

NZZ am Sonntag

Interview

## Psychotherapeut: «Männer reagieren auf optische Reize»

Seit alle über sexuelle Belästigung reden, steht auch die Triebnatur des Mannes wieder einmal unter Generalverdacht. Ist sie eine Gefahr? Der Psychotherapeut Franz Eidenbenz klärt auf.

Martin Helg, 10.11.2017, 03.20 Uhr

### **Spannungsabbau und Ablenkung: Ein Mann auf der Jagd nach stimulierenden Bildern.**

**NZZ am Sonntag: Herr Eidenbenz, gerade melden sich überall Frauen zu Wort, die von Männern belästigt wurden. Geht es bei solchen Grenzüberschreitungen um Sex oder um Macht?**

**Franz Eidenbenz:** Sexuelle Grenzüberschreitungen sind in der Menschheitsgeschichte ein altes Thema. Die Tatsache, dass sie heute diskutiert werden, ist positiv und dringend notwendig. Wichtig ist gleichzeitig, im Einzelfall die Hintergründe genauer zu verstehen. Letztlich geht es darum, Grenzen zu klären, ohne die Kraft dieses urmenschlichen Bedürfnisses, das das Überleben der Menschheit sichert, zu verteuern.

**Prominente wie Harvey Weinstein und Kevin Spacey haben sich auf ihren Trieb berufen. Eine faule Ausrede?**

Hypersexualität betrifft rund 4 Prozent der Erwachsenen. Viele von ihnen sind Online-Porno-Konsumenten, die nicht oder nur zum Teil real Sexualität mit verschiedenen Partnern erleben. Wir leben in einer Gesellschaft, in der erotische und sexuelle Bilder sehr präsent sind und Pornografie über das Internet jederzeit, unauffällig und kostengünstig verfügbar ist. Diese Bilder werden mehrheitlich konsumiert, ohne dass daraus offensichtliche Probleme entstehen. Ein Teil der Männer verliert allerdings die Kontrolle über ihr Verlangen und gerät in eine Spirale, in der sie Grenzen überschreiten. Das Bewusstsein über die negativen Folgen dieser Grenzüberschreitungen ist oft eingeschränkt, das Thema insgesamt nach wie vor tabuisiert. Wird Betroffenen das Problem bewusst, ist das Aufsuchen einer entsprechenden Therapie sinnvoll und hilfreich. Das gilt natürlich auch für Prominente.

**Man stellt sich vor, dass Menschen wie Weinstein und Spacey viele sexuelle Gelegenheiten haben. Verstärkt die Möglichkeit, den Trieb auszuleben, den Trieb selbst?**

Die Möglichkeit, Triebe ohne Konsequenzen auszuleben, erhöht das Risiko von Grenzüberschreitungen. Auch bei der Internet-Pornografie ist die Verfügbarkeit tatsächlich ein wichtiger Faktor. Viele der Klienten, die wir behandeln, haben erst durch die unauffälligen, niederschweligen Möglichkeiten begonnen, exzessiv Porno zu konsumieren, und würden kaum regelmässig Pornohefte einkaufen. In einigen Fällen realisieren sie erst wegen des medialen Angebots, dass sie auf grenzwertige Bilder reagieren. Sie suchen dann nach immer aufregenderen Bildern und geraten in einen Teufelskreis, der sie psychisch belastet und in die Illegalität führen kann. Sie entfernen sich damit von der Fähigkeit, befriedigende Intimität und befriedigenden Sex zu erleben.

**«Die Gesellschaft stellt komplexe Anforderungen an die Männer. Sie sollen keine Grenzen überschreiten, aber doch die Frauen erobern.»**

### **Was treibt sie an?**

Das Bedürfnis nach Selbstbestätigung und der Erfolgsdruck treiben die Stars an und können zur Grenzenlosigkeit führen. Der Wunsch nach Spannungsabbau und Ablenkung von Problemen ist oft auch der Auslöser für Sex- und Pornografiekonsum.

### **Frauen widerstehen der Versuchung?**

Frauen lassen sich lieber durch Kontakt und Beziehung verführen. Männer reagieren stärker auf optische Reize. Neben diesen Reizen besteht für sie die Herausforderung, sich auf eine genussvolle und sinnliche Art auf die Sexualität einzulassen. Das kann Partnersexualität sein oder Sex mit sich selbst.

### **Franz Eidenbenz**

Eidenbenz therapiert hypersexuelle Menschen und Männer, die von der Polizei illegaler sexueller Handlungen überführt wurden. Eidenbenz leitet das Zentrum für Verhaltenssüchte in Zürich und führt eine Praxis in Affoltern am Albis.

### **Ist die männliche Triebbestimmung nicht einfach purer Egoismus?**

Die Gesellschaft stellt komplexe Anforderungen an die Männer. Sie sollen keine Grenzen überschreiten, aber doch die Frau erobern und gleichzeitig den Respekt wahren. Das ist nicht ganz einfach. Männliche und weibliche Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen, ist grundsätzlich eine grosse Herausforderung. Letztlich ist auch oft unklar, wer entscheidet und wie der Entscheid über körperliche Nähe zustande kommt.

## **Sind es solche abgelehnten Männer, die sich ins Internet flüchten?**

Der Mangel an real gelebter Sexualität kann tatsächlich ein Anlass zum Internet-Konsum sein. Das muss weiter kein Problem darstellen, sofern sich die Männer nach einer gewissen Zeit wieder auf Beziehungen einlassen können. In der Praxis sehen wir jedoch auch Männer in Beziehungen, die trotz gelebter Sexualität die Kontrolle über ihren Pornokonsum verlieren.

## **Wo beginnt die Sucht?**

Wenn Betroffene unter einem Kontrollverlust leiden und der Konsum trotz offensichtlichen negativen Auswirkungen nicht eingeschränkt werden kann. Vor allem Beziehungen und das weitere soziale Umfeld werden dann oft vernachlässigt. Negative Folgen können sich aber auch bei der Arbeit zeigen, durch Ablenkungen und eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, manchmal wird auch der Schlafrhythmus gestört.

## **Wann melden sich die Männer bei Ihnen zur Therapie?**

Ein innerer oder äusserer Leidensdruck bringt die Männer dazu, sich zu melden. In vielen Fällen macht die Partnerin oder ein Arbeitgeber Druck, nachdem das Verhalten entdeckt wurde. Die Gefährdung der Beziehung ist häufig ein wesentlicher Motivationsfaktor. Die Frauen fühlen sich durch das Verhalten verletzt und abgewertet. Männer nehmen das oft anders wahr. Auf diesem Hintergrund ist es sinnvoll, die Frauen in die Behandlung einzubeziehen.

## **Das Problem der Männer ist eher das Schamgefühl?**

Ich hatte einen Geschäftsmann in der Therapie, der täglich eine halbe Stunde Pornofilme sah und onanierte. Nachdem er dabei ertappt worden war, meldete er sich bei uns und wollte sein Verhalten verändern. Tatsächlich hatte er massive Schuldgefühle. Das Ziel, sein Verhalten zu verändern, wurde Schritt für Schritt umgesetzt. Allerdings musste er immer wieder Rückfälle hinnehmen, insbesondere auf Geschäftsreisen, allein im Hotelzimmer. Die Tatsache, dass er im Geschäftsleben erfolgreich Ziele umsetzen konnte, aber hier scheiterte, empfand er als frustrierend.

## **Ist das nicht ziemlich harmlos?**

Bei manchen führt die Jagd nach dem ultimativen Bild dazu, dass sie Grenzen der legalen Sexualität überschreiten und Bilder mit Tieren oder Kindern zu konsumieren beginnen. Der Anlass für eine Therapie kann dann sein, dass am Morgen um 6 Uhr die Polizei vorbeikommt und die Computer beschlagnahmt. Wenn das jemanden trifft, der in einer Beziehung ist, gibt es ziemlich viel Erklärungsbedarf.

## **Was unterscheidet exzessiven Pornokonsum psychologisch vom Bordellbesuch?**

Der Übergang ist fließend, die entsprechenden Kontakte lassen sich ja auch online herstellen. Es gibt viele Männer, die nur online Porno konsumieren ohne Prostituiertenbesuche, das Umgekehrte ist dagegen eher selten. Prostitution und Pornoangebote sind ein grosser Markt, der von weit mehr Männern genutzt wird, als dies Frauen wahrhaben wollen. In der jüngeren Generation sind sich die Frauen mehr bewusst, dass die Partner online Porno konsumieren, und tolerieren es eher, solange keine realen körperlichen Kontakte dazukommen.

## **Den Frauen selbst fehlt dieses Bedürfnis nach Ablenkung durch Sex?**

Es gibt durchaus auch Frauen, die Porno konsumieren, aber sie sind klar in der Minderheit. Sie sind dabei nicht primär auf der Suche nach Ablenkung, sondern eher nach emotionaler Zuwendung, zum Beispiel in Online-Chats. Im Vordergrund steht bei ihnen die Beziehungsqualität, wohingegen bei vielen Männern die Körperlichkeit oft zentral mit Zuwendung und Emotionen verknüpft ist.

## **Haben Sie Männer in der Praxis, die sich selbst der Belästigung und Nötigung von Frauen bezichtigen?**

Solche Männer haben oft wenig Bewusstheit über die Folgen ihres Tuns und haben kaum Schuldgefühle. Sie sind weit davon entfernt, sich in Therapie zu begeben, ausser sie werden im Rahmen einer Massnahme dazu verpflichtet.

## **Freud hat die Kultur als Projekt der Libido-Kanalisation beschrieben. Was immunisiert Belästiger gegen das Zivilisationsversprechen?**

Rein biologisch liegt es tatsächlich in der männlichen Natur, das Erbgut möglichst breit zu verteilen. Natürlich spielt diese simple Logik in unserer Kultur nur noch am Rande eine Rolle. Letztlich ist jedoch die Herausforderung, eine Balance zwischen stabiler Beziehungsqualität und sexueller Lust und Triebhaftigkeit zu finden. Offenbar verschiebt sich diese Balance bei erfolgreichen Männern in Richtung persönlicher Lustbefriedigung und zuungunsten einer monogamen Beziehung.

Die Sublimation kommt an ihr Ende, wenn Männer, wie es offenbar öfter vorkommt, im öffentlichen Raum vor Frauen onanieren.

Viele Männer, aber auch Frauen, finden aussergewöhnliche Sexualität oder sexuelle Phantasien faszinierend. Ein junger Mann beschrieb kürzlich ein Rollenspiel, das er mit einer Frau in einem Sexchat erlebte. Die fast klischeehafte Phantasie, dass sie eine Stewardess in einem Flugzeug spielte und er mit ihr Sex auf der Toilette hatte, konnte er so virtuell erleben. Solange beide Beteiligten Spass daran haben und niemanden belästigen, gibt es nichts einzuwenden. Männer, die Frauen belästigen, indem sie ohne deren Einverständnis vor ihnen, insbesondere im öffentlichen Raum, onanieren, haben oft ein psychisches Problem im Sinne eines gestörten Verhältnisses zu ihrer Sexualität. Dies kann etwa die Folge einer kindlichen Traumatisierung, rigiden elterlichen Erziehungsverhaltens oder eines Missbrauchs sein. Das ist kein Grund, das Verhalten zu tolerieren oder zu entschuldigen. Es ist eine Grenzüberschreitung, die die Notwendigkeit einer Psychotherapie anzeigt.

### **Welche Art Trauma spielt eine Rolle?**

Ein reifer Mann schilderte in der Therapie, wie er sich als Kind für das Geschlechtsteil seiner kleinen Schwester auf dem Wickeltisch interessierte. Der Vater tadelte diese durchaus gesunde kindliche Neugier massiv und wies ihn weg. Diese Urszene hatte neben anderen Ereignissen eine negative Auswirkung auf die Entwicklung. Die Erfahrung, dass sein Interesse für ein weibliches Geschlechtsorgan etwas Schlechtes sei, hat seine Gehemmtheit, auf Frauen zuzugehen, noch verstärkt. Als junger Mann stand er dann in Vorgärten an Fenstern und schaute, ob er irgendetwas Erotisches sehen konnte, mit der Mischung aus Neugier und Schuldgefühlen, die die Situation damals kreierte hat.

### **Wie kann solchen Männern geholfen werden?**

Viele Süchtige geloben Abstinenz, wenn ihr Verhalten von einer Partnerin entdeckt wird. Rückfälle sind jedoch zu erwarten und gehören zur Therapie. Der Konsum deutet auf Stress und schwierige Situationen hin. Die Belohnungsmechanismen im Hirn, die auch bei anderen Süchten aktiv sind, zeigen noch Wirkung. In der Therapie werden alternative und befriedigendere Möglichkeiten, Sexualität auszuleben, thematisiert. Oft geht es darum, die Beziehungsfähigkeit zu entwickeln und eigene sexuelle Bedürfnisse in der Beziehung zu formulieren und umzusetzen.

### **Ist Sexsucht letztlich unheilbar?**

Psychotherapie führt in den allermeisten Fällen zu einer Verbesserung der Situation. Dabei ist normalerweise nicht die langfristige totale Abstinenz ein realistisches Ziel, sondern eine reale, befriedigende, genussreiche Sexualität mit sich selber oder in einer Beziehung zu finden.