

Homosexualität und Veränderung – wie ist das zu verstehen?

Joseph Nicolosi, Ph.D.

Der Mann, der seine Homosexualität überwunden hat, ist eigentlich ein Mann, der seine eigene Natur zurückgewonnen hat. In der Tat ist das eine grundlegende Voraussetzung der „wiederherstellenden Therapie“ („reparative therapy“), dass jeder Mann in der Tiefe heterosexuell ist, auch wenn er mit einem homosexuellen Problem zu kämpfen hat.

Im Verlauf meiner fünfundzwanzigjährigen Erfahrung als praktizierender Psychologe habe ich immer wieder dasselbe Phänomen beobachtet: Der Mann, der mit einem homosexuellen Problem ringt, leidet an einem Konflikt, denn er hat den natürlichen Wunsch, sich mit anderen Männern zu verbinden. Gleichzeitig hat er eine charakteristische emotionale Blockade, die „gleichgeschlechtliche defensive Abkopplung“ genannt wird. Diese Haltung ist ein Selbstschutz, aber sie entfremdet ihn nicht nur von anderen Männern, sondern auch von seinem eigenen männlichen Selbst. Männer und Männlichkeit erscheinen deshalb „geheimnisvoll“. Der homosexuell Orientierte fürchtet sich vor ihnen, er fühlt sich nicht als Teil der Männerwelt, gleichzeitig aber sehnt er sich nach ihnen, weil sie das verkörpern, was ein unausgedrückter Teil seiner eigenen Natur ist.

Die defensive Abwehr gründet auf dem inneren Vorurteil des „Nicht-Genügens“ gegenüber anderen Männern, auf der unbewußten Erwartung, durch sie verletzt zu werden – wie zuerst in der Beziehung zum Vater und später zu den gleichaltrigen Jungen. Oft untergrub die Beziehung zur Mutter die Unabhängigkeit des Jungen und eine männliche Entwicklung. Daraus ergibt sich der Konflikt: Einerseits besteht der Wunsch, sich mit anderen Männern zu verbinden und gleichzeitig ist da die innere Erwartung, wieder abgelehnt zu werden. Darum ist der homosexuell Orientierte emotional „blockiert“ – weil er das, wovor er sich am meisten fürchtet, gleichzeitig am meisten braucht. Ein ehemals homosexueller Mann sagte mir: „Ich denke, ein Teil meines Problems bestand darin, daß ich, anstatt mich den Herausforderungen des Heranwachsens zu stellen, allen Aktivitäten oder Aufgaben auswich, weil sie diese Gefühle von Ungenügen, von Anderssein und von Minderwertigkeit anderen Männern gegenüber verursachten. Ich habe die ganze männliche Welt gemieden.“

Geschlechts-Identifikation ist wesentlich zum Erwachsenwerden

In seine eigene geschlechtliche Identität als Mann oder Frau hineinzuwachsen, gehört zum Erwachsenwerden dazu, ist ein zentraler Teil unseres Entwicklungswegs. Bei homosexuell Orientierten zeigt sich typischerweise eine Störung dieses Entwicklungsprozesses. Irgendwo gab es eine Blockade in der Persönlichkeitsentwicklung. Deshalb sehen wir oft allgemeine Zeichen von Unreife, z. B. Probleme mit Selbstdisziplin, eine niedrige Frustrationstoleranz, narzißtische Beschäftigung mit sich selbst und ein leicht zu erschütterndes Selbstbewußtsein. In Beziehungen sehen wir folgende Tendenzen: psychologische Abwehrhaltung, Mißtrauen, mangelnde Abgrenzung gegenüber anderen, Überbeschäftigung mit idealisierten Bildern (dem „Image“ von sich selbst und vom Liebhaber), Eifersucht, das sich wiederholende Muster von übergroßer Verliebtheit und anschließender großer Desillusionierung. Die Enttäuschung

kommt aus der unbewußten Erwartung, durch eine andere, sehr spezielle Person komplett und „vollständig“ gemacht werden zu können.

Der Mann, der mit gleichgeschlechtlichen Neigungen ringt, mag eine gesellige Person sein, aber in Wirklichkeit ist er oft ein Isolierter, dem es sehr schwer fällt, tiefergehende Beziehungen einzugehen. Natürlich leiden auch viele heterosexuell empfindende Männer unter solchen emotionalen Mangelerscheinungen, aber diese Mängel sind nicht charakteristisch für die Heterosexualität, sie sind es aber für die Homosexualität.

Das Herauswachsen aus der Homosexualität geschieht durch eine Veränderung in der Identität, die über die Lösung des zugrundeliegenden emotionalen Konfliktes erfolgt. Der Klient lernt, über die „defensive Abkopplung“ hinauszureichen und nicht-erotische, tiefe Beziehungen mit anderen Männern aufzubauen. Die Aufgabe der Veränderung besteht darin, Männer und Männlichkeit aus dem „Geheimnisvollen“ herauszuholen. Der homosexuell Orientierte muß erleben, daß er „einer von den Jungs“ ist, daß er dazugehört. Er lernt, männliche Bestätigung, die nur über einen anderen Mann kommen kann, zu empfangen. Dies sind die tiefsten Bedürfnisse eines homosexuell Orientierten, nicht Sex.

Eine andere wichtige Voraussetzung für Veränderung ist der starke Wunsch des Betroffenen nach Veränderung. Die Männer, mit denen ich erfolgreich in der „wiederherstellenden Therapie“ (Reparativtherapie) gearbeitet habe, hatten alle einen starken Willen, ihre Homosexualität überwinden zu wollen.

Psychologie hat nicht alle Antworten

Woher aber kommt der Wille? Die Psychologie kann seine Herkunft nicht erklären. Wie kommt es, daß bestimmte Menschen vorangehen und mit Ausdauer und Mut kämpfen? Für viele sind Religion und Glaube eine starke Motivation. Klienten mit einem persönlichen Glauben haben mehr Klarheit über ihre therapeutischen Ziele und oft Unterstützung durch ihre Glaubensgemeinschaft. Andere Männer können vom starken Wunsch nach einer Frau und nach Familie motiviert sein. Wissenschaftlich kann man noch nicht erklären, wieso einige Männer und Frauen so entschieden vorangehen, während andere aufgeben und den Mut verlieren.

Das Herauswachsen aus der Homosexualität ist sehr ähnlich wie die Genesung von Alkoholabhängigkeit, von niedrigem Selbstwertgefühl oder von anderen lebenslangen ungesunden Gewohnheiten. Wie bei allen Arten von psychologischer Veränderung ist ein längerer Wachstumsprozeß nötig. Nach und nach erfährt der Klient seine Homosexualität als etwas „Fremdes“. Er beginnt, seine homosexuellen Phantasien als ein Symptom, ein Signal, dafür zu nehmen, daß er wichtige Bereiche seines Gefühlslebens vernachlässigt hat. Er erkennt, daß gewisse Streßmomente der Auslöser dafür sind, daß er sich wieder von Männern angezogen fühlt – besonders sind dies Ängste, Einsamkeit, Langeweile, Neid, Versagen und vor allem, wenn er sich von anderen Männern erniedrigt fühlt.

Ein ehemals schwuler Mann beschreibt die Situation, die ihn sehr anfällig machte, so: „Jemand kreuzt meinen Weg, vielleicht bin ich in einem Vereinsvorstand mit ihm. Da bemerke ich mein altes Muster: ich ziehe mich in mich selbst zurück und fühle mich ’ungenügend’ – und dann bewundere ich diesen besonderen Mann. Es ist dann wie: da ist dieser geheimnisvolle Mann vor mir – was macht ihn aus? Warum fühle ich nicht wie er? – Aber dann versuche ich ihn kennenzulernen und vielleicht mit einem freundschaftlichen Klaps auf den Rücken zu berühren und nur ein wenig in seine Haut zu schlüpfen – und dann

sehe ich auf einmal, daß er auch nur ein Mann ist, ich sehe seine Schwächen – das Geheimnis ist gebrochen.“

Es dreht sich um sehr viel mehr als um Sex

Wenn ein Klient auf dem Weg ist, seine Homosexualität zu überwinden, wird die dringlichste Angelegenheit, nämlich sein sexuelles Problem, schon bald unwichtig werden gegenüber anderen Problemen in seinem Leben. Es geht viel mehr um Fragen wie: Wachsen in der Selbstkompetenz und im Selbstwertgefühl, um Aufbau von gesunden männlichen Beziehungen, Verantwortung übernehmen für das eigene Leben, Aufbau von langfristigen, erfüllenden Beziehungen. Der homosexuell Orientierte entdeckt, daß Homosexualität sehr viel mehr ist als ein sexuelles Problem. In Wahrheit ist es ein Identitäts-Problem, wodurch viele andere Bereiche seines Persönlichkeitswachstums blockiert wurden.

Heterosexuelle Beziehungen werden anders erlebt

Wenn die gleichgeschlechtlichen Gefühle des Klienten abnehmen, wird sich oft allmählich eine Anziehung zum anderen Geschlecht hin entwickeln.

Ex-homosexuelle Männer, die geheiratet haben, berichten über eine tiefe emotionale und sexuelle Befriedigung in der Beziehung zu ihrer Frau. Da ist ein Gefühl von tiefer Ruhe und „Richtigkeit“, etwas, das sie im homosexuellen Sex nicht erlebt haben. Einer meiner Klienten beschrieb die Künstlichkeit von homosexuellem Sex im Nachhinein so: „Es war, wie wenn zwei Jungen zusammen im Sandkasten spielen.“

Allerdings wird ein Mann denselben Pegel von wildem sexuellem Vergnügen, wie er ihn in der schwulen Welt erlebt hat, in seiner Ehe sehr wahrscheinlich nicht wiederfinden. Der erste Schritt eines Ex-Homosexuellen zu einer Frau hin wird freundschaftlich sein. Wenn er sich in dieser Beziehung sicher fühlt, wird allmählich die sexuelle Anziehung wachsen. Das Fehlen an wilder Intensität wird als Argument dafür benutzt, daß doch Homosexualität für diese Person normaler und entsprechender wäre.

Aber auch Kokain vermittelt ein sehr intensives „Hoch“. Einige Leute sagen, sie fühlten sich nur wirklich „lebendig“ während sado-masochistischer Handlungen. Die meisten Fetischisten haben einen starken sexuellen Zwang, der sie antreibt. Der homosexuell Orientierte bezieht die Intensität seiner sexuellen Erregung aus einer unnatürlichen, lebenslangen Entfremdung von Männern, die in ihm ein tiefes emotionales Vakuum, eine tiefe nicht beantwortete Not hinterlassen hat. In Wirklichkeit ruft diese unnatürliche Intensität nur nach einer stetigen Steigerung. So sehen wir eine weitverbreitete sexuelle Sucht im homosexuellen Leben, begleitet von Drogenmißbrauch, Sadomasochismus, Gruppensex und anonymem Sex an öffentlichen Treffpunkten.

Das maßgebende Schwulen-Magazin „Genre“ veröffentlichte im Oktober 1996 eine Umfrage unter 1000 Lesern und fand heraus, daß 52 Prozent der Befragten Sex in öffentlichen Parks hatten, 26 Prozent hatten für Sex bezahlt, 46 Prozent hatten Sex in öffentlichen Saunen gehabt, 32 Prozent fesselten sich gegenseitig während sadomasochistischer Handlungen. Was zeigen diese Zahlen anderes, als daß es um ein suchartiges und obsessives Kreisen um Lust geht, angetrieben von einem emotionalen Mangelzustand?

Der verheiratete Mann mit einer homosexuellen Vergangenheit hat dieses alte, typische und süchtige „Hoch“ des Schwulen-Sex eingetauscht gegen eine subtilere, aber dauerhaft befriedigende Beziehung mit seiner Frau. Auch heterosexuelle Männer finden, daß die intensive sexuelle „high“-Erfahrung eher für die jüngeren Jahre charakteristisch ist und im Verlaufe der Ehe abnimmt, um einer subtileren und differenzierteren emotionalen Tiefe und Reife Platz zu machen.

Veränderung heißt: allgemeine Fortschritte im zwischenmenschlichen Bereich

Es gibt aber auch Veränderungen in anderen Bereichen des Gefühlslebens. Konflikte mit männlichen Autoritäten werden seltener und weniger belastend. Nach und nach verbessert sich auch das Verhältnis zu den Eltern, besonders (im Falle des Mannes) verliert er seine bisherige Bitterkeit gegenüber dem Vater. Das Selbstwertgefühl nimmt zu: Er fühlt sich mehr zuhause in seiner Männlichkeit; er ist selbstsicherer, wenn er mit anderen, heterosexuellen Männern zusammen ist und fühlt sich wohl in der gewöhnlichen Gesellschaft.

Ex-homosexuelle Männer haben viel von ihrer Angst verloren, durch Intimität und Nähe zu einer Frau geschwächt zu werden. Wenn sie einmal ihre Rolle durchschauen, diese vorsichtige, passive „der gute-kleine-Junge“- Rolle, werden sie eine echtere und selbstbewußtere Beziehung zu Frauen leben können. Sie übertragen nicht mehr das Bild ihrer eigenen Mutter, die oft emotional zudringlich war, auf andere Frauen. Anstatt ein Kumpel der Frauen zu sein oder wieder in die Rolle zu fallen, sich von ihnen bemuttern zu lassen, werden sie aus einer gegengeschlechtlichen Perspektive den Bezug zur Frau leben – so wie das heterosexuelle Männer tun. Schließlich wird der ex-homosexuelle Mann die Wahrheit kennen lernen: Der Traum, den er so lange genährt hat, war nichts als eine Illusion; es gibt nirgendwo den gleichgeschlechtlichen speziellen Freund, der ihn zu einer „ganzen“ Person machen würde.

Frank Worthen, der in der schwulen Welt lebte und heute als Vater der Ex-Homosexuellen-Bewegung betrachtet wird, sagt:

„Der Ex-Homosexuelle muß die Phantasie aufgeben, daß er gleich um die Ecke den gleichgeschlechtlichen Traumfreund fürs Leben findet. Diese Phantasie läßt ihm immer eine Hintertür offen und untergräbt jeden wirklichen Fortschritt. Von allen Dingen, die wir zurücklassen müssen, ist dies das Allerschwierigste.“

Die Herausforderung verbindlicher Beziehungen

Die meisten Leute denken, wenn jemand heterosexuell „funktioniert“, ist das der Beweis einer erfolgreichen Therapie. In Wirklichkeit können viele ex-homosexuelle Männer ohne große Probleme heterosexuell „funktionieren“. Die größere Herausforderung liegt im Bereich des Vertrauens. Sie liegt darin, eine von echter Nähe geprägte, verwundbare Beziehung mit einer Frau eingehen zu können, ohne sie als eine Mutter wahrzunehmen oder als eine, die ihm seine männliche Autonomie schwächen würde.

Sie sollte eine Frau sein, die ihn in seinem Mannsein bestätigt, ihm vertraut und davon ausgeht – was immer ihr zukünftiger Mann in seiner Vergangenheit erlebt hat –, daß er Mann genug ist für sie. Wenn der ex-homosexuelle Mann dieses nicht-hinterfragende Vertrauen in

seine Männlichkeit annehmen und erleben kann, kann er normalerweise entspannen und sein männlicher Körper wird natürlicherweise auf sie reagieren.

Die NARTH-Untersuchung bestätigt: Veränderung ist möglich

Seit 1973, als die Amerikanische Psychiatrische Vereinigung (American Psychiatric Association) Homosexualität von der Liste der psychischen Störungen strich, hat die Forschung auf diesem Gebiet ihre Richtung geändert. Angeführt von einer fast ausschließlich pro-schwulen Sichtweise, oft finanziert von schwulen Sponsoren, durchgeführt durch schwule Forscher, war man darauf aus zu beweisen, daß Homosexualität angeboren, psychologisch normal und gesellschaftlich erwünscht sei.

Mit ihrer Untersuchung im Jahre 1997 unternahm NARTH einen Schritt in jene Richtung, die man fünfundzwanzig Jahre lang aufgegeben hatte. Seit vielen Jahren sagen NARTH-Vertreter, daß Veränderung in der sexuellen Orientierung möglich ist, und daß Bestrebungen zu solcher Veränderung nicht in sich psychologisch schädlich sind. Die Ergebnisse unserer Untersuchung bestätigen diese Annahmen.

Unsere Umfrage umfaßte 822 betroffene Personen, 78 Prozent Männer, 22 Prozent Frauen. NARTH suchte speziell nach Männern und Frauen, die sagten, daß sie ein Maß von Veränderung in ihrer sexuellen Orientierung erfahren haben.

Einige der Ergebnisse

Von den Befragten erhielt etwas mehr als die Hälfte (476) Hilfe durch professionelle Psychotherapeuten. Die Anderen erhielten sie durch Seelsorger, durch nicht-professionelle Therapeuten, Selbsthilfe, Studium von entsprechender Literatur oder durch unterstützende Beziehungen zu Freunden und Familie.

Die durchschnittliche Zeitspanne bis zur Veränderung einer sexuellen Orientierung, betrug 6,7 Jahre. Insgesamt berichteten 45,4 Prozent der Befragten von einer Veränderung, die sie jetzt mehr heterosexuell als homosexuell sein läßt: 17,6 Prozent bezeichneten sich als ausschließlich heterosexuell, 16,7 Prozent als fast ganz heterosexuell und 11,1 Prozent sagten, sie seien jetzt mehr heterosexuell als homosexuell.

Die Befragten, die sich einer Therapie unterzogen hatten, waren in großer Übereinstimmung darüber, daß eine Therapie zur Veränderung ihnen geholfen hat, mit ihren homosexuellen Gefühlen besser umzugehen und diese Gefühle auch verringert hat. Viele betrachteten ihre einstigen homosexuellen Verhaltensweisen als eine Sucht, von deren zerstörender Macht sie sich nun nicht mehr verzehrt fühlten.

Eine große Mehrheit sagte, daß ihr religiöser Glaube eine entscheidende, unterstützende Rolle zur Überwindung ihrer Homosexualität gespielt habe.

Die Teilnehmer wurden über ihr vergangenes und gegenwärtiges psychologisches und sexuelles Befinden befragt. Sie wurden gebeten, sich an die Zeit zu erinnern, in der sie am stärksten homosexuelle Gedanken, Gefühle und Handlungen hatten und dies mit ihrer Situation heute zu vergleichen.

Dabei fiel auf, daß selbst diejenigen, die zum Zeitpunkt der Befragung immer noch ein Stück mit ihren Gefühlen kämpften, doch von einem auffallenden Persönlichkeitswachstum in den Bereichen Selbstwertgefühl, Sich-selbst-besser-verstehen und Selbstannahme berichteten.

In folgenden Bereichen beschrieben die Befragten insgesamt bemerkenswerte Fortschritte:

- Abnehmen von homosexuellen Gedanken, Gefühlen und Handlungen
- Größere Selbstannahme
- Sich selbst besser verstehen
- Größere Fähigkeit zu vertrauen und sich anderen zu öffnen – in bezug auf Menschen des eigenen wie des anderen Geschlechts
- Besseres Gespür für die Kraft der eigenen Persönlichkeit
- Größere Selbstbehauptung
- Gefühl von Klarheit und Sicherheit bezüglich der eigenen geschlechtlichen Identität
- Mehr Selbstwertgefühl
- Abnahme der Einsamkeit
- Fortschritt in emotionaler Stabilität und Reife
- Weniger Depression
- Größere Fähigkeit, zwischenmenschliche Konflikte zu lösen
- Zunehmende Offenheit für die Möglichkeit einer Ehe

Vor der Therapie oder Seelsorge betrachteten sich 68 Prozent als ausschließlich oder fast ausschließlich homosexuell, 22 Prozent stufen sich als mehr homosexuell als heterosexuell ein. Nach der Behandlung bezeichneten sich nur 13 Prozent als völlig oder weitgehend homosexuell, während sich 34 Prozent als vollständig oder weitgehend heterosexuell einstuften.

Neunundneunzig Prozent der Befragten waren davon überzeugt, daß eine Therapie oder Seelsorge zur Veränderung einer homosexuellen Orientierung erfolgreich und wertvoll sein kann.

Die Teilnehmer der Untersuchung berichteten als Folge der Therapie von einer auffallenden Abnahme – sowohl in Bezug auf Häufigkeit als auch in Bezug auf Intensität – ihrer homosexuellen Gedanken und Phantasien. Das galt auch für das sexuelle Verhalten (30 Prozent hatten vor der Behandlung „sehr oft“ homosexuellen Sex, nach der Behandlung waren das nur 1 Prozent). Die detaillierten Untersuchungsergebnisse sind bei NARTH erhältlich.¹

Von den außerdem befragten Psychotherapeuten gaben 82 Prozent an, sie seien überzeugt, daß eine Therapie zur Veränderung einer unerwünschten Homosexualität hilfreich sein kann. Sie gaben an, daß etwa ein Drittel bis die Hälfte ihrer Klienten nach der Therapie zu einer vorwiegend heterosexuellen Orientierung gekommen war.

Die Autoren der Studie geben zu bedenken, daß eine erhebliche Veränderung in der sexuellen Orientierung nicht von jedem erreicht werden kann. Ein gewisses Maß an Kampf bleibt meist lebenslang, besonders in Zeiten von Streß (ähnlich wie bei Alkoholikern, Eßsüchtigen und Klienten mit Selbstwertproblemen). Dazu gehört auch die Tatsache, daß einige Klienten es sich nochmals anders überlegen und sich entscheiden, in einen homosexuellen Lebensstil zurückzukehren.

Dr. Jeffrey Satinover schreibt über Männer und Frauen, die aus ihrem homosexuellen Leben aufgebrochen sind:

„Wenn ich die persönliche Probleme sehe, die sich ihnen in den Weg stellen, den unglaublichen Mut, sich nicht nur ihren Problemen zu stellen, sondern das angesichts einer Gesellschaft zu tun, die jede Gelegenheit nutzt, die Berechtigung ihrer Werte, Ziele und Erfahrungen zu leugnen, dann erfüllt mich das mit Bewunderung ... In meinen verschiedenen Untersuchungen in der Welt der Psychoanalyse, der Psychotherapie und Psychiatrie habe ich niemals zuvor solch grundlegende Heilung und Veränderung gesehen.“

Ein Teilnehmer der Studie kam zu dem Schluß:

„Männer und Frauen können sich verändern und tun dies auch – und werden frei.“

Joseph Nicolosi,

Ph.D., psychologischer Psychotherapeut mit langjährigen Erfahrungen in der Begleitung von Männern mit ichdystoner Homosexualität. Präsident von NARTH.

Anmerkungen

¹ NARTH, Website: www.narth.com. Im Juni 2000 erschien die Studie auch in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Psychological Reports“.

Textnachweis: Nicolosi, J. What Does It Mean To Change? Copyright: NARTH.