

Ein schwieriges Gespräch führen

Erst wenn wir offen über etwas sprechen, kann sich auch etwas bewegen – aber das „ans Licht bringen“ ist oft nicht einfach. Das gilt für Personen, die ihrer Partnerin von ihrer (heimlichen) Pornosucht erzählen – und das gilt auch für Partnerinnen, die vielleicht schon davon wissen und ihren Mann auf die Sucht ansprechen wollen.

Das Schwierigste an so einem Gespräch ist der Anfang – das „überhaupt ins Gespräch finden“ – und natürlich die Angst davor, wie der andere reagiert. Während man das eigentliche Gespräch planen kann, ist die Reaktion der anderen Person schlicht nicht voraussagbar, aber man sich auf beide Punkte vorbereiten:

- ➔ Hinweis: natürlich kannst du deinem Partner auch einen Brief schreiben und ihm/ihr deine Gedanken schriftlich mitteilen. Vielleicht ist das zuerst der einfachere Schritt für beide. – Aber auch danach wird es zu einem Gespräch kommen. Bereite dich also trotzdem darauf vor.

Tipps zur Vorbereitung auf das Gespräch:

- Bereite vor, was du sagen willst. Schreibe dir die Punkte auf: was willst du deiner Partnerin sagen? Welche Fragen hast du? Wie geht es dir in dieser Situation?
- Wähle einen guten Moment für das Gespräch. Das kann zu Hause, auf einer Parkbank oder sonst wo sein. Wichtig ist, dass ihr beide ungestört seid und die Aufmerksamkeit ganz auf den Partner richten könnt.
- Sei ehrlich, gib zu, dass du nervös bist oder wie es dir sonst geht – und dann sage, was du vorbereitetest hast. Rede über die Fakten und auch deine Gefühle. Zeig deiner Partnerin auf, welche Massnahmen du schon ergriffen hast und noch wirst, um dein Suchtverhalten zu ändern. Und höre dir die Vorschläge und Wünsche des Partners an.
- Sehr wahrscheinlich wird dieses Gespräch nicht reibungslos verlaufen: Verletzungen lösen Tränen, Wut und andere Emotionen aus. Sucht gemeinsam nach Ansätzen: z.B. eine 15minütige Pause und dann weiterreden? Klare Abmachungen wie es gemeinsam weitergeht helfen. Wenn ihr nicht mehr zusammen sprechen könnt: wendet euch so bald wie möglich an einen Seelsorger oder Mediator, der dabei unterstützt, das Paargespräch wieder aufzunehmen – oder allenfalls je mit Einzelberatung weiterhilft. Nutzt auch die Angebote für Angehörige von escape.jetzt.
- Ehrliche Meinungsverschiedenheiten sind besser als falsche Übereinstimmung. Wichtig: es geht hier nicht um schnelle Lösungen. Wahre Nähe entsteht, wenn jemand sagen kann, was er/sie fühlt und „trotzdem“ akzeptiert wird.