

Das Kreuz mit der Lüsternheit

Sein Name ist «A.». Er ist sexsüchtig und spricht darüber.

Ich heisse A., bin 52, verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Kindern, in einem intellektuellen Beruf tätig und im Schweizer Mittelland wohnhaft. Ich bin sexsüchtig «und meiner Lüsternheit gegenüber machtlos». Vermutlich bin ich schon seit meiner Jugend sexsüchtig. Aber darauf gekommen bin ich erst vor etwa zehn Jahren. Vorher dachte ich während einigen Jahren, dass mein manchmal zu grosser Alkoholkonsum dafür verantwortlich war, dass ich Prostituierte aufsuchte oder schnellen Sex mit bekannten und unbekanntem Frauen suchte. Ich ging zu den Anonymen Alkoholikern und lebte auch während einigen Jahren ganz ohne Alkohol. Doch dann merkte ich allmählich, dass «es» auch ohne Alkohol ging. Da bin ich mir dann wirklich bewusst geworden, dass ich nicht ein Alkoholiker, sondern ein Sexsüchtiger bin.

Diese Einsicht hat mich zwar am Anfang erleichtert, denn nun wusste ich wenigstens, woran ich war. In der Beschreibung der Sexsucht in einigen Büchern fand ich mich wieder. Ein grosses Gefühl der Erleichterung war es auch, in einer Gruppe von Betroffenen über mein Problem sprechen zu können. Gleichzeitig stellte ich aber fest, wie heimtückisch die Sexsucht ist. Sie ist nämlich in meinem Kopf beheimatet. Und deshalb kann ich zum Beispiel ohne den geringsten Tropfen Alkohol im Blut völlig von meiner Lüsternheit beherrscht sein – und niemand merkt es. Ich kann total «sexbesoffen» an meinem Arbeitsplatz sein oder mit Freunden zusammen – nach aussen ist, sofern ich mich nicht auffällig verhalte, nichts zu sehen.

Heilsame Offenheit

Der Sexsucht ist es dort am wohlsten, wo sie sich in den geheimsten Winkeln unseres Inneren verstecken kann. Sie ist wie eine Spinne, die in ihrem Versteck darauf lauert, dass sich eine Fliege in ihrem Netz verfängt. Bei der erstbesten Gelegenheit packt auch die Sexsucht zu. Ich habe im Verlauf der Jahre mit vielen schmerzvollen Rückfällen gelernt, dass ihr nur mit bedingungsloser Ehrlichkeit beizukommen ist. Ehrlichkeit mir selber und den anderen Gruppenmitgliedern gegenüber.

Für mich war meine Offenheit heilsam. Ich konnte und wollte mein Doppelleben nicht mehr weiterführen. Inzwischen bin ich auf dem Weg der Genesung ein bisschen weiter. Die grösste Herausforderung ist für mich, mit meiner Frau ein erfüllendes Sexleben aufzubauen. Das geht nicht ohne Schwierigkeiten. Denn meine Sexsucht hat in meinen Vorstellungen und Erinnerungen Spuren hinterlassen, die sich immer wieder bemerkbar machen und lockend den schnellen Kick versprechen. Das scheint mir überhaupt das Schwierigste bei der Sexsucht zu sein, jedenfalls wenn man in einer Partnerschaft lebt: Wie kann ich auf gesunde Weise meine Sexualität in meiner Beziehung leben?

Bei den meisten anderen Süchten ist das wohl anders. Als Ex-Raucher seit vielen Jahren weiss ich zum Beispiel mit Gewissheit: Auch nur ein einzige Zigarette wird mich über kurz oder lang wieder in die Nikotinsucht zurückführen.

Ob die Sexsucht geheilt werden kann? Nein, das glaube ich nicht. Sie kann nur gestoppt werden. Meine eigenen Rückfälle haben mir gezeigt, dass diese Krankheit immer weiter fortschreitet – mit jedem Rückfall dreht sich die Spirale schneller, braucht es einen noch stärkeren Kick. Der Sex mit einer Prostituierten reichte nicht mehr, es musste mit zwei Frauen sein, die im Internet verbrachte Zeit auf der Suche nach schnellen Sexkontakten wurde immer ausgedehnter, die Gedanken kreisten tage- und nächtelang nur noch darum, wie und wo ich mir einen noch schärferen Kick holen könnte...

Zwei Leben

Der Verlust der eigenen Freiheit gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen der Sucht. Ich will es nicht, doch mein eigener Wille ist seltsam kraftlos, greift nicht. In der Sucht bin ich der Sklave meiner Sucht. Sie bestimmt darüber, wie ich meine Tage und Nächte gestalte, hält pausenlos Ausschau nach Möglichkeiten, auf irgendeine Weise zu einem Kick zu kommen. Weshalb ich den Kick brauche? Es kann so viele Gründe geben: Um Angst zu bannen, Stress zu mildern, ein Hochgefühl zu maximieren, Groll auszukosten, einen Konflikt durchzustehen, Jagdgefühle zu verspüren, Leere aufzufüllen... Und wenn das so ist, beschäftigt mich die Sucht bis zur Erschöpfung. Denn neben meinem Suchtleben, meinem Doppelleben, führe ich ein normales Familien- und Berufsleben.

Ich bin anfällig

Es ist das Eingeständnis der eigenen Machtlosigkeit gegenüber der Sucht, das uns Sexsüchtige in der Gruppe miteinander verbindet. Die Sucht schlägt uns immer wieder k.o., wenn wir meinen, sie mit unserem eigenen Willen in den Griff nehmen zu können. Deshalb geben wir ja auch wie die Anonymen Alkoholiker zu, dass wir «unser Leben nicht mehr meistern konnten». Und deshalb auch kamen wir «zu dem Glauben, dass nur eine Macht, grösser als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann». Wir stellen einfach nüchtern fest, dass es ohne Mithilfe einer «Macht, grösser als wir selbst», nicht geht. Für die einen ist es die Macht der Gruppe, für andere Gott oder etwas anderes.

Ja, diese Erfahrung machen wir auch: In einer Gruppe von Menschen, die vom selben Problem direkt betroffen sind, ist Hilfe, Trost, Kraft und Ermutigung zu finden. Und sei es auch nur schon durch die Möglichkeit, diesen «Fusspilz der Seele», wie es in einem Buch der Anonymen Sexsüchtigen heisst, ans Licht zu bringen, wo er trocknen kann – sprich: mit grösstmöglicher Ehrlichkeit über die eigene Sucht zu sprechen.

Es mag sein, dass es Menschen gibt, die nur selten –wenn überhaupt- ins Bordell gehen, nur gelegentlich einen Pornofilm sehen, nur gelegentlich Sexfantasien und Sexwünsche haben usw. Ich gehöre nicht zu ihnen. Ich gehöre auch nicht zu jenen, an denen die «Übersexualisierung» unserer Gesellschaft spurlos vorübergeht. Ich muss meine Blicke im Zaun halten, überblättere die Zeitungsseiten mit den vielen Prostituierten-Anzeigen oder jene mit viel nackter Frauenhaut.

Aber manchmal denke ich, dass die heutige Sexindustrie mit ihren gewaltigen Umsätzen über ein ebenso enormes Kundenreservoir verfügen muss. Viele dieser Kunden sind wohl auch sexsüchtig. Aber Sexsucht ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu. Vielleicht ändert sich das eines Tages. Es gibt Hoffnung: Alkoholsucht, bis vor wenigen Jahren noch ein Tabu, darf heute ein öffentliches Thema sein. (Aus einem Zeitungsbericht)