GETTY IMAGES

„Die ständige Verfügbarkeit von Pornografie verändert unsere Vorlieben“, sagt die Psychotherapeutin Heike Melzer

„Die junge Generation hat viel online gesehen, aber wenig reale Erfahrungen“

In der Sexualität stellt Therapeutin Heike Melzer eine „Verrohung“ fest – mit fatalen Folgen für das Beziehungsleben. Männer und Frauen treffe diese Entwicklung auf unterschiedliche Weise

Heike Melzer, 60, ist Fachärztin für Neurologie und ärztliche Psychotherapeutin mit mehr als 20-jähriger klinischer Erfahrung. Sie arbeitet in München, ihre Schwerpunkte sind unter anderem Sexual- und Paartherapie.

UMA SOSTMANN

WELT: Frau Melzer, Sie sprechen davon, aktuell eine „Verrohung“ der Sexualität zu beobachten. Was meinen Sie damit?
HEIKE MELZER: Besonders die ständige Verfügbarkeit von Pornografie verändert unsere Vorlieben: Was früher als Hardcore wahrgenommen wurde, gilt heute als Blümchen-Sex. Das Gehirn verlangt nach immer neuen Reizen. Der 0815-Porno wird irgendwann langweilig – und grenzwertige Fantasien immer interessanter. Langfristig bedeutet das eine Desensibilisierung und damit einhergehend eine Einstellungsveränderung.

WELT: Ist das Ihre persönliche Erfahrung mit Patienten in der Praxis – oder lässt sich das auch messen?
MELZER: Vereinfacht erklärt: Wenn ich mich dazu entscheide, im Januar auf Alkohol oder Süßes zu verzichten, obwohl ich eigentlich Lust darauf habe, reguliere ich mich über mein Frontalhirn. Die uns umgebenden Reize werden aber immer stärker und füttern unsere Belohnungssysteme – und wir verlieren unsere natürliche Hemmungsfunktion, dem zu widerstehen.
Unterschiedliche medizinische Verfahren können sichtbar machen, welche Gehirnareale wann aktiv sind. Darauf lässt sich ganz konkret beobachten, dass das Zusammenspiel aus Belohnungssystem und hemmendem Frontalhirn – das uns als Trieb-reduzierte Wesen von Tieren unterscheidet – immer mehr aus der Balance gerät. Unsere Triebe werden stärker und deren Regulierung zunehmend schwächer.

WELT: Seit wann machen Sie diese Beobachtung schon?
MELZER: Ich habe meine Praxis seit 2004. Diese ganze Entwicklung – Internet, Pornografie, Online-Dating, Überreizung, Fragmentierung von Aufmerksamkeit und so weiter – habe ich also von der Pike auf mitbekommen. Wenn ich mir meine tägliche Arbeit anschaue, sehe ich, dass gewisse Phänomene deutlich zugenommen haben. Aktuell habe ich zum Beispiel überproportional viele Sexualstraftäter in Behandlung.
Früher war uns noch nicht klar, was für einen Einfluss vor allem Pornografie auf unsere Sexualität haben würde. Als ich meinen ersten Pornosüchtigen in Behandlung hatte, habe ich der Frau geraten, sich doch mal einen Film mit ihrem Mann gemeinsam anzuschauen. Ich habe die Problematik damals überhaupt nicht vollumfänglich erfasst.

WELT: Neigen manche Menschen stärker als andere dazu, abzustumpfen?
MELZER: Frauen und Männer sind von dieser sexuellen Verrohung in verschiedener Weise betroffen. Pornos und die damit verbundenen Nutzungsstörungen sind eher ein Männer-Thema. Heißt: Wenn ich mir als 60-Jähriger ständig Videos von 18-jährigen Frauen anschaue und mich dadurch auf diesen Reiz konditioniere, verliert meine gleichaltrige Frau, die drei Kinder bekommen hat, irgendwann ihren natürlichen Reiz für mich.
Frauen bewegen sich eher im auditiven Bereich, hören zum Beispiel erotische Hörbücher und setzen ihre Fantasie stärker ein. Aber wenn ich mir als Frau regelmäßig einen Vibrator mit 120 Hertz auf die Vulva setze, adjustiere ich so auch mein Reizempfinden – und empfinde einen Penis unter Umständen irgendwann als untermotorisiert. Das ist genauso eine Form sexueller Verrohung. Das viel häufigere Problem, mit dem Frauen zu mir kommen, ist aber, dass sie denken, es sei ihre Schuld, wenn ihr Mann wegen zu viel Pornokonsum keinen mehr hochkriegt oder nicht fertig wird.
Außerdem sind Menschen ohne starke emotionale Stabilität anfälliger. Das kann unterschiedliche Hintergründe haben: Vernachlässigung als Kind, Eltern aus der Kriegs- oder Nachkriegsgeneration, Alkoholismus oder andere psychische Erkrankungen in der Familie, verbale oder körperliche Gewalt. Wir kennen das aus dem Bereich Sucht: Wenn ich schlechte Gefühle habe und es schaffe, die durch Alkohol zu betäuben, erhöht das meine Chance, Alkoholiker zu werden. Das Gleiche gilt für andere Reize wie auch Pornografie. Einsamkeit erhöht diese Vulnerabilität.

VIA HEIKE MELZER

Heike Melzer

WELT: Was bedeutet eine solche sexuelle Verrohung in der Konsequenz?
MELZER: Die Folgen sind Pornografie-Nutzungsstörungen und sexuelle Funktionsstörungen wie erektive Dysfunktion, Orgasmus-Verzögerung oder Nachlassen der partnerbezogenen Libido. Besonders die erektive Dysfunktion war früher eine Erkrankung des alten Mannes. Heute tritt sie viel häufiger und auch bei deutlich jüngeren Männern auf.
Das Thema Verrohung geht übrigens weit über den Bereich Sexualität hinaus: Wenn ich ständig nur Haribo Colorado esse, schmeckt mir ein Apfel irgendwann auch nicht mehr. Wenn ich es nicht mehr schaffe, mich beim Gaming selbst zu regulieren, prokrastiniere ich irgendwann im Studium, pflege mich nicht mehr richtig und mache die Nacht zum Tag. Wenn ich über Social Media tagtäglich eine Feedback-Dusche aus Likes erfahre, führt das irgendwann zu einer Realitätsverzerrung.
Die Beziehungsfähigkeit der Menschen nimmt ab. Besonders die junge Generation hat enorm viel online gesehen, aber wenig reale Erfahrungen gemacht. Wenn man sehr viele potenzielle Partner zur Auswahl hat, ist man selbst eben auch nur einer von vielen. Partnerschaftlicher Sex wird weniger. Impuls-Kontrollstörungen und Gewaltbereitschaft nehmen zu. Ich glaube, viele müssten ihre Selbstwirksamkeit wieder trainieren: Ich nehme mir etwas vor und mache das dann auch wirklich, um mich zu etwas zu überwinden und dafür ein nachhaltiges Belohnungsgefühl zu erfahren.

WELT: Sehen Sie das Konzept Beziehung als solches in Gefahr?
MELZER: Was wir erleben, ist eine Konkurrenz-Veranstaltung: Wenn mein Partner sich mir gegenüber verhält, als wäre er asexuell, sich aber auf eine Vorlage aus dem Internet viermal am Tag einen runterholt, fühle ich mich wahrscheinlich betrogen. Oder wenn ich mich den ganzen Tag um die Kinder kümmere, während mein Mann mit fremden Frauen auf OnlyFans chattet, habe ich damit vermutlich ein Problem – wenn ich es denn rauskriege.
Respekt und Ehrlichkeit sollten im besten Fall als Fundament einer Beziehung nicht untergraben werden. Außerdem sollte man sich ansprechbar halten für einen Partner, der im besten Fall genauso älter wird wie man selbst auch. Das bedeutet zum Beispiel Masturbation ohne regelmäßige zusätzliche Stimuli wie Pornografie oder Spielzeuge. Die harte Grenze verläuft für mich immer da, wo es fies und asymmetrisch wird oder Andere gefährdet werden, zum Beispiel durch sexuell übertragbare Krankheiten.

WELT: In den von Ihnen geschilderten Situationen sind eher die Frauen die Leidtragenden. Inwiefern leiden auch die Männer selbst unter ihrer sexuellen Verrohung?
MELZER: Männer kommen in fünf Arten von Situationen zu mir, denn irgendwann kommt immer der harte Realitätsschock: Wenn sie unter sexuellen Funktionsstörungen leiden. Wenn alles Geld verhurt ist und am Monatsende nichts übrigbleibt. Wenn sie das Studium oder den Job nicht mehr bewältigen können, weil sie zu viel Zeit online mit Schnick-Schnack-Geschichten verbringen. Wenn die Beziehung kaputtgeht, weil die Frau sagt, es reicht. Oder wenn die Polizei vor der Tür steht – da steht die Welt aber ganz still, wenn alle technischen Geräte mitgenommen werden und die Kinder fragen, was los ist.

WELT: Wie verläuft der Weg von sexueller Verrohung bis zur maximalen Eskalation Sexualstraftat?
MELZER: Der Großteil dieser Männer hat sich Missbrauchsmaterial beschafft oder es weiterverbreitet. Manchmal ist das ein einzelnes Foto, manchmal sind es 120.000. Das sind oft unauffällige Menschen, die eine Schnecke von links nach rechts über die Straße tragen würden oder im Kirchenchor singen. Wenn im Prozess dann erkundet wird, wo alles angefangen hat, findet sich häufig eine akute Stressphase.
Bei vielen fängt es harmlos an: Aus Unzufriedenheit in ihrer Beziehung fangen sie an, vermehrt Pornos zu schauen. Es kommen Probleme im Beruf dazu und sie schauen noch mehr Pornos. In irgendeiner Kommentarspalte stolpern sie zum ersten Mal über Missbrauchsmaterial – und dann entsteht manchmal ein Sog aus Neugier und dem Reiz des Verbotenen. Im Internet fühlen sich viele unbeobachtet. Das führt zur Triebenthemmung. Frauen sind in dem Bereich deutlich weniger stark vertreten – oder lassen sich nicht so leicht dabei erwischen.

WELT: Es gibt sicher viele Männer, die viel Pornografie konsumieren – längst nicht alle werden straffällig.
MELZER: Das stimmt. Auch nicht jeder, der Alkohol trinkt, setzt sich besoffen ins Auto und baut einen Unfall. Die meisten nüchtern wahrscheinlich einfach zu Hause im Bett wieder aus. Im Gegensatz zu übermäßigem Alkoholkonsum bleibt der von Pornografie aber meist sehr lange unentdeckt. Bis diese Männer beim Therapeuten sitzen, vergehen oft viele Jahre voller Abwehrmechanismen – „das macht doch jeder andere Mann genauso“.

WELT: Wie gut lässt sich eine Verrohung therapeutisch behandeln?
MELZER: Die Neuroplastizität des Gehirns, also dessen Möglichkeit sich zu verändern, nimmt mit dem Alter ab. Verhaltenstherapie ist trotzdem bis ins hohe Alter sinnvoll, weil es weiterhin möglich ist, seine Gewohnheiten anzupassen. Ich gehe bei jedem Patienten davon aus, dass Menschen aus ihren Fehlern lernen können. Hinzu kommt, dass besonders die Männer, die strafrechtlich verfolgt werden, hoch motiviert sind, etwas zu verändern: Wenn sie noch mal straffällig werden, kommen sie sofort ins Gefängnis. Bis das Strafverfahren beginnt, vergehen meistens zwei, zweieinhalb Jahre. Bis dahin schafft der Großteil diesen Wandel in therapeutischer Begleitung.
Ich will auch nicht zu alarmistisch klingen. Ich sitze als Paartherapeut nicht auf meiner Couch und predige Monogamie und Enthaltsamkeit. Wer sich an Gesetze hält und im besten Fall gesund bleibt, soll vögeln, wen und wie er will. Und wer doch straffällig wird, kommt am Ende zu mir, und ich muss ihn eben auf den Pfad der Tugend zurückbringen.

Das tragische Schicksal der Kellnerin von Crans-Montana

Das verheerende Feuer in der Schweizer Bar „Le Constellation“ soll durch Tischfontänen ausgelöst worden sein, die eine junge Bedienung zu nah an die Decke hielt

Die junge Kellnerin spielte beim Brand in der Silvesternacht eine tragische Rolle: Sie saß mit Helm auf den Schultern eines Kollegen und servierte zwei Champagnerflaschen, an denen Sprühkerzen angebracht waren. Damit kam sie zu nahe an die leicht entflammbare Schallisolation der Decke und entzündete mutmaßlich das verheerende Feuer im „Le Constellation“.

CHRISTIAN BRÖNNIMANN, SYLVAIN BESSON UND ANIELLE PETERHANS

Die Aktion hätte die Frau zusammen mit den Barbetreibern und den Brandschutzverantwortlichen der Behörden ins Visier der Strafverfolger bringen können. Doch nun zeigen die Aussagen von mehreren Personen, die den fatalen Moment miterlebt haben: Die Kellnerin ist unter den 40 Toten, die der Brand gefordert hat. Gemäß den Zeugenaussagen, die dieser Redaktion vorliegen, identifizierte auch das Betreiberpaar Moretti die Frau auf Fotos der Aktion eindeutig. Die verstorbene 24-Jährige war die Freundin eines Kochs aus einem anderen Restaurant der Morettis, der wiederum ein enger Freund des Betreiber-Ehepaars gewesen sein soll.

Jacques Moretti wurde am 1. Januar gegen Mittag zum ersten Mal von der Walliser Kantonspolizei befragt. Er schilderte den Ermittlern die dramatischen Minuten nach dem Brandausbruch. Seine Ehefrau Jessica habe ihn um 1.35 Uhr telefonisch informiert und zuvor bereits den Notruf gewählt. Er sei da in einem seiner anderen Lokale gewesen und sofort zum „Le Constellation“ gefahren. „Als ich ankam, waren bereits Blaulichter zu sehen, draußen standen viele Menschen“, sagte er aus. Gemeinsam mit dem Freund der verstorbenen Kellnerin versuchte Moretti, über den Haupteingang in das Gebäude zu gelangen – vergeblich. Zu dicht sei der Rauch gewesen. Erst über eine Servicetür gelangten sie ins Innere.

Diese sei von innen verriegelt gewesen. Weshalb, könne er nicht sagen, erklärte Moretti. Hinter der Tür fanden sie mehrere Personen reglos am Boden liegend, die sie ins Freie zogen.

Darunter auch die junge Kellnerin. „Wir haben über eine Stunde lang versucht, sie wiederzubeleben – bis die Rettungskräfte uns sagten, dass es zu spät sei“, sagte Moretti. Seine Frau Jessica Moretti befand sich im Keller des Lokals, als das Feuer ausbrach. Sie brachte im Unglücksmoment ebenfalls Flaschen an einen Tisch. Über die 24-jährige Kellnerin sagte sie der Polizei in ihrer Befragung am Neujahrsmorgen: „Sie war für uns wie eine Schwiegertochter, wie meine kleine Schwester. Sie hat Weihnachten mit uns verbracht. Ich bin am Boden zerstört.“

Der Einsatz von Tischfontänen war im „Le Constellation“ üblich. Jacques Moretti sagte in seiner Befragung, man habe solche Effekte seit rund zehn Jahren eingesetzt, ohne dass es je zu einem Zwischenfall gekommen sei. Die Familie der verstorbenen 24-Jährigen hat über ihre Anwälte ein kurzes Statement abgegeben. Darin steht: „Was auch immer die Untersuchung ergeben wird, diese junge Frau hat die Anweisungen ihrer Arbeitgeber befolgt. Sie hat vor der Geschäftsführerin getan, was von ihr verlangt wurde. Das war nichts Ungewöhnliches. (...) Diese junge Angestellte trägt keinerlei Verantwortung.“

Laut Aussagen von Jessica Moretti wurden Tischfontänen gelegentlich beim Servieren von Champagner verwendet, um „Stimmung zu machen“. „Ich habe das nie verlangt, aber auch nie verboten“, sagte sie. Das Personal habe sich jeweils hinter der Bar vorbereitet, anschließend habe man den DJ gebeten, die Musik zu wechseln. Dass sich die Kellnerin dabei auf die Schultern eines anderen Mitarbeiters setzte, sei „kein Einzelfall“, jedoch auch nicht üblich gewesen. Wie aus weiteren Aussagen von Barbesuchern hervorgeht, breitete sich das Feuer innerhalb von Sekunden aus. Wer rasch reagierte, konnte das Lokal noch verlassen. „Das Feuer war plötzlich überall an der Decke. Uns wurde zugerufen, wir sollen sofort raus“, sagte eine Barbesucherin, die nicht verletzt wurde, gegenüber der Polizei. Eine weitere Zeugin gab an, sie habe den Keller in nur etwa 15 Sekunden verlassen können.

Nur wenig später stauten sich die Gäste vor der Treppe, und für viele gab es kein Durchkommen mehr. Gemäß einem Bericht des Forensischen Instituts Zürich wurde die große Mehrheit der toten Körper direkt vor der Treppe oder in den beiden Sitzecken links und rechts davon gefunden. Erschwerend kam laut einem weiteren Zeugen hinzu, dass just nach Ausbruch des Feuers noch mehrere Menschen in den Keller wollten, die nicht wussten, was los war. Dies deshalb, weil der Security-Mann vom Haupteingang nach unten gerufen wurde und so keine Eingangskontrollen mehr durchgeführt wurden. „Das hat ein Chaos verursacht, weil sich die Leute auf der Treppe kreuzten“, so der Zeuge.

PD

Die Kellnerin hatte einen Helm auf und saß auf den Schultern eines Kollegen