

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

INTERNETSUCHT

**DIE DUNKLE SEITE DES NETZES,
MORAL, SUCHTKREISLAUF ...**

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



Internetsucht

Die dunkle Seite des Netzes,
Moral, Suchtkreislauf ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

3. Auflage

ISBN 978-3-906959-63-4

© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Inhalt

Ethik, Wertung und Moral	6
Drei Beispiele zur Einleitung	7
Männer surfen anders – Frauen auch!	8
Sind Sie Internet-süchtig?	9
Nicht-stoff-gebundene Sucht / Verhaltenssucht	9
Ist mein Kind Internet-süchtig?	10
Was Eltern wissen sollten	11
Wie gefährlich sind Online-Spiele?	12
Hinweise auf Internet-Sex-Sucht	13
Die Erforschung der Unterwelt	14
Die dunkle Seite des Internets	15
Chatten.....	16
Kinderpornografie – eine Straftat	17
Krankheit oder Verhaltensproblem?	18
Komorbidität – zusätzliche Probleme	19
Muster des Online-Sex-Verhaltens	20
Unterschiedliche Konfliktbeurteilung	21
Risikofaktoren für Internetsucht	22
Die Familie leidet mit!	23
Ist es wirklich eine Sucht?	24
Opiate, Dopamin und Glücksgefühl	25
Triebkonflikt und Gewissen.....	27
Gesunde Sexualität	28
12 Phasen der Liebensbeziehung.....	29
Der Sucht-Kreislauf	30
Psychodynamik	31
Therapeutische Ansätze	32
Sieben therapeutische Ziele	33
Accountability – Rechenschaft geben.....	35
Therapie bei Sexualstraftätern.....	36
Gruppentherapie – 12 Schritte.....	37
Auswirkungen auf die Ehe – Neues Vertrauen aufbauen	38
Paartherapie bei Internetsucht	39
Seelsorge: Vom Durst, der bleibt	40
Seelsorge bei Internetsucht	41
Der Kampf um den Ausstieg	42
Hindernisse auf dem Weg.....	43
Internetsucht am Arbeitsplatz – Juristische Aspekte.....	44
Acht Tipps für Internetsüchtige.....	45
Weiterführende Literatur – Internetadressen.....	46

Cybersex – nur einen Klick entfernt

Noch nie war sexuelle Versuchung so nahe – nur einen Klick entfernt. Immer häufiger treffen wir in der Beratung Familien an, die durch die Internetsucht des Vaters in tiefe Krisen gestürzt werden. Männer erleben die Internetsucht als inneren Krieg, der sie zu überwältigen droht und ihr ganzes Leben überschattet.

Es vergeht kaum ein Tag, an dem man nicht einen Bericht über neue Fälle von Internet-Pornografie liest: «Porno-Lehrer zu Recht entlassen», «Pornobilder auf Unicomputer – ist der Professor noch tragbar?»

Wie ist es möglich, dass anständige Menschen, Familienväter, äußerlich unauffällige Mitglieder einer Gemeinde derartige Bilder auf ihre Computer laden, Stunden beim Surfen im Internet verbringen, Unsummen von Geld ausgeben und oft ihre ganze Karriere und ihren guten Ruf riskieren? Die bekannten Fälle sind nur die Spitze eines Eisbergs. Betroffen sind auch die Familien, die Frauen und Kinder dieser Männer. Wie viel Leid ist durch Internet-Pornografie schon entstanden!

Die Unsichtbarkeit gibt Menschen den Mut, Orte aufzusuchen und Dinge zu tun, die sie sonst nicht tun würden. Man braucht sich nicht darum zu kümmern, wie man aussieht oder wirkt. Was in manchen Bereichen des Lebens wünschbar wäre – ein Unbeschwertheit ohne Rücksicht auf Konventionen und Erwartungen – wirkt sich im Bereich der Internetsucht katastrophal aus, weil alle sozialen Hemmungen wegfallen.

Bereits Kinder sind massiv gefährdet. Sie stoßen nicht nur auf Pornoseiten, sondern werden auch im Chat angemacht. Ein weiteres Problem ist das exzessive Nutzen von Onlinespielen. Eltern müssen lernen, sie im Gebrauch des Internets zu begleiten und zu schützen.

Dieses Heft soll nicht nur analysieren, sondern sich auch der Frage der Bewältigung wid-



Keine menschliche Sehnsucht ist mächtiger und schwerer in den Griff zu bekommen. Sex hat eine so starke Brennkraft, dass er das Gewissen, Versprechen, Verpflichtungen gegenüber der Familie, Glaube und alles andere, was ihm im Weg steht, verbrennen kann.

PHILIP YANCEY

men. Wie kann man Betroffenen helfen, mit der Versuchung umzugehen? Wie kann man die Scherben wieder kitteln, die durch das Auffliegen eines Skandals entstehen? Wie kann man mit den Scham- und Schuldgefühlen der Betroffenen und ihrer Familien umgehen? Diese Fragen sind brennend aktuell.

So wünsche ich Ihnen eine interessante Lektüre und natürlich ein Überdenken Ihrer eigenen Internetgewohnheiten im Spannungsfeld unserer digital geprägten Epoche.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Ethik, Wertung und Moral

Wer sich an die Thematik der Internet-Sex-Sucht herantastet, muss sich mit einer Fülle von moralisch belasteten und emotional geladenen Aspekten der Sexualität und des Suchtverhaltens auseinandersetzen, die nur dann zu bewältigen sind, wenn man etwas Distanz nimmt.

Es ist vielleicht hilfreich, nicht gleich zu werten (auch wenn man zu vielen Netzinhalten und menschlichen Verhaltensweisen in kritischer Distanz steht), sondern zu versuchen, die Vorgänge rund um Cybersex so sachlich wie möglich zu beschreiben. In dieser Broschüre wird deshalb versucht, nicht ein explizit wertendes Vokabular zu verwenden, sondern die Linie für «problematisches Verhalten» dort zu ziehen, wo das Verhalten Werte verletzt, die die betroffene Person selbst für sich hatte, wo es zu persönlichen Problemen führt und wo es sich negativ auf Partnerschaft, Familie, Arbeit und Umwelt auswirkt.

Tatsache ist, dass pathologischer Internet-Gebrauch zu einem rasch wachsenden Problem in unserer Gesellschaft geworden ist, das immer mehr Menschen in seinen Bann zieht und zu schwerwiegenden Folgen für diese selbst, ihre Partner und ihre Familien führen kann.

LEBEN IN EINER EROTISIERTEN KULTUR

Die Betrachtung von erotischen Bildern und Szenen ist so weit verbreitet, dass sich kaum jemand derartigen Inhalten entziehen kann. Sexualität als Teil des Menschseins führt bei der grossen Mehrzahl von Männern und Frauen zu physiologischen Reaktionen, die in ihrer sozial angepassten Form durchaus Sinn machen, Lust erzeugen und Beziehungen festigen können. Doch gerade die Erzeugung von Lust birgt in sich auch die Gefahr der Entgleisung und der Suchtentwicklung. Es kommt zu

einer einseitigen Sexualisierung intimer Beziehungsformen, unter weitgehendem Verlust von Würde und Respekt für den Menschen als Ganzes – als Einheit von Körper und Gefühl, von Geist, Seele und Leib in seiner geschöpflichen Intention.

UNSER EIGENER «SCHATTEN»

Die Sexualisierung unserer Kultur konfrontiert uns aber auch mit unserem eigenen Schatten, unserem eigenen Umgang mit sexuellen Empfindungen, Phantasien und Vorlieben, mit unsern Mustern von Stimulation, Lust und Triebbewältigung. Das Spannungsfeld von stabilen christlichen Werten und Überzeugungen auf der einen Seite und dem Bedürfnis nach Liebe, Sinnlichkeit und innerem Loslassen wird in den «Knotenpunkten» des Lebens besonders aktuell – in Zeiten von Entwicklungsschritten, Stress, angespannten Beziehungen und beruflicher Überlastung.

Neben den eigenen Anstrengungen um moralische Integrität ist es auch eine Gnade, wenn man nicht in suchtartiger Weise dem Sog von Netzinhalten jeglicher Couleur verfällt.

Somit gilt gerade im Anliegen einer moralischen Wertung von pathologischer Internetsucht das Wort Jesu: **«Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.»**

Drei Beispiele zur Einleitung

BEISPIEL 1

Die 13-jährige Tochter möchte schnell mit dem Laptop des Vaters ins Internet. Dabei stößt sie auf ein Verzeichnis mit Tausenden von Pornobildern. In ihr bricht eine Welt zusammen. Der bewunderte Vater, der gute Lehrer, der aktive Christ – wie passt das zusammen?! Es kommt zu einem Zusammenbruch, sie weint nur noch, isst nicht mehr, geht nicht mehr zur Schule. Den Laptop wirft sie aus dem dritten Stock. Die ganze Familie ist in einer dramatischen Vertrauenskrise. In dieser Situation erfolgt eine Therapie.

BEISPIEL 2

Der Pastor einer grossen Gemeinde setzt sich zusammen mit seiner Frau ganz für die Kirche ein. Immer nur geben, leiten, organisieren, andere beraten – für sie selbst bleibt keine Zeit. An einem Abend will Pastor D. noch schnell seine E-Mail checken. Ein freundlicher Text, ein Link, und plötzlich befindet er sich in einer Sex-Website. Er ist angewidert und fasziniert. Bald loggt er sich regelmäßig ein, um sich zu entspannen. Zwei Monate später wird er vom Computertechniker der Gemeinde mit einem Ausdruck der Aktivitäten am Computer konfrontiert. In dieser Situation erfolgt eine Therapie.

BEISPIEL 3

Eine 32-jährige Frau kommt mit starken Ängsten in die Therapie. Internet-Chatten hat ihr immer wieder geholfen, mit ihrer Einsamkeit umzugehen. Vor einigen Monaten hat sie im Chatroom einen Mann kennen gelernt – zuerst nur virtuell – man chattet, flirtet, fühlt sich angezogen. Es kommt zu einem Treffen. Die Atmosphäre «knistert», es kommt zum Sex. Danach ist der Mann nicht mehr so interes-



Die eigentliche Schönheit der Liebe, ihre Zartheit, Leidenschaft, Romantik, Erotik, Hingabe und Geborgenheit – sie wird zertreten in der verrohten Welt der Bilder, der Perversionen, der Reduktion der Sexualität auf die Darstellung des Geschlechtsaktes.

Die eigentliche Bestimmung der Liebe, die Gemeinschaft von zwei Liebenden, wird in der Fixierung auf Online-Sex zum Gefängnis der Einsamkeit, dessen einziges Fenster ein Bildschirm ist.

siert; der Kontakt verliert sich. Plötzlich die Frage: Könnte ich HIV-infiziert sein? Was ist mit mir geschehen? Wohin hat mich meine Internetsucht gebracht?