

Seminarangebot für die Langeooger Psychotherapiewoche 2013

Tabea Freitag

Gefühlsregulierung via Internet – von der Entfremdung durch den virtuellen Kick zur Entdeckung echter Gefühle und Bedürfnisse – ein Behandlungskonzept

Eine digitale Nabelschnur in Form der Datenflatrate versorgt uns jederzeit und dank des Smartphones nun auch an jedem Ort zuverlässig und ohne große eigene Anstrengung mit emotionalen Nährstoffen.

So fungiert etwa der „Gefällt mir“ Button mehr und mehr als eine neue soziale Währung zum Erwerb von Selbstwertgefühl.

Insbesondere auch erotische Angebote im Netz sind in der Lage, vielfältigste Bedürfnisse und Sehnsüchte anzusprechen und neue zu generieren. Dabei ermöglicht der Konsum von sexuellen Netzinhalten ein Maximum an Kontrolle und an intensiver, unmittelbarer Belohnungserfahrung bei einem Minimum an eigener emotionaler Investition - eine hochwirksame Selbstmedikation per Mausclick gegen Langeweile, Stress oder Einsamkeit. Doch eine Emotionalität, die ohne echte Begegnung auskommt - mit sich selbst wie mit dem anderen - und die davon lebt, dass sehr viel passiert, aber wenig geschieht, was in der Tiefe berührt, steht in der Gefahr, oberflächlich und dadurch hochgradig manipulierbar zu werden. Ein internet-seksüchtiger Patient drückte dies so aus: „Pornografie hat meine Phantasie enteignet und meine Gefühls- und Gedankenwelt vergiftet. Es hat mich von mir selbst, meinen Gefühlen und von meiner Frau und Familie total entfremdet.“

Wo Medieninhalte als psychische Prothese fungieren, die geeignet sind, das Eigenleben zu verdrängen, ist diese Entfremdung ein Kernsymptom, das uns therapeutisch neu herausfordert. Im Seminar wird u.a. die Frage beleuchtet, wie sich eine in den virtuellen Erfahrungsraum verlagerte anonym gelebte Sexualität auf die Wahrnehmung und Regulierung eigener Gefühle und Bedürfnisse auswirkt. Wie kann aus exzessivem Konsum von Online-Sex-Angeboten eine Sucht entstehen und wie lässt sich diese diagnostisch einordnen?

Neben Wirkungsforschung, Neurobiologie und der Erörterung der Psychodynamik anhand von Fallbeispielen wird ein integratives Behandlungskonzept der Internet-Sexsucht vorgestellt, welches neben suchttherapeutischen Interventionen den Schwerpunkt auf Übungen legt, die den Betroffenen helfen, den Weg von der Entfremdung zur Entdeckung der Wirklichkeit eigener Gefühle, echter Beziehungen und der eigenen Identität zu finden.

Kurz-Vita:

Dipl.-Psychologin Tabea Freitag, Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis; Ausbildungen u.a. in Verhaltenstherapie, Traumatherapie und EMDR;

Tätigkeitsschwerpunkte: Therapie bei sexueller Traumatisierung und bei Mediensucht, u.a. Internet-Sexsucht; Gründung und Mitarbeit bei „return - Fachstelle für exzessiven Medienkonsum“ in Hannover (www.return-mediensucht.de),

Email: www.tabea-freitag.de