

Mit einem Freund reden – Seinen Kampf einem heterosexuellen Freund offenbaren

Warum es wichtig ist, sich zu öffnen - was man von einem heterosexuellen Freund braucht - wie man es ihm sagt

Von Joseph Nicolosi, Ph. D.

Die meisten homosexuell orientierten Männer sagen, sie hätten sich schon seit ihrer frühen Kindheit in Gesellschaft anderer Männer unwohl gefühlt. Die Forschung bestätigt diese Beobachtung und zeigt, dass es einen signifikanten Zusammenhang gibt zwischen der Schwierigkeit, als Junge Beziehungen zu männlichen Gleichaltrigen einzugehen und einer späteren homosexuellen Orientierung.

Homosexuell empfindende Klienten beschreiben sich selbst bezeichnenderweise oft so, dass sie sich in ihrer Kindheit und Jugendzeit frustriert und abgelehnt gefühlt haben, weil sie sich als schwach, unmännlich und nicht akzeptabel empfanden und so von den Aktivitäten ihrer gleichaltrigen Geschlechtsgenossen ausgeschlossen waren.

Im Erwachsenenalter ist die Beziehung der Klienten zu anderen Männern schmerzlich gestört. Sie leben in einem Konflikt zwischen dem normalen Antrieb, als „Mann unter Männern“ mit anderen Männern in Kontakt zu treten, und der Vorahnung der Scham, als nicht „männlich genug“ befunden zu werden. Obwohl sie sich davor fürchten, suchen sie einen Mann, der sie liebt. Sie sind daher permanent in einem verzweifelten Zustand, weil sie vor dem, was sie zutiefst begehren, am meisten Angst haben.

Ein Mann, der seine Homosexualität überwinden möchte, muss sich vor allem der Herausforderung stellen, Männerfreundschaften einzugehen, aufrecht zu erhalten und zu vertiefen. Nichterotische Intimität mit anderen Männern ist eine notwendige Voraussetzung für die Auflösung von gleichgeschlechtlicher Anziehung. Sie ist sogar so grundlegend, dass man den Fortschritt eines Klienten typischerweise daran ablesen kann, welches Maß an Intimität er in seinen Freundschaften mit Männern zulässt.

Bei Therapiebeginn sagen viele homosexuell empfindende Männer, sie „hätten bereits“ enge Männerfreundschaften. Fragt man weiter nach, zeigt sich jedoch, dass es nur oberflächliche Beziehungen sind, denen es an Ehrlichkeit, Offenheit und Gegenseitigkeit mangelt. Die anfänglich geäußerte Behauptung, enge Männerfreundschaften zu haben, zeigt die Selbsttäuschung des Klienten: Auf der einen Seite ist das Wunschenken. Auf der anderen Seite steht die Unfähigkeit, die Möglichkeiten, platonische emotionale Nähe zu Männern zu erleben, realistisch einzuschätzen.

Männer, die sich zum eigenen Geschlecht hingezogen fühlen, neigen dazu, andere Männer in Extreme einzustufen: Entweder „vergöttern“ oder „verteufeln“ sie diese. Solange ein homosexuell orientierter Klient Männer in „gut“ oder „schlecht“ aufteilt, wird er kaum in der Lage sein, ganz normale Unstimmigkeiten auszuhalten, die in jeder Beziehung auftreten. Die Fähigkeit, emotional mit einem anderen Mann verbunden zu bleiben, auch wenn man gerade einen Konflikt mit ihm hat, ist von entscheidender Bedeutung und stellt in der therapeutischen Arbeit eine ständige Herausforderung dar. Intimität erfordert immer, sich verletzlich zu machen und einem anderen die eigenen Gefühle zu offenbaren – was der Klient ersehnt und wovor er sich gleichzeitig fürchtet. Sein gesunder, natürlicher Antrieb, als Gleicher unter Gleichen mit anderen Männern in

Beziehung zutreten, steht in ständigem Konflikt mit seinem Schamgefühl und der Erwartung, abgelehnt zu werden.

Vier Arten von Männerfreundschaften

Ein Mann, der sich einer Therapie unterzieht, kann vier Arten von Männerfreundschaften haben:

- Der schwule Freund
- Der nicht schwul lebende, homosexuell empfindende Freund
- Der heterosexuelle Freund
- Der heterosexuelle Freund, zu dem er sich sexuell hingezogen fühlt

1. *Freundschaften mit schwulen Männern* können dazu führen, dass eine erotische Anziehung entsteht und man sich gegenseitig sexuell ausnutzt. Jede Chance zur Entwicklung einer ehrlichen Freundschaft wird durch Flirten und vage, verdeckte Anspielungen, wenn man beim anderen nach Anzeichen sexueller Empfänglichkeit Ausschau hält, belastet. Wenn man miteinander spielt und sich gegenseitig manipuliert, unterminiert man den Versuch, eine auf Gleichheit und Gegenseitigkeit basierende Freundschaft aufzubauen. Dadurch wird der Wert einer solchen Beziehung geschmälert.

2. *Zölibatäre Freundschaften mit anderen nicht schwul lebenden, homosexuell empfindenden Männern* vermitteln Empathie und eine besondere Art von Verständnis. Allerdings haben andere nicht schwul lebende, homosexuell orientierte Männer nur ein begrenztes Potenzial, die „männliche Mystik“ zu zerstören. Das kann in der Regel nur ein heterosexueller Mann. Die Schwierigkeit einer Beziehung zwischen zwei homosexuell orientierten Männern liegt darin, dass man gegenseitig Schamgefühle entwickelt. Eine solche Freundschaft sollte vielmehr als eine Vorbereitung auf die Beziehung mit einem heterosexuell empfindenden Mann gesehen werden; diese Freundschaft fordert den homosexuell empfindenden Mann stärker heraus, da der heterosexuelle Mann emotional nicht auf der gleichen Wellenlänge schwimmt wie der homosexuell Empfindende.

3. *Freundschaften mit heterosexuellen Männern, zu denen keine sexuelle Anziehung besteht*, sind in gewisser Weise hilfreicher als die vorherige Kategorie. Obwohl es die Lebensumstände mit sich bringen, dass der Klient viel Kontakt mit heterosexuellen Männern hat, hat er keine Motivation, Freundschaften mit ihnen zu schließen. Sobald der andere Mann ihm zu normal erscheint und er das vertraute Gefühl der sexuellen Anziehung ihm gegenüber nicht hat, äußert der homosexuell orientierte Mann oft geringschätziges Verachtung für den heterosexuellen Mann und vermutet, dieser sei uninteressant oder „langweilig“. Diese Freundschaften bieten jedoch immer auch eine Chance: die Verbindung mit einem Mann.

4. *Freundschaften mit heterosexuellen, sexuell attraktiven Männern*, von denen der Klient sich erotisch angezogen fühlt, haben das größte Potenzial, zur Heilung beizutragen. Nur in diesen Verbindungen kann es zur entscheidenden Umwandlung der erotischen Anziehung in wahre Freundschaft kommen, hier geschieht die Entmystifizierung des fernen und geheimnisvollen Männlichen.

Die ästhetische Bewunderung für diesen Mann kann aufgrund seines guten Aussehens und seiner männlichen Eigenschaften zwar weiterhin bleiben, auch wenn die

gleichgeschlechtliche Anziehung überwunden ist. Allerdings wird der Klient immer klarer erkennen, dass sexuelle Fantasien nicht zu einer Männerfreundschaft passen, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Wenn der Klient in der Beziehung sicherer wird und immer mehr Annahme und Vertrautheit erlebt, wird mit der Zeit seine männliche Identität reifen, während seine homosexuellen Gefühle schwächer werden.

In dieser Umwandlung und Verschiebung von sexuellen zu brüderlichen Gefühlen (d.h. von Eros zu Philia) besteht die wesentliche Heilungserfahrung eines homosexuell empfindenden Mannes. Während dieses Prozesses verwandelt sich der andere Mann in den Augen des homosexuell orientierten Mannes von einem idealisierten Sexualobjekt in eine reale Person, die so ist wie er selber.

Von besonderem therapeutischen Wert ist es, wenn sich der homosexuell orientierte Mann dem heterosexuellen Freund offenbart und ihm vom Kampf mit seinen Gefühlen erzählt. Das ist eine risikoreiche und mit vielen Ängsten besetzte Herausforderung, an die besonnen und vorsichtig heranzugehen ist. Die Offenbarung muss ein für den Klienten kalkulierbares Risiko sein. Reagiert der andere verständnisvoll, wird es zu einer tiefen Heilungserfahrung kommen. Durch den offenen Austausch gewinnt die Freundschaft eine neue tiefere Dimension von Ehrlichkeit und Intimität.

Wozu sich offenbaren?

Dem homosexuell orientierten Mann fällt es schwer, die Bestätigung, die er durch seinen heterosexuellen Freund erlebt, anzunehmen und zu verinnerlichen. Der Grund dafür ist, dass er den unbewussten Verdacht hat, „wenn mein heterosexueller Freund von meiner Homosexualität wüsste, würde er mich nicht akzeptieren.“ Diese Angst ist oft Ausdruck eines tiefen Schamgefühls. Die durch diese Angst hervorgerufene verzerrte Wahrnehmung kann die Beziehung zu anderen blockieren.

Ein tiefgehendes Offenlegen der Gefühle bewirkt, dass der homosexuell orientierte Mann das lebenslang empfundene Gefühl der Entfremdung von anderen Männern verliert. Immer, wenn jemand einem anderen Menschen gegenüber, den er als gut und wohlwollend ansieht, etwas Negatives, Peinliches oder Beschämendes offenbart, und dieser hört das Geständnis und kann die Gefühle des anderen *akzeptieren und verstehen*, findet ein heilender Umwandlungsprozess statt. Durch diese *dynamische Interaktion* geschieht Wachstum der Persönlichkeit und Entwicklung der eigenen Identität.

Wie man sich einem heterosexuellen Freund anvertraut

Wenn man einem heterosexuellen Freund von seinen Gefühlen erzählt, sollte vermieden werden, sich selber mit Begriffen wie „homosexuell“ oder „schwul“ zu etikettieren. Es ist besser, von persönlichen Erfahrungen reden. Man kann dem anderen seine Probleme erklären, indem man über die Defizite in der eigenen Kindheit spricht und über die Sehnsucht, von anderen Männern akzeptiert und angenommen zu werden. Homoerotische Gefühle sollten nicht als Ausdruck einer „schwulen Identität“ präsentiert werden, sondern eben als Folge oder Symptom von unerfüllten männlichen Bedürfnissen aus der Kindheit beschrieben werden.

Nach jahrelanger therapeutischer Erfahrung mit homosexuell orientierten Klienten habe ich festgestellt, dass es einen Weg gibt, wie man am besten mit einem heterosexuellen Freund redet. Wie schon erwähnt, sollte man nie ein Gespräch mit dem Satz beginnen

„Ich bin homosexuell.“ Viele heterosexuelle Männer sind unbewusst von populären Falschinformationen beeinflusst und neigen daher sofort dazu, ihren Freund als „schwul geboren“ anzusehen, als ob dessen unerwünschte Gefühle ihn wirklich definieren könnten. Das Gespräch mit dem heterosexuellen Freund sollte die folgenden vier Schritte beinhalten:

Familienhintergrund. „So sah die Beziehung zu meinem Vater aus...“ (und die Beziehung zur Mutter und zum älteren Bruder)... „das habe ich in meiner Kindheit erlebt“ (sexueller Missbrauch, Einschüchterung durch Gleichaltrige etc.), um das empfundene Defizit in der Männlichkeit beschreiben, als man sich nicht stark und selbstbewußt in seiner Geschlechtsidentität gefühlt hat.

Die Folgen des Familienhintergrundes. „Aufgrund dieser Erfahrungen fühlte ich anders als die anderen Jungen. Ich wußte nicht, wie ich diesen Mangel in mir ausfüllen sollte.“

Gleichgeschlechtliche Erfahrungen. „Wegen dieser Gefühle über mich selbst suchte ich nach Verbindung zu Männern. Diese Suche führte dazu, dass ich Sex mit Männern hatte, der mich aber unzufrieden ließ und der nichts darüber aussagte, wer ich bin oder was ich glaube.“

Heilung durch authentische Freundschaften. „Mir ist jetzt klar, dass ich eigentlich gar keinen Sex suche, sondern die emotionale Verbindung zu anderen Männern. Unsere Freundschaft ist mir wichtig, weil sie eine Möglichkeit für mich ist, meine normalen emotionalen Bedürfnisse als Mann zu erfüllen und hilft, meine wahre heterosexuelle Identität zu stärken.“

Wenn man anhand dieser vier Schritte versucht, seine Gefühle zu erklären, verstehen die meisten heterosexuellen Männer die Situation. Wenn der Klient sich einem reifen und fürsorglichen heterosexuellen Freund ehrlich anvertraut, wird dieser fast immer positiv reagieren.

Was der Klient von einem heterosexuellen Freund braucht

Was braucht der Klient von seinem heterosexuellen Freund?

Verständnis – keine Bevormundung, oder fälschlich als schwul angesehen zu werden. Er braucht einen anderen Mann, der ihn kennt und weiß, womit er kämpft. Dafür muss der Klient seinem Freund erklären, wie eine homosexuelle Orientierung entsteht und welche Defizite und Bedürfnisse diesen unerwünschten Gefühlen zugrunde liegen.

Akzeptanz und das Vertrauen, dass diese Offenbarung das grundlegende Angenommensein durch seinen Freund nicht in irgendeiner Weise ändert, relativiert oder mindert. Die unbedingte Annahme muss ausgesprochen und gezeigt werden.

Die *Unterstützung* des Freundes in seinem ständigen Kampf. Der homosexuell orientierte Freund kann seinen Freund aktiv dabei ermutigen, seine Ziele zu erreichen.

Verantwortlichkeit (freiwillig): Er kann zu seinem Freund gehen und ihm sagen, dass er ihm über sein künftiges Verhalten Rechenschaft geben möchte. Es ist nicht ungewöhnlich, dass dieser Freund sich ebenfalls offenbart und ihn fragt, ob er ihm über

seine eigenen sexuellen Probleme (häufig heterosexuelle Pornographie) auch Rechenschaft geben darf.

Manchmal kommt es zu Enttäuschungen, wenn der Freund demjenigen, der mit homosexuellen Gefühlen kämpft, zunächst zwar Unterstützung gewährt und Verständnis zeigt, das Thema jedoch nie wieder anspricht. Dies geschieht gewöhnlich deshalb, weil der Freund nicht weiß, ob er dieses Problem wieder ansprechen soll. Wir empfehlen, ausdrücklich Nachfragen einzuräumen: „Bitte frage...“. So fühlen sich beide Männer frei, das heilsame Gespräch fortzusetzen. Andernfalls wird der homosexuell orientierte Mann es vermeiden, das Thema noch einmal zu erwähnen – aus Angst, seinen Freund „zu belästigen oder zu belasten“. Beide Männer sollten am besten miteinander vereinbaren, dass der homosexuell orientierte Mann sich seinem Freund offenbart, wann immer er homosexuell aktiv geworden ist.

Jeder Schritt, sich weiter zu öffnen, baut auf dem vorherigen auf. Der Klient kann nicht erfahren, welchen Gewinn ihm seine Offenbarung bringt, bevor sein heterosexuell orientierter Freund ihn nicht zuerst unterstützt. Dieser aber kann ihn erst unterstützen, wenn er ihn akzeptiert hat – und er kann nicht akzeptieren, bis er verstanden hat. Ich bin allerdings immer wieder erstaunt, wieviel Ermutigung und Unterstützung heterosexuelle Männer ihren mit homosexuellen Gefühlen kämpfenden Freunden entgegenbringen.

Wie man eine Freundschaft aufbaut

Viele Männer, die wegen ihrer unerwünschten homosexuellen Gefühle in eine Therapie kommen, sehnen sich so stark nach männlicher Intimität, dass sie überhaupt nicht verstehen, wie Männer wirklich Freundschaft schließen. Während andere Jungen in der Pubertät lernten, wie man unter gleichaltrigen Geschlechtsgenossen Beziehungen aufbaut, lebten meine Klienten meist isoliert von den anderen und versanken in ihren Fantasien. Daher müssen diese Männer zunächst eine Art „Crash Kurs“ machen, um überhaupt erst einmal zu lernen, wie man als Mann Freundschaften schließt.

Der homosexuell orientierte Klient muss ein Verständnis dafür entwickeln, dass es zwei Arten von Männerfreundschaften gibt. Die eine ist die lockere Beziehung, in diese Kategorie fallen Bekanntschaften, die man vielleicht mit 8 bis 10 Männern hat: Männer, die man bei der Arbeit oder im sozialen Umfeld trifft, deren Namen man kennt und mit denen man hin und wieder ungezwungene Gespräche führt. Eine völlig andere Art von Beziehung ist jedoch die enge Freundschaft, die der Klient am meisten braucht. Solche tiefen Männerfreundschaften entstehen mit einzelnen aus der großen Gruppe der lockeren Beziehungen.

Widerstand

Neben der auf Schamgefühl basierenden Angst gibt es einen weiteren Widerstand, nämlich die negativen Projektionen des Klienten heterosexuellen Männern gegenüber: „Wer braucht die schon?“. Er bezeichnet heterosexuelle Männer gewöhnlich als grob, rüde, oberflächlich, unsensibel, engstirnig, steif, stumm und hinterwäldlerisch.

Der Klient ist überrascht, wenn er mit der Zeit entdeckt, dass auch heterosexuelle Männer ihre Zweifel und Unsicherheiten haben. Diese Entdeckung ist ganz besonders wichtig, denn sie macht es ihm leichter, sich mit diesen Männern zu identifizieren.

Es gibt tatsächlich ein paar deutliche Unterschiede zwischen schwulen und heterosexuellen Männern. Klienten, die zusammen mit homosexuellen Männern in einer Psychotherapiegruppe und in einer anderen Gruppe mit heterosexuellen Männern sind, beobachten und beschreiben diese Unterschiede. Heterosexuelle Männer scherzen miteinander in einem offenen direkten Gerangel, ohne verdeckte Anspielungen zu machen. Sie unterbrechen sich mehr, zeigen öfter und deutlich, dass sie anderer Meinung sind und beschimpfen sich auch öfter mal freundschaftlich. Ihr Umgang hat generell herausfordernden Charakter. Homosexuell orientierte Männer andererseits kommunizieren eher indirekt miteinander, reagieren leicht verletzt auf jeden Hauch von Kritik und sind schnell dabei, die Kommentare anderer Männer falsch zu interpretieren, und diesen zu unterstellen, andere absichtlich verletzen zu wollen.

Aus dem Inneren hervorlocken

Die wichtigsten männlichen Freunde des Klienten geben ihm nicht ihre Männlichkeit. Sie bieten ihm jedoch die notwendige emotionale Unterstützung, die die vorhandene eigene Männlichkeit des mit homosexueller Anziehung kämpfenden Mannes aus seinem Inneren hervorlockt. In der Philosophie von Bildung verstehen wir den Lehrer auch nicht als jemanden, der dem Kind „Algebra ins Gehirn hineinschüttet“, sondern als jemanden, der aus dem latenten Potenzial des Kindes „die bereits existierende Algebra hervorlockt“. So ist es unerlässlich für einen Mann, der mit homosexuellen Gefühlen kämpft, gute Freunde zu finden – z.B. reife Männer aus seiner Gemeinde – denen er wichtig ist, die ihn unterstützen und ermutigen und zu seiner Heilung beitragen.