



Pornografie. Ein harmloser Zeitvertreib?

Die Kirche hat Pornografie immer als schwere Sünde verurteilt. Ist das nicht übertrieben? Kann das Anschauen von Bildern wirklich so schlimm sein? Gott hat uns doch mit einem Leib erschaffen. Solange Pornografie keine ernsthafte Sucht wird, ist sie in Ordnung. Heute machen das ja alle ...

Was bewirkt Pornografie mit uns selber? Was mit unseren Beziehungen zu den Mitmenschen? Was mit der Gesellschaft?

Auswirkungen von Pornografie auf unser Gehirn

Jeder Mensch ist auf der Suche nach menschlicher Nähe und emotionaler Wärme. Hirnforscher wissen heute, dass schon im Baby- und Kleinkindalter Verknüpfungen im Gehirn geprägt werden, die uns bei warmer und nackter Haut intuitiv an Liebe, Fürsorge und Zuneigung denken lassen. Diese Verknüpfung geschieht nicht überlegt-reflektiert, sondern automatisch-spontan. In der Pubertät erfährt der Jugendliche dazu noch das Gefühl von Lust und entwickelt eine Sehnsucht nach sexueller Vereinigung. Im Moment, in dem man innige körperliche Nähe empfindet, werden im Gehirn bestimmte Hormone ausgeschüttet, durch die man sich glücklich und geliebt fühlt. Genau so wirkt Pornografie, allerdings nicht real, sondern „künstlich“:

- Durch das Anschauen von Pornografie kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Dopamin (=“Glückshormon“) in unserem Gehirn. Es ist der gleiche Stoff, der ausgeschüttet wird, wenn man einen wirklichen nackten Körper sieht oder den Geschlechtsverkehr vollzieht. Das Gehirn kann nicht zwischen Illusion und Realität unterscheiden und gaukelt uns das gleiche Gefühl von Liebe und Wärme vor, wie bei einer echten Begegnung.
- Ein Glücksgefühl möchte man immer wieder haben, und zwar immer häufiger. So klickt man ein Video nach dem anderen. Pornografie hat damit im Gehirn de facto die gleiche Wirkungsweise wie die klassischen Rauschmittel wie z.B. Heroin. Es macht das Gehirn süchtig.
- Die Berliner Wissenschaftlerin Simone Kühn und Jürgen Gallinat gehen in der Studie “Structural Correlates and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption. The Brain on Porn“ der Frage nach, wie der Konsum von pornografischem Material das menschlichen Gehirn verändert.¹ Ihr Ergebnis: Je mehr und je länger eine Versuchsperson Pornografie konsumiert hat, desto kleiner war das Volumen ihres Striatums, einer Hirnregion, die zum Belohnungssystem des Gehirns gehört. „Das könnte bedeuten, dass der regelmäßige Konsum von Pornografie das Belohnungssystem gewissermaßen ausleiert“, erklärte Simone Kühn. Das bedeutet, dass nach Pornografiekonsum immer stärkere visuelle Reize notwendig sind, um die gleiche emotionale Wirkung zu erzielen. Als Folge davon braucht der Konsument immer härtere, also gewaltgeladene und immer extremere Videos, außerdem kommt es zu immer mehr Klicks auf pornografisches Material.
- Das Gehirn gewöhnt sich daran, Glückshormone zu erhalten, ohne dafür etwas leisten zu müssen – anders als beim Sport oder bei kreativer Arbeit der Fall ist. Im realen Leben ist das Glückserlebnis die Belohnung für eine eigene Anstrengung. Dies gilt auch für das Glück einer realen Beziehung, die von der gegenseitigen Opferbereitschaft lebt. Pornografie, die ein Glücksgefühl auf Knopfdruck ermöglicht, gefährdet damit die Einsatzbereitschaft im realen Leben.

¹ <https://www.safersurfing.org/studie-zeigt-zusammenhang-zwischen-pornokonsum-und-gehirnstruktur/> (Zugriff: 05.09.2017).

- Vor allem in der Pubertät sind Jugendliche besonders empfänglich für sexuelle Signale. In dieser Zeit bilden sich im Gehirn die sogenannten sexuellen Präferenzstrukturen noch aus. Diese bestimmen, welche „Art“ von Sex man bevorzugt. Alle Bilder und Videos, die mit sexuellen Erregungen im Gehirn verknüpft worden sind, prägen die zukünftigen sexuellen Vorlieben einer Person.
- Die Universität von Nebraska-Lincoln hat im August 2017 Ergebnisse einer aktuellen Studie mit dem Titel „Age and Experience of First Exposure to Pornography: Relations to Masculine Norms“ veröffentlicht. Das Ergebnis: Je früher ein Junge mit Pornografie in Kontakt kommt, desto größer wird das Bestreben, Macht über Frauen auszuüben.²

Auswirkungen auf echte Beziehungen

Pornografie beeinflusst nicht nur die eigenen Denkstrukturen, sondern als Folge davon auch das Verhalten gegenüber den Personen im Umfeld. Man kann nicht am Abend in Form von Pornos ein bestimmtes Bild von Sexualität konsumieren, anschließend den PC abschalten und denken, man sei immer noch der gleiche. Die Bilder hinterlassen einen Eindruck im Kopf, den man nicht vergisst – zumindest nicht im Unterbewusstsein.

- Der feste Partner in der Ehe schneidet im Vergleich zu den Pornodarstellern irgendwie immer schlechter ab, weshalb die „normal gelebte Sexualität“ langweilig wird. Der Partner wird im Normalfall auch nicht (freiwillig) alle Praktiken ausüben, die in Pornos dargestellt werden. Dadurch führt Pornografie zu sexueller Unzufriedenheit sowie schwindender Wertschätzung gegenüber dem anderen und schlussendlich zu einer Entfremdung in der Beziehung. Darum ist der Konsum von Pornos wie ein „virtuelles Fremdgehen“: es zerstört die reale Beziehung.
- Ein Pornografiekonsument ist es gewohnt, auf Knopfdruck bzw. Mausklick Sex zu bekommen. Das normale Werben um eine/n Frau/Mann und das langsame Aufbauen einer emotionalen Verbindung fehlt. Im echten Leben kann damit die Schwierigkeit entstehen, mit dem anderen Geschlecht in ein positives Gespräch zu kommen; man weiß nicht so recht, wie man sich ihr/ihm gegenüber verhalten soll. *Ach, am Bildschirm ist alles viel einfacher und besser...*
- Die Illusion von erlebter Intimität verschwindet, sobald man den PC ausschaltet. Was bleibt, ist Einsamkeit und Scham über die eigenen Internetaktivitäten.
- Pornografie macht nicht nur unzufrieden mit dem Körper des anderen, sondern auch mit dem eigenen. Die Körper(maße) der Pornostars werden zur Messlatte, weil das ja die „Norm“ zu sein scheint.

Der Mensch ist für Liebe und Hingabe geschaffen; Pornos lassen diese Fähigkeit verkümmern, ja sie zerstören echte Liebe und Beziehungsfähigkeit.

Einfluss auf die Gesellschaft

Ein großer Teil der Menschen konsumiert regelmäßig Pornografie. Dies hat Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft. Es ist kein Geheimnis, dass sich Sex in der westlichen Welt zum eigenen Wirtschaftszweig entwickelt hat. Die wachsende Nachfrage im Internet lässt die Zwangsprostitution steigen. Nach Berichten der EU-Kommission wurden im Jahr 2013/14 über 15.000 Opfer von Menschenhandel in Europa offiziell (!) registriert.³ Experten rechnen mit einer deutlich höheren Dunkelziffer.

Die Umsätze mit Internet-Pornos belaufen sich allein in Deutschland auf jährlich über 4,5 Milliarden Euro. In den USA sind es 11 und weltweit bis zu 100 Milliarden Euro. Das sind jede Minute rund 190.000

² <https://www.safersurfing.org/frueher-pornokonsum-foerdert-sexistische-denkmuster/> (Zugriff am 05.09.2017).

³ Siehe Bericht der EU-Kommission vom Mai 2016: https://ec.europa.eu/germany/news/bericht-mehr-anstrengungen-beim-kampf-gegen-menschenhandel-notwendig_de (Zugriff am 31.08.2017).

Euro, stündlich über 10 Millionen. 70 Prozent der Männer und ein Drittel der Frauen besuchen regelmäßig Websites mit pornografischen Inhalten.⁴

Der Betreiber einer der größten und meistgenutzten Pornoplattformen weltweit veröffentlichte folgende Daten zur Nutzung ihrer Seite im Jahr 2016:⁵

- Durchschnittlich wurden 92 Milliarden Videos angeklickt. Auf die gesamte Erdbevölkerung umgerechnet würden dies 12,5 Videos pro Person bedeuten. Allein auf der Seite dieses einen Anbieters.
- Täglich besuchen 64 Millionen Menschen diese Pornoseite („visits“); das ergibt 27 Milliarden Besuche pro Jahr.
- Umgerechnet wurde 2016 auf dieser einen Webseite eine Zeitspanne von 5.246 Jahrhunderten (!) Pornos geschaut.
- Durchschnittlich dauert ein Visit dort 9 Minuten und 36 Sekunden.
- Es gibt 10 Millionen registrierte User.
- Pro Sekunde werden durchschnittlich 100 Gigabytes Datenmenge gestreamt.

[Das sind 6 Terabyte pro Minute, 360 Terabyte pro Stunde und 8.640 Terabyte pro Tag.]

Und das sind nur die Zahlen von EINER Internetseite unter sehr vielen. Wie viel Gutes könnte in dieser Zeit getan werden!? Gemeinsam mit Freunden und Familie, für soziale Projekte? Oder einfach „nur“ für das Gebet?

Fazit: Wer die Auswirkungen von Pornografie kennt, wird schnell verstehen, warum die Kirche den Konsum von Pornografie so scharf ablehnt.

Bericht einer Pornodarstellerin nach ihrem Ausstieg aus dem Geschäft

Auf der Internetseite <https://www.safersurfing.org/> wurde ein ausführliches Interview einer ehemaligen Pornodarstellerin veröffentlicht. Hier ein kurzer Ausschnitt:

Warum hat Sie Ihre Arbeit nicht erfüllt? „Pornografie ist eine Täuschung. Da gibt es keine Wahrheit dabei. Da ist nichts Gefühlsmäßiges oder Natürliches dabei. Pornografie bringt dich weg von der echten Bedeutung von Sex und Sexualität und verschmutzt dich. Ich habe Pornos gedreht wegen Geld. Niemals habe ich es gemocht; ich habe damals einfach gedacht: Das ist der einzige Weg um Essen für meine Kinder auf den Tisch zu bekommen!“

Können Szenen in Pornofilmen als Anleitung für das Sexleben von Ehepaaren dienen? „Absolut nicht! Warum wollen Sie sich von traumatisierten, geschundenen, drogenabhängigen und kranken Menschen zeigen lassen, wie Sie Sex haben sollten?“

Was möchten Sie den Konsumenten von Pornofilmen mitteilen? „Bitte hören Sie damit auf! Sie unterstützen damit die sexuelle Ausbeutung von Menschen und sogar den Menschenhandel mit Frauen und Kindern. Letztendlich fördern Sie den Handel mit menschlichem Leben. Bitte beenden Sie das und fragen Sie nach Hilfe, um wieder zu Ihrer eigenen, gesunden Sexualität zu finden.“

Das ganze Interview ist im Internet zu finden.⁶

Was lehrt die Kirche zu Pornografie?

Im Youcat wird die Frage gestellt, warum der Konsum von Pornografie eine Sünde gegen die Liebe ist (Nr. 412). Die Antwort:

⁴ <http://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.pornografie-im-internet-im-netz-der-nackten-tatsachen.425ffac0-c887-4b2f-a3ab-d91bef4cbfbb.html> Artikel von 12.11.2016 (Zugriff am 05.09.2017).

⁵ Quelle: *Fakten über eine Pornoseite im Internet* (06.07.2017), <https://www.safersurfing.org/zahlen-daten-fakten-pornografie-im-internet/> (Zugriff am 04.09.2017)

⁶ <https://www.safersurfing.org/ich-war-wund-muede-und-angeekelt-von-den-anderen-wie-von-mir-selbst/> (Zugriff am 05.09.2017).

Wer die Liebe missbraucht, indem er die menschliche Sexualität aus der Intimität einer verbindlich gelebten Liebe von zwei Menschen herauslöst und sie zur käuflichen Ware macht, sündigt schwer. Wer pornografische Produkte herstellt, konsumiert und kauft, verletzt die Menschenwürde und verführt andere zum Bösen. (...) Wer pornografische Medien konsumiert, sich in virtuellen Pornowelten bewegt oder an pornografischen Ereignissen teilnimmt, befindet sich im weiteren Umkreis der Prostitution und unterstützt das schmutzige Milliardengeschäft mit dem Sex.

Wege heraus aus der Sucht

Es ist nicht einfach, von einer Sucht loszukommen, aber es ist möglich. Mut und Disziplin sind notwendig. Entscheidend ist, mit ganz konkreten Schritten anzufangen: Weniger Zeit am PC und Smartphone verbringen; Ablenkung suchen, z.B. Sport; bei guten Projekten mitarbeiten. Sich mit der Wirkung und Schädlichkeit von Pornografie beschäftigen. Wenn man einmal versteht, dass Pornografie die eigene Liebesfähigkeit zerstört, ist das der erste Schritt zur Motivation, damit aufzuhören. Dazu gehört auch, sich mit der Wahrheit über die Liebe zu beschäftigen. Als Christ wird man diesen Weg mit Gott gehen: In der Beichte schenkt uns Jesus immer wieder die Möglichkeit eines Neuanfangs; wichtig ist der Mut, die Schwierigkeiten direkt beim Namen zu nennen; der Beichtvater kann dann konkrete Tipps geben. Pornografie lässt sich heute leicht im „stillen Kämmerchen“ konsumieren, in der Hoffnung, es höre schon irgendwann wieder auf. Ein wichtiger Schritt, aus der Sucht herauszukommen, ist das offene Gespräch mit einem anderen. Indem man sich einem Freund mitteilt, geht man bereits einen ersten großen Schritt der Freiheit entgegen. Es ist auch keine Schande, sich ärztliche Hilfe zu suchen. Hat man das Gefühl, es alleine nicht zu schaffen, kann es auch sinnvoll sein, zusätzlich einen professionellen Psychotherapeuten aufzusuchen.

Weitere Informationen im Internet:

<https://www.loveismore.de>

<https://www.safersurfing.org/>

<http://www.return-mediensucht.de/beratung-therapie/>

<https://fortifyprogram.org/>

Durch Installation von Filter kann man Internetseiten mit pornografischen Inhalten sperren und sich somit selber schützen, z.B. mit <http://www.safesurf.com/>

Onlinekurse mit Videos können helfen, um von dieser Sucht loszukommen, z.B. <https://www.loveismore.de/kurs/>