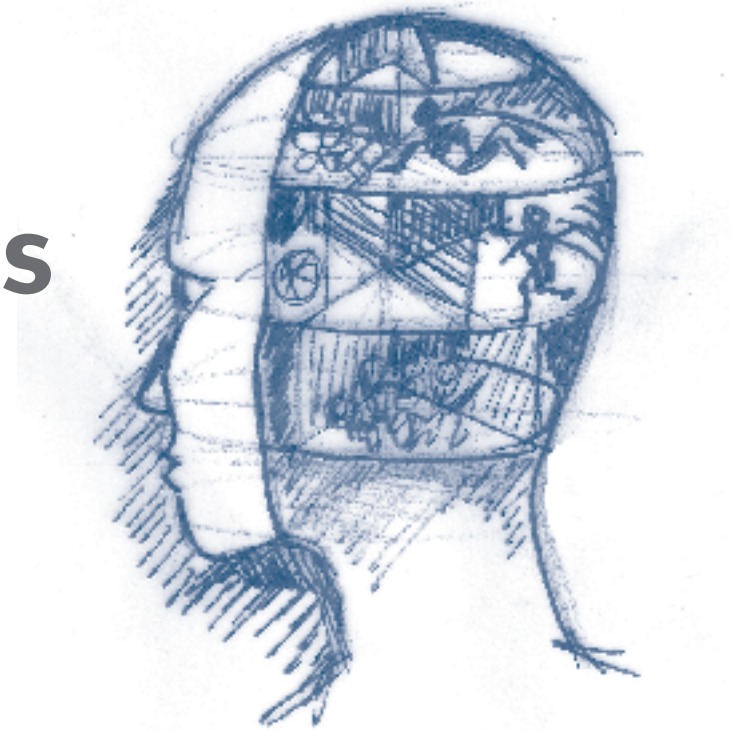
Nikolaus Franke

Ebenen des Vergessens



Bisweilen wünschen (ehemalige) Betroffene, dass sie die gesehenen Bilder vergessen könnten. Andere fragen vor der Therapie, wann die Prägungen von Pornografie wieder verschwinden würden, wenn sie ab jetzt enthaltsam wären. Die Antworten fallen hier weniger optimistisch aus, als das die meisten gerne hören würden. Diese Lasten des Gedächtnisses lassen sich in sechs Bereiche einordnen:

1. Erinnerungen: Die offensichtlichste Langzeitfolge sind Bilder, Filmsequenzen und Darstellerpersönlichkeiten, die ins Gedächtnis förmlich eingebrannt sind. Diese können aus bewusstem Konsum, wiederholtem Zugriff oder aber auch durch einmaliges Anklicken – teils auch unabsichtlich – ausgelöst werden. (Bisweilen schicken Freunde entsprechende Videolinks, man erhält Spammails oder Download-Dateien wurden bewusst falsch benannt.)

Die Erinnerungen verblassen mit der Zeit je nach Stärke der ausgelösten Gefühle, die man beim Sehen empfunden hatte. Nach unserer Beobachtung dauert es ca. 3 Jahre, bis die Bilder weitgehend vergessen sind – vorausgesetzt, man ruft sie sich zwischenzeitlich nicht wieder ins Gedächtnis.

2. Phantasien und Sehnsüchte: Nach unserer Erfahrung aus der Seelsorge verändert der Pornografiekonsum auch das Begehren. Es kommt vor, dass immer heftigere Inhalte konsumiert werden. Manche der gesehenen Praktiken bewirken beim Konsumenten – manchmal nach nur einmaligem Sehen – einen *„inneren Aufforderungscharakter“*. Das Gesehene will ausprobiert werden. Das gilt auch, wenn demjenigen klar ist, dass es sich um eine pornografisch arrangierte Fiktion handelt, und auch, wenn die Möglichkeit überhaupt nicht besteht, das Gesehene real erleben zu können. Der Wunsch ist dennoch da, treibt den Betroffenen um und lässt ihn gegenüber der Partnerin insgeheim vorwurfsvoll und unzufrieden werden. Singles haben zum Teil unrealistische Erwartungen an das künftige Liebensleben, die später geradezu enttäuscht werden müssen.

Nach unserer Erfahrung ist diese pornografische Prägung nicht revidierbar. Der Betroffene vergisst nie, dass bestimmte Praktiken existieren und unter „diesen und jenen“ Umständen erlebbar *wären*. Aber die bewusste Entscheidung, gewisse Dinge niemals erleben zu werden und erleben zu wollen, vermag einen großen Teil ihrer Kraft zu nehmen.

3. Schönheitsideale: Auch verändert sich das, was als erotisch wahrgenommen wird: Proportionen, Behaarung, Typisierungen. Diese Schönheitsideale scheinen aber einem relativ schnellen Wandel unterworfen zu sein. Betroffene berichten, dass mit zunehmender Distanz zum Pornokonsum die Personen im Umfeld wieder an Attraktivität gewinnen und unrealistische Ideale zurückgehen.

4. Die Art zu Sehen: Betroffene von Pornosucht müssen teilweise miterleben, wie ihr Laster in ihren Alltag ausgreift. Sie ertappen sich dabei, ständig Frauen wahrzunehmen. Das betrifft Werbung, Kataloge und Fernsehen ebenso wie echte Frauen, denen sie begegnen. Es kommt vor, dass pornografische Phantasien mit der Wirklichkeit verwoben werden – eher automatisch als gezielt. In der Zeit des Entzugs ist diese Spannung besonders stark. Über solchen Gedanken wächst die eigene Scham – auch gegenüber Bekannten, die nichts von dem Pornokonsum wissen – und so geht manchem Pornogeschädigten zeitweise die Fähigkeit verloren, offen in die Augen des Gegenübers zu schauen. Auch bewirkt ein ausgeprägter Pornokonsum anscheinend eine Fragmentierung des Körpers. Statt eines ganzheitlichen Menschen sieht man Beine, Po, Busen, Lippen. Das Auge eines Pornosüchtigen ist in dieser Richtung regelrecht geschult.

Es ist nicht genau zu sagen, wie lange das Vergessen hier dauert. Ein Beispiel mag das verdeutlichen: Ein ehemaliger Ornithologe wird Vögel noch lange Zeit nach Beendigung seines Hobbys nach ihrem Flug beurteilen können und seinen Kopf automatisch in Richtung eines Zwitscherns bewegen. Er wird Vögel selbst dort entdecken, wo andere achtlos vorbeigehen. Ähnlich ist es mit einem Ex-Pornosüchtigen. Er hat sich selbstverschuldet zum Experten für Figuren ausgebildet. Wenn der Sommer kommt und die Kleidung luftig wird, geht der Blick mit dem Blickenden auf Reisen wider Willen. Es ist, wie wenn ein Ex-Alkoholiker durchs Oktoberfest muss. Ideen, die helfen:

- Bewusste Denk- und Blickverbote – wieder und wieder. Es ist ein Prozess, der lange dauert, aber mit der Zeit einfacher wird.
- Bewusste Blickalternativen. Was könnte man noch sehen – abgesehen von Frauen? Architektur? Autos? Es gilt, ein Experte zu werden und sich bewusst und fröhlich abzulenken. Wie wäre es mit Ornithologie?
- Den Menschen anstelle des Körpers sehen. Jede Person, die wir treffen, hat eine Identität als Kind Gottes. Betroffenen mag es helfen, sich regelrecht zu zwingen, bewusst mit einer neuen Brille die vielen Facetten von Mitmenschen wahrzunehmen, die nicht körperlich sind. Auch hinter jeder Schönheit auf dem Cover der Fernsehzeitschrift steht ein Mensch mit einer Geschichte, einer ganzheitlichen Identität. Unsere Kultur ist stark visualisiert. Die innere Schönheit vieler Menschen bleibt unbeachtet. Sie abseits der gängigen Schönheitsideale wiederzuentdecken und wertzuschätzen, kann ein Weg sein, sich einen neuen Blick anzugewöhnen, wenn der alte *verdorben* ist.

- Gebete, Bibelzitate und ein geheiligter Lebensstil.

Die *Art zu Sehen* unterliegt Schwankungen und man muss schlimme Phasen manchmal auch *aussitzen*. Doch wie das Beispiel des Ornithologen zeigt, sollten Ex-Pornoabhängige davon ausgehen, dass sie stets anders schauen werden als diejenigen, die sich um Reinheit bemüht haben. Das Prinzip von Saat und Ernte gilt auch hier.

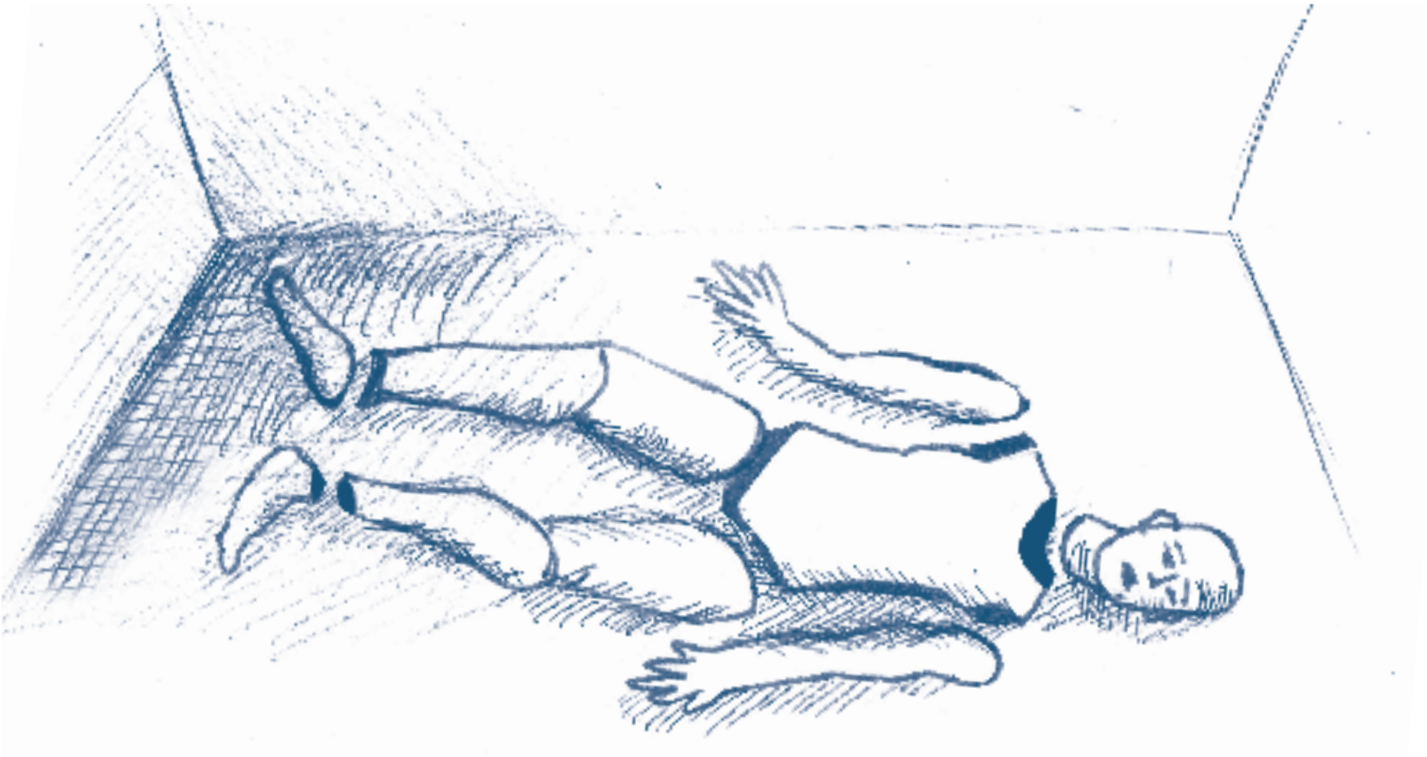
5. Die Gedankensprache: Es wäre ein Irrtum, wenn man diese Prägungen auf das Visuelle verkürzte. Unser primärer Zugang zur Welt ist Sprache. In der Pornografie wird aber eine *gefallene* Sprache gesprochen. Es gibt eigene Bezeichnungen für Handlungen, Personen und Körperteile. Frauen heißen nicht mehr Frauen. Sie werden sortiert (= getaggt) nach Gewicht, eingeteilt in die Farbe ihrer Haare oder Haut und somit rassistisch degradiert (Ebony = dunkelhäutige Frau, Interracial = Sex zwischen verschiedenen „Rassen").

Die Geschlechtsteile werden ihrer intimen Sprache beraubt. Damit das Gewissen der Betrachter nicht anspringt, werden Kodierungen und Euphemismen gebraucht (Bsp: Milf = Mother I like to Fuck) oder der Mensch nur als sein Geschlechtsteil benannt (Cock, Dick = Mann, Pussy = Frau, Mädchen) und somit zum würdelosen Instrument (Schlampe, Hure). Diese Sprache ist inzwischen Teil der Jugendsprache (Bitch), sie ist Teil der Musiksprache – nicht nur im Pornorap – und sie greift in die Literatur aus. Wenn Betroffene Stunden um Stunden ihres Lebens einer pornografischen Sprache ausgesetzt waren, ist die intuitive Gedankensprache von eben dieser entwürdigenden Sprache besetzt. Die Art der Sprache aber prägt die Art der Gedanken und somit unsere Wahrnehmung der Welt. Sich die entwürdigende Sprache abzugewöhnen, dauert nicht lange, setzt aber voraus, dass sie reflektiert wird. Nur wenn bewusst ein inneres Veto eingelegt wird, wann immer das Unterbewusstsein auf degradierendes Vokabular zurückgreift, wird die Gedankensprache entschlackt und hilft insgesamt, ein neues Bewusstsein zu schaffen.

6. Gewohnheiten und Rituale: Diese Prägung von Pornografie- und Selbstbefriedigungssucht ist nicht visuell, sondern habituell. Sie ist auch nicht konkret zu benennen, da jeder Süchtige eigene Rituale und Prozesse ablaufen lässt. Durch die unzähligen Wiederholungen, mit denen eine Porno- oder Selbstbefriedigungssucht einhergeht, werden Gewohnheiten fixiert. Diese sind selbst neuronal deutlich nachweisbar. Es bestehen Ähnlichkeiten zwischen dem Gehirn eines Demenzkranken und dem eines Sexsüchtigen.[1] So kann es sein, dass es für einen Betroffenen üblich war, nach einem Streit mit der Frau heimlich Pornografie zu konsumieren. Für andere ging dem Konsum meist ein frustrierender Arbeitstag oder das Gefühl von Überforderung voraus. Problematisch für Betroffene kann nun sein, dass diese Auslöser unweigerlich zum Alltag gehören. Wenn sich einer beispielsweise angewöhnt hat, nach dem Zubettgehen zu masturbieren, kann das dazu führen, dass mit der durchaus banalen Handlung des Hinlegens bereits die Idee an Selbstbefriedigung mit den entsprechenden Phantasien verknüpft ist. Diese Rituale und Gewohnheiten sorgen nun dafür, dass der Betroffene wieder und wieder in Situationen kommt, die er als „Versuchung" bezeichnet, für die er aber eigentlich in vielen Wiederholungsläufen die Weichen selbst gestellt hat.

Diese Rituale müssen erkannt und ersetzt werden. Dabei bedarf es Alternativen, die mit den starken Reizen mithalten können. Statt an Frauen zu denken, könnte man vom künftigen Urlaub träumen oder sich Wortwitze ausdenken. Wenn diese Alternativen gut gewählt werden, kann es in wenigen Monaten gelingen, die Prägung der Rituale umzugewöhnen. Bis es soweit ist, wird der Betroffene wieder und wieder in gefährlichen Situationen, in denen ihm keiner zuschaut, Rückgrat beweisen müssen.

Der Aspekt von Gebet: Wenn sich Betroffene zu sehr darauf fixieren, dass Gott die Sucht, ihre Folgen oder Teile davon, einfach *wegnehmen möge*, sorgt das meist lediglich für Enttäuschung. Gott hat unser Gedächtnis geschaffen und respektiert seine eigenen Konzepte. Es ist unsere Aufgabe, vorsichtig mit unserer Phantasie umzugehen. Dennoch ist Gebet wichtig und Gott wirkt unterstützend mit. Meist gelingt denjenigen das Vergessen und Überwinden der oben genannten pornografischen Prägungen besser, die sich nach Gott ausstrecken und um ein geistliches Leben und innere Erneuerung bemühen. Es hat den Anschein, dass Gott den Einzelnen in der Verantwortung belässt, die negativen Dinge, die er in sein Leben geholt hat, selbst wieder herauszuwerfen. Wenn er das aber zu tun sich entscheidet, wird er getragen.

Der Aspekt des Bewusst-Vergessens: Michael Anderson und Collin Green wiesen 2001 nach, dass man Vergessen teilweise steuern und bewusst fördern kann. Das bestärkt in dem Ansinnen, bewusst Denkverbote vorzunehmen und Erinnerungen an unliebsame Bilder nicht zu rekapitulieren und im Falle ihres Wiederaufkommens zu verdrängen. Dennoch bleibt das Ersetzen die effektivere Methode als das Verdrängen.

1 www.fightthenewdrug.org