

# Ist das noch normal oder schon **PORNOSUCHT?**



**M**anchmal, wenn die Läden schon geschlossen haben, steigt Philipp Pöschl in die Papiercontainer des Hochhauskomplexes, in dem er lebt. Auf der Suche nach einem „Playboy“ und anderen Erotikmagazinen durchwühlt er die Tonnen minutenlang. Mal findet er ein Nacktbild, ein „Playboy“ aber ist nie dabei. Trotz der Gefahr, von den Nachbarn bemerkt zu werden, und der geringen Erfolgsquote, versucht es der 23-Jährige aus Österreich mehrfach. So groß ist sein Verlangen nach dem, was er in den Magazinen zu finden hofft.

VON FRANZISKA VON HAAREN

Knapp drei Jahrzehnte später, Pöschl ist inzwischen 50, erzählt er diese Geschichte. Wie ihn pornografische Bilder über Jahre hinweg nicht loslassen, er immer einsamer und schließlich depressiv wird, er nicht schlafen kann und die Abhängigkeit seine Beziehung bedroht. Die Abhängigkeit von Pornos.

Eine halbe Million Pornoabhängige gibt es in Deutschland, schätzen Experten. 90 Prozent sind Männer. Zudem wird von einer hohen Dunkelziffer ausgegangen – und davon, dass die Zahl steigen wird. „Immer häufiger melden sich Eltern von neun- bis zwölfjährigen Mädchen und Jungen bei mir, deren Kinder in den Sog harter Pornos geraten sind“, sagt Psychotherapeutin Tabea Freitag, die Prävention und Therapie bei Pornografiesucht anbietet und Gründerin der Return-Fachstelle Mediensucht in Hannover ist.

In der Generation der heute über 60-Jährigen habe nur ein Prozent im Alter von zehn bis zwölf Jahren pornografisches Material konsumiert, um die eigene Sexualität auszuleben. Wichtig sei, auf typische Suchtmerkmale zu achten, sagt Batthyány. Geht es auch noch ohne? Bestimmt die Abhängigkeit das Leben? Entscheidend sei die Dosis.

Vier Jahre nach dem ersten Kontakt mit Erotikmagazinen beginnt Pöschls regelmäßiger Konsum. Da ist er zwölf. Computerspiele mit Softpornocharakter und Strip-Poker machen den Einstieg spielerisch und scheinbar harmlos. Schließlich kommt der Fernseher als neues Medium dazu. Freitags, samstags

Mit acht Jahren hat Philipp Pöschl erstmals ein Erotikmagazin in der Hand – der Start in eine Abhängigkeit, die schließlich sein ganzes Leben bestimmt. Wie er den Ausstieg schaffte



Wühlte auf Suche nach Nacktbildern im Papiermüll: Philipp Pöschl

gendlichen zwischen 14 und 20 Jahren nach eigenen Angaben bereits mit pornografischen Inhalten in Kontakt gewesen sind. Bei der jüngsten Teilgruppe, den 14- und 15-Jährigen, ist es demnach ein Drittel gewesen. Für die Studie befragten Kommunikationswissenschaftler der Universitäten Münster und Hohenheim in Stuttgart 1048 Kinder und Jugendliche.

Als Pornografie werden in der Wissenschaft grundsätzlich Darstellungen definiert, in denen Geschlechtsverkehr, Großaufnahmen erigierter Penisse oder der inneren Schamlippen gezeigt werden. Zur Erregung können allerdings auch andere Formen der Erotik dienen: nackte Frauen oder auch Softpornos, also Aufnahmen, in denen nicht explizit Sex zu sehen ist.

Bei Pöschl beginnt es mit acht Jahren. Es sind nur zehn Minuten, in denen er ein zufällig gefundenes Magazin mit Gewaltpornografie in den Händen hält. „Ein Teil von mir war im ersten Moment abgestoßen.“ Er habe sich geekelt und geschämt. „Ein anderer Teil von mir war aber interessiert daran, da wurde mir eine Welt aufgetan, eben die der Nacktheit, die faszinierend war.“

„Es geht um Selbstbetäubung, da es sehr starke Gefühle sind, aber auch um die Suche nach Geborgenheit und Intimität“, erklärt der Psychotherapiewissenschaftler Dominik Batthyány von der Sigmund-Freud-Universität in Wien. Dort leitet er eine Therapie- und Beratungsstelle für Verhaltenssucht. Pornografisches Material stimuliere in hohem Maße, die betreffende Person vergesse alles.

Die meisten Menschen, die Pornos schauen, werden nicht abhängig. Für manche können Pornos auch Ideen und Anregungen liefern, um die eigene Sexualität auszuleben. Wichtig sei, auf typische Suchtmerkmale zu achten, sagt Batthyány. Geht es auch noch ohne? Bestimmt die Abhängigkeit das Leben? Entscheidend sei die Dosis.

Vier Jahre nach dem ersten Kontakt mit Erotikmagazinen beginnt Pöschls regelmäßiger Konsum. Da ist er zwölf. Computerspiele mit Softpornocharakter und Strip-Poker machen den Einstieg spielerisch und scheinbar harmlos. Schließlich kommt der Fernseher als neues Medium dazu. Freitags, samstags

und sonntags starten um 20 Uhr auf RTL und Sat1, die damals bekannt dafür waren, die Porno-Sendungen und gehen bis zwei oder drei Uhr nachts. Im Vergleich zu heutiger Internetpornografie seien die gezeigten Softpornos harmlos gewesen, erinnert sich Pöschl.

Zu Beginn schaltet er eher selten ein, schließlich alle zwei Wochen, dann einmal in der Woche. So steigert sich sein Porno-Konsum dank des neuen Mediums immer weiter. Er beginnt, seine Eltern zu belügen. Eigentlich sei ihm das zuwider gewesen, „aber um an den Stoff zu kommen, habe ich es getan“.

Im Laufe der Zeit sei Betroffenen jedes Mittel recht, um der Abhängigkeit zu folgen, erklärt Batthyány. Denn diese steigere sich immer weiter. „Gedanklich beschäftigen sich die Betroffenen viel damit, wann und wie sie es wieder tun können und wie sie vor allem an die Substanz kommen.“

Das hänge vor allem mit der Wirkung pornografischer Materials zusammen: „Pornos wirken sehr schnell und intensiv, ähnlich wie Kokain. Es hat starke biologische Belohnungseffekte, da Dopamin und körpereigene Opiate durch die visuelle und sexuelle Stimulation ausgeschüttet werden“, sagt Psychotherapeutin Freitag. Kurzfristig würden zuerst Adrenalin, dann auch die Glückshormone Dopamin und Serotonin ausgeschüttet. In Verbindung mit Selbstbefriedigung kämen auch Endorphine dazu. Dopamin schaffe Verlangen nach mehr und erzeuge eine sehr starke Erinnerung an die Reize, es löse ein Kopfkino aus. „Letztendlich ist man süchtig nach seiner eigenen Hirn-Biochemie“, fasst ihr Kollege Batthyány zusammen.

So ist es auch in Pöschls Jugend. Es bleibt nicht bei dem einen, kurzen Blick in das gefundene Pornobuch. Erst kauft er sich eigene, dann geht er in Videotheken. Einmal ist der Suchtdruck so groß und lenkt Pöschl so sehr ab, dass er auf dem Weg einen Unfall baut.

Schließlich kommt das Internet. Bis heute macht es Pornografie viel leichter zugänglich als früher. Eine Fülle an Material, immer erreichbar, kostenlos und mit völliger Anonymität. Eine Folge ist der weltweit steigende Pornografiekonsum. „Aber auch die Härte der Inhalte hat sich massiv gesteigert“, bewertet Freitag die Entwicklung der vergange-

nen zehn Jahre. Bei Kindern gelte: Je früher Smartphone und Internet zur Verfügung stehen, desto höher sei der Anteil der Zehn- bis Zwölfjährigen, die Pornos schauten.

Auch die Tatsache, dass der Einzelne durch die zunehmende Gewöhnung die Dosis immer mehr erhöhen müsse, um emotional und psychisch die gewünschte Wirkung zu erzielen, führe dazu, dass er immer weitere, neue Wege suche, um an Pornografie zu kommen, erklärt Batthyány.

Dankbar für den leichteren Zugang zum „Stoff“, verbringt Pöschl in den 90er-Jahren viel Zeit mit Pornosurfen im Internet – mehrmals wird er fast erwischt. Dabei will er unter keinen Umständen, dass andere Leute vom Ausmaß seiner Abhängigkeit erfahren. Dann fliegt er auf.

Seine damalige Verlobte und heutige Ehefrau Karina möchte ihn mit einem Besuch überraschen. Wie jeden Abend sitzt er am Computer und schaut Pornos, als sie plötzlich das Zimmer betritt. „Ich habe den PC so schnell wie möglich abgeschaltet“, erzählt Pöschl. Er habe nicht gewollt, dass seine Verlobte sehe, wie die Pornos ihn erregten. „Weshalb ich in den nächstgelegenen Schrank gesprungen bin und dort kauerte.“ Bisher hatte er seiner Verlobten eine stark reduzierte „Miniversion“ seiner Pornovergangenheit erzählt. Doch jetzt muss er weiter ausholen. 1997 ist Schluss mit dem Doppelleben.

Nach einer halben Stunde öffnet er die Schranktür. „Ich habe den Schmerz in ihren Augen gesehen, es kamen auch Tränen“, erzählt Pöschl. Er versteht Karina. „Einerseits machte ich ihr Komplimente, und gleichzeitig schaute ich Pornos und zeigte ihr damit: Ich brauche andere Frauen, ich muss mich woanders aufteilen.“ Dieses Bewusstsein habe er damals entwickelt, das habe viel geändert. Solch eine Selbsterkenntnis sei ein wichtiger Punkt und könne Auslöser für ein Umdenken im Umgang mit Pornografie sein, sagt Batthyány.

Das junge Paar holt sich Hilfe. „Generell kommen Betroffene vor allem dann in die Therapie, wenn zum einen der Leidensdruck größer ist als der Suchtdruck und zum anderen die Partnerschaft droht zu scheitern“, schildert Batthyány seine Erfahrungen aus

der Praxis. Zu Beginn sei die Abhängigkeit mit positiven Gefühlen verbunden, aber irgendwann überwiegen die negativen Folgen.

Auch Impotenz sei eine mögliche Folge, sagt Freitag. Gerade bei jungen Männern zwischen 18 und 24 Jahren trete sie mittlerweile häufig auf, zunehmend ausgelöst durch exzessiven Pornokonsum. „Der Leidensdruck entsteht vor allem bei realen Beziehungen, aber auch bei Dates oder One-Night-Stands, denn da geht es vielfach nicht mehr. Vor dem Rechner funktioniert es noch, aber nur, wenn man sich immer noch Härteres reinzieht.“ Besonders belastend sei es für die Betroffenen vor allem, wenn jemand erkenne, dass das Verhalten mit den eigenen Werten kollidiere, wie zum Beispiel bei Gewalt- oder Kinderpornografie.

Ein älteres Ehepaar, das die Pöschls lange kennen und zu dem sie großes Vertrauen haben, steht ihnen zur Seite. Sie sind verständnisvoll, hören zu, haben auch Humor, ohne das Problem zu verharmlosen. „Sie haben uns damit nicht alleine gelassen. Und das war gut so. Allein kommt da niemand raus.“ Zusätzlich besucht Pöschl eine Selbsthilfegruppe. Er diszipliniert sich, verzichtet auf den Pornokonsum und lässt sich dabei von seiner Frau und Freunden kontrollieren.

Nach und nach nimmt die Sucht ab. Weil Pöschl anderen Abhängigen beim Ausstieg helfen will, gründet er 2006 den Verein Safersurfing, dessen wichtigste Aufgabe die Aufklärung rund um das Thema Pornografie ist: Elternabende in Schulen, Lehrerfortbildungen, Vorträge an Universitäten, aber auch die Sensibilisierung von Politikern für das Thema gehören zu den täglichen Aufgaben. Mittlerweile wird die Website des Vereins eigenen Angaben zufolge mehr als 40.000 Mal im Monat aufgerufen, bis jetzt sollen 42.000 Menschen an den Vorträgen, Kursen und Workshops des Vereins teilgenommen haben.

Damals habe er sich die Sexualität mit seiner Frau verbaut, sagt Pöschl rückblickend. Es habe Jahre gedauert, bis er umdachte. „Ich habe so viel gesehen, alle Pos, alle Stellungen, einfach alles. Und eigentlich habe ich nichts gesehen.“ Pornografie zeige nichts. Man verlere nur Sexualität.