

Mein Weg heraus aus der Homosexualität

Ben Newman

Der vorliegende Aufsatz wurde als Vortrag auf einer internationalen Tagung der Therapeuten-Vereinigung NARTH (National Association of Research and Therapy of Homosexuality) gehalten. Der Vortragsstil wurde in der schriftlichen Fassung beibehalten. NARTH ist eine Berufsvereinigung, die sich unter anderem für die „reparative Therapie“ von Homosexualität einsetzt. Der Begriff der „reparativen Therapie“, der auch im folgenden Text auftaucht, stammt ursprünglich von Anna Freud, der Tochter Sigmund Freuds. Er bedeutet nicht, daß die Homosexualität zu „reparieren“ wäre, sondern daß Homosexualität selbst einen reparativen Antrieb darstellt. Homosexualität ist also ein Hinweis drauf, daß etwas Tieferliegendes, und zwar das Gefühl für die eigene geschlechtliche Identität als Mann oder Frau, wiederhergestellt werden soll.

Ginge es bei mir nicht um die Veränderung meiner homosexuellen Orientierung durch „reparative Therapie“, sondern zum Beispiel um die erfolgreiche Verringerung meines zu hohen Körpergewichts, könnte ich Ihnen jetzt diese obligatorischen Vorher-nachher-Photos zeigen. Dann würden Sie auch gleich sehen, wie sehr ich mich verändert habe. Aber ich bin ja hier, um Ihnen zu erzählen, wie ich Gesundheit von süchtiger und ungewünschter Homosexualität erfahren habe. Das kann ich nicht mit Photos zeigen. Ich möchte Ihnen aber mit Worten einen Vorher-nachher-Eindruck vermitteln.

Das heißt nämlich nicht, daß meine Veränderung nicht auch nach außen hin sichtbar wäre. Letzte Woche zum Beispiel telefonierte meine Frau mit ihrer Schwester, die von meinen inne-

ren Kämpfen nichts weiß. Meine Frau erzählte ihr, daß ich gerade zu einem Freund gegangen sei, um ihm beim Bau seines Dachgeschosses zu helfen, worauf die Schwester erwiderte: „Meine Güte, hat er seine Persönlichkeit umgetauscht?“ „Das ist noch gar nichts“, fuhr meine Frau fort, „er hat sogar sein eigenes Werkzeug mitgenommen.“ Meine Schwägerin meinte daraufhin zu Recht: „Vor fünf Jahren hätte er das niemals gemacht.“

Der lange innere Kampf

Heute vor viereinhalb Jahren war ich fünfunddreißig Jahre alt und stand kurz vor dem Beginn meiner reparativen Therapie. Ich war seit neun Jahren verheiratet, und wir hatten zwei Kinder. Ich arbeitete aktiv in meiner Kirchengemeinde mit und hatte eine zehnjährige, erfolgreiche Karriere als Public-Relations-Manager hinter mir. Aber ich lebte ein klassisches Doppelleben: Nach außen hin war ich der erfolgreiche Familienvater, und heimlich war ich ein hochgradig sexsüchtiger homosexuell lebender Mann. Seit zwanzig Jahren war ich pornografiesüchtig und seit vierzehn Jahren konnte ich nicht ohne homosexuelle Kontakte auskommen - die meisten davon waren anonyme One-Night-Stands.

Während dieser vierzehn Jahre hatte ich fast ein Jahr lang offen in der homosexuellen Szene von Los Angeles gelebt und hatte in der gleichen Zeit auch drei kurzlebige homosexuelle Beziehungen gehabt. Damals kam ich an einen Punkt, an dem ich mich ganz bewußt für eine homosexuelle, also schwule Identität entschied. Ich muß zugeben, es war erregend und berauschend zu fühlen, wie dadurch die Scham von mir abfiel. Ich sah in den Spiegel und sagte mir: „Du bist schwul. Nur darum geht es.“

Zur Person

Ben Newman ist verheiratet, Vater von zwei Kindern und lebt in Virginia, USA.

Am Verhalten zu arbeiten war notwendig und sehr wichtig für mich, aber sexuelle Abstinenz allein bedeutet noch keine tiefe Heilung und Veränderung.

Jedes Gefühl löste in mir ein Verlangen nach Sex aus: Zorn und Wut besonders, aber auch depressive Gefühle, Einsamkeit, Ängste und Scham.

Das erklärt alles. Das ist deine Bestimmung.“ Zu fühlen, wie die Scham sich von mir löste, der Homosexualität nicht mehr zu widerstehen und stattdessen eine homosexuelle Identität in einem positiven Licht zu sehen - das alles war beinahe „spirituell“; jedenfalls verlieh es mir Kraft. Ich verstehe deshalb, was Leute meinen, wenn sie von „gay pride“ sprechen. Es bedeutet Freiheit und das Gefühl, sich endlich nicht mehr schämen zu müssen. Aber es hielt nicht lange an. Indem ich eine homosexuelle Identität annahm, zerplatzten alle meine Träume. Ich stellte fest, daß der persönliche und berufliche Lebensweg, den ich gehen wollte, die Bücher, die ich schreiben wollte und meine Mitarbeit in der Ortsgemeinde, sich allmählich in nichts auflösten. Stattdessen kreiste mein Leben um die Homosexualität, kreiste darum, sexuelle Erfahrungen zu machen und endlich den „richtigen Mann“ (in meinem Fall die „richtigen Männer“) zu finden.

Dann aber traf ich Marie. Mit ihr konnte ich in meinem Leben etwas Besseres sehen und auch sie sah jemand Besseren in mir. Der Mann, der ich in ihren Augen war, war ein besserer Mann, einer, der noch Träume für sein Leben hatte. Sie war der erste Mensch, dem ich von meinem inneren Kampf erzählte, der weder ein homosexuell lebender Mann noch ein Therapeut oder eine Therapeutin war. Ich war wie vor den Kopf gestoßen, als sie daraufhin sagte: „Okay, und was machen wir jetzt?“ Wundern Sie sich da, daß ich mich in sie verliebte?

Als wir dann 1988 heirateten, war ich sechsundzwanzig Jahre alt. Natürlich änderte das nichts an meiner Homosexualität, das hatte ich auch nicht erwartet. Dennoch unterschätzten wir beide, welche erheblichen Anstrengungen auf uns warteten und wie viel ich angesichts meiner tief eingefahrenen Sucht würde an mir arbeiten müssen.

Etwa achtzehn Monate lang ging ich dann zu einer Therapeutin, die ich in den Gelben Seiten gefunden hatte. Ich begann die Therapie ein Jahr vor unserer Heirat. Damals traf ich mich mit Männern und Frauen zu Rendezvous, um

herauszufinden, welcher Weg wohl mein Weg werden würde. In der Therapie entdeckte ich viel Zorn in mir, der vor allem die Beziehung zu meiner Mutter betraf. Mit meinem Vater beschäftigte ich mich nicht. Vielmehr verschloß ich die Augen vor der Notwendigkeit, an meiner Vaterbeziehung zu arbeiten. Auch an den wichtigen Themen der männlichen Identitätsfindung und der Beziehung zu gleichaltrigen Jungen (früher) und erwachsenen Männern (heute) arbeitete ich nicht. Dennoch half mir meine Therapeutin sehr, mein Leben anzuschauen und die beiden Wege anzuschauen, die ich ging. Denn es war klar: die beiden Wege, die ich ging, würden sehr bald so weit auseinander gehen, daß ich mich für einen würde entscheiden müssen.

Eine der hilfreichsten Dinge, auf die mich meine Therapeutin hinwies, waren die „Anonymen Sexsüchtigen“ (AS)¹. Damals hatte ich das Gefühl: „Das ist es. Das ist die Antwort. Es ist eine Sucht. Wenn ich es angehe wie eine Drogenabhängigkeit, komme ich davon los.“ Das Zwölf-Schritte-Programm der AS half mir sehr, weil es immer wieder die Notwendigkeit betonte, aus der Isolation herauszukommen und die eigene Ohnmacht Gott hinzuhalten. Die wöchentlichen Treffen und die Tatsache, daß ich dort Rechenschaft über mein tägliches Leben abgeben mußte, waren ebenfalls außerordentlich hilfreich. Trotzdem kam es für mich bei den Treffen nie zu einer tieferen Verbindung mit den anderen. Es wurde mir zu leicht gemacht, mal dabei zu sein und mal nicht. Auch half mir das Programm der AS nicht, eine Schicht tiefer zu sehen. Ich sah nur mein Verhalten, nicht aber die zugrundeliegenden Motive für dieses Verhalten. Am Verhalten zu arbeiten, war notwendig und sehr wichtig für mich, aber sexuelle Abstinenz allein bedeutete noch keine tiefe Heilung und Veränderung. Nach einiger Zeit bei den AS hatte ich mich völlig verausgabt, und als noch andere Probleme in meinem Leben hinzukamen, behauptete ich, daß ich die Treffen der Anonymen Sexsüchtigen nicht mehr brauchen würde.

Insgeheim aber nahm mein homosexuelles Ausagieren erheblich zu. *Jedes Gefühl löste in mir ein Verlangen nach Sex aus: Zorn und Wut besonders, aber auch depressive Gefüh-*

le, Einsamkeit, Ängste und Scham. Und diese Gefühle erlebte ich sehr häufig. Sogar Freude, bei jeder Art von freudigem Anlaß, wo ein anderer vielleicht gern ein Glas Wein trinken würde, brauchte ich den „Kick“ von Sex, um feiern zu können.

Wirkliche Freunde hatte ich keine, nur nette Bekannte. Meinen besten Freund sah ich vielleicht drei- oder viermal im Jahr und telefonierte alle paar Monate mit ihm. Es war ziemlich oberflächlich. Dabei hungerte ich zutiefst nach Liebe und Annahme von Männern, nach positiver Bestätigung und Berührung durch sie. In meiner Vorstellungswelt war Homosexualität die einzige Möglichkeit, männliche Liebe zu erhalten; dort war für mich der einzige Ort für Nähe und männliche Berührung. Ich war überzeugt, daß es unter heterosexuellen Männern keine Liebe, Brüderlichkeit, bedeutsame Freundschaft oder Berührung gäbe. Richtige Männer, so dachte ich, brauchen keine anderen Männer. Richtige Männer brauchen nur eine Frau, eine Arbeit, vielleicht noch Sport - und das genügt. Deshalb konnte ich wohl auch kein richtiger Mann sein, denn mir genügte das nicht.

Die einzige Antwort, die die sogenannte „Intelligenz“ - und ich gebrauche dieses Wort in einer sehr weiten Bedeutung - darauf hatte, hieß: Verlasse Frau und Kinder, suche dir einen Mann, dann wirst du glücklich. Das kam für mich aber nicht in Frage. Das war nicht, was ich wollte. Ich liebte meine Frau und meine Kinder, ich wollte meine Familie und wollte nicht „schwul“ sein. Als ich noch Single war, hatte ich homosexuell gelebt - aber ich hatte empfunden, daß es mein Leben entwürdigte. Ich spürte im homosexuellen Leben eine tiefe Dunkelheit und auch (kann ich das vor einem säkularen Publikum sagen?), daß es falsch war. Ich erlebte, daß das schwule Leben mit verletzten, egozentrischen, zwanghaft der Sexualität und einem Jugendkult verhafteten Männern angefüllt war. Es gab auch andere Männer dort, aber sie waren mindestens ebenso verletzt und schmerz erfüllt wie ich selbst.

Wenn das homosexuelle Leben gehalten hätte, was es versprach, und ich die ersehnte brüderliche Verbundenheit und Annahme dort gefunden hätte, wäre ich dabei geblieben und hätte nie mehr zurückgeschaut. Aber alles, was ich

fand, waren zusätzlicher Schmerz und noch tiefere Ablehnung, weil ich nicht schlank genug, nicht gutaussehend, jung und athletisch genug war. So erfuhr ich tiefere Ablehnung von homosexuell lebenden Männern als ich sie jemals von heterosexuellen Männern erlebt hatte.

Ich wollte mich wie ein wirklicher Mann fühlen - und das hieß für mich, heterosexuell zu sein und zu leben.

Außerdem war mir inzwischen klar geworden: den „richtigen Mann“ zu finden würde gar keine Lösung sein und ich würde ihn wohl auch nie finden. Als ich schon verheiratet war, hatte ich ein oder zwei Jahre lang gleichzeitig eine homosexuelle Affäre mit einem anderen Mann, der auch verheiratet war und Kinder hatte. Er meinte, eine Dauerbeziehung zwischen uns sei das Richtige, denn dadurch könnten wir „alles haben“ - eine Frau und Kinder, einen heterosexuellen Lebensstil und gleichzeitig die Liebe von einem Mann, nach der wir uns so verzehrten. Es war eine fast perfekte Idee, aber sie funktionierte für mich nicht. Solches Leben erfüllte mich mit Scham und der bewußte Betrug ließ mich nicht los.

Das größte Problem war jedoch: Wenn ich mit diesem Mann zusammen war, hatte ich ein unersättliches Verlangen nach mehr. Je mehr ich ihn hatte, desto verzweifelter brauchte ich ihn (oder einen anderen Mann, falls er nicht zur Verfügung stand). Der Hunger verschwand nicht, sondern wurde größer, wenn ich versuchte, ihn zu stillen.

Diese „widerstreitenden Sehnsüchte“, wie Joe Dallas sie in seinem Buch nennt („Desires in Conflict“²), und mein ganzes seelisches Verletztsein führten zunehmend dazu, daß mir der Selbstmord als die vernünftigste Lösung erschien. Es schien der einzige Ausweg zu sein.

Am Wendepunkt: Der Beginn der „reparativen Therapie“

Mitten in dieser Krise, im Mai 1997, suchte ich einen Therapeuten auf, der mit reparativer Therapie arbeitete - und meine Veränderung begann. Ich kam darauf, als ich auf das Buch ei-

In meiner Vorstellungswelt war Homosexualität die einzige Möglichkeit, männliche Liebe zu erhalten; dort war für mich der einzige Ort für Nähe und männliche Berührung.

Ich begann die Therapie mit den beiden wichtigsten Dingen, die ich für die Veränderung brauchte: Eine Krise und mitten darin Hoffnung.

ner ehemals homosexuellen Frau stieß: „Born That Way?“ (deutsch etwa: „So Geboren?“) von Erin Eldridge. Zum ersten Mal in meinem Leben hörte ich von wirklicher Veränderung, nicht nur von Abstinenz. Bei den Anonymen Sexsüchtigen hatte man mir gesagt, daß man sexuell abstinenz leben kann. Aber ich hatte noch nie gehört, daß es möglich war, nicht nur das Verhalten aufzugeben, sondern auch, kein Verlangen mehr danach zu haben. Diese Vorstellung, mit dem Verhalten aufzuhören, aber das Verlangen zu behalten, war mir schon immer unglaublich schmerzhaft und im Grunde unannehmbar erschienen. Aber hier beschrieb eine Frau, daß beides für sie aufgehört hatte. Durch das Buch erfuhr ich zum ersten Mal, daß es eine Ex-Gay Welt gibt und daß es spezielle Ex-Gay Beratungs- und Seelsorgedienste gibt. Und durch diese kam ich dann zu einem reparativen Therapeuten.



Als ich die therapeutische Praxis betrat, war ich am tiefsten Punkt meiner Krise angelangt und überzeugt, daß meine Frau meine ständige Untreue nicht länger ertragen würde. Von David, meinem Therapeuten, erfuhr ich, daß er früher das gleiche Problem gehabt hatte; das gab mir große Hoffnung. So begann ich die Therapie mit den beiden wichtigsten Dingen, die ich für meine Veränderung brauchte: Eine Krise und mitten darin Hoffnung.

Als nächstes las ich das Buch „Reparative Therapy of Male Homosexuality“³ von Joseph Nicolosi und stellte fassungslos fest, daß es in dem ganzen Buch eigentlich nur um mich ging. Ich war also gar nicht so einzigartig. Offensichtlich gab es genug andere Männer wie mich, um ein ganzes Buch darüber zu schreiben. Ich arbeitete es intensiv durch und nahm zum ersten Mal diese Wahrheit über das Thema Homosexualität in mich auf. Sie machte mir Sinn und traf mich wie ein Lichtstrahl in der Dunkelheit. Ich las dann Jason Parks Buch: „Resolving Homosexual Problems“ und spürte, daß dadurch noch mehr Licht und Wahrheit in mein Leben kamen.

Ich spürte einfach, daß das, was ich las, richtig war und stimmte. Zum ersten Mal konnte ich

das Chaos in meinem Leben *verstehen*. Was die Popkultur mir an Antworten geboten hatte, war mir niemals stimmig und sinnvoll erschienen. Es paßte nicht zu dem, was ich ansonsten über mich, über Gott und über die Welt wußte. Ihre Antworten waren mir letztlich unwissend und nur angepaßt, bequem vorgekommen. Aber diese Erklärungen, die ich jetzt hörte und las: Homosexualität ist ein „reparativer Antrieb“, um ungestillte, emotionale Bedürfnisse zu stillen; das Problem ist die „defensive Abkoppelung“ und die Antwort heißt „bewußte Bindung“ - diese Antworten machten mir Sinn und entsprachen mir. Sie paßten zu meinem Wissen über mich selbst wie die fehlenden Teile eines nun endlich vollständigen Puzzles; und sie ließen Licht und Freude in mein Leben fließen.

Mit wachsendem Verstehen (durch die Bücher) und durch die therapeutische Arbeit sah ich schnell, warum mein Leben bisher so und nicht anders verlaufen war. Als ich die Entwicklung meiner Homosexualität sah und verstand, konnte ich auch sehen: der Weg hinein in die Homosexualität kann - umgekehrt gegangen - auch der Weg heraus aus der Homosexualität sein.

Meine Entwicklung zur Homosexualität

Fünf Faktoren waren es, die eine wichtige Rolle in der Entwicklung meiner Homosexualität gespielt hatten:

Der erste war meine Veranlagung. Ich war ein zarter, sensibler Junge, der, wie meine Mutter immer sagte, ihr nie Probleme gemacht hatte. Ich hatte ein empfindsames Wesen, wie es vermutlich viele erwachsene Frauen an einem Mann schätzen. Von meinen Altersgenossen jedoch wurde ich als Junge deshalb gehänselt und schikaniert. Durch meine Empfindsamkeit, Liebenswürdigkeit, Freundlichkeit und Zartbesaitetheit besaß ich viel Mitgefühl, kümmerte mich um andere und war offen für geistliche Dinge. Gleichzeitig war ich dadurch aber auch sehr dünnhäutig und außerordentlich empfindlich gegenüber dem Urteil anderer.

Zweitens erlebte ich meinen Vater als sehr passiv und desinteressiert. Er war zwar freundlich,

aber distanziert. Ich lehnte ihn ab, weil er mir weichlich und schwach vorkam und sich von meiner Mutter dominieren ließ. Er war kein Vorbild für mich. Er hatte mit meinem Leben so wenig zu tun, ja wir waren beide beziehungs­mäßig so voneinander abgekoppelt, daß wir nicht einmal Streit miteinander hatten. Als ich dies Jahre später feststellte, traf mich das sehr. Ich mußte feststellen, wie wenig wir beide in unsere Beziehung investiert hatten bzw. wie wenig wir uns offensichtlich aus unserer Beziehung gemacht hatten. Unserer Beziehung fehlte jede Leidenschaft - positiv wie negativ.

Drittens: Meine Mutter empfand ich als sehr dominant. Männern und Jungen gegenüber war sie verurteilend, voller Abneigung und Mißbilligung. Sie hatte sich außerdem wohl statt meiner immer ein Mädchen gewünscht. Ich nahm an, daß Mädchen für sie einfach zivilisierter waren und sich besser benahmen. Da ich anderen immer alles recht machen wollte, hatte ich den Schluß gezogen: Je weniger ich mich wie ein Junge und je mehr wie ein Mädchen verhielt, desto zufriedener würde meine Mutter sein.

Viertens war ich sehr unsportlich, weswegen ich auf der weiterführenden Schule oft verspottet und ausgelacht wurde und daher immer wieder panische Ängste ausstand. Während der sechs Jahre auf der Highschool fühlte ich mich drangsaliert, hatte entsetzliche Ängste und war voller Scham. Ich kann mich nicht mehr an jede Einzelheit erinnern und auch nicht mehr, wie oft man mich schikanierte, aber ich weiß, daß ich jeden einzelnen Tag mit der Angst davor lebte.

Fünftens: Ich flüchtete mich in Pornografie und Masturbation. Meine ersten sexuellen Gefühle im Alter von dreizehn oder vierzehn Jahren hatten mit Frauen zu tun. Ebenso hatte die erste Pornografie, die mir im Alter von fünfzehn Jahren gezeigt wurde und die mich faszinierte, mit Frauen zu tun. Je mehr pornographische Bilder ich jedoch anschaute, desto härtere Darstellungen brauchte ich, um noch den gleichen Adrenalinschub zu bekommen. Und je mehr Hardcore-Pornografie ich anschaute, desto mehr ging meine Aufmerksamkeit zu den Männern auf den Bildern statt zu den Frauen. Ich begann, Phantasien über Männer zu haben. Ich wollte sein wie sie, wollte einer von ihnen sein.

Beim Anschauen pornografischer Männerbilder fühlte ich mich zum ersten Mal in meinem Leben „männlich“, hatte ich zum ersten Mal ein Gefühl von Männlichkeit. Deshalb assoziierte ich Pornografie mit männlicher Bestätigung. Ich habe mich oft gefragt, welche Auswirkungen die anderen Probleme mit Vater, Mutter und den gleichaltrigen Jungen wohl auf mein Leben gehabt hätten, wenn diese nicht durch Pornografie so verstärkt und sexualisiert worden wären.

Etwa zur selben Zeit, in der meine Therapie begann, verschrieb ich mein Leben Gott so radikal, wie ich es bisher nie getan hatte, obwohl ich ja schon viele Jahre einer Kirchengemeinde angehört und das Zwölf-Schritte-Programm bei den Anonymen Sexsüchtigen absolviert hatte. Zum ersten Mal wurde mir nun mein Gesundungsprozeß wichtiger als der Wunsch, mein Problem geheim zu halten. In all den vorangegangenen Jahren hatte ich nur eines im Sinn gehabt: Keiner darf es erfahren. Und während ich das Geheimnis zu wahren versuchte, versuchte ich gleichzeitig, etwas Veränderung und Heilung zu erlangen. Es war zwar jetzt auch nicht so, daß es mir nichts ausgemacht hätte, wer es nun vielleicht alles erfahren würde. Aber ich war zu diesem Risiko bereit, weil ich Veränderung erleben wollte. Ich fing an, Menschen, von denen ich mir Hilfe erhoffte, von meinen Problemen zu erzählen.

Die Therapie

In der Therapie arbeitete ich an den Themen Scham, Trauer und Zorn. Ich empfand Scham wegen meiner sexuellen Süchtigkeit. Allerdings empfand ich noch mehr Scham über meine Unsportlichkeit, denn sportlich sein und männlich sein waren für mich ein und dasselbe. Intensiv arbeitete ich an meinem Zorn und meiner Wut. Unter der Scham war sehr viel Zorn verborgen, und als ich Zugang zu diesem Zorn fand, konnte ich auch die Scham loslassen. Wann immer wir das Thema Scham oder Ähnliches berührten, hatte ich zunächst die Neigung, mich als Opfer zu sehen, in die Trauer zu flüchten und für weitere Gefühle nicht zugänglich zu sein.

Beim Anschauen pornographischer Männerbilder fühlte ich mich zum ersten Mal in meinem Leben „männlich“.

Wann immer wir das Thema Scham berührten, hatte ich die Neigung, mich als Opfer zu sehen, in die Trauer zu flüchten und für weitere Gefühle nicht zugänglich zu sein.

„Deine Seele fordert eine Verbindung mit Männern. Aber auf welche Weise sie diese bekommt, das bestimmst du.“

David, mein Therapeut, nahm das wahr. Er half mir, Zugang zu meinem Zorn zu bekommen und dadurch auch die Energie zu bekommen, die Scham aus meinem Leben hinauszuworfen.

Er half mir, meine legitimen Bedürfnisse zu sehen: die tiefe Sehnsucht eines kleinen Jungen nach

der Liebe und Anerkennung seines Vaters, nach Berührung durch den Vater und nach einem unbekümmerten Angenommenwerden durch die männlichen Spielkameraden. An einen Satz von David erinnere ich mich besonders: „Deine Seele fordert eine Verbindung mit Männern. Aber auf welche Weise sie diese bekommt, das bestimmst du.“

Nachdem ich zwanzig Jahre lang gerungen hatte, lernte ich endlich das Prinzip der Erfüllung anstelle des Prinzips des Verzichts oder der Kontrolle. Das änderte alles. Ich begann aktiv, mein Leben mit guten Dingen zu füllen, mit Dingen, die meine Seele wirklich brauchte und immer noch braucht. Ich wollte mich nicht mehr damit begnügen, nur auf diejenigen Dinge zu verzichten, die eine Perversion meiner wirklichen Bedürfnisse waren.

Das wirkliche Leben: meinen Ängsten begegnen

Aufgrund der Therapie konnte sich vieles in meinem wirklichen Leben außerhalb der therapeutischen Praxis verändern. Ich sprach einen Mann in meiner Kirchengemeinde an, den ich nicht näher kannte, bei dem ich aber ein echtes Interesse an mir spürte. Ich fragte ihn, ob er mein geistlicher Mentor sein könne, und er sagte sofort ja. Ich schilderte ihm mein ganzes Leben und auch, was ich gerade durchmachte. Er traf sich dann wöchentlich mit mir, manchmal sogar jeden Tag. Wenn ich in irgendeiner Krise war, konnte ich ihn jederzeit anrufen. Ich tat, was ich bei den Anonymen Sexsüchtigen gelernt hatte: Hatte ich gerade eine streßvolle Zeit oder brauchte das Gefühl von Verbundenheit und Bezogenheit, rief ich ihn an oder fuhr bei ihm vorbei. Er erlaubte mir, ihn täglich an-

zurufen, was ich zunächst nicht glauben konnte. Dann wurde mir klar: Da ich nie hatte glauben können, daß mein Vater echtes Interesse an mir hat, konnte ich das auch keinem anderen Mann glauben. Irgendwann schrieb ich auf einen Zettel: „Martin sagt, du kannst jeden Tag anrufen.“ Den Zettel trug ich in der Brieftasche, um mein flüchtiges Vertrauen zu stärken, daß sich jemand wirklich um mich kümmert.

Ich begann, Freundschaften zu knüpfen, suchte Unterstützung durch andere und wollte aus meiner Isolation herauskommen. Dabei ging es mir um Beziehungen zu Männern, die wie ich aus der Homosexualität herauskommen wollten, und ebenso um heterosexuell empfindende Männer, die von meinem inneren Ringen nichts wußten. Ich organisierte Wanderungen, verabredete mich zum Essen und ähnliches. Wenn jemand ein Buch zum Thema „Freundschaft für Unbegabte“ gebraucht hätte, dann ich. Ich hatte keine Ahnung. Meine Vorstellungen von Freundschaften unter Männern waren bizarr. Ich war mit einem Vater aufgewachsen, der keine Freunde hatte. Nie hatte ich ihn mit anderen Männern zusammen gesehen außer bei der Arbeit. So hatte ich die Vorstellung, daß Freundschaft etwas für Kinder ist. Ein erwachsener, verheirateter Mann braucht keine Freunde, er hat seine Ehe. Er geht auch mit niemandem außer der Ehefrau und vielleicht einem anderen Ehepaar aus. Freundschaft unter Männern war etwas völlig Fremdes für mich.

Eine Zeitlang behauptete ich deshalb, bedeutungsvolle Freundschaften unter heterosexuell lebenden Männern würde es nicht geben. Doch dann zwang ich mich geradezu, die Augen offen zu halten, in Restaurants, Kinos oder zu verschiedenen Veranstaltungen zu gehen und festzustellen: Keineswegs war jeder Mann, der hier mit einem anderen Mann zusammen war, homosexuell. Ich stellte fest, daß es viele heterosexuelle Männer gab, die zusammen mit einem anderen Mann in einem Restaurant saßen. Vorher hatte ich das nie bemerkt.

Ich begann, die männliche Welt regelrecht zu studieren. Ich beobachtete genau, wie heterosexuelle Männer miteinander umgingen. Ich arbeitete an meinem Selbstbild als Mann und besuchte ein Fitness-Studio. Das hört sich viel-

leicht komisch an, aber ich abonnierte sogar eine Sportzeitung, um zu wissen, worüber sich Männer unterhalten. Vieles davon ist mir bis heute ein Rätsel oder interessiert mich einfach nicht, aber wenigstens weiß ich jetzt, wofür die Buchstaben NFL stehen, ich kann die Football- und Baseballmannschaften voneinander unterscheiden und stehe nicht wie ein völliger Dummkopf da, wenn Männer sich über Sport unterhalten.

Das Schlimmste von allem war, mich mit meiner riesigen Angst vor Sport (Sportphobie), an der ich seit meiner Highschool-Zeit litt, auseinanderzusetzen. Ich war an diesem Punkt immer noch wütend auf mich selber und konnte nicht darüber hinwegkommen. Im Alter von sechsunddreißig Jahren (!) fragte ich einen Mann in der Kirche, der sportlich war und außerdem mitfühlend erschien, ob er mir nicht Basketball beibringen könne. Es tat so weh, ihn nur zu fragen, und ich brachte die Worte fast nicht heraus. Und dann sagte er sogar ja. Das hieß, ich mußte es nun auch wirklich tun. Jeden Samstagvormittag brachte er mir ein paar Grundlagen bei. Es ging dabei weniger um Basketball als darum, meine Angst zu überwinden. Es ging darum, auf dem Spielfeld zu stehen und mich nicht aufzulösen. Das erste richtige Spiel mit ihm war dann auch tief verletzend, weil so viele alte Wunden aufbrachen. Es dauerte danach eine Zeit, aber ich schaffte es, ein weiteres und sogar ein viertes und fünftes Mal mit ihm zu spielen und an meinen Verletzungen zu arbeiten. Ich konnte das nur, weil er mich als Mentor unterstützte. Er konnte verstehen, was ich durchmachte; er spielte mir den Ball dann direkt zu und nahm mich während des Spiels unter seine Fittiche.

Natürlich machte Basketball mich nicht heterosexuell. Ich wünschte, es wäre so leicht gewesen. Aber es war eine große Sache, meine Angst vor Sport und athletisch gebauten Männern zu überwinden. Ich hatte einen Riesenschritt in meiner Persönlichkeitsreifung getan, weil ich gelernt hatte, mit anderen Männern Sport zu treiben und mich dabei wohl zu fühlen.

Meinen Platz in der Männerwelt finden

Diese Entwicklung führte zu einer außerordentlichen psychischen und geistlichen Erfahrung. Es war im März 1998, und ich hatte etwa zehn Monate Therapie hinter mir. Ich war in meinem Büro und suchte im Internet nach Organisationen und Literatur, die sich mit dem Thema „männliche Bestätigung“ befaßten. Und plötzlich hatte ich ein Gefühl von Liebe für das Männliche, für Verbundenheit unter Männern. Ich ging nach draußen, um herauszufinden, was mit mir los war. Als ich auf der Straße an Männern vorbeiging, wurde mir auf einmal klar: Zwanzig oder dreißig Jahre lang hatte ich Männer immer nur mit den kritischen Augen meiner Mutter gesehen. Ich hatte Männer angeschaut und gedacht: Paß bloß auf, sie werden dir wehtun und dich verletzen. An diesem Tag im März 1998 ging ich auf die Straße und sah Männer als wunderbare Menschen an, denen ich mich tief verbunden fühlte, weil ich einer von ihnen war.

Ich verließ das Büro und ging zum Strand von Los Angeles. Dort beobachtete ich die Männer und sog ihren Anblick tief in mich ein. Das ganze Wochenende über hielt dieses starke Gefühl von Liebe für Männer und Männlichkeit insgesamt an. Gleichzeitig kam ein richtiger Zorn in mir auf darüber, daß ich die negativen Auffassungen meiner Mutter so übernommen hatte. An diesem Wochenende warf ich sie endlich über Bord - zusammen mit einer ganzen Weltsicht, wonach die Männer die Wurzel allen Übels sind. Nie mehr habe ich seitdem Männer in dieser negativen Weise gesehen.

Einige Monate später, im August 1998, erfuhr meine neue Weltsicht eine überwältigende Bestätigung. David hatte mich ermutigt, das Abenteuertraining der „New Warriors“ mitzumachen. Ich hatte schon einmal davon gehört und mir war etwas beklommen zumute. Es klang wie etwas, worüber ich mich früher lustig gemacht hätte. Aber angesichts meiner neuen Wertschätzung für Männer und Männlichkeit freute ich mich nun darauf. Beim Wochenendprogramm „Abenteuertraining der New Warriors“ geht es um ein intensives Er-

Zwanzig oder dreißig Jahre lang hatte ich Männer immer nur mit den kritischen Augen meiner Mutter gesehen.

Ich war aufgewachsen mit der Auffassung, daß Männer einfach keine Gefühle haben.

fahrungstraining. Es ist primär für heterosexuell empfindende Männer gedacht, doch homosexuell empfindende Männer sind ebenfalls sehr willkommen. Das Programm ist in freier Anlehnung an männliche Initiationsriten in Stammeskulturen entwickelt worden. Der Name „New Warriors“ („Neue Krieger“) bezieht sich auf die inneren Kämpfe, die Männer heute führen müssen - im Gegensatz zu den Kämpfen der alten Krieger, die ihr Dorf oder ihre Gemeinschaft schützen mußten.

Die erstaunlichste Erfahrung an diesem Wochenende machte ich am Sonntagmorgen, als mir plötzlich klar wurde, daß Männer *Gefühle* haben. Das hatte ich bisher nicht gewußt, bzw. immer gedacht, ich sei der einzige, der Gefühle hat. Warum dachte ich das? Dazu möchte ich ein Beispiel nennen: Vor einigen Monaten erwähnte meine Mutter, sie habe Briefe von meinem Vater gefunden, die dieser nach Kriegsende in seiner Militärzeit in Japan geschrieben hatte. Da meine Mutter wußte, daß ich immer das Gefühl hatte, meinen Vater nie richtig kennengelernt zu haben, fragte sie mich, ob ich die Briefe lesen wolle. Ich sagte ja, das wäre interessant. Aber soviel wußte ich ja auch von Vater, daß man schon im Voraus sagen könne, die Briefe würden wohl wieder nur äußere Ereignisse beinhalten. Die Briefe würden wohl nichts sagen über seine Gefühle, darüber, was er fühlte, wenn er so weit weg war. Darauf meine Mutter: Das wäre wohl wahr, aber schließlich habe er nie zu Depressionen geneigt und sei auch niemals wirklich ärgerlich geworden - über welche Gefühle hätte er schreiben sollen? Mir stockte der Atem und ich dachte: Na gut, sie hat ihn wohl auch nicht besser gekannt als ich.

So war ich also aufgewachsen mit der Auffassung, daß Männer einfach keine Gefühle haben. Und nun saß ich hier an diesem „New Warriors“ Wochenende und entdeckte, daß Männer sehr wohl Gefühle haben - Scham, seelische Verletzungen; sie sind traurig oder zornig oder empfinden Freude. Sie haben diesen Reichtum an Gefühlen. Mir öffnete sich eine völlig neue Männerwelt, von der ich keine Vorstellung hatte, daß es sie überhaupt gab. Mir war, als würde ich zum ersten Mal einen Blick in

die Seele von Männern werfen - und ich fühlte mich dazugehörig.

Danach nahm ich an einer „Integrationsgruppe“ der „New Warriors“ teil, die in unserer Ortsgemeinde angeboten wurde. Wir trafen uns wöchentlich. Nun ist es ja eine Sache, beim Therapeuten zu sitzen und darüber zu reden, wie man Freundschaften beginnt; es ist aber etwas anderes, in einer solchen Männergruppe zu sitzen und dort über Freundschaft zu reden. Denn in der Männergruppe sagten sie dann gleich: „Gut, gibt es hier in der Gruppe jemanden, mit dem du gerne eine Freundschaft beginnen würdest?“ (Warum hatte ich das nur gesagt?) „Ähm, ja“, preßte ich mühsam hervor, „mit Peter wäre ich gerne befreundet.“ Daraufhin meinten sie: „Gut, dann sag Peter, was Du von ihm willst.“

Die Verbindung und Authentizität in der Männergruppe gaben mir genau die Brüderlichkeit und Gemeinschaft mit Männern, die ich mein Leben lang in der homosexuellen Subkultur gesucht hatte. Peter wurde übrigens einer meiner besten Freunde.

Das Leben nach der Therapie: Eine andere Welt

Nach siebenundzwanzig Monaten Therapie und fünfundzwanzig Monaten sexueller Nüchternheit beendete ich im August 1999 die Therapie. Die therapeutische Arbeit war die schwierigste und schmerzzerfüllteste Arbeit meines Lebens. Gleichzeitig war es die tiefgehendste, authentischste Arbeit meines Lebens - und die lohnendste, die mir am meisten Freude brachte. Für Zeit und Ewigkeit werde ich mich darüber freuen.

Jetzt geht es also um das „Nachher-Bild“. Ein Freund sagte mir einmal: Ändere deine Perspektive und du änderst die Welt, die Welt, in der du lebst und wie du sie siehst. Ich kann das gut nachvollziehen. Heute ist die Welt für mich nicht mehr voller kalter, herzloser Männer, wie sie es noch vor fünf Jahren war. Heute ist die Welt voller Männer, die auch Gefühle haben, die ein gutes Herz haben und - vielleicht am wichtigsten - die mich als ihresgleichen anerkennen. Ich spüre das sogar, wenn fremde

Männer mir auf der Straße zunicken. Da gibt es diese Verbindung in diesem Nicken, die mir sagt: Wir gehören zusammen, wir Männer sind eine Familie.

Früher reagierte ich auf männlich aussehende Männer auf zwei Weisen: Ich baute meine Abwehrmechanismen auf, um mich vor ihnen zu schützen, oder ich beehrte sie sexuell aus der Ferne. Wenn ich dagegen heute einem männlich aussehenden Mann begegne, spüre ich Zugehörigkeit und Verbundenheit; ich möchte ihn als Freund kennenlernen - ohne sexuelles Begehren. Ich habe heute mehr Freunde und tiefere Freundschaften als jemals zuvor.

Wenn ich gefragt werde, was „Heilwerden“ bedeutet, antworte ich: Es ist Frieden und Ganzheitlichkeit. Es geht nicht um Heterosexualität als solche, es geht um Frieden. Die Homosexualität hat mir das nicht bieten können. Jetzt erlebe ich mein Leben als einen Ort, an dem Frieden ist und Integrität. Ich lebe authentisch und in echter Gemeinschaft mit anderen Männern und Frauen.



Vor zwei Jahren zog ich von Los Angeles in den Bundesstaat Virginia. Ich mußte vieles in meinem Leben ganz neu gestalten. Einiges, das ich gelernt hatte, mußte jetzt den Praxistest bestehen. Ich kannte keinen einzigen Menschen in Virginia und mußte mit allem bei Null anfangen. Ich begann in dem Ort, in dem ich nun lebe, eine „New Warriors“ Gruppe aufzubauen. Heute sind wir mehr als zwölf Männer. Wir treffen uns jede Woche, um innere Entwicklungsarbeit miteinander zu leisten oder manchmal auch einfach nur, um miteinander zu spielen. Daneben versuche ich, den Kontakt mit meinen Freunden in Los Angeles zu halten und anderen zu helfen, die ebenfalls Veränderung suchen. Vor einem Jahr entwickelte ich zusammen mit Freunden die Webseite www.peoplecanchange.com. Ich erzähle dort meine Geschichte und ebenso erzählen andere Männer, wie und wodurch sie Veränderung ihrer homosexuellen Orientierung erfahren haben. Wir wollen andere teilhaben lassen an dem, was wir selbst gelernt haben. Ich habe so lange nach Antworten gesucht und möchte deshalb anderen zeigen, daß Verände-

rung eine Wirklichkeit ist. Sie ist möglich für die, die sie wollen und bereit sind, sich der Arbeit und Mühe zu unterziehen.

Was wäre im Rückblick noch hilfreicher gewesen?

Bevor ich meinen Bericht beende, möchte ich einiges nennen, das mir noch besser oder zumindest schneller hätte helfen können in meinem Veränderungsprozeß.

Erstens: Ich wünschte, ich hätte meine ganze Vorstellungswelt über mich selbst und über Männer insgesamt einer gründlichen Analyse unterzogen. Und dann hätte ich mir die Hilfe eines Therapeuten gewünscht, um diese Vorstellungswelt einer Realitätsprüfung zu unterziehen. Ich sehe heute, wie stark mich bestimmte falsche Vorstellungen einengten, z. B.: Männer haben keine Freunde; Männer brauchen keine anderen Männer; unter heterosexuellen Männern gibt es keine authentische Freundschaft usw. Hätte ich solche Lebenslügen früher erkannt und sie durchbrochen, wäre ich sicher schneller vorangekommen.

Zweitens: Ich würde früher die unmittelbaren, heilsamen Erfahrungen mit heterosexuellen Männern suchen, wie ich es dann bei den „New Warriors“ tat. Ich wünschte, ich hätte früher und häufiger die Gelegenheit gehabt, solche Männer kennenzulernen. Dann hätte ich auch eher lernen können, ihnen zu vertrauen. Ich hätte gerne in der Therapie gelernt und eingeübt, wie ich „Auge in Auge“ mit einem heterosexuellen Mann umgehen kann. Dadurch hätte sich mein hartes Urteil über heterosexuelle Männer ändern können, und ich hätte meine ganze falsche Vorstellungswelt über sie anschauen und bearbeiten können.

Drittens: Ich hätte mir gewünscht, früher zu einer sinnvollen Männergruppe zu gehören. Viele Männer, die mit Homosexualität ringen, sehnen sich nach einem „besten Freund“, der immer für sie da ist. Ich selbst wünschte mir weniger einen „besten Freund“ als vielmehr eine Gruppe von Freunden. Ich bin davon überzeugt, daß der Mangel an Männerfreundschaften von vielen heterosexuell empfindenden Männern als tie-

Früher reagierte ich auf männlich aussehende Männer auf zwei Weisen: Ich baute meine Abwehrmechanismen auf, um mich vor ihnen zu schützen, oder ich beehrte sie sexuell aus der Ferne.

Heute erlebe ich mein Leben als einen Ort, an dem Frieden ist und Integrität. Ich lebe authentisch und in echter Gemeinschaft mit anderen Männern und Frauen.

Der Mangel an Männerfreundschaften wird von vielen Männern als tiefer Verlust erlebt.

Ich habe so lange nach Antworten gesucht und möchte deshalb anderen zeigen, daß Veränderung eine Wirklichkeit ist.

fer Verlust erlebt wird. Für homosexuell empfindende Männer, die sich verändern möchten, erschwert dieser Verlust ihren Veränderungsweg erheblich. Denn homosexuell orientierte Männer glauben oft, daß es keine Verbindung zur männlichen Welt gibt außer in der Homosexualität.

Viertens: Ich mußte unbedingt von meiner Sportphobie und den mit dem Sport zusammenhängenden Traumata geheilt werden. Und da mußte ich mir ganz allein Hilfe suchen. Ich habe den Eindruck, daß Therapeuten und Ex-Gay-Seelsorgedienste diesen Punkt nicht ernst genug nehmen. Dabei ist er für viele Männer, die unter ihrer Homosexualität leiden, eine große und sehr schmerzhaft Wunde. Nur wenige Ex-Gay-Seelsorgedienste veranstalten einmal im Jahr ein Sportcamp oder bieten sporttherapeutische Wochenenden an. Nur Gespräche darüber - das ist nicht genug. Veränderung muß praktisch erfahren werden. Ich hoffe, daß alle, die in der „reparativen“ Beratung engagiert sind, hier etwas entwickeln können.

Ein letzter Bereich, der zu sehr vernachlässigt wird, hängt mit heilsamer Berührung zusammen. Als ich meine Schutzmechanismen aufgab, war ich erschüttert zu entdecken, mit welcher Berührungsarmut ich aufgewachsen war. In meiner Verwandtschaft war ein Händeschütteln zwischen Brüdern, Vätern und Söhnen schon der Gipfel der Intimität. Was ich von mir selbst kenne, habe ich auch von vielen anderen Männern gehört: Sie wollten eigentlich gar keinen Sex, sondern einfach Berührung. Und da sie nicht wußten, wie sie Berührung durch heterosexuelle Männer bekommen könnten, suchten sie Sex mit homosexuell lebenden Männern. Als mich meine Freunde bei den „New Warriors“ unbekümmert und fest umarmten, spürte ich erst durch diese einfache Berührung, wie sehr ich das Bedürfnis nach solcher Berührung hatte. Auch während Massagebehandlungen spürte ich das.

Wiederum: Ich hoffe, daß alle, die in der „reparativen“ Beratung arbeiten, hier heilsame Alternativen für diejenigen entwickeln, die sich Veränderung von ihrer homosexuellen Orientierung wünschen.

Anmerkungen

- 1 In der Bundesrepublik: „Anonyme Sexaholiker“, AS Deutschland, Postfach 1262, 76002 Karlsruhe, Webseite: <http://www.as.org>, Email: deutsch@sa.org.
- 2 Dallas, Joe, *Desires in Conflict - Answering the Struggle for Sexual Identity*, Harvest House Publishers, Eugene, Oregon, USA 1991.
- 3 Nicolosi, Joseph, *Reparative Therapy of Male Homosexuality*, Aronson, New Jersey, USA 1991. Von Joseph Nicolosi ist in deutsch erschienen: *Homosexualität muß kein Schicksal sein (englisch: Healing Homosexuality)*, erhältlich beim Deutschen Institut für Jugend und Gesellschaft, Reichelsheim.

Weiterführende Literatur in deutscher Sprache für betroffene Menschen, die Veränderung suchen, und für ihre Angehörigen und Freunde

- Aardweg, van den G. J. M., *Das Drama des gewöhnlichen Homosexuellen*, Hänssler, Holzgerlingen, 1985.
- Bergner, Mario, *In Wahrheit lieben*, 2001 (Digitaldruck), erhältlich über PCM-Rundbrief@gmx.de
- Cohen, Richard, *Ein anderes Coming Out*, Brunnen, Gießen, 2001.
- Nicolosi, Joseph, *Homosexualität muß kein Schicksal sein*, 1995, erhältlich beim Deutschen Institut für Jugend und Gesellschaft, Reichelsheim.
- Paulk, John, *Ich war schwul*, Hänssler, Holzgerlingen, 2001.

Weiterführende Informationen im Internet deutsch:

www.wuestenstrom.de

englisch:

www.gaytostraight.org

www.narth.com

www.pathinfo.org

www.peoplecanchange.com