



E BOOK: EIN BRIEF AN DICH

Einleitung:

Dieser Text ist als Antwortbrief verfasst an eine imaginäre Eva und aus der Not und den Fragen entstanden, die mir immer wieder in meinen Beratungen begegnen. Frauen, die Hilfe suchen, weil ihre Partner mit Pornografie kämpfen, teils süchtig sind. Immer wieder stehen ähnliche Fragen im Raum und hier habe ich drei wichtige Punkte zusammengefasst. Eine kleine Hilfe, wie Unterstützung aussehen kann und welche Gedanken auch gedacht werden müssen. Es soll eine Ermutigung sein, dass du dich als Frau ernst nimmst und einen Weg suchst, der dir und letztlich euch als Paar hilft.



Liebe Eva,
vielen Dank für deinen Brief.

Du bist mutig. Es gibt viele Frauen von pornosüchtigen Männern, die dich um diesen Schritt beneiden. Viele decken durch ihr Schweigen, Mittragen und Runterschlucken die Sucht ihres Mannes und versinken dadurch immer mehr in der eigenen Verletzung und den ungelösten Fragen der Ehe.

Herzlichen Glückwunsch, du hast den ersten Schritt gewagt.

Du hast deine Fragen gestellt und Du suchst Antworten. Darum zuallererst: „Bleib dran, hab weiter Mut, deine Fragen zu stellen und Antworten zu suchen!“

Dein erster und wichtigster Schritt ist, dass du deine Situation geschildert hast. Die Sucht deines Mannes, der wiederkehrende Pornokonsum, immer weniger Zeit, die er mit dir verbringt, Beziehungen die immer mehr auseinander gehen. Deine verzweifelten Versuche, ihm ins Gewissen zu reden, ihm zu helfen durch Kontrolle, Stecker ziehen, Abweisung, Liebesentzug, versuchen zu verstehen und es ihm irgendwie recht zu machen. Das alles um letztlich festzustellen, dass sich nichts verändert: Du kannst dich nicht auf ihn verlassen, er hält sich nicht an Abmachungen, er ist nicht zuverlässig. Zurück bleibt das Gefühl, dass du etwas verkehrt machst.

Am Schluss ist alles verwirrend, es ist nicht klar, was stimmt, wer für was verantwortlich ist und dieser Kreislauf fängt wieder von vorn an. Eure Partnerschaft wird immer schwieriger, denn wie kannst du da noch vertrauen?



Du nimmst das richtig wahr. So sieht der Kreislauf aus und du kommst nicht ohne Hilfe heraus und ich vermute, auch dein Mann nicht.

Ich kann dir natürlich nicht alle Antworten geben. Aber ich will dir fürs erste ein paar Denkanstösse mit auf den Weg geben, die dir weiter helfen können.

1. Kläre die Schuldfrage

Du bist nicht Schuld an der Pornosucht deines Mannes.

Du kannst ihn nicht davon abhalten, indem du attraktiver, schöner, schlanker, braver, besser im Bett oder was auch immer bist.

Die Entscheidung Pornos zu konsumieren hat dein Mann schon getroffen, bevor er dich kennenlernte. Wahrscheinlich ist es mittlerweile Sucht und er hat es nicht mehr im Griff...aber nicht wegen dir! Schon früh hat er gelernt über die Sexualität

Spannungen abzubauen und bis jetzt noch keinen Weg gefunden, aus dieser Sucht auszusteigen. Viele Männer können über dieses Thema auch mit anderen nicht reden aufgrund der Scham, die damit verbunden ist.

Dafür kannst du aber nichts.

Das ist seine Verantwortung, damit sind wir beim nächsten Punkt:



2. Kläre Verantwortungen

Was denkst du, für was du Verantwortung übernehmen musst?

Du kannst nur für das Verantwortung übernehmen, was du machst. Du kannst keine Verantwortung für das übernehmen, was dein Mann macht...auch nicht durch Kontrolle oder Kompromisse. Ein Süchtiger, egal welche Sucht, versucht immer, Verantwortung abzugeben und nicht für sich selber zu übernehmen. Das führt zu Verwirrung, vor allem für Menschen, die früh lernen mussten, Verantwortung für andere zu übernehmen und mehr auf die anderen zu schauen als auf sich. Hier spricht man auch von Co Abhängigkeit. Also die Sucht des einen führt zu einer indirekten Abhängigkeit vom und des anderen. Obwohl man die Sucht ablehnt, unterstützt man sie durch decken, nicht darüber reden, Inkonsequenz, Mitleid - um nur ein paar Dinge zu nennen.

Und hier gehört auch die Verantwortung für deine Seele hinein. Du hast jetzt schon den ersten Schritt gemacht, indem du ans Licht getreten bist. Du hast geschrieben und nun ist dein Problem nicht mehr verborgen. Endlich weiss es jemand, endlich trägst du nicht mehr alleine die Last.

Eigentlich hast du schon gemerkt, dass du nur für dich Verantwortung übernehmen kannst, liebe Eva, nur für das, was du tust und sagst oder eben nicht.

Und du wirst immer wieder versuchen, die Verantwortung für



deinen Mann zu übernehmen. Bis du gelernt hast, dich abzugrenzen.

Und da ist der dritte Punkt, den ich dir mit auf den Weg gebe.

3. Wo ist deine Grenze?

Ich habe den Eindruck, dass du eine Grenze erreicht hast. Hier hast du gesagt: Jetzt mache ich nicht mehr mit. Ich halte nicht länger deine Sucht in der Dunkelheit - ich halte es nicht mehr aus, ich muss raus.

Oft spüren wir eine Grenze und wissen dann aber nicht, wie wir verhindern können, dass sie immer wieder überschritten wird. Für Grenzen gibt es auch kein Patentrezept, denn jede Frau ist anders, verträgt mehr oder weniger, zum Teil sogar im Verlauf von 24 Stunden unterschiedlich viel. Darum ermutige ich dich: formuliere deine Grenze! Wo hörst du auf? An welcher Stelle spürst du immer wieder die Verletzung und du weißt: „Das will ich nicht mehr!“

Was kannst du formulieren und wie kann Schutz aussehen, was kannst du dir vorstellen? Sich vor den Verletzungen durch die Pornosucht des Mannes zu schützen, kann für die einen Frauen heißen, dass sie getrennte Schlafzimmer, getrennte Kassen haben, andere fangen an, sich neue Hobbys zu suchen, in Freundschaften zu investieren, sich nach aussen zu orientieren, sich Hilfe holen. Damit sagst du: „Bis hierhin und nicht weiter!“ Sag, was du willst und was nicht!

Du willst nicht aufgeben, denn du glaubst auch an euer Ja-Wort und willst an der Ehe festhalten. Und gerade in diesem Spannungsfeld musst du gut für dich und deine Bedürfnisse sorgen, auch Orte suchen, wo du ehrlich sein kannst, deine Gefühle sicher sind und Raum haben.

Hab Geduld mit dir, deinen Reaktionen, Ängsten, Fragen, dem Ärger, Unverständnis, Vorwürfen an dich und deinen Mann, usw. Du bist gerade in einen Prozess eingestiegen und du bestimmst, wie er weiter geht und wie weit er geht.

Ich ermutige dich, bleib dran, such dir Menschen zu denen du ehrlich sein kannst und wenn es „nur“ eine gute Freundin ist. Auch deine Beziehung zu Gott kann eine Unterstützung sein.

Durch den Newsletter erfährst du, was ich aktuell anbiete, Möglichkeiten der Begegnung, der Aufarbeitung, einzeln oder in der Gruppe. Du bist herzlich willkommen.

Wie auch immer du dich entscheidest, stell sicher, dass du nicht allein unterwegs bist. Du bist es wert und du brauchst Menschen die zu dir stehen, dich bestätigen und dich unterstützen.

Herzliche Grüße - Ria

