



Homosexualität und Veränderung - wie ist das zu verstehen?

Joseph Nicolosi

Die Aufgabe der Veränderung besteht darin, Männer und Männlichkeit zu „entmystifizieren“ und zu erleben, daß er „einer von den Jungs“ ist, daß er dazugehört und lernt, männliche Bestätigung, die nur über einen anderen Mann kommen kann, zu empfangen.

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

Im Verlauf meiner 25 jährigen Erfahrung als praktizierender Psychologe habe ich immer wieder dasselbe Phänomen beobachtet: Der Mann, der mit einem homosexuellen Problem kämpft, leidet an einem Konflikt mit seinem natürlichen Wunsch, sich mit Männern zu verbinden. Wir beobachten eine charakteristische emotionale Blockade, die „gleichgeschlechtliche defensive Abkoppelung“ genannt wird. Diese Haltung zum Selbstschutz entfremdet ihn nicht nur von anderen Männern, sondern auch von seinem eigenen männlichen Selbst. Männer werden so zum Geheimnis. Der Homosexuelle fürchtet sich vor ihnen, fühlt sich einerseits nicht als Teil der Männerwelt und sehnt sich gleichzeitig nach ihnen, weil sie das verkörpern, was ein bislang unausgedrückter Teil seiner eigenen Natur ist. Die defensive Einstellung gründet auf dem inneren Vorurteil des „Nicht-Genügens“ gegenüber anderen Männern, 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 seine Unabhängigkeit und eine männliche Entwicklung. Daraus ergibt sich folgender Konflikt: Einerseits der Wunsch, sich mit Männern zu verbinden und gleichzeitig das innere Vorurteil, abgelehnt zu werden. Darum ist der Homosexuelle emotional „blockiert“ - weil er das, wovor er sich am meisten fürchtet, am meisten benötigt.

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 Per-

sönlichkeitsentwicklung. Deshalb sehen wir oft allgemeine Zeichen von Unreife, z. B. eine schwache Selbstdisziplin, niedrige Frustrationstoleranz, narzißtische Beschäftigung mit sich selbst und ein leicht zu erschütterndes Selbstbewußtsein. In Beziehungen sehen wir folgende Tendenzen: Eine defensive Haltung, Mißtrauen, mangelnde Abgrenzung zu anderen, Überbeschäftigung mit idealisierten Bildern (von sich selbst und denen seines Liebhabers), Eifersucht, wiederholte Muster von übergroßer Verliebtheit gefolgt von tiefer Desillusionierung. Diesen Enttäuschungen entspricht die unbewußte Erwartung, durch eine andere, sehr spezielle Person komplett und „ganz“ gemacht werden zu können.

Der Mann, der mit gleichgeschlechtlichen Neigungen kämpft, 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 nicht homosexuell 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 zu „entmystifizieren“ und zu erleben daß er „einer von den Jungs“ ist, daß er dazugehört und lernt, männliche Bestätigung, die nur über einen anderen Mann kommen kann, zu empfangen. Dies sind die tiefsten Bedürfnisse eines Homosexuellen, nicht Sex.

Ein anderer wichtiger Faktor für Veränderung ist der starke Wunsch des Betroffenen nach Veränderung. Die Männer, mit denen ich erfolgreich mit der „wiederherstellenden The-

rapie“ gearbeitet habe, hatten einen starken Willen zur Überwindung.

Psychologie hat nicht alle Antworten

Woher aber kommt der Wille? Die Psychologie ist nicht fähig, seine Herkunft zu 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 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.

Heilung von Homosexualität ist sehr ähnlich wie die Heilung von Alkohol, niedrigem Selbstwertgefühl oder 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 dann, 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 es Ängste, Einsamkeit, Langeweile, Neid, Versagen und vor allem, wenn er sich von andern 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 -

Einer meiner Klienten beschrieb die Künstlichkeit von homosexuellem Sex im Nachhinein so: „Es war, wie wenn zwei Jungen zusammen im Sandkasten spielen.“

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 - und 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 seines Lebens. Es geht vielmehr 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. Er entdeckt, daß Homosexualität sehr viel mehr als ein sexuelles Problem ist. In Wahrheit ist es ein Identitätsproblem, das ihn auf dem Weg zum Erwachsenwerden in verschiedener Hinsicht blockiert hat.

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 ihren Frauen. Da ist ein Gefühl von tiefer Ruhe und „Richtigkeit“, Aspekte, die es im homosexuellen Sex nicht gab. 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, Sado-masochismus, 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% der Befragten Sex in öffentlichen Parks hatten, 26% hatten für Sex bezahlt, 46% hatten Sex in öffentlichen Saunen gehabt, 32% fesselten sich gegenseitig während sado-masochistischer Handlungen. Was zeigen diese Zahlen anderes, als daß es um ein suchtartiges 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 fin-

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.

den, 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 „guter-kleiner-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 zu dringlich 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 andersgeschlechtlichen Perspektive den Bezug zur Frau leben - so wie das heterosexuelle Männer tun. Schließlich wird der ex-homosexuelle Mann die Wahrheit kennen lernen, daß der Traum, den er so lange nährte, nichts als eine Illusion war: 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-schwule Männer ohne große Probleme heterosexuell „funktionieren“. Die größere Herausforderung liegt im Bereich des Vertrauens. Sie liegt darin, daß er eine von echter Nähe geprägte, verwundbare Beziehung mit einer Frau eingehen kann, ohne sie als seine Mutter wahrzunehmen oder als eine, die seine männliche Autonomie schwächt. 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 - er Mann genug ist für sie. Wenn der ex-schwule 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, durchge-

„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.“

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

führt 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 25 Jahre lang aufgegeben hatte. Seit vielen Jahren sagen NARTH-Vertreter, daß Veränderung in der sexuellen Orientierung möglich ist, und daß Bestrebungen zur Veränderung psychologisch nicht schaden. Die Ergebnisse unserer Untersuchung bestätigen diese Annahmen.

Unsere Umfrage umfasste 822 betroffene Personen (78% Männer, 22% 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 zum Eintritt einer veränderten sexuellen Orientierung betrug 6,7 Jahre. Insgesamt berichteten 45,4% der Befragten von einer Veränderung, die sie jetzt mehr heterosexuell als homosexuell empfinden lässt. 17,6% bezeichneten sich als ausschließlich heterosexuell, 16,7% als fast ganz heterosexuell und 11,1% 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 verringert hat. Viele

betrachteten ihre einstigen homosexuellen Verhaltensweisen als eine Sucht, von deren zerstörender Macht sie nun befreit waren.

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

Die Teilnehmer wurden auch 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 Wachstum in den Bereichen Selbstwertgefühl, Sich-selbst-besser-verstehen und Selbstannahme berichteten.

In folgenden Bereichen haben die Befragten insgesamt bemerkenswerte Fortschritte beschrieben:

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

Vor der Therapie oder Seelsorge betrachteten sich 68% als ausschließlich oder fast ausschließlich homosexuell, 22 % stufen sich als mehr homosexuell als heterosexuell

ein. Nach der Behandlung bezeichneten sich nur 13% als völlig oder weitgehend homosexuell, während sich 34% als vollständig oder weitgehend heterosexuell einstuften.

Neinundneunzig 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 Behandlung 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% hatten vor der Behandlung „sehr oft“ homosexuellen Sex, nach der Behandlung waren das nur 1%). Die detaillierten Untersuchungsergebnisse sind bei NARTH erhältlich.¹

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

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

Dr. Jeffrey Satinover schrieb 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 erstaunlichen Mut, sich nicht nur ihren Problemen zu stellen, sondern das angesichts einer Gesellschaft zu tun, die jede Gelegenheit nutzt, ihre Werte, Ziele und Erfahrungen zu leugnen, dann erfüllt mich das mit Respekt und Bewunderung ... In meinen verschiedenen Untersuchungen in der Welt der Psychoanalyse, Psychotherapie und Psychiatrie habe ich auf keinem Gebiet zuvor solch grundlegende Heilung und Veränderung gesehen.“

Ein Teilnehmer der Studie kam zu dem Schluss:

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

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

¹ NARTH, 16633 Ventura Blvd., Suite 1340, Encino, California 91434-1801, USA, tel. (818) 789-4440, fax. (818) 789-6452, Website: www.narth.com. Im Juni 2000 erschien die Studie auch in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Psychological Reports“.