

## 2.2 Selbstauskunft: Habe ich eine Sucht? Wie stark ist mein Porno-Problem?

Es gibt bereits einige erarbeitete Suchtanamnese-Tests von Forschern, Aktivisten oder Anbietern von Beratungsangeboten. Für den Großteil der Psychiater, Mediziner und Psychotherapeuten ist lediglich relevant, ob eine „Abhängigkeitsstörung“ diagnostiziert werden kann oder nicht. Daher bezieht sich auch auf diesen Bereich die meiste Forschung.

Für die meisten Betroffenen ist aber mehr als das relevant. Sie wollen nicht nur wissen: *Habe ich tatsächlich eine Sucht?*, sondern auch: *In welchem Bereichen habe ich die Kontrolle bereits verloren? In welchen Bereichen erlebe ich das Problem Sexualität als stark, gewissermaßen als stärker als mich selbst?* Daher habe ich einen Test erarbeitet, der helfen soll, eine gewisse Klarheit in die Fragen zu bekommen, ob

erstens eine medizinisch diagnostizierbare Sucht vorliegt,

wo zweitens Probleme besonders stark sind, selbst wenn keine Sucht vorliegt,

drittens, mit welcher relativen Stärke eine Konsument insgesamt von dem Problem eskalierten Konsums betroffen bist.

Der folgende Test ist für **Pornografiekonsum** erarbeitet worden und stellt eine Übertragung der von den Forschern Zimmerl / Panosch / Masser erstellten Kriterien von „Internetsucht“ dar.<sup>1</sup>

Hinweis: Der Test ist nur begrenzt übertragbar auf andere Formen eskalierten sexuellen Verhaltens. Bei den Fragen ist an die Verlangensstärke nach **Pornografie** etc. gedacht worden.

Der Testbogen befindet sich in einer **Testphase**. Seine Aussagekraft wurde noch nicht durch Studien überprüft. Er stellt lediglich eine Orientierungshilfe dar.

Er ersetzt nicht die Abklärung seitens eines Arztes oder Psychotherapeuten.



---


<sup>1</sup> Tabelle und Fragebogen erstellt von **Nikolaus Franke** (n.franke@weisses-kreuz.de). Weitere Infos zu verschiedenen Tests und den damit verbundenen Herausforderungen: Daniel Röthlisberger: Pornografie. Handbuch für Seelsorge und Beratung, 2015, S. 26ff.

















Wie dieser Test funktioniert:









Üblicherweise werden Suchttests so gestaltet, dass der potentiell Betroffene eine Reihe von Fragen zu Intensität und Dauer bestimmter Verhaltensweisen beantwortet. Mit den Antworten versuchen dann die Forscher herauszufinden, ob bestimmte suchtrelevante Kriterien erfüllt werden, anhand derer man eine Sucht von anderen Verhaltensweisen unterscheiden kann. Für den potentiell Betroffenen ist dabei nicht ersichtlich, welche Frage nach welcher Kategorie fragt.





In diesem Test haben wir die Zuordnung der Fragen zu den Kategorien **ersichtlich** gemacht, damit der Test als Selbsttest funktioniert und selbst ausgewertet werden kann. Auf diese Weise kann auch der Betroffene besser verstehen, worin überhaupt das Suchtartige einer Sucht besteht.

Für die Auswertung am Ende sind lediglich die Kreuze bei den großen Symbolen ( , , etc.) erheblich. Sie erkennen diese Felder daran, dass sie eine Zahl aufweisen. Zur Auswertung muss in jeder der Zeilen **eines** der großen Symbole markiert werden, anhand dessen sie feststellen, ob sie die jeweiligen Kriterien und damit ggf. potentiellen Suchtkategorien erreichen.









Damit die Auswahl dessen nicht zu willkürlich ausfällt, gibt es Beispielfragen, anhand derer Sie feststellen, welche der Antwortvorgaben für Sie am ehesten in Frage kommt und was mit dem jeweiligen Kriterium gemeint ist. Dies sind die kursiven Zeilen ( Beispiel: „Der Gedanke, mich JETZT mit Pornografie beschäftigen zu sollen oder müssen, kommt häufig [mind. 1x täglich] vor.“). Dies sind die Fragen, die man sinngemäß auch in einem anderen Suchttestbogen ausfüllen würde. Da den Bogen der potentiell Betroffene selbst auswertet, sind diese Fragen also hier den jeweiligen Kategorien bereits zugeordnet. Die Kreuze in den leeren Vierecke (  ) dienen demnach dem Ausfüllenden, eine Orientierung zu bekommen, welche der Spalten für die jeweilige Kategorie für ihn am ehesten zutreffend ist. Man würde also jeweils zuerst die kursiven Beispielfragen für sich beantworten und dann jeweils schauen, welche Spalte je Kategorie die eigene Situation am besten beschreibt. In der Suchtforschung gilt, dass eine Kategorie erreicht ist, sobald in einer der Antworten das entsprechende Kreuz gemacht wird. Ganz zum Ende wird es eine ausführliche Auswertung des Bogens geben.

Kategorie	Kriterien (& Beispiel)	„Stimme gar nicht zu“	„Stimme ein wenig zu.“	„Stimme voll und ganz zu, Verhalten tritt aber erst seit <b>2-6 Monaten</b> auf“	„Stimme voll und ganz zu, und das Verhalten tritt seit mind. <b>6 Monaten</b> auf zu“
I Fokussierung/ Eingenommenheit (Pre-occupation)	1. Häufiges, kaum widerstehliches <b>Verlangen</b> , sich mit Sex, Pornos oder Masturbation zu beschäftigen				
	<i>Beispiel: „Der Gedanke, mich JETZT mit Pornografie beschäftigen zu sollen oder müssen, kommt häufig (mind. 1x täglich) vor.“</i>				
	2. Starke <b>gedankliche Beschäftigung</b> mit erotischen Inhalten oder der Beschaffung von sexuellen Erfahrungen				
	<i>Beispiel: „In meinem Denken nimmt die Beschäftigung mit sexuellen Phantasien, Inhalten einen immer größeren Raum ein, auch wenn ich gerade nicht mit Sexualität direkt befasst bin.“</i>				

	<i>Oder: „Ich denke oft daran, wann und wie ich wieder auf welche Weise sexuelle Erfahrungen machen kann oder mich mit Pornografie beschäftigen und „schmiede Pläne“, die mich bereits in einen Zustand leichter Erregung und Vorfreude versetzen.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
II Entmünd- igung	<b>3. Kontrollverlust</b> über die eigenen Nutzungsgewohnheiten				
	<i>Beispiel: „Ich bleibe oft (mind. 2 x wöchentlich) länger in Beschäftigung mit dem erotischen Suchtmittel, als ich mir vorgenommen habe.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Entscheidungen des Verzichts - bspw. eine Woche auf Pornos zu verzichten - konnte ich in der Vergangenheit fast nie in die Tat umsetzen.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Sexuellen Impulsen und Gedanken zu widerstehen, gelingt selten oder nie.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: Oft (an jedem Tag in meinem Alltag) werde ich von anderen Tätigkeiten abgehalten oder unbeabsichtigt abgelenkt, weil ich auf die Idee komme, mich mit Erotika zu beschäftigen. Das führt regelmäßig dazu, dass ich besagte Tätigkeiten unterbreche.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>4. Längerfristige Toleranzentwicklung</b> gegenüber den durch den Konsum ausgelösten Gefühle und der Befriedigung mit der Konsequenz einer Steigerung  <i>[Anmerkung: Eine Steigerung von Inhalten und Zeiten ist nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Daher kann es sein, dass dieses Merkmal gar nicht mehr vorliegen kann, aber vor mehr als 6 Monaten deutlich aufgetreten war. Daher gilt eher die Frage: „Habe ich in der Vergangenheit deutliche Toleranzentwicklung beobachtet?“ Eine Ausnahme stellt hierbei die Anfangszeit des Konsums in der frühen Pubertät dar, die von einer fast typischen Steigerung der Inhalte geprägt ist. Daraus kann man nicht das Vorliegen des Merkmals einer Dosissteigerung ableiten.]</i>				





	<i>Beispiel: „Mein Pornografiekonsum nahm und nimmt zu, indem ich <u>mehr und länger</u> pornografisches Material konsumiert habe als vorher bzw. diesbezüglich sexuell aktiv gewesen bin.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: Bei Formen von Sexualität, die mich früher erregt haben, gelingt es mir nun schwer, Erregung oder Erektion aufzubauen und aufrechtzuerhalten (bsp. Potenzprobleme bei partnerschaftlicher Sexualität)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Mein Pornografiekonsum nahm und nimmt zu, indem ich <u>häufiger</u> als vorher Pornografie konsumiert habe/ sexuell aktiver war.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Mein Pornografiekonsum nahm zu, indem ich <u>härteres</u> oder <u>spezielleres</u> pornografisches Material als vorher konsumiert.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Pornografie und Masturbation befriedigte mich zwar früher, heute aber nicht mehr. Letztlich konsumiere ich gelangweilt, aber richtig „geil“ finde ich das alles nicht mehr.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Mein Pornografiekonsum nahm und nimmt zu, indem ich <u>neue Formen und Erfahrungen</u> als vorher herbeizuführen bemüht bin. (interaktive Rollenspiele, Einsatz von Sextoys, Telefonsex, grenzwertige Rollenspiele im Chat, echte Kontakte, Camsex, Sexting, Cruising, Besuch von Bordellen oder Pornokinos, Voyeuristische Grenzverletzungen uvm.)“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
III Kosten & Konflikte	<b>5. Einengung des Verhaltens- raumes</b> zugunsten der Sucht				
	<i>Beispiel: „Die Beschäftigung mit dem Suchtmittel nimmt immer weitere Bereiche meines Alltags, meiner Zeit und meiner Energie ein, sodass für Hobbys, Freundschaften weniger Zeit, Energie etc. zur Verfügung stehen.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Ich sage Einladungen oder Veranstaltungen ab, um mich stattdessen mit Pornografie zu beschäftigen“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. <b>Negative Konsequenzen</b> sind bereits aufgrund des Konsumverhaltens eingetreten oder von mir heraufbeschworen worden	0	2	4	6
<p><i>Beispiele: „Um mich mit dem Suchtmittel zu beschäftigen oder von der Beschäftigung mit dem Suchtmittel zu erholen, nehme ich häufig (mind. wöchentlich) hohe Kosten, potentielle Gefahren oder negative Konsequenzen in Kauf. Diese können sein</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Beziehungen zu Nahestehenden leiden</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Verletzung Nahestehender wird in Kauf genommen</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Gefahr einer Abmahnung oder Verlustes des Arbeitsplatzes</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Nachlassen der Leistungsfähigkeit in Ausbildung, Schule oder Arbeit</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Verzicht auf reale Sozialkontakte (bspw. Freundschaften) um mich mit dem Suchtmittel zu beschäftigen</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Finanzielle Kosten durch sexuelle Dienstleistungen oder Produkte</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Gesundheitliche Folgen bspw. Schlafmangel, Schmerzen oder gesundheitsgefährdende Praktiken</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Rechtliche Grauzonen oder Rechtsbrüche</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Potentielle Gefährdung Schutzbefohlener oder eigener Kinder (u.a. durch deren Konfrontation mit den versteckten Inhalten oder indem ich von Kindern „erwischt wurde“)</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Gefährdung der Sicherheit meiner Bankdaten oder meines PCs</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Potentielle Blamage aufgrund Konsums an öffentlich zugänglichen Orten oder im Straßenverkehr“ u.a.</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><i>Beispiel: „Ich surfe häufig auf Pornoseiten, wenn ich auf Arbeit bin, meine Partnerin mich erwischen könnte und im Nebenraum ist oder ich eigentlich dringend anderes zu tun hätte (bspw. Prüfungsvorbereitung).“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><i>Oder: „Es kommt häufig vor, dass ich aufgrund meines Konsums einer Verpflichtung oder Aufgabe nicht nachkommen werde, die andere von mir erwarten. Dadurch andere zu enttäuschen oder die Lasten von Nichterledigtem auf Nahestehende</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>abzuwälzen, nehme ich billigend in Kauf.“</i>				
	<i>Oder: „Ich bin in meinem sozialen Umfeld schon mehrmals negativ aufgefallen, wobei ich wusste, dass der Grund hierfür meine Beschäftigung mit Pornografie war. (z.B. Nichteinhalten von Abmachungen, Verspätungen, Vernachlässigen von Beziehungen, Nichtteilnehmen an gemeinsamen Aktivitäten u.a.“)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Aufgrund der ausgiebigen Beschäftigung mit Pornografie habe ich weniger oder nicht mehr kontinuierlich Leistung erbracht. z.B. bei der Arbeit; in der Schule; im Studium usw. oder sogar Karriere- oder Weiterbildungschancen verstreichen lassen.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Ich beluge nahestehende über meine Onlineaktivitäten.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>7. Verletzung ethisch-moralischer Werte, wissenschaftlicher Erkenntnisse &amp; Überzeugungen<sup>2</sup></b>				
	<i>Beispiel: „Ich beobachte an mir, dass ich in meinen sexuellen Gewohnheiten verharre, obwohl sie in Konflikt mit zentralen Überzeugungen meines Lebens stehen.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Ich handle gegen meine Erkenntnis, gegen meine Meinung, meine Bewertung dessen, was richtig und bejahenswert ist.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Wesentliche Aspekte meiner Identität sprechen eindeutig gegen den Konsum von Pornografie, und dennoch bleibe ich in meinen Konsummustern.“)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
IV Entzugserscheinungen	<b>8. Entzugserscheinungen bei unfreiwilligem oder freiwilligem Verzicht</b>				
	<i>Beispiel: „Wenn ich zu wenig oder gar nicht auf sexuelle Beschäftigungen zurückgreifen kann, beobachte ich rasch (binnen weniger Stunden) Veränderungen bei mir. Diese</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




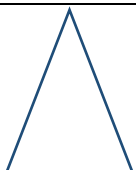
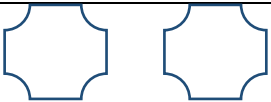
<sup>2</sup> Nach Freitag, Tabea: Mündliches Gespräch, Frühjahr 2015.

	<p><i>können sein</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Unruhe</i></li> <li>- <i>Reizbarkeit, Ungerechtigkeit oder Rachegefühle gegenüber anderen</i></li> <li>- <i>Konzentrationsprobleme</i></li> <li>- <i>Kopfschmerzen uvm.“</i></li> </ul>				
V Persistenz (Anhaltende Beharrlichkeit)	<p><b>9. Unfähigkeit zur Verhaltensänderung</b> trotz Einsicht ihrer Notwendigkeit</p>	0	1	2	3
	<p><i>Beispiel: „Meine Versuche, die Porno- oder Sexgewohnheiten zu verändern, haben keinen nennenswerten Erfolg gehabt, obwohl ich mit negativen Folgen konfrontiert bin.“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><i>Oder: „Es gelingt mir nicht, anhand meiner Ressourcen, Ideen, Lebensumstände, Persönlichkeit und meiner Sozialkontakte mein Konsumverhalten mündig zu gestalten und in ein von mir vertretbar gestaltetes Konsummaß zu überführen. Damit habe ich mich abgefunden oder auch nicht.“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><i>Oder: „Spätestens nach zwei Wochen habe ich einen „Rückfall“ und etabliere dann rasch die alten oder stärkere Konsummuster.“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><b>10. Abwehrmechanismen</b> gegenüber der Problemeinsicht (=Verheimlichen / Bagatellisieren des Umfangs der Gebrauchsgewohnheiten / kognitive Verzerrungen &amp; Anpassungen gegenüber dem eigenen Gewissen) („Dissimulation“)</p>	0	1	2	3
	<p><i>Beispiel: „Ich beobachte an mir, dass ich mir nahestehende Personen über das Ausmaß meiner sexuellen Probleme belüge oder kritische Rückfragen bagatellisiere oder darauf aggressiv reagiere.“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><i>Oder: „Ich beobachte an mir selbst, dass ich die Sucht vor mir selbst rechtfertige, bagatellisiere oder rationalisiere.“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><i>Oder „Ich beobachte, dass ich sukzessive meine Bewertung von Pornografie verändert habe und an meinen Konsum angepasst habe, sie bspw. nun nicht mehr kritisch sehe, weil ich es eh nicht ändern kann.“</i></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VI Coping & Sexuelle Aktivität als Bewältigungsstrategie	<b>11. Gefühlsregulation</b> durch das Konsumverhalten, die Sensation, die Beschäftigung, die Erregung oder den Orgasmus (Ablenkung, Betäubung, Belohnung, Transfer <u>unangenehmer</u> Gefühle in angenehme Gefühle...)				
	<i>Beispiel: „Ich beobachte an mir, dass ich mit Pornografie und Sexualität vor bestimmten Problemen, Herausforderungen oder negativen Gefühle flüchte.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Ich beobachte, dass ich Pornografie und Sexualität brauche, um negative Gefühle, abzustellen, zu betäuben, zu regulieren oder in positive Gefühle zu transformieren.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Oder: „Ich beobachte, dass ich in bestimmten Situationen immer automatisch das Bedürfnis oder die drängende Idee verspüre, mich mit Pornos und Selbstbefriedigung abzulenken.“</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




## Auswertung



Kategorie I - Sucht?  in Anlehnung an medizinische Diagnostik	<p>Habe ich eine Sucht / eine Abhängigkeitsstörung entwickelt? Sollte ich ggf. psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen?</p> <p>Innerhalb der anerkannten Diagnosesysteme (ICD 10, DSM IV) hat sich eine Diagnose entlang übergeordneter Kategorien etabliert. Dabei wird nicht jeweils geschaut, ob ein potentiell Süchtiger eine bestimmte Punktzahl o.ä. erreicht hat, sondern ob er in den jeweiligen Kategorien Suchtmuster aufweist oder nicht. Sollte dies in einer bestimmten Menge an Kategorien über einen längeren Zeitraum (mind. 6-12 Monate) der Fall sein, wird eine Suchtstörung diagnostiziert.</p> <p>Je nach Suchtart (Stoffgebundene Sucht, Verhaltenssucht u.a.) und je nach Ansatz werden diese Kriterien unterschiedlich definiert. Ich habe für diesen Entwurf eine Zusammenführung der Diagnoseinstrumente von Meerkerk<sup>3</sup> und Hahn, Jerusalem bzw. Pannosch<sup>4</sup> verwendet, die exakt so bisher nicht vorlag. Dieser Bogen befindet sich damit noch in einer Testphase.</p> <p>Demnach gibt es 6 Kategorien. Prüfe bitte, in wie vielen der sechs Kategorien Sie oben angekreuzt haben, „trifft mind. seit 6 Monaten zu“ (Rechte Spalte). Sie können sich dabei an den jeweiligen Symbolen orientieren.</p>	
	I Fokussierung auf das Suchtmittel (konkretisiert durch Verlangen und/oder gedankliche Beschäftigung)	
	II Entmündigung (konkretisiert durch Kontrollverlust und/oder Toleranzentwicklung)	
	III Kosten und Konflikte (konkretisiert durch Einengung des Verhaltensraumes und/oder negative Konsequenzen)	
	IV Entzugserscheinungen	
	V Persistenz/Beharrlichkeit (konkretisiert durch Unfähigkeit zur Verhaltensänderung und/oder Abwehrmechanismen)	

<sup>3</sup> Meerkerk, G.- J. (2007). Pwned by the Internet - Explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use. Veröffentlichte Dissertation, Erasmus Universität.

<sup>4</sup> André Hahn und Matthias Jerusalem: Die Internetsuchtskala (ISS): Psychometrische Eigenschaften und Validität, Online-Ressource. [http://www.andre-hahn.de/downloads/pub/2010/2010\\_Internetsuchtskala.pdf](http://www.andre-hahn.de/downloads/pub/2010/2010_Internetsuchtskala.pdf). Die Daten zu Pannoschs Design aus Daniel Röthlisberger: Pornografie. Handbuch für Seelsorge und Beratung, 2015, S. 26ff.

	VI Coping (Gefühlsregulation)	
	Summe: Wie viele dieser sechs verschiedenen Symbole wurden angekreuzt?	
	<p>Haben Sie in mindestens <b>vier</b> der Kategorien in der jeweils letzten Spalte eine positive Antwort gegeben, können Sie <i>mit ziemlicher Sicherheit</i> davon ausgehen, dass bei Ihnen eine <i>Sucht</i> vorliegt oder Pornografie zumindest vergleichbar starke Funktionen in Ihrem Leben erfüllt, wie eine Sucht im Leben eines Süchtigen. Sie sollten sich bewusst machen, dass es ggf. nötig sein wird, einen Fachmann zu konsultieren.</p> <p>Haben Sie in mindestens <b>drei</b> Kategorien eine positive Antwort gegeben, ist es <i>wahrscheinlich, aber nicht sicher</i>, dass eine <i>Sucht</i> vorliegt.) Mit ziemlicher Sicherheit kann man von einem <i>missbräuchlichen Verhalten</i> sprechen.</p> <p>Haben Sie in <b>zwei</b> Kategorien eine positive Antwort gegeben, liegt vermutlich eine <i>Suchtgefährdung</i> vor.</p> <p>Wurden <b>zusätzlich</b> in mehreren Kategorien zwei der konkretisierenden Kriterien angekreuzt (bspw. sowohl Kontrollverlust als auch Toleranzentwicklung) kann Ihnen das als Indikator dienen, dass der Verdacht einer Sucht noch begründeter ist.</p> <p>Einschränkung 1: Obwohl dieser Test von mir nach bestem Wissen und Gewissen erstellt worden ist, kann er nicht die Diagnose eines Fachmannes ersetzen. Er soll lediglich eine eigene Einschätzung mit belastbaren Referenzen ermöglichen und Richtlinien geben, woran man generell eine Sucht festmachen kann.</p> <p>Einschränkung 2: Nach wie vor ist die Fachwelt uneins in der Frage, ob es überhaupt eine Pornosucht und eine Mediensucht gibt. Weitgehende Einigkeit besteht darin, dass es eine Sexsucht (als Hypersexualität) geben kann, aber es ist nach wie vor umstritten, ob diese auf den Bereich der Pornografie ausgedehnt werden kann oder ob es sich dabei um andere Phänomene handelt. Ich habe diesen Test nicht in Ignoranz dieser wissenschaftlichen Debatten erstellt, sondern in dem Vertrauen darauf, dass Ihnen als Ratsuchender erst einmal an Rat gelegen ist, und Sie nicht am Ende mit der Information „Alles ist umstritten“ abgespeist werden möchten. Dennoch bitte ich Sie, diese von Ihnen hier gemachte Tendenz eines „Befundes“ nicht als medizinisch abgesichertes Fachwissen zu verstehen, sondern lediglich als Einschätzungs- und Entscheidungshilfe. Mut machen sollte Ihnen: Nach meiner mehrjährigen Erfahrung ist <b>weniger die Stärke</b> des bisherigen Problems entscheidend, ob einem Betroffenen der Ausstieg gelingt, sondern <b>viel mehr die persönlichen Ressourcen</b> und <b>die eigene Motivation</b>.</p>	
Kategorie II – Problem-bereiche?	In welchen Bereichen hat Pornografie eine besondere Macht über mich? Wo habe ich besondere	Ich habe besondere Probleme in folgenden Bereichen:

	<p>Schwierigkeiten?</p> <p>Der Test gibt Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, das Problem einzugrenzen. Denn es ist ein großer Unterschied, ob ein Betroffener besonders von der Präsenz sexueller Gedanken (2.) geplagt ist, oder eher von der Unfähigkeit, mit dem Konsum aufzuhören, sobald er damit angefangen hat (3.) oder indem er beobachtet, dass er immer „härteren Stoff“ braucht (Kategorie 4). Daher bitte ich Sie, einmal alle elf Kriterien durchzugehen und hier zu notieren, was Ihr jeweiliges Problem ist.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Kategorie III – Problemstärke?</p>	<p>Wie stark ist insgesamt das Problem in meinem Leben? Wie stark ist „der Stellenwert von Pornokonsum“ bei mir ausgeprägt und wie viel Energie werde ich investieren müssen, um frei zu werden?</p> <p>Das ist etwas Neues in dem Test, was es so in der Fachwelt nicht gibt. Wichtig ist aber, dass auch diejenigen, die nicht als süchtig gelten, eine Einschätzung bekommen, wie stark sich Pornografie ihrer Gestaltungskraft entzieht. Daher habe ich eine etwas andere Gewichtung vorgenommen und Punkte vergeben und in den Bereichen, die den Ausstieg besonders zu erschweren scheinen, eine größere Punktzahl vergeben.</p> <p>Bitte zählen Sie einmal die Punkte zusammen, die insgesamt vergeben wurden. Sie sollten pro Kriterium (1.-11.) lediglich einmal Punkte vergeben. Ich habe zwei Kategorien höher gewichtet: Das sind die Kategorien &gt;Gefühlsregulation&lt; und &gt;Negative soziale Konsequenzen&lt;, weil ich sie für besonders aussagekräftig erachte.</p>	

	Summe der Punkte		/ maximal		Punkten
Auswertung des Tests:					
Ge- wöhnung	<p>Vermutlich wird es Ihnen nicht so schwer fallen, das Thema unter die Füße zu bekommen. Es kann sein, dass Sie in ein bis zwei einzelnen, suchtrelevanten Bereichen richtig an sich arbeiten müssen, es kann aber auch bedeuten, dass Sie eine ziemlich durchschnittliche Sexualität aufweisen, die ungünstigerweise mit Pornografie verwoben wurde. Stellen wir uns vor, dass Pornografie und Sie zwei Gegner in einem Boxkampf sind, so ist hier nichts entschieden. Mit den richtigen Schritten, Strategien und der richtigen Motivation können Sie den Ring erfolgreich verlassen und Ihre Konsumgewohnheiten sicherlich verändern oder ganz abstellen.</p>	0-8 Punkte			
Miss- brauch	<p>Pornografie ist entweder bereits in einigen Bereichen Ihres Lebens fest etabliert oder ist gerade dabei, sich fest zu etablieren. Das bedeutet, Sie sollten sich besonders aufmerksam all jene Bereiche anschauen, in denen Sie 2 oder mehr Punkte vergeben haben. Dort steht zu erwarten, dass Sie das Problem gerade über Ihre Charakterstärke hinauswächst. Sie sollten in jedem dieser Bereiche aktive Gegenmaßnahmen einleiten. Stellen wir uns vor, Pornografie und Sie sind Gegner in einem Boxkampf, dann sieht es leider schlecht für Sie aus. Ihr Gegner ist in einigen Bereichen deutlich überlegen oder er gewinnt gerade in mehreren Bereichen die Oberhand. Sie müssen sich motivieren, sich Ihrer Herausforderung klar werden, einiges in Ihrem Leben verändern, um diese Tendenz zu unterbrechen.</p>	9-18 Punkte			
Sucht	<p>Sind wir ehrlich: Sie haben ein richtig dickes Problem. Hier gibt es nichts zu beschönigen. Vermutlich beschäftigt Sie das Thema schon eine Weile und Sie Haben momentan wenige Ideen, wie Sie wieder die Gestaltungsmacht über Ihre Sexualität, Freizeit und Lebensgestaltung zurückbekommen. Und genau darum wird es gehen. Wenn wir uns Pornografie und</p>	19-37 Punkte			

	<p>Sie als zwei Gegner in einem Boxring vorstellen, sind Sie vermutlich schon ein paar Mal auf die Bretter gegangen, sind aber aus irgendeinem Grund nicht liegengeblieben, sondern immer wieder aufgestanden (deswegen sind Sie ja hier). Darin erkennt man, darin, dass da etwas in Ihnen ist, was wirklich motiviert ist, das Thema hinter sich zu lassen. Zugleich muss ich Ihnen aber auch sagen; Diesen Kampf werden Sie vermutlich nicht allein gewinnen. Sie brauchen ggf. einen neuen Trainer, eine neue Strategie, eine ganz andere Motivation. Und vielleicht müssen Sie auch der bitteren Erkenntnis ins Auge blicken, dass Sie diesen Kampf nicht gewinnen können, wenn Sie ihn auf diese Weise weiterkämpfen. Vielleicht ist eine der ersten Erkenntnisse hier: „Hier ist einer stärker als ich. Und ich brauche einen, der stärker ist, der mir hilft, mich rettet.“</p>		
--	---	--	--

## 2.3 Auswertung: Mir ist klar geworden:

---



---



---



---



---



Test und Auswertung erstellt von Nikolaus Franke, Referent Weißes Kreuz e.V.

Rückfragen, Kritik, Anmerkungen: [n.franke@weisses-kreuz.de](mailto:n.franke@weisses-kreuz.de).

Das Weiße Kreuz ist ein Verband von Seelsorgern und Lebensberatern, die sich auf die Beratung bei intimen Herausforderungen spezialisiert haben. In einem bundesweiten Beratungsstellennetzwerk finden Betroffene dezentral Hilfe. Die Arbeit der Zentrale wird über Spenden finanziert.

Spendenkonto: Weißes Kreuz e.V. IBAN: DE22 5206 0410 0000 00 1937 BIC: GENODEF1EK1 Evangelische Bank eG

