

Woran Porno-Gucker erkennen, dass sie süchtig sind

Rund fünf Prozent der Männer in Deutschland sollen süchtig nach Pornos sein. Ab wann man als süchtig gilt und was wirklich dagegen hilft, weiß unsere Expertin

Samstag,

Youporn oder Pornhub sind immer und überall verfügbar. Rund fünf Prozent der Männer in Deutschland sollen süchtig nach Pornos sein. Ab wann man als süchtig gilt und was wirklich dagegen hilft, weiß Professor Dr. Rudolf Stark von der Universität Gießen.

Sie ist praktisch überall verfügbar und in den meisten Fällen kostenlos nutzbar: **Pornografie** ist zu einem Massenphänomen geworden. Dazu haben auch Portale wie Youporn oder Pornhub beigetragen: Noch nie war es so einfach, Pornos über das Internet zu schauen.

Für manche Menschen ist genau das ein Problem. Professor Dr. Rudolf Stark von der Universität Gießen schätzt, dass rund fünf Prozent der Männer in Deutschland unter einer so genannten Pornosucht leiden. Oft schauen sie mehrere Stunden am Tag Pornos und vernachlässigen darüber andere Aktivitäten. Stark hat sich in seiner Forschungsgruppe intensiv mit diesem Thema beschäftigt. An der Universität Gießen wird auch in einer Ambulanz dazu geforscht.

Offizielle Zahlen liegen bislang nicht vor

„Bislang ist Pornosucht keine anerkannte Diagnose“, sagt Stark. Das könnte sich aber demnächst ändern, da die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrem neuen Klassifikationssystem einen entsprechenden Schlüssel vorsieht. Wann dieses offiziell eingeführt wird, ist bislang allerdings noch nicht klar.

Auch offizielle Zahlen zur Pornosucht gibt es bislang nicht. „Wir haben noch keine gute Definition für Pornosucht“, sagt Stark. Die Übergänge sind fließend: Nicht jeder, der sich stundenlang Pornos ansieht, hat deshalb auch gleich ein Problem.

„Außerdem ist das Thema sehr schambesetzt“, sagt der Psychologe. Längst nicht alle Betroffenen sprechen offen über ihr suchthaftes Verhalten.

Betroffene vernachlässigen häufig private und berufliche Aufgaben

Stark schätzt, dass Betroffene im Schnitt zwei bis vier Stunden am Tag damit verbringen, Pornos zu schauen. „Bei manchen ist das auch deutlich mehr Zeit.“ Das hat Folgen: Wer so viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, der vernachlässigt nicht selten berufliche und private Verpflichtungen.

Die Pornografie wird so wichtig, dass alles andere dahinter zurücksteht – und so sind Probleme vorprogrammiert. Dadurch steigt der Druck erst recht, sich in Pornos zu flüchten.

„Betroffene berichten außerdem, dass sie sich getrieben fühlen“, sagt Stark. Sie entscheiden sich nicht wirklich frei dafür, in diesem Moment Pornos schauen zu wollen, sondern haben nicht selten das Gefühl, gar keine andere Wahl zu haben.

Der Klick von einem Video zum nächsten ist sehr einfach

Ein Problem dabei: Viele Portale sind so programmiert, dass sie ähnliche Videos vorschlagen. Nutzer suchen so oft den nächsten Kick: Vielleicht ist das nächste Video noch besser? Und so vergeht oft mehr Zeit, als den Nutzern bewusst ist, während sie sich von einem Video zum nächsten klicken. „Oft kommt es auch vor, dass sie dabei immer devianteres Material konsumieren“, sagt Stark.

Am Anfang einer Pornosucht steht oft die Erfahrung, dass die Befriedigung mithilfe der Bilder nicht nur sexuelle Lust, sondern auch Entspannung bringt. „Irgendwann

passiert es dann, dass Betroffene Pornografie auch gegen Langeweile oder Frust im Job einsetzen“, sagt der Psychologe. Wollen sie sich zum Beispiel aus einer negativen Stimmung befreien, öffnen sie **den Browser**– und das immer häufiger.

Pornografie ist überall und leicht verfügbar

Viele Betroffene haben schon mehrfach versucht, ihren Konsum zu kontrollieren, waren dabei aber nicht lange erfolgreich. „Sie berichten dann, dass sie sich sehr schlecht gefühlt haben und der innere Druck immer größer wurde, bis sie schließlich doch wieder nachgegeben haben“, sagt Stark.

Das Problem ist auch, dass Pornografie so leicht verfügbar ist. „Im Grunde würde wie bei anderen Süchten eine Abstinenz helfen“, sagt er. Das ist allerdings schwierig: Wer süchtig nach Pornos ist, müsste zu Hause seinen Internetanschluss kappen und dürfte auch mit dem Handy nicht mobil surfen – heutzutage kaum denkbar. Auch selbst errichtete Browsersperren für bestimmte Seiten lassen sich leicht umgehen, ist die Erfahrung von Stark. Zu viel Pornografie kann zudem zwischenmenschliche Beziehungen und Intimität einschränken,

Therapie zielt darauf ab, der Sucht etwas entgegenzusetzen

Viele Therapien haben deshalb einen anderen Ansatz. Dabei geht es darum, der Pornosucht etwas entgegenzusetzen, um ihr die große Bedeutung zu nehmen. „Wir hinterfragen zum Beispiel die Freizeitgestaltung“, sagt Stark. Ziel ist es, die Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben, wieder aufzunehmen, und Beziehungen zu anderen Menschen zu pflegen oder wieder aufzubauen.

Außerdem ist es wichtig, andere Grunderkrankungen zu behandeln. Manche Menschen flüchten sich zum Beispiel in Pornografie, weil sie eine soziale Phobie haben und den Kontakt mit anderen Menschen lieber meiden. „Dann geht es in einer Therapie natürlich auch darum, diese Ängste abzubauen“, sagt Stark.

Pornos verändern das Gehirn

Wo aber finden Betroffene Hilfe? „In der Praxis hat man mit Pornosucht nicht so häufig zu tun“, sagt Stark. Im Prinzip funktioniert sie aber sehr ähnlich wie andere Süchte: Das Belohnungszentrum im Gehirn wird durch den Konsum von Pornos aktiviert. Bei einigen Personen hat das keinen anderen signifikanten Effekt. Bei einem kleinen Prozentsatz der Menschen kann sich daraus aber eine Sucht entwickelt, bei der sie nach immer mehr Anreizen verlangen. Das haben auch MRT-Untersuchungen bestätigt, bei denen Pornos gezeigt wurden.

„Letztlich sind die meisten niedergelassenen Psychotherapeuten vor Ort gute Ansprechpartner bei einer Pornosucht“, sagt Stark.

Betroffene können sich mit ihren Fragen aber auch an die Universität Gießen wenden – und zwar unter der Mailadresse sexsucht@vt-gießen.de.

Dieser Artikel wurde verfasst von Maria Berentzen