

Hoch fliegen, tief stürzen

Sex und Sucht

Irgendwann wurde ein Zen-Meister von seinem Schüler gefragt, wie man dem inneren Tier widerstehen könne.

Der Meister antwortet: «Was Widerstand erfährt, bleibt bestehen. Worauf richtest du deinen Widerstand?»

«Nun, du weisst schon, auf diese tierischen Leidenschaften.»

«Ah, du meinst Sex?»

«Ja.»

Der Meister: «Ironischerweise gibt es für die meisten Tiere – ausser Delphinen und Menschen – nur eine beschränkte Zeit, in der sie sich paaren. Die ständige Bereitschaft zur sexuellen Erfüllung ist eine ungewöhnliche Eigenschaft, welche nur Arten mit grossem Hirnvolumen und zugleich hoher Intelligenz auszeichnet. Was immer dieses Verlangen auch bedeutet, es ist keine «tierische» Leidenschaft! Deine Intelligenz dient dir eigentlich dazu, mit deiner Einzigartigkeit geniessersich umzugehen und sie zu schätzen, statt sie zu verleugnen.»

Von Peter Oertle

Wie produziere ich (mir) einen neuen Höhepunkt in meinem Leben?

In unserer Zeit ist diese Frage – mindestens in der Vorstellung – bald einmal so zentral wie die Frage nach «Sein» oder «Nicht-Sein». Auf der Suche nach immer wieder neuen Höhepunkten im Leben eines Mannes (Menschen) begibt er sich oft auf seltsame Pfade – nicht zuletzt auch im Bereich der Sexualität. Es geht jetzt aber nicht darum, all die Eigenarten bis Irrläufe (der Sexualität) aufzulisten, sondern vielmehr den Charakter des

«süchtigen Verhaltens» etwas zu beleuchten, der diesem Leben zerstörenden Werk zu Grunde liegt. Diesen Charakter erkannt und verstanden zu haben, ist leider noch keine Garantie, das Verhalten subito zu verändern. Aber es ist ein wichtiger, nicht zu unterschätzender Schritt auf dem Weg der «Genesung».

Definition

Wie wird «süchtiges Verhalten» überhaupt definiert? Fachleute haben dafür eine sinnvolle Orientierungsstruktur entworfen. In irgendeinem Handbuch fand ich sie einmal, die «genüsslichen»

Übergänge von einem gesunden, «normalen» zu einem kranken, «süchtigen» Verhalten. Notabene: «Normal» oder «massvoll» heisst noch lange nicht, dass es «richtig» ist.

Grenzerfahrung

Auf der Gefühlsebene würde ich den krankhaften Endzustand als eine Mischung aus Euphorie und Angst bezeichnen. Es ist ein innerer Kampf auf Leben und Tod, ein «Testing-the-lines».

Dahinter verbirgt sich, wenn auch kaum mehr sicht- oder spürbar, die Suche nach einem «Über-sich-hinaus-wachsen-wollen», nach Entgrenzung und Ekstase. Mann möchte «ausser sich sein». All das, was über die «Norm» hinaus wächst, auf einer persönlichen wie auch auf gesellschaftlicher Ebene, zeigt auf Veränderung hin. Diese so genannten «Auswüchse» sind Wegweiser der Evolution. Der englische Dichter und Maler William Blake (1757 – 1827) meinte: «Die Strasse der Ausschweifung führt hin zum Palast der Weisheit». Mit grösster Wahrscheinlichkeit sprach er damit das menschliche Leben an, das – evolutionsbedingt – den unbändigen Wunsch in sich trägt, sich zu überwinden, Grenzen zu sprengen, um wachsen zu können. Wenn ich mich den «Auswüchsen» der Gesellschaft (im

Gebrauch

Sinnvolle, hilfreiche Verwendung von Dingen zur persönlichen, gesellschaftlichen und natürlichen Weiterentwicklung oder eben zum Gebrauch.

Genuss

Was nicht unbedingt gebraucht wird, wir jedoch gerne haben. Aufgrund der angenehmen Wirkung verschafft es kurzfristig Befriedigung.

Missbrauch

Körperlich, psychisch oder sozial schädliche Form, Substanzen zu verwenden oder selbstschädigendes Verhalten ausüben. Missbrauch steht meistens in Zusammenhang mit ausweichendem Verhalten. Häufigkeit und Regelmässigkeit bestimmen (je nach Typ) die schädigende Wirkung. Ein ausweichendes Verhalten kann sinnvoll sein, z.B. um sich in einem Konflikt nicht sinnlos fest zubeissen, um sich eine «Auszeit» zu nehmen.

Abweichendes Verhalten

Konsum oder Verhalten widerspricht gesellschaftlichen Normen und Werten. Bspw. stellt das Spritzen von Heroin in unserem Kulturkreis ein abweichendes Verhalten dar, während übermässiges Essen, Rauchen oder Alkoholtrinken akzeptiert, toleriert oder sogar gefördert werden. (Mann muss sich in Gesellschaft erklären, wenn man nicht trinkt!) Jedoch kann bspw. Alkoholkonsum am frühen Morgen auch normverletzend sein.

Sucht ist allgegenwärtig, weil der Mensch immer auf der Suche ist. Wie aber kann die Sehnsucht nach Liebe und Sex zur «Sucht» werden? Peter Oertle wagt eine Gratwanderung zwischen Himmel und Hölle.

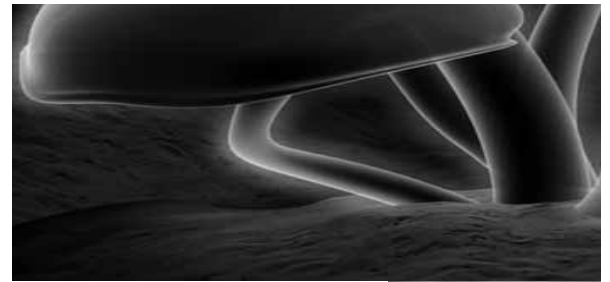
Bereich der Abhängigkeiten) widme, müsste eigentlich ein gesellschaftlicher Quantensprung anstehen ...

Ich begeben mich in vollem Bewusstsein auf eine Gratwanderung, wenn ich behaupte, dass Rausch und Ekstase oft voreilig für eine Panne in der seelischen Ökonomie gehalten werden. Viel zu schnell werden die Zeichen für einen Verfall oder gar die Zerstörung der Psyche gedeutet. Das kann passieren, muss aber nicht. Die Angst vor ekstatischen Zuständen kann im Sinne einer «sich selbst erfüllenden Prophezeiung» auch genau dahin führen. Es fehlen uns seriöse «MeisterInnen», die uns Menschen mit der heil(ig)enden Kraft der Ekstase und deren Ausrichtung auf Bewusstseinsweiterung in Verbindung bringen und uns darin begleiten. Was wären wir Männer (Menschen) ohne die Fähigkeit, über die Grenzen zu «schauen»? Ein Mann, der nur am Becher des Lebens zu nippen wagt, statt ihn ab und zu bis zur bitteren Neige auszutrinken, erscheint mir als gelangweilter, blasierter Beobachter des Lebens. Sich engagiert auf sein Leben einzulassen, genussvoll ins Leben zu greifen und sich dann wieder zurückzuziehen, gehört zu den vielfältigen Aufgaben eines lebendigen Daseins. Das bedingt, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und diese auch zu respektieren. Es ist

und bleibt der «Januskopf des Geniessens», dass er einerseits kurzfristig eine tiefe Befriedigung zu geben vermag und andererseits langfristig in die Krankheit resp. Zerstörung führen kann! (Janus = altrömischer Gott des Doppeltorbogens in Rom; dieser Bogen ist nach Bestimmung seines Erbauers zu Kriegszeiten geöffnet und in Friedenszeiten geschlossen)

(Sex)Sucht sucht Sinn.

Um dem Thema der Männerzeitung gerecht zu werden beziehe ich mich hier auf das «Suchtpotenzial», das im Zusammenhang mit Sexualität steht. Es liegt mir aber fern, irgendeine Verhaltensweise zu be- oder gar zu verurteilen. Mann ist verantwortlich für das, was man tut und auch für das, was man nicht tut. Ist man bereit, dazu die Konsequenzen zu tragen, dann hat man sich schon ziemlich frei gekauft von den üblichen und weltlichen Abhängigkeiten. Es gibt noch genügend Abhängigkeiten, die in der Natur des menschlichen und männlichen Daseins liegen. Die Selbsthilfegruppen der Anonymen Sex- und Liebessüchtigen (SLAA) nehmen bewusst diese beiden «Süchte» zusammen. Sie gehören vermutlich zusammen. Die «Liebessucht» sehe ich grundsätzlich auch als Basis für alle andern «Süchte».



Ich glaube, dass die meisten Menschen in der sogenannt zivilisierten Welt an einer mehr oder weniger grossen «defizitären Liebe» leiden. Dies geschieht oft unbewusst, weil der Ursprung dafür vermutlich bei der Geburt liegt. Bedingungslose Liebe, die an keine Erwartungen und nichts geknüpft ist – geliebt werden, einfach nur fürs Dasein, so wie man ist – ist das Anrecht eines jeden Kindes. Meistens werden wir aber schon bei der Geburt

Gewöhnung

Psychische Bindung an Substanz und/oder Verhaltensweise. Verhalten kann durch willentliche Anstrengung noch verändert werden. Man kann noch verzichten, wenn es sein muss.

Abhängigkeit

Zustand einer krankhaften Interaktion zwischen Person und Substanz oder Verhaltensweise andererseits. Die Handlungsfreiheit ist eingeschränkt, Verzicht nur in Extremfällen möglich.

(Sucht)Krankheit

Krankhafter Zustand der Abhängigkeit von einer Substanz oder einer Verhaltensweise. Der süchtige Mensch leidet unter dem Zwang, sich das Suchtmittel in steigender Dosis zuzuführen. Auch durch einen noch so grossen Willensaufwand ist er nicht in der Lage, sich direkt von der Sucht zu «befreien». Enthaltensamkeit ruft panische Angst, Aufregung und Vernichtungsgefühle hervor. Zittern, Schlaflosigkeit, Zustände der Verwirrung bis

hin zur Psychose sind unmittelbare Folgen versuchter Abstinenz. Diese Entzugserscheinungen drängen den Abhängigen, sich das Mittel um jeden Preis zu beschaffen oder das Verhalten einzufordern. Sein Ziel ist nicht mehr, sich der berausenden, aufputschenden oder dämpfenden Wirkung des Mittels oder des Verhaltens hinzugeben. Das Beenden oder Vermeiden von Entzugserscheinungen hat Priorität.



als Objekt in einer physischen Form (biologisches Produkt der Eltern) in «Besitz genommen». Das mir sehr vertraute Modell der Psychosynthese von Roberto Assagioli (1888 - 1974) meint dazu: Wird bei einem Neugeborenen die «Seele» nicht erkannt und «begrüsst», fühlt sich das Baby nicht wirklich willkommen, in seiner ganzen Wesenheit hier auf Erden. Das heisst, die Rückverbindung zum «Göttlichen» wird damit unterbrochen. Dieser Schmerz der Trennung nährt unsere grösste Sehnsucht, ein Leben lang. Diese Sehnsucht nach «Einheit» ist aus meiner Sicht der Urgrund von jedem «süchtigen Verhalten».

Die «Droge» für die Sexsucht tragen wir im eigenen Körper. Die euphorisierenden und schmerzabtötenden Endorphine werden wach, wenn das Lustzentrum im Hirn stimuliert wird. Hemmungen und Ängste sind beim «Kick Sex» für einen Moment ausgeschaltet. Nach dem Akt folgt postwendend die Einsicht. Ich werde jedesmal stark bewegt, wenn ich diese Menschen körperlich und seelisch leiden sehe. Sie suchen (meist unbewusst) Nähe und Liebe – das Natürlichste der Welt – und erleben Einsamkeit und Isolation. Das Doppelleben, das die meisten führen (müssen?), bringt psychische und physische Belastungen mit. Dazu kommen Schamgefühle, die sie sich selbst gegenüber empfinden. Sie fühlen sich im selben Augenblick magisch hingezogen zum «Objekt der Begierde» und alles schreit in ihnen: «Nein, nur das nicht!». Das «Substrat des Glücks»

Peter Oertle (54) ist freiberuflich tätig als therapeutischer Berater in Zürich und Basel. Männerarbeit ist das Herzstück seiner Tätigkeit. Unter dem Namen «pandrea» bietet er mit seiner Frau, Andrea Frölich, Paar x Paar Beratung und Seminare für Mann, Frau, Single und Paare an.

Kontakt unter Tel. 061 313 68 46 oder www.maenner-art.ch / www.pandrea.ch

(Endorphine) überschwemmt das Gehirn beim «Kick».

Die einen bezeichnen diesen Zustand als einen Rausch der Gefahr. Mann wird getrieben, da hinein zu gehen! In dem Moment ist jede Wahlmöglichkeit verschwunden und das macht das Ganze so aussichtslos.

Ethymologisch wird das Wort «Sucht» vom Wort «Siechtum» abgeleitet. Die Definition im Kasten beschreibt das Krankheitsbild eindrücklich. Dazu gibt es wenig hinzuzufügen. Auch die «Sehnsucht» wird oft mit «Sucht» in Verbindung gebracht. Sucht aus meiner Erfahrung hat, wie oben aufgezeichnet, viel zu tun mit «auf der Suche sein». Nach was sehnt man sich? Was gibt es darin zu suchen?

Sehnen tut man sich nach Liebe, Nähe und Anerkennung. Mann ist (unbewusst) auf der Suche nach (s)einer (Rück)Verbindung. Erleben tut man das Gegenteil. Und trotzdem tut man immer wieder dasselbe. Mann erwartet (anscheinend) jedesmal ein anderes Resultat. Das kann höchstens wahnsinnig machen, ergibt keinen Sinn, sagt man «vom Schiff aus». Gesetzt der Fall: Mann fällt eine klare Entscheidung, es nicht mehr zu tun und zieht diese Entscheidung durch? Das Selbstzerstörungskarussell ist angehalten. Mann kommt auf «Entzug». Mann entzieht sich selbst etwas... Lebensnotwendendes?

Mann merkt vielleicht, dass man sich im Moment des «Kicks», lebendig gefühlt hat. Für diesen einen Moment hat man den ganzen Stress auf sich genommen. «Sex» ist in dem Moment «Leben». Auch wenn die Höhepunkte immer schwieriger zu «erklimmen» sind, kaum mehr ein Lustgefühl zu spüren ist dabei. Ein unbändiger «Drang» treibt diese Menschen zu immer grösseren, unmenschlicheren «Leistungen» an. Sie können bis zum Umfallen masturbieren. Die Angst vor einer verschlingenden Leere und die Sehnsucht nach dieser überdimensionalen

Liebe sind beide unendlich. Ein unersättlicher «Hunger» nach immer neuen «Objekten», um die Kluft zwischen den unerfüllbaren Wünschen und der Wirklichkeit zu stopfen, quält diese Menschen Tag und Nacht. Die Suche nach dem Himmel auf Erden endet meistens in einem erbitterten «Kampf» gegen das Leiden und die aufkommenden Ängste. Zum Schluss «kämpft» man oft mit allem, was man erreichen kann, um möglichst keine Unlustgefühle aufkommen zu lassen. Die Sex- und Liebessucht geht meistens mit Begleiterscheinungen (masslosem Essen, übermässigem Alkoholkonsum, Medikamentenmissbrauch etc.) einher, die den Zerstörungsprozess noch beschleunigen. Der wirkliche Hunger (nach «Einheit») bleibt ungestillt. Die «Suche» nach einer Rückverbindung immer schwieriger.

Kapitulation

Eine mögliche Wende liegt da, wo niemand hin will – an dem «Ort», den man am meisten fürchtet. Das Gefühl der Ohnmacht «herrscht» über diesen Ort und man ist aufgefordert, zu kooperieren. Anfänglich lockt nichts Attraktives, alle Abwehrmechanismen versagen, alles scheint still zu stehen. Der Tod scheint (ist?) greifbar nahe. Genau da kann es passieren, dass die grosse, lang ersehnte «Berührung» stattfindet. Erst die Erfahrung, dass das «aufgeblähte Monster» der unlieb-samen Gefühle (Wut, Trauer, Angst, Scham etc.) nicht verschlingend ist, sondern wahre Nähe zu sich selbst und zu den Mitmenschen herzustellen vermag, kann «Linderung» in diesem immensen Schmerz bringen. Ohne Mitgefühl für sich selbst – zu den ausgestossenen und verängstigten Anteilen in sich – bleibt auch der ersehnte Kontakt zum Mitmenschen aus. In einer geläufigen Metapher legt sich in dieser Berührung der Himmel auf die Erde und am Horizont dieser mysti-

schen Vereinigung spiegelt sich die Vision des menschlichen Daseins. Die Sehnsucht nach bedingungsloser Liebe und Angenommen-sein, wie die meisten Menschen das in Mutters Bauch erlebt haben, ist unter Umständen zum Verwechseln ähnlich mit der Ahnung der «mystischen Hochzeit». Dies wäre in meiner Metapher die «Fata Morgana», die den Menschen in die Irre führt.

An dieser Stelle liegt die spirituelle Dimension in diesem Thema. Ohne diese Dimension zu berücksichtigen, kann man dem Thema nie gerecht werden. Der feine, semantische Unterschied, der die Sehnsucht nach «bedingungsloser Mutterliebe» und die Suche nach einem uneingeschränkten (Ur)Vertrauen ins irdische Dasein ausmacht, ist verantwortlich für mein Verständnis von «Sucht». Egal, wie das gefühlsmässige Erleben des veränderten Bewusstseinszustandes «hergestellt» wird und man danach immer wieder herzustellen versucht – dieses Erleben macht in Wirklichkeit abhängig. So

wie man nicht zweimal in denselben Fluss steigen kann, verhindert jede versuchte Genusswiederholung «Leben». Es würde einem Leben aus der Retorte gleich kommen. Erst die bedingungslose Akzeptanz der Vergänglichkeit jedes einzelnen Augenblicks, vereint Tod und Leben in einer bewussten Wirklichkeit. Meine Behauptung: «Jeder (zivilisierte?) Mensch ist süchtig. Mensch-Sein heisst Süchtig-Sein», teilt nur eine verschwindende Minderheit mit mir. Niemand (inklusive mir!) macht nicht einen grossen Bogen um die oben erwähnte «Kategorie» der Gefühle.

Menschen, die «am Boden» liegen, hätten demnach einen Vorsprung, wenn es darum geht, die Wirklichkeit zu erfassen – falls sie es noch wahrnehmen können. Sie sind im direkten Kontakt mit dem «Irdischen» und sehnen sich nach dem «Göttlichen». Ihre unermüdliche Suche nach einer unerfüllbaren (Mutter)Liebe gleicht dem Streben nach einem «Im-All-Eins-sein».

Ehrlichkeit

Mann weiss, wie es sein könnte, hat seine (klaren?) Vorstellung davon und erlebt dann – oft ernüchternd oder enttäuschend – wie es ist. Die Art und Weise, wie man sich verhält, wenn man seine Vorstellung nicht umsetzen kann, zeigt viel über das «Innenleben des süchtigen Verhaltens». In der Art und Weise des «ausweichenden Verhaltens» verstecken sich die Keime des (oft noch unbewussten) Leidens: Wie gross darf der Schmerz in dem Moment sein, in dem die eigene Erwartung oder die Erwartungen von andern nicht in Erfüllung gehen? Und was «unternimmt» man, um den Schmerz nicht wahrhaben zu müssen? Sucht man nach «guten» Erklärungen und rationalisiert damit den Schmerz weg? Geht man bewusst oder unbewusst in Ersatzhandlungen oder Ersatzgefühle (z.B. Zynismus), um die

Gefühle zu «anästhesieren»? Kneift man den Arsch zusammen und verdoppelt oder verdreifacht seine Bemühungen, um sie zu verdrängen? Wertet man sich selbst, seine eigenen Bemühungen oder sein Umfeld ab? Der Dreh- und Angelpunkt in der «Suchtarbeit» ist die Ehrlichkeit. Nicht nur die Ehrlichkeit des Patienten, sondern auch die der Begleitpersonen, ist kompromiss- und schamlos gefordert. Diese Menschen leben so dicht am «Nerv» des Lebens. Sie stehen ihrer ureigenen Wahrheit so nahe, dass es fast nicht auszuhalten ist. (Leider muss erfahrungsgemäss speziell bei Männern der Leidensdruck enorm gross sein, bis man sich in diesem Bereich Eingeständnisse macht.)

Menschen, die mit einer «offenen Sucht» leben, haben ihre Antennen hypersensibel in die «richtigen» Richtungen ausgestreckt. Sie erkennen subito die geringsten «Unebenheiten». Sie testen (meistens unbewusst) ihre Begleitpersonen und fühlen ihnen auf den Nerv. Ich habe in der Arbeit mit Suchtpatienten die tiefgreifendsten Selbsterfahrungen gemacht und bin dann in meinen eigenen Supervisionssitzungen gradgenau auf meine eigenen «neuralgischen» Punkte gestossen. Kein Ausweichen ist möglich, wenn man mit diesen Menschen in Kontakt bleiben will – und das war mir ein tiefes Bedürfnis. Nicht nur ihnen zu liebe, nein, auch ich bin auf meine Rechnung gekommen. Ich bin auf meine eigenen «Auswüchse» im Bereich Sex und Liebe aufmerksam geworden: Etwas wollte hinaus. Ich war eingesperrt in einem selbst gebastelten Gefängnis. Jetzt, wo ich Türen und Fenster geöffnet habe, bleibe ich eigen- und freiwillig.

