

Weibliche Homosexualität - Schritte der Veränderung

Janelle Hallman-Burleson, M.A., L.P.C.

In Therapie und Seelsorge geht es darum, diejenigen „Entwicklungsaufgaben“, die die homosexuell empfindende Frau in ihrer Persönlichkeitsentwicklung bisher nicht lösen konnte, endlich einer positiven Lösung zuzuführen. Diese Aufgaben erwachsen aus den „Lebensthemen“ der homosexuell empfindenden Frau. In Anlehnung an die Einteilung von Erikson¹ sind hier vor allem zu nennen: Fehlendes Vertrauen/Mißtrauen; kompensatorische Konzentration auf Leistung/Initiative ergreifen, Tun statt Sein; Identitätsverwirrung und Entwicklungsstillstand/Selbstabsorption.

Teil I: Themen in der Therapie

1. Die Grunddefizite aus der Kindheit emotional anschauen und verarbeiten

Erstes Grunddefizit: Das fehlende Erleben mütterlicher Zuwendung und Fürsorge

Die ursprüngliche, Sicherheit und Geborgenheit spendende Bindung an die Mutter war entweder nie vorhanden oder wurde ständig von innen oder außen bedroht und gestört. Dieses innere oder äußere Abgeschnittensein von der Mutter nahm dem Mädchen die Möglichkeit, die Mutter zu spiegeln und so die Grundlage für das eigene Selbst zu entwickeln.

Es führte auch zu einem übermäßigen Hunger nach dem, was zur Mutter-Kind-Beziehung dazugehört: Zärtlichkeit, Berührung, Saugen an der Brust, tief in die Augen schauen usw. Das Fehlen der Mutterbindung verhinderte besonders die Entwicklung von Vertrauen. Mißtrauen ist deshalb eine reale Bedrohung für alle späteren Beziehungen.

Durch das innerere oder äußere „Abgekoppeltsein“ von der Mutter ist das Mädchen von der Weiblichkeit überhaupt und damit auch vom Ursprung des eigenen Seins und Wohl-Seins abgeschnitten. Es hat kein äußeres Zuhause bei der Mutter erlebt und konnte deshalb auch kein inneres Zuhause bei sich selbst entwickeln.

Zweites Grunddefizit: Das fehlende Erleben väterlichen Schutzes

Der Vater hat seine Tochter emotional oder in anderer Weise grenzüberschreitend verletzt oder sexuell mißbraucht. Er war grob, neigte zu Gewalt oder war rigide und dominierend. Er zeigte keine Achtung gegenüber Frauen oder gegenüber Unterschieden zwischen Frauen und Männern.

Oder der Vater war passiv, selbstzentriert, kühl und trat überhaupt nicht wirklich in das Leben des Mädchens ein (siehe auch die Zeichnung Seite 18). Als das Mädchen erste wichtige Entwicklungsschritte von der Mutter hinweg machen wollte, hatte es das Gefühl, ins Leere zu laufen. Der Vater war nicht da als Gegenüber. Er konnte der Tochter keine Annahme oder positive Bestätigung vermitteln. Das Mädchen empfand sich deshalb nie als geborgen, sondern immer als ungeschützt. Vielleicht fühlte sich auch die Mutter ohne Schutzraum und konnte sich aus diesem Grund nicht emotional auf das Kind einlassen.

Möglicherweise sah der Vater das Mädchen auch wie einen kleinen Sohn an. Vom Mädchen

wurde das unbewußt als fehlende Wertschätzung für seine weibliche Identität empfunden. Das Mädchen fühlte sich nie als Mädchen angenommen. Statt Achtung seiner weiblichen Einzigartigkeit zu erleben, mußte es früh lernen, sich an die männliche Welt anzupassen.

Weder innerlich noch äußerlich hat das Mädchen den notwendigen Schutzraum erlebt. Seine Identitätsentwicklung ist gefährdet, weil die Verbindung zur Mutter und die Wertschätzung durch den Vater fehlten. Das Mädchen blieb nicht nur unbestätigt, sondern erfuhr aktiv Ablehnung. Das kann für die emotionale und psychische Konstitution eines Kindes nicht nur verletzend, sondern tödlich sein. Das wahre Selbst des Mädchens, seine Sehnsucht nach Liebe, Beziehung und danach, unvoreingenommen und auf einzigartige Weise weiblich zu sein, wurde weder genährt noch ermutigt oder wertgeschätzt und blieb deshalb unentwickelt. Die wichtigsten Teile seines Seins und seiner Seele mußte das Mädchen „begraben“. Das Leben ist nur Überleben, es gibt keine Schönheit, Ruhe, Freude, Genießen oder Verbindung mit anderen. Sich-Öffnen und Sich-Verletzlich-Zeigen müssen um jeden Preis vermieden werden.

2. Die ungesunden Selbstschutzmechanismen bearbeiten

Wenn Schutzraum, liebevolle Beziehungen und Fürsorge fehlen, muß das Mädchen versuchen, seine Bedürfnisse irgendwie selbst zu stillen. Das geschieht im allgemeinen durch folgende Verhaltensweisen:

a) Da das Mädchen sich nicht als geschützt erlebt hat, hat es eigene Schutzmechanismen ausgebildet. Es lebt zum Beispiel in ständiger angespannter Wachheit, einer Art innerer „Hab-Acht-Stellung“ und Hypervigilanz. Diese Haltung sowie eine ständige Geschäftigkeit, „Funktionieren“, Über-Aktivität, äußere Härte, Wut und Selbstgenügsamkeit sind der „Mantel“, der es schützen soll.

b) Da das Mädchen sich nicht angenommen fühlt, konzentriert es sich in seiner Entwicklung völlig auf die Entfaltung intellektueller Fähigkeiten, auf Leistung und „Etwas-Erreichen“. Dies alles soll positive Bestätigung und Annahme geben. Die Bestätigung gilt aber nicht der Person, die sie ist, sondern dem, was sie tut, nicht dem Sein, sondern dem Tun. (Das ist keine allgemeine Aussage über den beruflichen Erfolg einer Frau. Es geht um die innere Einstellung. Es ist eine Art Bestätigungssuche, die man auch bei homosexuell orientierten Frauen findet, die objektiv beruflich wenig erreichen.)

Solche und andere „Überlebensstrategien“, die bei allen lesbisch empfindenden Frauen in der einen oder anderen Weise zu finden sind, führen aber letztlich nur in größere Einsamkeit. Sie verstärken die ungestillte Bedürftigkeit. Sie führen zu größerer sozialer Isolation und in eine zunehmende innere Abschottung von zärtlichen Gefühlen und besonders Tränen. Ein falsches Selbst der Selbstgenügsamkeit, des „Tuns“, der Arroganz und Härte entsteht. Gleichzeitig wird eine Haltung des Selbsthasses und der Verachtung für andere verinnerlicht. Das wahre innere Selbst mit seinem Bedürfnis und der Sehnsucht nach Beziehungen und Verbindung, danach zu empfangen, zu geben und zu lieben, verkümmert.

3. Eine Antwort auf das tiefe Gefühl des Alleinseins finden

Die meisten lesbisch empfindenden Frauen sind von einem tiefen Gefühl des Alleinseins beherrscht. Eine Klientin z. B. malte folgendes Bild von sich selbst in einer Gruppe von Frauen: Sie sitzt auf einem Stuhl in der Mitte einer kleinen, einsamen Insel, umgeben von einem großen See. Alle anderen Frauen stehen am Ufer des Sees, weit weg. Die Klientin sitzt mit dem Rücken zum Betrachter und schaut die Frauen am Ufer an, die in das Bild hinein lächeln. Man spürt beim Ansehen des Bildes förmlich das Abgetrenntsein, das sie leiblich und emotional fühlt. Und man spürt das Fehlen von Identität, sie allein hat kein Gesicht.

Umso stärker meldet sich von Zeit zu Zeit die legitime Sehnsucht nach einer warmherzigen Beziehung, danach, eine tiefere Wahrnehmung für das eigene Selbst und das eigene (weibliche) Sein zu bekommen. Man könnte sagen, das wahre Selbst meldet sich. Gerade jetzt kann es schnell passieren, daß z. B. eine ältere Frau mit eigenen ungestillten Bedürfnissen sich bewußt oder unbewußt einer Jüngeren unter dem Anschein weiblich-mütterlicher Fürsorge nähert, jedoch mit dem eigentlichen Ziel der sexuellen Verführung. Oder es passiert, daß zwei junge Frauen am College sich fürsorglich umeinander kümmern wollen, nur um dann „irgendwie“ in den Armen der anderen zu landen und eine sexualisierte Beziehung zu beginnen.

Es kann auch eine Phase geben, sei es während der Therapie oder unabhängig davon, daß eine lesbisch fühlende Frau anfängt, die Nähe zu anderen Frauen zu meiden, weil sie zum Beispiel aus moralischen Überlegungen heraus keine abhängige Beziehung mehr möchte aber gleichzeitig noch wenig Erfahrung hat, was hilfreiche, heilsame Beziehungen sind. Oder sie erkennt, daß die Frau, mit der sie gerade eine Beziehung hat, gar nicht alle ihre Bedürfnisse stillen kann. Diese und ähnliche Erfahrungen führen alle zur Verstärkung ihrer Gefühle von Isolierung, Einsamkeit und Enttäuschung.

4. Statt emotionaler Abhängigkeiten echte Fürsorge für das eigene Selbst einüben

Emotionale Abhängigkeiten entstehen auf dem Boden von tiefen emotionalen Mängeln. Es scheint paradox: Eine äußerlich starke, harte, unabhängig wirkende, Nähe abwehrende und vermännlichte Frau wünscht sich, nur in dieser einen, ganz engen, verschlingenden und oft sexualisierten Beziehung mit einer anderen Frau bedürftig, verletzlich, abhängig und hilflos zu sein.

Die lesbisch empfindende Frau glaubt, daß sie ihr „Zuhause“ in der anderen gefunden hat; in Wirklichkeit aber lebt sie aus ihrer Neurose, ihren seelischen Verletzungen und unbewußten Konflikten heraus, anstatt ihr eigenes, wahres, unabhängiges und einzigartiges Selbst zu entwickeln. Homosexuelle Beziehungen zwischen Frauen sind schon aus diesem Grund keine heilsamen Beziehungen. Zwar wird das falsche Selbst der „Tapferkeit“ und Selbstgenügsamkeit in diesen Beziehungen in gewisser Weise über Bord geworfen. Es gibt also eine Ehrlichkeit in Bezug auf die innere Leere und Bedürftigkeit. Aber die homosexuell orientierte Frau hat noch keinen Zugang zu ihrer weiblichen Kraft und Stärke, konnte diese noch nicht entwickeln. Sie hofft nur irgendwie, mit Hilfe dessen, was sie als die weibliche Stärke der anderen Frau annimmt, überleben zu können.

Für die Therapeutin oder Seelsorgerin ist es manchmal schwierig zu erkennen, was in Bezug auf die Bedürftigkeit echt und hilfreich ist oder was dagegen nur die Abhängigkeit verstärkt. Eine der wichtigsten Aufgaben in der Beratung ist es ja, das wahre weibliche Selbst der

Klientin zu stärken. Das aber kann nicht wachsen, solange die Frau in emotionalen Abhängigkeiten bleibt. Nur durch den seelischen Schmerz hindurch kann die Frau Zugang zu ihrem bedürftigen, verletzten und verwundeten Selbst finden. Genau diesen Schmerz aber sucht sie in der emotionalen Abhängigkeit zu vermeiden, indem sie ihr Selbst unbewußt in eine andere Frau „verlegt“. Sie will ihr „Zuhause“ in der anderen finden und bestätigt dem eigenen Selbst damit unbewußt doch nur, daß es eben im eigenen „Haus“ keinen Platz hat und dort keine Annahme und Zuwendung erfährt.

Lesbisch orientierte Gefühle werden sehr oft gerade da gefühlt und dann auch ausgelebt, wo das Gegenüber, die andere Frau, an demselben Konflikt leidet. Beide Frauen haben einerseits das Gefühl, sehr gebraucht zu werden (und deshalb erwünscht und angeblich angenommen zu sein), weil beide einander tatsächlich brauchen, um ein Gefühl für das eigene Selbst zu bekommen. Mit anderen Worten: Jede fühlt sich von der anderen gebraucht, weil jede so bedürftig nach der anderen ist.

In allen anderen Beziehungen lebt die betroffene Frau aber weiter aus ihren Selbstschutzmechanismen heraus, die sie vom Spüren ihrer Bedürftigkeit und ihres wahren Selbst abschotten.

5. Borderline-Symptome erkennen²

„Ich hasse dich. Du gibst mir nicht genug.“ - Diese Haltung kann in einer bestehenden lesbischen Beziehung oder gegenüber der Therapeutin oder in einer anderen engen Beziehung auftreten. Verzweiflung und verzweifeltes Fordern nehmen deshalb zu: „Ich brauche dich, ohne dich werde ich sterben. Ich fühle mich so allein und leer.“

Impulsive, unbeständige und hochdramatische Beziehungen folgen meist aus solcher Dynamik. Angst und Hilflosigkeit breiten sich aus. Die betroffene Frau fühlt sich noch verlorener und einsamer. Unbewußt vernachlässigt sie immer noch ihr eigenes Selbst, läßt es allein wie damals die Mutter, die ihr Kind emotional allein ließ. Statt fürsorglicher Zuwendung zum eigenen, bedürftigen Selbst, versucht die homosexuell empfindende Frau aktiv, ihr Selbst in einen anderen Menschen hineinzuverlegen: „Ich möchte mich in ihr verlieren, deshalb brauche ich sie. Ich habe kein eigenes Zuhause.“ Eine Klientin hat dies ehrlich so beschrieben:

Mein Verlangen, sie zu verschlingen,
ist mir so klar,
Es ist der Weg für mich, Teil dessen zu sein, was und wer ich sein möchte:
Eine Dame mit Stil und Eleganz,
in Worten nicht auszudrücken,
Eine Art des Seins, die von innen strahlt
und meine Kleidung durchschimmert.

Mein Gott, mein Gott, ist es möglich,
daß ich jemals so sein könnte?
Mit meinem „Sein“ scheine ich das
nie erreichen zu können.
Mache ich also weiter so, mit diesem tiefsten Hunger, mit Sehnsucht und Verlangen?
Oder erliege ich der Versuchung und verführe die Dame, um sie zu verschlingen?³

6. Den „nie endenden Kreislauf“ durchbrechen

Wenn emotional abhängige Beziehungen sich verschlechtern, kommt das Grundgefühl der Einsamkeit erneut an die Oberfläche und die Suche nach jemandem, in dem die homosexuell empfindende Frau irgendwie ihr Selbst „finden“ kann, beginnt von vorn. Dieser Kreislauf ist endlos, es sei denn etwas oder jemand unterbricht ihn. In den meisten Fällen ist es das Gewissen der Frau, ihre ethisch-moralische Überzeugung oder es ist ihre seelische Erschöpfung, hervorgerufen durch die immer wiederkehrenden Schmerzen des endlosen Kreislaufs oder aber das Scheitern einer Beziehung. Dies alles kann sie veranlassen, eine Therapeutin oder Seelsorgerin aufzusuchen. Die meisten Klientinnen, die zu mir kommen, fühlen sehr wohl, daß sie in diesem Kreislauf gefangen sind; oft verachten sie sich und andere dafür.

Teil II: Schritte der Veränderung

Wie können nun Heilung und Veränderung geschehen? Folgende Aspekte sind wichtig:

1. Vertrauen aufbauen ist die Grundlage

Für manche Frauen ist es das erste Mal in ihrem Leben, daß sie Vertrauen erleben können. Nur wo Vertrauen entwickelt wurde, kann die seelische „Tiefenarbeit“ - oder wie Elaine Siegel es ausdrückt, „der Aufbau fester, innerer Strukturen“⁴ - überhaupt beginnen. Und nur wo Vertrauen ist, kann die Frau sich in angemessener Weise auf eine andere Frau, die selbst klare Grenzen entwickelt hat, einlassen und Beziehung mit ihr leben.

Einige Stichworte aus meiner eigenen Praxis, wie Vertrauen entstehen kann:

1. Ich versuche, konkrete Erfahrungen von Vertrauen zu vermitteln. Ganz praktisch nenne ich der Klientin gleich am Anfang eine Eigenschaft, die ich an ihr besonders mag und an die ich glaube.
2. Ich versuche, eine Atmosphäre bedingungsloser Annahme und warmherziger Anteilnahme zu schaffen.
3. Ich beschäme niemals eine Klientin in irgendeiner Weise und versuche, Voraussetzungen zu schaffen, damit die Klientin sich öffnen, ehrlich und auch schwierig sein kann. Als Beraterin bin ich ebenfalls ehrlich (nicht unbedingt transparent, was meine eigene Geschichte und mein Privatleben angeht).
4. Ich bin kein „unbeschriebenes Blatt“ oder völlig neutral und „objektiv“. Ich kümmere mich wirklich und zeige das auch.
5. Ich lasse Bindung und Übertragung zu. Ungesundes oder unangemessenes Verhalten spreche ich direkt an.
6. Ich setze klare Grenzen, z. B. bezüglich der Therapiezeiten. Abhängigkeiten können entstehen. Man kann sie innerhalb der begrenzten therapeutischen Beziehung zulassen und bearbeiten.
7. Ich bringe meine eigene Menschlichkeit und Weiblichkeit in die Beziehung ein, bin authentisch. Ich begegne der Klientin mit Mitgefühl und, wo es angemessen ist, erzähle ich auch von meinen eigenen Gefühlen, Zweifeln, Ängsten, Sehnsüchten etc. Das kann der Klientin helfen, mehr eigene Gefühlssicherheit zu gewinnen.
8. Ich kommuniziere offen und direkt, allerdings mit Rücksichtnahme auf die jeweilige Ich-Stärke der Klientin. Ich achte also darauf, inwieweit die Klientin schon Vertrauen gelernt hat,

um zu sehen, ob meine Interventionen angemessen sind.

9. Ich entschuldige mich für Fehler.

10. Ich gebe der Klientin Freiraum, mich zu prüfen und mich auszutesten. Ich spreche die Klientin darauf an, wenn ich Mißtrauen spüre.

11. Ich spreche meine therapeutische Verpflichtung direkt an und verspreche, daß ich weder weggehen noch mich zurückziehen werde, daß ich aber den Entschluß der Klientin respektieren werde, wenn sie die Therapie beenden oder unterbrechen möchte.

12. Ich bin sehr beständig, treu und konsequent.

Klientinnen müssen sich auf ihre Therapeutin absolut verlassen können. Die Therapeutin oder Beraterin ist eine wirkliche Person, bei der die Klientinnen anfangen können, sich zu entspannen und die Wirklichkeit (mit Gutem und Bösem, Positivem und Negativem) annehmen können. Die tatsächliche Beziehung oder Verbindung, die eine Therapeutin mit der Klientin aufbaut, gehört zu den heilsamsten Aspekten der gemeinsamen Therapie. Vertrauen kann aber nicht „gelehrt“ werden, es muß entwickelt und durch Erfahrungen sich zu eigen gemacht werden.

Eine Klientin hat ihre Sehnsucht nach solch einer vertrauenswürdigen Beziehung in einem Gedicht mit dem Titel „Freundschaft“ ausgedrückt:

Freundschaft

Ich brauche eine Freundin
Eine, die mir hilft
Die kaputten Zäune zu flicken
Eine, die mir die Liebe gibt
Die ich nie hatte
Die mithilft, alles Verfaulte abzukratzen
Damit Luft an die Wunden kommt
Schmerzend, aber heilend
Vorher waren sie nur verborgen
Zugedeckt

Ich brauche eine Freundin
Die mir hilft
Wenn ich nicht weiß, was ich tun soll
Wenn ich verwirrt und niedergeschlagen bin
Wenn ich mehr Beziehung will
Freundschaft
Verbindlichkeit

Ich brauche eine Freundin,
Wenn ich nicht mehr kann
Und das Falsche getan habe
Die mich nicht zurück
In den Dreck wirft
Verletzt
Sondern mich aufrichtet

Mir zu essen gibt
Mich tröstet und mir versichert
Daß ich immer noch
Ihre Freundin bin
Ich brauche eine Freundin.⁵

Eine andere Klientin schrieb ihrer Therapeutin einen Brief. Sie faßt darin eine Erfahrung in Worte, die ich allen homosexuell orientierten Frauen wünsche - unabhängig davon, ob sie diese nun in einer therapeutischen oder einer anderen Beziehung machen:

Liebe Therapeutin,
ich möchte nur kurz schreiben... Vor Ihnen war ich schon bei (sieben) anderen Therapeuten. Mehr als alle anderen haben Sie meine Person respektiert. Sie haben mich aufgebaut, „genährt“ und so zu einem ganzheitlicheren Wesen werden lassen. In den drei Jahren, in denen Sie geduldig mit mir arbeiteten, ist in mir ein tiefes Vertrauen gewachsen, das meine Art, in Beziehungen zu geben und zu nehmen, verändert hat. Sie haben mich sanft aus einer Welt, die nach Gleichheit verlangte, in eine Welt voller Unterschiede geführt. Das hat für mich die Möglichkeit zu echter Liebe eröffnet. Ihr Sein in meinem Leben hat meines zum Guten verändert.⁶

2. Die seelische Tiefenarbeit

Ein sehr wichtiger Teil der Therapie besteht darin, sich den anfangs (in Teil I) genannten Grunddefiziten aus der Kindheit und den daraus entwickelten falschen Schutzmechanismen emotional zu stellen und diese einer konstruktiven Lösung zuzuführen. Ohne dieses emotionale Erkennen, Anschauen und Verarbeiten der tiefen seelischen Verletzungen und Schmerzen aus der frühen Kindheit, d. h. ohne die seelische „Tiefenarbeit“, muß das Ergebnis jeder Therapie letztlich unbefriedigend bleiben.

Immer wieder kommen Frauen zu mir, die schon mehrere Jahre (bis zu sieben Jahren) keine emotional abhängige Beziehung mehr hatten, die bei anderen Therapeuten waren und an Selbsthilfegruppen teilgenommen haben - und die sich nun „plötzlich“ doch wieder in einer abhängigen, möglicherweise sexualisierten Beziehung befinden. Wenn sie mich aufsuchen, ist es für sie oft ein letzter Versuch. Sie sind zutiefst entmutigt und zornig. Wenn sich nicht endlich dauerhaft etwas in ihrem Leben ändert, sagen sie, bleiben sie lieber in ihrer momentanen homosexuellen Beziehung. Im Gespräch wird dann klar, daß die innere seelische Tiefenarbeit noch nicht wirklich geleistet wurde. Die Frauen leben noch in der inneren Spaltung: Einerseits lehnen sie unbewußt ihre eigene Bedürftigkeit und Verletzlichkeit immer noch ab, hassen das kleine bedürftige Mädchen in ihnen - und leben andererseits unbewußt genau aus diesem Teil ihres verletzten Wesens heraus, also aus der Übertragung und Projektion heraus. Das macht ja gerade die emotional abhängige Beziehung aus. Diese Frauen brauchen immer noch jemanden, der das kleine, verängstigte und bedürftige Mädchen in ihnen liebt. Und selbst wenn es zu einer Beziehung zu einem Mann kommt: Solange dieses „Mädchen“ sich nicht wirklich geliebt fühlt, wird auch die erwachsene Frau weiter Schwierigkeiten mit Männern haben.

Allerdings kann eine solche Tiefenarbeit erst wirklich erfolgen, wenn die Klientin in der

Gegenwart stabil ist. Und selbst dann darf über der Arbeit mit der Vergangenheit die aktuelle Situation nicht aus den Augen verloren werden.

Vor einer Tiefenarbeit sind auch Ich-Stärke und Stimmungsschwankungen der Klientin realistisch einzuschätzen und zu verstehen, ebenso wie die Stärke und Qualität des persönlichen Beziehungsnetzes, das die Klientin zur Verfügung hat, z. B. Familie und Freunde. Wann immer erforderlich und wenn möglich gebe ich praktische Hilfen und Hinweise zur Erweiterung und Vertiefung des Beziehungsnetzes.

3. Das Anschauen der Kindheit

Trauerarbeit

Die Verletzungen, Verluste und Enttäuschungen müssen angeschaut und wirklich betrauert werden. Dies befreit die Frau von dem unbewußten Zwang, in ihren heutigen Beziehungen aus Übertragungen und Projektionen zu leben.

Lesbianismus ist die Übertragung von ungestillten Bedürfnissen aus der Vergangenheit (z. B. nach der Mutter) auf eine andere Frau und gleichzeitig die Projektion der eigenen Angst vor dem (erneuten) Verlassenwerden (weil das Mädchen sich damals von der Mutter verlassen fühlte). Vereinfacht ausgedrückt sagt die Übertragung: „Ich brauche dich zum Überleben (weil ich eine Mutter brauche)“, die Projektion sagt: „Aber ich will dir auch helfen (damit du nicht so verlassen bist).“

Wutarbeit, Zornarbeit

Wut und Zorn müssen herausgelassen werden. Die Therapeutin muß vermitteln, daß sie mit der Wut umgehen kann. Solange die Klientin keine angemessenen Wege findet, ihre Wut zu artikulieren, verhält sie sich möglicherweise in ihrem alltäglichen Beziehungsstil weiterhin anstößig und unangemessen. Das wirkliche Problem ist außerdem, daß sie sich mit ihrer unausgedrückten Wut selbst zerstört. Die Klientin muß also - schon um ihrer eigenen Heilung willen - lernen zu vergeben, loszulassen und bereit sein, das wahre Selbst auch in der Person, die sie verletzt hat, zu sehen.

Vergebung, Versöhnung

Vergebung gegenüber Mutter, Vater, Freunden, Gott und sich selbst ist weder billig noch leicht. Es ist wichtig, daß die Klientin anfängt, auch in den Menschen, die sie so sehr verletzt haben, das von Gott geschaffene, wahre Selbst zu erkennen. Dann ist sie in der Lage, ehrlich zu sagen, wie sehr diese Menschen versagt haben, von Gottes gutem Plan abgewichen sind und kann ihnen gleichzeitig Mitgefühl und vielleicht sogar etwas Verständnis entgegenbringen.

4. Mißbrauch, Trauma und beunruhigende Erinnerungen

Es geht darum, daß Mißbrauch und Trauma nicht mehr abgespalten werden müssen, sondern als Teil der eigenen Geschichte angenommen werden können. Trauerarbeit, Wutarbeit und Vergebung/Versöhnung sind auch hier der Weg. Verletzte Gefühle können heilen. Techniken wie EMDR⁷ sowie andere Arbeit mit gestalttherapeutischen und erfahrungszentrierten Techniken sind außerordentlich hilfreich. In der Seelsorge kann geschulte Gebetsseelsorge sehr hilfreich sein.

5. Gefühle erkennen lernen

Mit Hilfe von Fokussierungstechniken⁸ helfe ich Klientinnen, ihre wirklichen Gefühle besser spüren und fühlen zu lernen. Ein Beispiel:

K. (Klientin): „Ich war frustriert.“

T. (Therapeutin): „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie frustriert sind?“

K.: „Ärgerlich.“

T.: „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie ärgerlich sind?“

K.: „Kalt, hart und leer.“

T.: „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie kalt, hart und leer sind?“

K.: „Allein.“

T.: „Was ist das für ein Gefühl, wenn Sie allein sind?“

K.: „Angst.“

T.: „Erzählen Sie mir eine Situation, in der Sie als kleines Mädchen Angst hatten.“

Dann kann die Ursache eines Teils der Angst vor dem Alleinsein aufgespürt und bearbeitet werden.

Wortlisten mit verschiedensten Gefühlen können zur Identifizierung von Gefühlen hilfreich sein.

Ängste

Ängste, die aufgrund von Mißbrauchserfahrungen hochkommen, können mithilfe bestimmter, bereits genannter Techniken wie EMDR oder anderer angegangen werden. Übungen, um Grenzen setzen zu lernen und mit der eigenen Kraft besser umzugehen, sind hilfreich.

6. Weitere Fähigkeiten entwickeln

Am Anfang ist es manchmal erforderlich, ganz praktisch mit der Klientin Strukturen für einen gesünderen, geregelteren Tagesablauf zu erarbeiten. Es geht dabei zunächst um scheinbar einfache Themen wie regelmäßiges Einkaufen und regelmäßiges, gesundes Essen. Die Klientin muß lernen, mit sich selbst in angemessener Weise fürsorglich umzugehen.

In der Therapie ist es wichtig, das falsche Selbst, also die Überlebensstrategien (Abwehrmechanismen in Beziehungen) und das wahre Selbst (Kern-Emotionen, Begabungen etc.) voneinander unterscheiden zu lernen. Das falsche Selbst muß mehr und mehr aufgegeben werden. Es geht darum, in allen Lebensaspekten realistischer in bezug auf eigene Stärken und Schwächen zu werden. Es gilt, Risiken zu wagen, Vertrauen zu lernen, ehrlich und integer den eigenen Weg zu gehen, sich mit den eigenen Ängsten auseinanderzusetzen. Zärtlichkeit und Verletzlichkeit müssen bewußt angenommen werden. Konkrete Fertigkeiten sind einzuüben, um mit neuen inneren oder äußeren Problemen konstruktiver umzugehen. Heilsame, nicht-sexualisierte Beziehungen zu Frauen müssen aufgebaut werden. Unangemessene Wünsche nach anderen, die in Abhängigkeit führen, sind, wo immer möglich, in den Dialog mit Gott einzubringen.

7. Nicht Tun, sondern Sein

Wenn Frauen zur Entfaltung ihrer ganzen Weiblichkeit kommen wollen, müssen sie lernen zu

ruhen, angemessen fürsorglich mit sich selbst umzugehen und den Deckmantel der Leistungsorientiertheit abzulegen. Sein und Werden - das ist der Weg zu ganzheitlicher Weiblichkeit. Klientinnen, die mich aufsuchen, ermutige ich sehr, echt und ehrlich mir gegenüber zu sein und ihre Abwehrhaltungen, andere Selbstschutzmechanismen und aufgesetztes Rollenverhalten abzulegen. Meist können sie nicht glauben, daß unter ihrer äußeren Tapferkeit und Tüchtigkeit noch etwas anderes steckt. Aber sie haben ein inneres Selbst, und es ist wichtig, daß sie es kennenlernen.

Oft ist es eine permanente Geschäftigkeit, die die Klientinnen von der notwendigen tieferen Gefühlsarbeit abhält. Geschäftigkeit hat die Funktion, Ängste zu verdrängen. Ängste wiederum sind der Deckmantel für die tieferen Gefühle des Schmerzes und Schreckens.

Als Therapeutin gehe ich mit den Klientinnen auch ihren Wochenplan durch. Ziel ist es, Zeit, die nur auf Aktivität und Arbeiten ausgerichtet ist, zu reduzieren zugunsten von Zeit, die auf Beziehungen und Intimität ausgerichtet ist. Schlafen ist übrigens auch aktivitätsorientiert, allerdings unproduktiv. Bei einigen Klientinnen ist es ein riesiger Zeitfresser (und Ausdruck ihrer Depression). Allerdings ist hier auch Vorsicht geboten: Diese Maßnahmen können massive Ängste auslösen. Wenn eine Frau ihren vollen Terminkalender kürzt, wird sie mit sich selbst und ihrer Einsamkeit konfrontiert. Wenn sie sich selbst nun nicht mag (da Selbsthaß ein Anteil in ihr ist) oder sie gar nicht weiß, wer sie eigentlich ist, wird sie auch nicht gern Zeit mit sich verbringen. Das Alleinsein mit sich selbst wird Ängste in ihr auslösen. Homosexuell orientierte Frauen (wie auch manche andere Frauen mit anderen Beziehungsproblemen) wissen nicht, wie man einfach SEIN kann. Sie wissen nicht, daß es wirklich gut ist, daß es sie gibt. Lesbisch orientierte Frauen zweifeln zutiefst daran, daß ihr Da-Sein allein schon ausreicht, um zu sagen: es ist gut. Viele von ihnen haben früh gespürt, daß ihre Mutter sie nicht annehmen konnte.

Ich ermutige Klientinnen, Tagebuch zu führen. Allerdings ist auch hier aufzupassen, daß dies nicht zu einer „Aktivität“ wird. Ihr inneres Kind soll mit der linken Hand (wenn rechts die Schreibhand ist) einen Brief an die Erwachsene schreiben. Die Klientin soll ein Bild von sich selbst als kleines Mädchen oder von ihrem inneren Leben malen; sie soll das Bild, das sie von sich selbst hat, malen. Alles, was einen Blick nach innen und somit Reflektion ermöglicht, kann hilfreich sein.

Es geht aber nicht nur darum, Aktivitäten zu reduzieren, sondern gezielt Ruhe zu suchen und Verhaltensweisen aktiver Selbst-Fürsorge einzuüben. Viele Klientinnen wissen nicht, wie sie mit sich selbst weiblich-mütterlich-fürsorglich umgehen können und spotten eher über meine Vorschläge dazu. Aber gerade in solchen Augenblicken selbstinitiiertes Zuwendung und Freundlichkeit können Angst und die Sehnsucht nach Zärtlichkeit nach oben kommen und dürfen wahr sein.

Klientinnen müssen lernen, in angemessener Weise zu empfangen. Auch in der Therapie und Beratung sollte es Zeiten geben, wo die Klientin nur empfängt z. B. indem man ihr etwas erzählt oder vorliest. In der Seelsorge kann das Gebet für die Klientin eine sehr bedeutsame Erfahrung des Empfangens sein. Gegenseitiges Geben und Nehmen hat die homosexuell empfindende Frau vielleicht nie in angemessener Weise erlebt. Sie hat nicht erfahren, was es bedeutet, wenn der Säugling schreit und die Mama Zuwendung gibt, wenn der Säugling saugt und die Mama gibt usw.

Ich erinnere mich an eine Therapiesitzung, die mich besonders tief berührte. Eine Klientin

hatte den Mut, mich um etwas zu bitten, von dem sie überzeugt war, daß sie es brauche,
und sie kleidete ihre Bitte in ein Gedicht:

Bitte, meine Freundin,
Darf ich Deine Hand berühren - so klein und zart
Sie vielleicht mit meiner eigenen vergleichen
Sind sie einander ähnlich?

Darf ich Deine Hand festhalten und
Ihre Wärme und Weichheit spüren
Gegen die Wärme meiner eigenen.

Darf ich Dein Gesicht berühren und
Fühlen, wie weich Deine Haut ist
Wie glatt, vielleicht gar nicht so anders als meine.

Würdest Du, könntest Du mich sicher in Deinen Armen halten
Mich Deine Wärme und Liebe spüren lassen,
Selbst, wenn ich anfangs zu weinen?

Könntest Du meine Tränen der Freude und des Kummers verstehen
Und mich fester halten, mir erlauben
In die Tiefen Deines Herzens einzutreten?

Ich will versuchen, Dich an meine Tiefen heranzulassen.
Es ist so schwer. Ich bin nicht gewöhnt
An diese Verletzlichkeit.

Ich fühle mich so ausgeliefert, schon wenn ich nur bitte.
Ist es zu viel, worum ich bitte?
Ist es zu seltsam?

Wirst Du Dich abwenden, Dich in Dich selbst zurückziehen
Wenn ich kühn meine Bitte
Vorbringe?⁹

In den Worten sind die Ruhe, Wärme, Zärtlichkeit, die Identifizierung mit der Therapeutin und die Bereitwilligkeit, für die Beziehung auch ein Risiko einzugehen, deutlich zu spüren. Hätte ich sie in diesem Moment abgewiesen, wäre das für sie gewesen, wie wenn eine Mutter ihrem Kind die Brust verweigert. Genau davor fürchtete sich auch die Klientin. - Nun, ich habe sie nicht in meinem Arm gehalten, aber ich habe mich neben sie gesetzt und sie mit meinen Worten „gehalten“. Ich habe mich ihr geöffnet und ihr meine tiefen Gefühle mitgeteilt, ihr gesagt, wie sehr mich ihre Worte berühren. Es war ein Augenblick, den wohl keiner von uns beiden je vergessen wird: Ein Moment des Friedens, des Mit-Seins und Da-Seins, ein Moment tiefer Verbindung und Umsorgtseins, keine frenetische, verzweifelte Aktivität.

8. Identitätsentwicklung und Selbstannahme

Homosexuell orientierte Klientinnen bitte ich sehr oft am Anfang der gemeinsamen Arbeit, mir ein Bild von ihrem Inneren zu malen. Nicht selten werden dann Bilder gemalt, auf denen

eher Monster oder tierähnliche Geschöpfe als menschliche Wesen mit Schönheit und Würde zu sehen sind. Hier liegt ein Ausgangspunkt für die gemeinsame Arbeit. Als Beraterinnen sollten wir niemals versuchen, der Entwicklung vorzugreifen und z. B. erwarten, daß eine Klientin sich selbst annehmen kann, wenn sie solch ein Selbstbild hat. Wir müssen bei genau diesem ansetzen und können nur von da aus weitergehen. Eine Klientin z. B. war fest davon überzeugt, daß ihr inneres Wesen aus einer Art hartem Plexiglas bestehe. Sie konnte sich selbst überhaupt nicht spüren, weder ihre Person noch ihre Gefühle noch etwas anderes in sich. Es war harte Arbeit für sie, bis sie endlich die Möglichkeit erwägen konnte, ein Wesen aus Fleisch und Blut zu sein. Wenn die therapeutische Arbeit weitergeht, sieht man die Fortschritte in diesem so notwendigen Prozeß der Selbstannahme. Gerade in den gemalten Bildern wird sichtbar, wie sich im Verlauf der Therapie das Selbstbild verändert.

Selbstannahme geschieht durch annehmende Beziehungen. Niemand kann sich annehmen und lieben, wenn er in einem „Vakuum“ lebt. Wir können uns annehmen, wenn wir Annahme von anderen oder von Gott erfahren. Wir sind als Beziehungswesen geschaffen. Nichts, was wirklich menschlich genannt werden kann, geschieht in einem Zustand der Isolation. Selbstliebe entsteht, wenn ein Kind erfährt, daß es von den Eltern geliebt wird. Das wird verinnerlicht.

Wenn ein Kind Geliebtsein erfährt, weiß es, daß es liebenswert ist. Das geschieht auch später im Leben, wenn Mutter und Vater nicht mehr zur Verfügung stehen. Auch in der therapeutischen oder seelsorgerlichen Beziehung geschieht das. Klientinnen verinnerlichen nicht nur die Botschaft, sondern sehr oft sogar die Stimme der Beraterin. Wenn wir als Beraterinnen darauf achten, daß unsere Stimme echt, liebevoll, bestätigend, ermutigend ist und Hoffnung vermittelt, wird das nicht ohne Auswirkungen bleiben.

Konkret geht es in der Selbstannahme um folgende Schritte:

- a) Sich annehmen als jemand von Fleisch und Blut, als Mensch.
- b) Sich annehmen als jemand, der Wert und Würde in sich selbst hat.
- c) Sich annehmen als einzigartig und mit besonderen Eigenschaften.
- d) Sich annehmen mit Grenzen, Mängeln, Versagen und Schuld.
- e) Sich annehmen als weibliches Wesen, Weiblichkeit wirklich wertschätzen lernen.

Das letztere ist vielleicht das Schwerste. Unsere Kultur verflacht und verfällt zunehmend, weil das Weibliche in ihrem Bild fehlt. Was heißt es, eine Frau zu sein und als Frau aus einer eigenen, ganzheitlichen Weiblichkeit (statt aus einer verletzten und verwundeten Weiblichkeit) heraus zu leben?

Andere praktische Vorschläge, die helfen können, das wahre Selbst und die eigene Identität zu entdecken:

- a) Gezieltes Fragen: Wer sind Sie? Was mögen Sie, was nicht; woran haben Sie Freude, was hassen Sie? Welche Talente, Gaben, Träume und Hoffnungen haben Sie? Welche Worte bestimmen Sie am meisten - positiv und negativ?
- b) Als Therapeutin bestätige, lobe, ermutige ich, fordere die Klientin heraus und lache gemeinsam mit ihr, was ihre Eigenheiten und Schwächen angeht. Immer zeige ich Annahme und Bestätigung und versuche, die wirkliche innere Person zu entdecken und zu fördern. Ich

möchte, daß sie versteht, daß sie Selbstwert und Würde in sich hat, daß sie gewollt und einmalig ist und es schön ist, daß es sie gibt.

Es ist wichtig, einer Klientin klarzumachen:

- 1) Sie ist nicht „verrückt“ oder merkwürdig, wenn sie sich leer und allein fühlt, vielmehr gibt es einige Entwicklungsschritte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung, die noch nicht abgeschlossen sind.
- 2) Das harte, selbstgenügsame Selbst ist nicht ihr wahres Selbst, sondern eine falsche Maske und Selbstschutz.
- 3) Ihr Ausagieren in emotional abhängigen oder sexualisierten Beziehungen mit anderen Frauen und/oder ihre anderen Süchte sind nicht Teil ihres wahren Selbst, sondern ein Signal, daß etwas Tieferes geheilt, vergeben und losgelassen werden muß.
- 4) In ihr sind Geheimnisse und Wunderbares verborgen, die im Moment vielleicht nur Gott sehen kann. Da sie aber in der Ebenbildlichkeit Gottes geschaffen ist, verfügt sie über unglaubliche Kraft, Begabungen und Wert.
- 5) Da wir alle in der gefallenen Schöpfung leben, hat auch sie Teil an der Gefallenheit des Menschen. Aber sie ist, so wie sie ist, bedingungslos geliebt und als Geliebte angenommen.

Wenn eine Klientin anfangen kann, ihr ganzes Sein anzunehmen, wird sie auch anfangen, sich zu entspannen und aus dieser tiefen Wahrheit heraus zu leben.

Identität entsteht auf viele unterschiedliche Weisen: Verinnerlichung, Spiegelung, direkte Identifizierung, Lernen und Sozialisation. Wenn Vertrauen die therapeutische Beziehung bestimmt, wird die Klientin auch anfangen, sich mit der Beraterin zu identifizieren. Eine meiner Klientinnen, die gerne Bilder malte, begann diesen Identifikationsprozeß damit, daß sie uns beide, wie wir als kleine Mädchen gemeinsam auf Schaukelpferden ritten, malte. Später malte sie mich, wie ich sie als ältere Freundin auf meinen Schoß nahm und ihr vorlas oder mit ihr ein Lieblingsvideo anschaute. Während sie malte und diese Szenen in ihrer Vorstellungskraft lebendig werden ließ, spürte sie zunehmend Annahme. Dann malte sie mich, wie ich sie in den Armen hielt. Kurz danach malte sie uns beide als gleichaltrige, erwachsene Frauen, die einander anschauten und einander an der Hand hielten. Nun waren wir gleichrangig, und sie war mit sich und dem Bild zufrieden. Dieses Bild war erstaunlich, wenn man bedenkt, daß sie sich im allerersten Bild als grünes, tierähnliches Monster gemalt hatte. Bei ihr war nicht nur die Botschaft, angenommen und liebenswert zu sein, angekommen, sondern auch die Botschaft, daß sie der Therapeutin ebenbürtig und eine erwachsene, selbständige, weibliche Frau wie sie war.

9. Verzweiflung und Selbstabsorption/Stagnation¹⁰

Lesbisch empfindende Frauen kämpfen oft mit infantilen Depressionsstörungen aufgrund der in der Kindheit empfundenen Trennung und Verlassenheit und aufgrund eines fehlenden Gefühls für das eigene Sein und Wohl-Sein. Diese depressive Stimmung kann ein wesentlicher Bestandteil ihrer Persönlichkeit sein und muß mit sehr viel Geduld ertragen und bearbeitet werden. Fortschritte sind nur sehr langsam zu erzielen, Rückfälle normal. Ziel ist es, ein angemessenes Geben und Nehmen einzuüben.

10. Wachsen in der Intimität

Intimität und Identität sind für Mädchen und Frauen untrennbar miteinander verbunden. Intimität, echte Nähe oder warmherzige Bindung und Verbindung zu anderen erlauben es der Frau, in sich zu ruhen, sich zu öffnen, sich zu kennen und sich zu lieben - und das bedeutet Identität haben. Sich selbst, die eigene Identität kennen, darin zuhause zu sein und zu wachsen ist die Grundlage dafür, daß eine Frau eine tiefere Intimität und echte Nähe mit einer anderen Person eingehen kann. Um in dieser eigenen Identität wachsen zu können, ist folgendes wichtig:

Intimität und Sexualisierung auseinander halten

„Ich möchte nur gehalten werden.“ Warum? Fühlen Sie sich unsicher, einsam, ängstlich und leer? Dahinter steckt im Kern: Ich kann nicht allein überleben (starke Trennungsangst) - und das führt oft zu Borderline ähnlichen Symptomen und zu sexuell-verführerischem Verhalten. Verführung ist zutiefst der Versuch, sich gebraucht und gewollt zu fühlen, denn das gibt Sicherheit. Solange mich jemand braucht, bin ich geschützt vor den Stürmen des Alleinseins.

Die sexuelle Anziehung aus der trügerischen Faszination holen

Eine sexualisierte Anziehung muß offengelegt werden. Eine solche Anziehung kann sehr verschieden aussehen und eine unterschiedliche Dynamik haben. Meist stecken nicht-sexuelle, emotionale Bedürfnisse dahinter und es geht darum, aus einer Phantasiewelt in die Realität zurückzufinden. Eine Klientin z. B., die eine Mentorin für andere war, stellte sich in ihrer Phantasie vor, daß sie mit der ihr anvertrauten Frau eine sexuelle Beziehung beginnen würde. Sie wußte, daß dies der anderen Frau gefallen würde und sie als Mentorin dadurch „die Beste“ sein würde. Gleichzeitig wußte sie, daß sie „die Schlechteste“ sein würde, wenn sie mit einer ihr anvertrauten Frau so umgehen würde. Die Ambivalenz, in jedem Fall „die Besondere“ sein zu wollen, ob als „die Beste“ oder als „die Schlechteste“, machte die Faszination aus. Als die Klientin diese Dynamik ehrlich vor sich zugab, konnte sie zur Realität zurückfinden und die Faszination der sexuellen Anziehung verflieg wie von selbst.

Intimität und Abhängigkeit auseinander halten

Hier ist es wichtig, nicht einfach Ratschläge zu geben, sondern genau hinzuhören. Wo geht es wirklich um emotionale Abhängigkeit und wo nicht? Klientinnen sollten hier einen eigenen Fahrplan entwickeln, wie sie mit Beziehungen umgehen möchten.

In all diesen Fällen geht es darum, heilsame, angemessene Wege der Verbundenheit mit anderen einzuüben, um damit wenigstens einen Teil der Einsamkeit zu lindern. Wichtig ist außerdem die Unterstützung durch Techniken der Selbst-Fürsorge und „Selbstbeelterung“ als Hilfe gegen den inneren „Terror“ des Alleingelassenseins.

Muster der defensiven Abkopplung ansprechen

„Ich bin nicht wie andere Frauen. Ich passe nicht dazu.“ Welche Gefühle und Vorstellungen

stehen dahinter? Hier ist es wichtig, zu ermutigen, etwas zu riskieren und zu versuchen, sich einfach einmal einer Gruppe, einem Literaturzirkel, einem Bibelgesprächskreis usw. anzuschließen. Gefühle und Vorstellungen, die während der Teilnahme an einer solchen Gruppe auftreten, können in der Therapie bearbeitet werden.

Negative Festlegungen bearbeiten

Bezüglich des eigenen Selbst:

Ich bin nicht wie andere Frauen; ich habe keinen sicheren Raum; ich bin häßlich und wertlos; ich bin ganz allein; mich wird niemals jemand lieben; irgendetwas in mir ist zutiefst falsch; ich kann es alleine schaffen; Verletzlichkeit ist etwas Schlechtes.

Bezüglich anderer Frauen:

Frauen sind schwach und bedürftig; Frauen tun alles, um einen Mann zu halten; Frauen können nicht für sich selbst eintreten; Frauen sind oberflächlich; Frauen sind nur zweite Wahl.

Es ist wichtig, mit der Klientin gemeinsam herauszufinden, was sie unter „Frausein“ versteht. Es geht dabei um innere Vorstellungen und um äußerlich Sichtbares. Für viele homosexuell orientierte Frauen ist es ein sehr heikles Thema. Fast immer spielen unterschwellig Verachtung für Frauen und Angst vor Frauen mit.

Bezüglich Männern:

Männer haben keine Ahnung; Männer sind zu nichts zu gebrauchen; Männer mißbrauchen Frauen und kümmern sich nicht; Männer sind egoistisch und selbst-zentriert; Männer sind nicht gut; ein Mann kann niemals meine Bedürfnisse befriedigen; ein Mann wird mich niemals lieben können; Männer sind von Frauen abhängig; anständige Männer gibt es nicht.

Gerade in Bezug auf Männer gibt es nicht nur viele falsche Vorstellungen und Ängste, sondern sehr viele Abwehrmechanismen. Viele Klientinnen haben Angst; denn wenn sie erst einmal Hoffnung schöpfen, so meinen sie, werden sie hinterher nur umso enttäuschter sein. Sie werden Elend und Enttäuschung erleben und mit unerfüllten Sehnsüchten fertig werden müssen. Da ist es leichter, erst gar nicht zu hoffen. Diese Phase kann sehr lange dauern und ist für die homosexuell orientierte Frau eine sehr große Herausforderung. Jede Therapeutin, die hier helfen will, muß sich sicher sein, ihre eigenen Beziehungen zu Männern geklärt zu haben. Die Klientin wird spüren, ob auch die Therapeutin mit Verachtung oder Angst gegenüber Männern kämpft. Männliche Therapeuten, die ihrer Männlichkeit sicher sind, können in diesem Stadium der Therapie eine große Hilfe sein. Zuletzt muß die Klientin - wie bei der Weiblichkeit - verletzte, zerstörte Männlichkeit und echte Männlichkeit voneinander unterscheiden lernen und letztere annehmen können.

11. Therapie in der Gruppe

Ich rate meinen Klientinnen fast immer, sich einer Therapiegruppe anzuschließen.¹¹ Von der Therapeutin ist dabei die Gruppenzusammensetzung sorgfältig zu überlegen, eine Zahl von acht Teilnehmerinnen ist günstig. Eine solche Arbeit in der Gruppe ist herausfordernd, aber fast immer unmittelbar lohnend. Die Gruppensitzungen konzentrieren sich nicht auf Erlebnisse, die von Zuhause mitgebracht wurden, sondern auf Gefühle und Erfahrungen „hier und jetzt“ in der Gruppe. Es geht um Gefühle und Sein, nicht um Aktivitäten und Tun.

Jede Frau kann erleben, daß sie wegen ihrer Gedanken und Gefühle respektiert wird. Ratschläge sind nicht erwünscht.

In der Gruppe entstehen Gemeinschaft und Zugehörigkeitsgefühl. Sie ist eine wichtige Möglichkeit, Annahme zu erleben. Jede Frau tritt mit den anderen in Beziehung und identifiziert sich mit ihnen. Dies kann ein positiver Ersatz für die fehlende „peergroup“ der Pubertät sein. In der Identifizierung mit anderen Frauen können falsche Vorstellungen über Frauen abgebaut werden.

Abwehrmechanismen, die auftreten, wenn schmerzhaft oder unangenehme Gefühle abgewehrt werden sollen, werden direkt thematisiert. Die häufigsten Abwehrmechanismen sind dabei: Intellektualisierung, Rationalisierung, Sarkasmus, Spott, Bagatellisierung, Witzeln, Projektion und Übertragung. Ebenso wird unangemessenes Beziehungsverhalten direkt angesprochen.

Übertragung und Gegenübertragung in der Gruppe werden bewußt bearbeitet. Wenn tiefere Konflikte auftauchen, werden sie bearbeitet, indem alle Frauen Teil des Prozesses sind und einander mitteilen, wie sie dadurch betroffen werden.

Therapieziel

Zuletzt, wenn alles gut geht, hat die Klientin gelernt, fürsorglicher mit sich selbst umzugehen und gesunde, nicht-sexuelle Freundschaften aufzubauen. Sie hat gelernt, Selbstüberlebensstrategien und Abwehrverhalten aufzugeben und angefangen, in allen Lebensaspekten realer zu sein. Sie wagt es, neue Risiken in Beziehungen einzugehen, sie hat Vertrauen gelernt und kann Zärtlichkeit und Verletzlichkeit bewußt zulassen und annehmen.

Sie hat ein eigenes Zuhause in sich gefunden, und wenn sie das Glück hat, dies im Kontext eines persönlichen Glaubens an Gott zu finden, weiß sie, daß sie nie allein sein wird. Sie kann ihre eigene Weiblichkeit leben und aus ihrem inneren Zuhause heraus - ohne Abhängigkeiten von Frauen (oder Männern!) - sich in einer gesunden Balance von Geben und Nehmen mit anderen Frauen und Männern verbinden. Wenn sie das erreicht hat, hat sie möglicherweise mehr erreicht als manch andere Frau, die nie an weiblicher Homosexualität litt.

Anmerkungen:

1 Siehe Tabelle 1, Seite 16.

2 Wer mehr über das Borderline-Syndrom erfahren möchte, sei auf das ausgezeichnete, gut verständliche Buch von Joachim Gneist, Wenn Haß und Liebe sich umarmen, (Piper Verlag München 2000) hingewiesen. Dort heißt es am Anfang: „Menschen, die am Borderline-Syndrom leiden, sind zerrissen von widersprüchlichen, sich gegenseitig ausschließenden Gefühlen und Strebungen. Sie leben ständig in Hochspannung, können sich nicht

hinreichend nach außen abgrenzen. Borderline-Menschen verzehren sich nach Nähe und Wärme, aber dem Menschen, der liebevoll auf sie zukommt, schleudern sie Wut und Haß entgegen. Sie sind unfähig, einen roten Faden durch ihren Alltag zu legen, einen Lebensplan zu entwerfen, Identität zu entwickeln. Immerhin drei bis vier Millionen Menschen in unserer Gesellschaft leiden am Borderline-Syndrom, das als die Krankheit unserer Kultur verstanden wird.“ (Anm. d. Hrsg.)

3 Veröffentlichung mit Erlaubnis der Verfasserin.

4 Siegel, E., Weibliche Homosexualität - Psychoanalytische und therapeutische Praxis, Reinhardt, München 1992.

5 Veröffentlichung gestattet.

6 Veröffentlichung gestattet.

7 EMDR: Eye movement desensitization and reprocessing, siehe unter: www.emdr-institut.de.

8 Darüber mehr z. B. in Gendlin, E. T., Focusing, Rowohlt, Hamburg 1998.

9 Veröffentlichung gestattet.

10 Siehe Stufen der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson, Seite 16.

11 Siehe dazu auch: Corey et al., Group Techniques, Brooks and Cole Publishing, 1992.