

Hilfe für Frauen/ Angehörige von internet-seksüchtigen Partnern



Fachstelle für exzessiven Medienkonsum

1. Es ist nicht Ihre Schuld oder Ihr Ungenügen!!! Begeben Sie sich nicht in Konkurrenz mit den Pornostars! Sie könnten 20 Jahre alt sein, den Körper eines Models haben und Ihrem Partner alle Wünsche erfüllen und es würde dennoch seine Sucht nach Pornografie oder Cybersex nicht beenden. Denn die Sucht ist auch eine erlernte Art und Weise, eine innere Leere zu füllen und mit Frust oder Langeweile umzugehen und hat meist lange vor Ihrer Partnerschaft ihren Anfang genommen.
2. Holen Sie sich Unterstützung (eine Freundin, Therapeutin oder Gruppe) und drücken Sie Ihren Schmerz aus. Drücken Sie auch Ihrem Partner gegenüber Ihre Gefühle aus. Schreiben Sie auf oder malen Sie (oder finden Sie andere kreative Mittel wie Collage, Arbeit mit Ton, Brief schreiben ...), um auszudrücken, was Sie empfinden.
3. Informieren Sie sich über Online-Sexsucht und die Wirkungen von Pornografie (z.B. www.onlinesucht.de, www.return-mediensucht.de, www.internet-pornografie.de, www.nacktetatsachen.at)
4. Erlauben Sie Ihrem Partner nicht, Sie durch Online-Affären/ Internetsex zu demütigen. Fordern Sie eine Entscheidung: Entweder ich oder die Online-Frauen/ Online-Affären! Erwarten Sie Taten statt Worte (Therapie, Rechenschaftspartner, Filter-Software, konsequente Schritte zum Ausstieg). Seien Sie konsequent. Drohen Sie keine Konsequenzen an, die Sie nicht einhalten.
5. Informieren Sie sich, ohne selbstquälerisch zu sein. Fragen Sie ihn, wie lange und in welchem Ausmaß Pornografie eine Rolle gespielt hat, aber hüten Sie sich vor zu vielen Details und vor Bildern, die wie Filme sich immer wieder vor Ihrem geistigen Auge wiederholen könnten.
Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner, dass Sie sich einmal pro Woche oder 14tägig darüber austauschen, wo er im Kampf mit der Sucht steht und ob er noch konsumiert, sowie darüber, wie es Ihnen geht.
6. Setzen Sie Grenzen und nehmen Sie sich Zeit, Ihren eigenen „inneren Garten“ zu entdecken und zu achten, ihn zu pflegen und „bei sich zuhause“ zu sein. Sie brauchen Zeit, sich von dem Schock zu erholen und sich Ihren Wert und Ihre Würde, Ihre Einzigartigkeit und Schönheit neu bewußt zu machen.
Lernen Sie, Ihrer Intuition zu trauen. Nehmen Sie wahr, was Ihnen kostbar ist, was Ihre eigenen Werte, Ziele und Herzensanliegen sind und was Sie sich wünschen.
7. Machen Sie nicht Ihren Partner oder die Beziehung zu Ihrem Ein und Alles. Suchen oder stärken Sie andere Lebensbereiche, in denen Sie sich entfalten, auftanken, sich einbringen oder gesunde Beziehungen/ Freundschaften leben können.
8. Erlauben Sie Ihrem Partner nicht, Ihnen die Verantwortung zur Überwindung seiner Sucht zuzuschieben, z.B.: „Wenn du nur öfters mit mir schlafen würdest, könnte ich frei werden.“ Gerade jetzt, wo die Wunden offen sind und das Vertrauen zerrüttet ist, kann es schwer sein, sich wieder so verletzlich zu machen. Sexuelle Intimität braucht einen Schutzraum, tiefes Vertrauen und gegenseitige Achtung, ohne die echte Intimität nicht wachsen kann. Der „Garten“(Bild für sexuelle Intimität) ist ein Ort der Begegnung und des sich Entdeckens „Du bist gemeint“, des gemeinsamen Feierns eurer Lebendigkeit, kein Selbstbedienungsladen!

Den Garten in einer gesunden Beziehung auf Dauer zu verschließen, würde auf der anderen Seite verhindern, dass Nähe und Intimität wachsen können. Das Feuer erlischt, wenn es nicht gehütet wird.

Achten Sie auf Ihre Intuition, wie viel Nähe oder Distanz der Beziehung angemessen ist und reden Sie mit Ihrem Partner darüber.

9. Wenn alte Wunden wie z.B. Grenzverletzungen in der Kindheit Ihren aktuellen Schmerz verschlimmern oder dazu führen, dass Sie keine Grenzen setzen können, sollten Sie therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um diese Verletzungen zu verarbeiten.
10. Wenn Ihr Partner beherzte Schritte geht, um die Sucht zu überwinden:
Stellen Sie sich im Kampf gegen die Sucht auf seine Seite.
Machen Sie nicht Ihren Partner zum Feind, sondern die „Droge“ Pornografie. Hassen Sie gemeinsam das Beziehungsgift der Trugbilder, nicht sich selbst oder ihn, denen es geschadet hat. Stellen Sie gemeinsam ein Symbol auf, das Sie daran erinnert, dass Sie Verbündete im Kampf gegen den gleichen Feind sind.
Und: Sie brauchen Geduld: Der Weg aus der Sucht ist vielfach lang und nicht einfach. Bleiben Sie während des ganzen Prozesses in Kontakt mit einer Freundin, Beraterin/ Therapeutin oder Gruppe, wo Sie Verständnis und Unterstützung erfahren.
11. „Hingehaltene Hoffnung macht das Herz krank“. Hoffnung ist wichtig und hilfreich, doch wenn sie auf Dauer enttäuscht wird und Ihr Partner Sie weiter betrügt bzw. sein Verhalten nicht ändert, kann das „zermürben“. Depressionen oder psychosomatische Beschwerden können die Folge sein. Der Weg aus dieser empfundenen Ohnmacht ist, selbst zu handeln. Sie dürfen eine Beziehung, die Sie zerstört, verlassen.
12. Erwarten Sie von Ihrem Mann Verlässlichkeit und absolute Ehrlichkeit, damit neues Vertrauen wachsen kann. Reden Sie über „Grauzonen“ und wie Sie ihn darin unterstützen können, Auslöser für Rückfälle zu vermeiden. Hilfreich sind klare Vereinbarungen, z.B. dass Ihr Partner nachts nicht länger aufbleibt als Sie, keine Spätfilme nach 23 Uhr, PC mit Filterschutz im Wohnzimmer/ offen einsehbarem Raum ...
13. Ihr Partner ist mehr als seine Sucht! Nehmen Sie bewusst auch seine guten und liebevollen Seiten wahr und drücken Sie sich gegenseitig Ihre Wertschätzung aus.
14. Wenn es an der Zeit ist und beherzte, ehrliche Schritte aus der Sucht gegangen wurden, ist es hilfreich, Ihrem Partner zu vergeben, um nicht bitter zu werden und der Beziehung eine neue Chance zu geben. Vergeben bedeutet nicht Vergessen oder Verharmlosen. „Ver-geben“ ist der Prozess, die eigenen Ansprüche an Rache, Bitterkeit, Zorn ...loszulassen, um gegenseitige Achtung wieder zu ermöglichen. Das entledigt Ihren Partner nicht von seiner Verantwortung, das Ausmaß des Schadens anzuerkennen und verantwortliche Schritte zu gehen.
15. Wenn die Trümmer (Erdbebenbild) weitgehend aufgeräumt sind und die Gefahr von Nachbeben (Rückfälle) geringer geworden ist: Bauen Sie gemeinsam ein neues „Beziehungshaus“. Tauschen Sie sich darüber aus, wie sich beide Ihre Partnerschaft in 5 Jahren wünschen, was beide unter „Liebe“, „Intimität“ und erfüllter Sexualität verstehen und was Sie sich wünschen. Intimität bedeutet auch, sich gegenseitig zuzumuten, mit all seinen Gefühlen, Bedürfnissen, unterschiedlichen Interessen, mit Schwächen und Stärken und sich durch die Konflikte „hindurchzulieben“.
16. Die Krise kann zur Chance werden, wenn die Sucht überwunden wird und beide zu einem vertieften sehr ehrlichen Miteinander finden. Manche Paare, die den Weg aus der Online-Sexsucht geschafft haben, berichten über eine viel tiefere Liebe zueinander und eine echte Intimität und Nähe, die sie vor der Krise nicht kannten.