ganz großen Tabus. „Dabei ist gerade die Offenheit der erste Schritt raus aus dieser Spirale der Sucht und Einsamkeit.“



Man verliert bei der Pornosucht das Gefühl für Raum und Zeit.



Phil Pöschl
Vereinsgründer und Ex-Betroffener