Wissen

Steak ohne Tier
Mit Fleisch aus dem Labor soll die Umwelt entlastet werden. **SEITE 3**

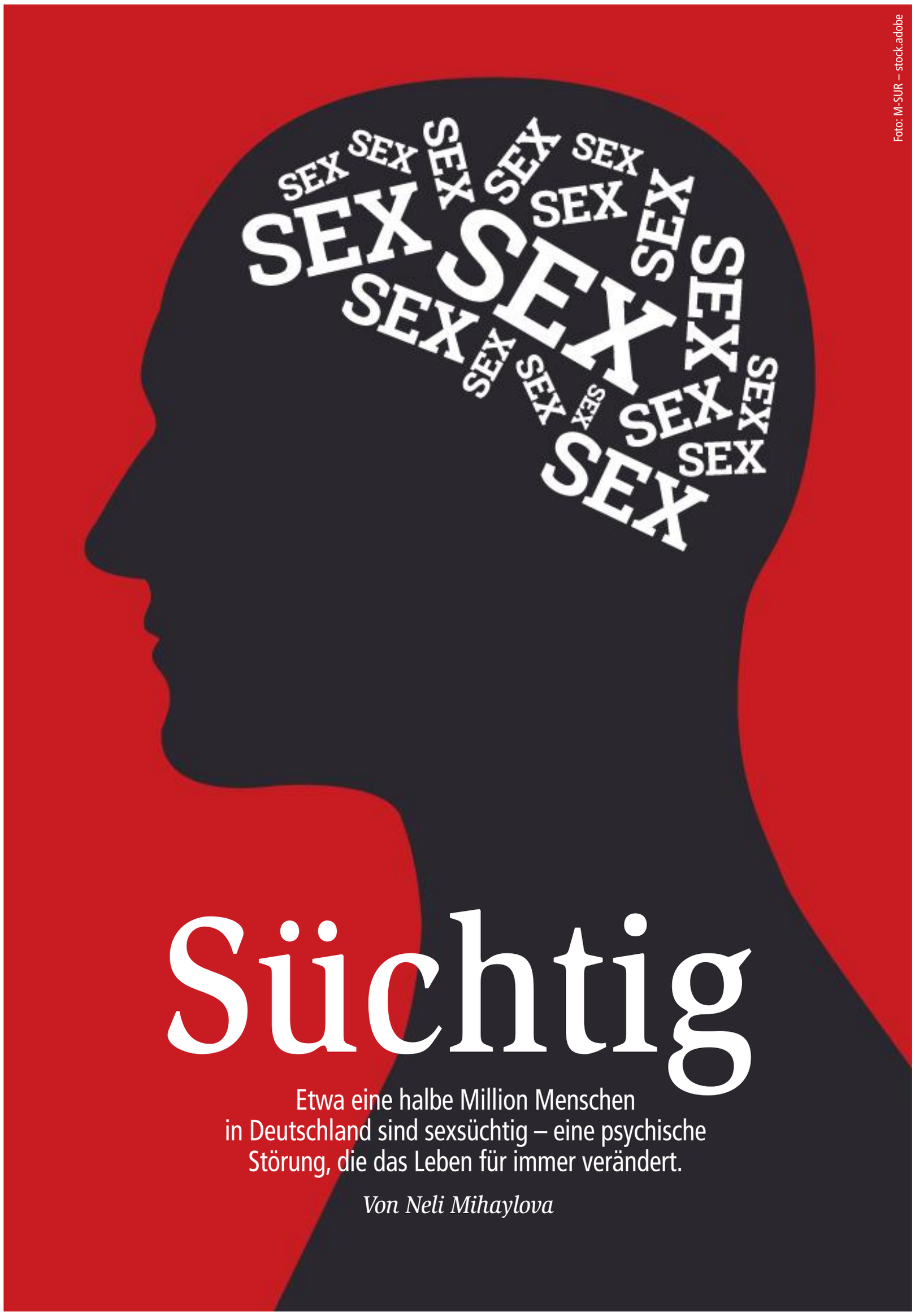

Foto: M-SUR – stock.adobe

Süchtig

Etwa eine halbe Million Menschen in Deutschland sind sexsüchtig – eine psychische Störung, die das Leben für immer verändert.

Von Neli Mihaylova

Etwas stimmte nicht mit ihm. Mark spürte es. Alles begann ganz harmlos – er war zehn oder elf Jahre alt, da entdeckte er die Welt der Pornos und begann zu onanieren. Doch die Selbstbefriedigung erfüllte bei ihm einen anderen Zweck als bei seinen gleichaltrigen Kameraden. Sie half ihm immer dann, wenn es ihm nicht gut ging, wenn er sich einsam oder unglücklich fühlte. In dieser Zeit konnte er alles andere vergessen.

Mit den Jahren wurde der Drang stärker. Er schlief mit immer mehr Frauen, ging immer öfter zu Prostituierten und zu Erotik-Massagen. Irgendwann verlor er die Kontrolle, konnte die andauernde Begierde nicht mehr ertragen, aber auch nicht mehr damit aufhören. Er dachte an Selbstmord, wurde mehrmals in die Psychiatrie eingewiesen, fand keinen Ausweg mehr.

Nach außen wirkte er so als ginge es ihm gut. Er führte ein Doppelleben, konnte nicht mehr ehrlich zu sich selbst und zu seinen Mitmenschen sein. Seine Sucht versteckte er vor seiner Familie. Eines Tages stieß er im Internet auf die Webseite der Anonymen Sexsüchtigen und sah, dass es auch andere Menschen gibt, denen es genauso geht. Das war der erste Schritt auf dem langen Weg zu seiner Heilung.

Über die Krankheit wird selten gesprochen

Etwa eine halbe Million Menschen in Deutschland sind sexsüchtig. Genaue Zahlen dazu gibt es nicht. Denn über diese Krankheit wird selten gesprochen, erklärt der Psychotherapeut Dr. Kornelius Roth, der seit Jahren Sexsüchtige behandelt. „Die Sexsucht ist eine Schamsucht, sie passiert im Geheimen.“ Im Bereich der Internet-Sexsucht sind die Zahlen noch höher. Etwa 80 Prozent aller Betroffenen sind Männer.

Die Sucht entsteht bereits in der Kindheit. Die betroffene Person lernt, einen sexuellen Reiz einzusetzen, um ein nicht sexuelles Problem zu lösen. „Ein Kind langweilt sich, fühlt sich zurückgesetzt oder gekränkt. Es fasst sich an die Genitalien und merkt, dass sich das gut anfühlt. Dann fängt es an, diese Handlung immer häufiger zu wiederholen“, führt Roth aus. Das unterscheidet sich zunächst nicht von den ersten Onanie-Erfahrungen eines Menschen. Irgendwann aber beginnt das Kind, diese Erlebnisse vermehrt in Situationen zu suchen, wenn es ihm schlecht geht, es sich alleine, verlassen oder minderwertig fühlt. „Das neue sexuelle Gefühl ist stärker und drängt das Unangenehme weg“, schildert Roth. Dadurch werden die Probleme natürlich nicht gelöst. „Das ist das Drama der Sucht: Der Betroffene zieht sich immer weiter zurück und hat letztlich immer weniger vom Leben, obwohl er sich nach dem Leben sehnt.“

> »Sucht ist eine lebenslange Aufgabe.«
>
> Kornelius Roth, Psychotherapeut

Dabei ist es unwichtig, wie häufig es zu sexuellen Handlungen kommt. Ein Paar, das mehrmals am Tag miteinander schläft, ist nicht sexsüchtig: „Sie haben einfach Spaß daran, Sex ist ein wichtiger Teil der Beziehung.“ Krankhaft wird der sexuelle Reiz erst dann, wenn er einen belastet und es zu körperlichen, sozialen oder beruflichen Einschränkungen führt, erklärt Professor Dr. Manfred Beutel, Direktor der Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz. Sein Team führt zurzeit eine Studie zum Thema Online-Sexsucht durch: „Dies ist momentan die häufigste Form der Sexsucht“, sagt er. Denn im Internet gebe es unzählige Angebote wie Sex-Chats und Pornofilme, die leicht erreichbar und oft kostenlos sind.

Mit der wachsenden Sucht erhöht sich auch das Risikoverhalten. Die Person braucht immer intensivere Stimulationen, um den gleichen Lustgewinn zu erreichen und begibt sich immer öfter in Gefahr: „Herzkranke ignorieren zum Beispiel die Nebenwirkungen von Viagra.“ Professor Beutel ergänzt: „Viele der Betroffenen beginnen, sexuelle Inhalte am Arbeitsplatz zu konsumieren, was dazu führt, dass sie disziplinarische Probleme bekommen. Einige verschulden sich, weil sie immer wieder Inhalte konsumieren, die Geld kosten.“

Die Sucht nimmt immer mehr Zeit in Anspruch, was soziale Folgen hat. Die Süchtigen fühlen sich immer isolierter, ihre Partnerschaften zerbrechen, die Freunde ziehen sich zurück.

Die Sucht als Problem wahrnehmen

Ein erster Schritt raus aus dieser Spirale ist, die Sucht als Problem wahrzunehmen. „Wenn Angehörige merken, dass etwas nicht stimmt, sollten sie ein ehrliches Gespräch suchen“, rät Beutel. Falls die Person in einer Beziehung ist, sollte sie versuchen die Sexualität wieder in die Partnerschaft zu verlagern. „Der Betroffene muss lernen, sich zu kontrollieren, das süchtige Verhalten zu identifizieren und es dann zu begrenzen“, empfiehlt Roth. Eine Einzeltherapie sei auch sehr hilfreich. „Es gibt aber leider noch sehr wenige Psychotherapeuten, die diesen Bereich betreten.“

Mark haben die wöchentlichen Treffen mit den anonymen Sexsüchtigen geholfen. Heute hat er wieder Freude am Leben, fühlt sich selbstbewusster und weiß genau, was er möchte. Völlig geheilt wird er jedoch niemals sein. Roth: „Wir wissen, dass die Suchtstoffe das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Das verlernt das Gehirn nie. Sucht ist deswegen eine lebenslange Aufgabe. Man kann sie nur dadurch steuern, indem man sie nicht mehr füttert.“

TIPPS

- https://**anonyme-sexsuechtige.de/**
- **Beratung** für Patienten mit Online-Sexsucht, Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Untere Zahlbacher Straße 8, Mainz; Telefon: 06131/177381; E-Mail: Sekretariate-pt@unimedizin-mainz.de
- **Buchtipp**: Kornelius Roth „Sexsucht. Krankheit und Trauma im Verborgenen“, Ch. Links Verlag, 18 Euro

LOGISCH!

Neli Mihaylova zum Liebeskummer

Adieu, Liebesschmerz

Ich war 19 und er 20. Wir waren verliebt und unzertrennlich, dache ich mir. Bis er eines Tages die „Liebe seines Lebens“ traf und mit ihr verschwand. Meine Welt brach zusammen. Ich weinte tagelang, wollte nichts essen, niemanden treffen, nicht mehr leben. Ich hatte zum ersten Mal in meinem Leben Liebeskummer. Und zwar richtig schlimm. Schade, dass es damals noch keine Placebo-Pillen gab. Denn nun haben amerikanische Forscher erstmals nachgewiesen, dass eine wirkstofffreie Behandlung nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch den seelischen Schmerz bei Liebeskummer lindern kann. Sie stellten bei ihren Probanden fest, dass die Erinnerung an den Ex-Partner ähnliche Hirnregionen aktivierte wie ein experimentell erzeugter Hitzeschmerz. Dann behandelten sie diese Studienteilnehmer mit einem angeblich hochwirksamen Mittel, das aber in Wirklichkeit kein Medikament enthielt. Dennoch fühlten sich die Patienten danach besser. Und es zeigten sich Veränderungen der Hirnaktivität, die für eine Schmerzlinderung typisch waren, berichten die Wissenschaftler im „Journal of Neuroscience“. Die „Liebe seines Lebens“ verließ ihn übrigens einige Wochen später wegen eines anderen Mannes. Es gab doch Gerechtigkeit. Und ich war, oh Wunder, wieder geheilt. Ohne Placebo-Pillen.

neli.mihaylova@vrm.de

STUDIE DER WOCHE

Robuste Fledermäuse

(dpa). Die Fledermäuse in Europa sind offenbar robuster als ihre Artgenossen in den USA. Während in Nordamerika in den vergangenen zehn Jahren mehr als sechs Millionen Fledermäuse in ihren Winterquartieren am Weißnasensyndrom gestorben sind, sei die Sterberate an der Pilzkrankheit in Europa gering, teilte die Uni Greifswald mit. Fledermausforscher der Universität Greifswald vermuten, dass sich die europäischen Fledermäuse seit langem an den Pilz Pseudogymnoascus destructans angepasst haben und dieser versehentlich aus Europa nach Nordamerika verschleppt wurde. Ihre aktuellen Forschungsergebnisse haben sie in der Fachzeitschrift Mammal Review veröffentlicht. Die Greifswalder Zoologen erforschen das Weißnasensyndrom seit 2009.