

Was, wenn ich mich nicht verändere?

Aus dem therapeutischen Alltag

Joseph Nicolosi, Ph.D.

Im Laufe der Jahre haben mich viele Männer in meiner Praxis aufgesucht, um Hilfe bei der Veränderung ihrer homosexuellen Orientierung zu finden. Homosexualität ist nicht stimmig für sie, es fühlt sich weder richtig noch wahrhaftig an. Diese Männer sind überzeugt, dass homosexuelle Beziehungen ihr tiefstes Wesen als geschlechtliche Person nicht widerspiegeln und dass sie sowohl körperlich als auch emotional für eine Paarbeziehung mit dem anderen Geschlecht geschaffen sind.

Doch eine Reorientierungstherapie ist ein langer und schwieriger Prozess – ohne eine Erfolgsgarantie. Was, wenn sich der Betreffende nicht verändert? Hat er dann dennoch etwas gewonnen, was von Wert ist?

Für viele ist es überraschend, dass bei der Reparativtherapie generell sehr wenig über Sex gesprochen wird. Bei jeder psychotherapeutischen Behandlung wäre es ein Fehler, sich ausschließlich auf ein bestimmtes Symptom zu konzentrieren. Die Klienten kommen in die Praxis, weil sie ein bestimmtes Problem in ihrem Leben loswerden wollen: eine Essstörung, Spielsucht oder eben unerwünschte homosexuelle Neigungen. Eine gute Therapie nimmt dabei immer die gesamte Person in den Blick.

In der allerersten Sitzung sage ich zu meinen Klienten: „Regel Nummer eins: Nehmen Sie das, was ich Ihnen sage, nie als Wahrheit an, es sei denn, sie spüren in Ihrem Inneren: 'Ja, es ist wahr'.“

Die Erfahrungen des Klienten, egal wie sie aussehen, müssen immer höher eingestuft werden als vorgefertigte Theorien und müssen diese gegebenenfalls demontieren.

Die Reparativtherapie geht davon aus, dass die Ursachen homosexueller Empfindungen in unerfüllten emotionalen Bindungen zum eigenen Geschlecht und in der unzureichenden Identifikation mit dem eigenen Geschlecht liegen. Es steht dem Klienten frei, diese Prämissen zu akzeptieren oder sie abzulehnen. Empfindet der Klient sie als nicht zutreffend, entscheidet er sich in der Regel nach einer oder zwei Sitzungen, die Therapie abzubrechen.

Wenn er aber weitermacht, bietet ihm die Therapie einen „sicheren Raum“, in dem er die Möglichkeit hat, schmerzhaft Verletzungen aus der Vergangenheit ans Licht zu holen, sie noch einmal zu durchleben und als Teil seiner persönlichen Lebensgeschichte zu akzeptieren. In diesem geschützten Raum beginnt der Klient, sich von alten Mustern der Selbstsabotage zu befreien. Er wächst über die emotionale Isolation und die chronische Einsamkeit hinaus, die ihn über lange Zeit einschränkten, und entwickelt eine neue emotionale Bereitschaft, in authentische Beziehungen zu investieren.

In der Beziehung zu einem Therapeuten, der sich auch emotional auf ihn einlässt, entdeckt der Klient, wie es sich anfühlt, sich selbst einem anderen Mann zu öffnen. Das bringt lang vergrabene, Scham auslösende Gefühle ans Tageslicht. In all dem erlebt der Klient durch den Therapeuten eine große Akzeptanz, egal wo er in seinem Leben gerade steht, egal ob er sich verändert oder nicht. Solche Erfahrungen haben immer eine tiefgehende therapeutische Wirkung.

Der Klient ist dadurch nicht nur besser in der Lage, aufrichtige Freundschaften mit anderen Männern einzugehen, er lernt auch, gesündere Beziehungen zu Frauen zu knüpfen. In seinen Beziehungen zu Frauen lernt er, Grenzverletzungen, die ihn bisher dazu gebracht haben, sein eigenständiges, männliches Selbst aufzugeben, zu unterbinden.

Außerdem lernt er, sich selbst mit angemessener Kritik zu beurteilen, statt wie früher sich mit Selbstvorwürfen zu quälen. Nach und nach kann er immer besser zwischen konstruktiver Kritik und von Scham diktierten Zerrbildern seines Selbst unterscheiden.

Ein Klient drückte es einmal so aus: *„In der Vergangenheit habe ich mich selbst immer im schlechtesten Licht gesehen und von mir selbst das Schlimmste gedacht. Aber nun ist in mir eine größere Klarheit über meine Wünsche und Bedürfnisse gewachsen, meine Stimme hat Kraft gewonnen und ich bin in der Lage, tief-gehender zu kommunizieren.“*

Im Laufe der Zeit wächst beim Klienten eine Einsicht, so dass er die Menschen in seinem Leben so akzeptieren kann, wie sie sind. Er muss nicht mehr aus Gründen des Selbstschutzes die Realität verzerren, um die Personen als besser in Erinnerung behalten zu können, als sie in Wirklichkeit waren. Schmerz und Zorn gegenüber Eltern und Gleichaltrigen wandeln sich in eine Art wohlwollende Akzeptanz: *„Sie waren nun einmal so, wie sie waren.“* – *„Ich weiß, dass meine Eltern mich auf ihre Weise liebten.“* – *„Die anderen Jungs hatten auch ihre Unsicherheiten.“* Der Klient versteht seine vergangenen Beziehungen in einer neuen Haltung der Bescheidenheit und des Mitgefühls, auch denen gegenüber, die ihn verletzt haben.

Ein Mann schilderte es wie folgt:

„Letzte Nacht habe ich in einem langen Selbstgespräch darüber nachgedacht, dass ich anderen etwas geben kann. Ich kann mich emotional besser auf andere Menschen einstellen, weil ich jetzt meine eigenen Gefühle besser wahrnehme.“

Ich denke, ich habe endlich aufgehört, mich vor mir selbst zu verstecken und wünsche mir, dass am Ziel meines persönlichen Weges tiefe Beziehungen zu anderen Menschen stehen.“

Bei der reparativen Therapie liegt der Fokus nicht auf der Veränderung der sexuellen Orientierung. Die wichtigste Aufgabe in der Therapie besteht darin, dem Klienten zu helfen, in Authentizität, Offenheit und Ehrlichkeit Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Dies führt zu einer selbstbestimmten Haltung („Assertive Stance“), in der der Betreffende in der Lage ist, im alltäglichen Leben seine *innen* wahrgenommenen Gefühle mit seinen nach *außen* sichtbaren Handlungen in Einklang zu bringen. So wie Diana Fosha das gesunde Individuum als eine Person definiert, die aktiv und bewusst „fühlen und handeln“ kann.¹

Auch wir sind der Auffassung, dass dieses aktive und bewusste Fühlen und Handeln ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur Überwindung gleichgeschlechtlicher Neigungen ist: Der Betreffende muss lernen, aus seinem authentischen Selbst heraus zu leben und zu lieben. Wenn er das wirklich tut, werden – so ist unsere Überzeugung – die homosexuellen Empfindungen in beträchtlichem Maße zurückgehen und schließlich ganz verschwinden.

Neben dem Wachstum seiner Bindungsfähigkeit lernt der Klient außerdem, die Haltung der Scham abzulegen, die ihn so lange gelähmt hat.

Ein Mann drückte es so aus: *„Ganz tief in mir spüre ich die bedrückende Wahrheit, dass ich 40 Jahre meines Lebens in Untätigkeit verharret bin – aus Angst vor Männern, aus Angst vor Frauen, aus Angst vor dem Leben. Ich habe zugelassen, dass die Wunde meiner Scham mich von anderen Menschen fernhielt.“*

Bei Abschluss der Therapie sollte der Klient besser verstehen können, warum er das gleichgeschlechtliche Begehren hat, das er als Fremdkörper in seinem Leben empfindet, und was er tun kann, es weiterhin zu verringern, wenn das sein Wunsch ist.

Aber was ist mit dem Klienten, bei dem sich keine Veränderung einstellt? Strandet er in einer Art emotionalem Niemandsland: nicht heterosexuell, aber auch nicht zu innigen Beziehungen mit Männern in der Lage? Die Wahrheit ist: Der Klient hatte niemals wirklich innige Beziehungen zu Männern – aus diesem Grunde begann er mit der Therapie. Ein weiterer Grund war seine Überzeugung, dass wahre sexuelle Intimität mit einer Person des gleichen Geschlechts nicht möglich ist, dass gleichgeschlechtliche Erotik nicht im Einklang mit seiner Leiblichkeit, seinem biologischen und emotionalen „Bauplan“ steht und dass eine solche Beziehung nicht widerspiegeln kann, was er im Tiefsten seines Wesens ist.

Manche Klienten ändern ihr Welt- und Menschenbild im Laufe der Zeit. „Jason“ beispielsweise stieg vor kurzem aus der Reparativtherapie aus, um in einer homosexuellen Beziehung zu leben. Im Gegensatz zu seiner früheren Auffassung war er zu der Überzeugung gelangt, dass Homosexualität in Einklang mit seiner Religion stehe. Seine Sicht vom Menschen und der Welt hatte sich so sehr verändert, dass sich unsere jeweiligen grundlegenden Auffassungen über das, was Homosexualität bedeutet, nicht mehr deckten. So beschlossen wir, die gemeinsame therapeutische Arbeit zu beenden. Er sagte zu mir: „Meine sexuelle Orientierung habe ich nicht geändert, aber ich kann wirklich behaupten, dass ich gelernt habe, ich selbst zu sein.“

Andere Männer, die eine Reparativtherapie beginnen, haben von Anfang an eine „schwule Identität“. Mit diesen Klienten einigen wir uns auf folgende Vorbedingung für die gemeinsame therapeutische Arbeit: Das Thema einer Veränderung der sexuellen Identität werden wir nicht ansprechen, sondern alle anderen Lebensprobleme bearbeiten. Wir konzentrieren uns auf die mangelnde Fähigkeit zur Intimität, auf Probleme mit der Selbstachtung, auf verinnerlichte ungesunde Scham, auf Kindheitstraumata und auf die Suche nach Identität.

Ein guter Therapeut vermittelt immer seine umfassende Akzeptanz der *ganzen* Person des Klienten, auch wenn dieser letzten Endes bewusst eine homosexuelle Identität annimmt. Wie „Jason“ entscheiden sich manche unserer Klienten für einen Kurswechsel und definieren sich fortan über die Homosexualität. Andere bleiben der Überzeugung treu, dass sie für ein heterosexuelles Leben geschaffen sind und lassen nicht locker auf ihrem Weg zu diesem Ziel. Wieder andere bleiben einer Veränderung gegenüber zwiespältig und tauchen immer wieder für einige Zeit in den schwulen Lebensstil ein. Wir akzeptieren ihre Entscheidungen, auch wenn wir nicht damit übereinstimmen, denn wir nehmen die Person an.

Original-Artikel: [What if I don't change?](https://www.josephnicolosi.com/collection/2015/5/30/ljpg5ogemuchwuybxmex3cl6pwvr11)

<https://www.josephnicolosi.com/collection/2015/5/30/ljpg5ogemuchwuybxmex3cl6pwvr11>

Übersetzung und Publikation mit freundlicher Genehmigung.