

# Homosexualität – Einblicke in einen komplexen Prozess der Veränderung

## Markus S. Hoffmann

Wo soll ich anfangen, über die Veränderung meiner homosexuellen Gefühle zu reden? Vielleicht hier: Ich war 22 – wieder einmal hatte ich mich in einen Mann verliebt. Wieder fiel ich in eine bettelnde Abhängigkeit, wieder spürte ich die Sehnsucht nach der Berührung dieses Mannes auf meinem männlichen Körper, den Drang, mich mit ihm sexuell zu vereinigen.

Ich verstand nicht, warum! Warum überrannten mich immer und immer wieder diese homosexuellen Wünsche? Hatte ich nicht schon alle seelsorgerlichen Register gezogen, um diese Gefühle abzuschütteln? Hatte ich mich nicht bemüht, alles bezüglich meines homosexuellen Problems zu verstehen? Alles, was mit Vater, Mutter und der Familie, aus der ich kam, zu tun hatte, und mit der Bestätigung für mein Mannsein, die ich in meiner Familie nicht erhalten hatte. Trotzdem: Jetzt, wo das Begehren mich wieder zu diesem Mann hinzog, der in meinen Augen so vollkommen war, verstand ich nur eins: Sobald bestimmte Typen von Männern in meinem Umfeld auftauchten, fiel ich in eine Abhängigkeit zu ihnen.

Ohnmächtig, mit meinem Gefühl klar zu kommen und gekränkt von der Tatsache, dass dieser Mann meine Gefühle nicht erwiderte, fiel ich in eine Nacht. Trauer und Schmerz, Sehnsucht und Verlangen füllten dieses Dunkel und nach all dem, was ich an Lösungen ausprobiert hatte, war ich am Ende: Ich hatte nur noch den Wunsch, dass der Schmerz in mir zu Ende geht: Ich dachte ans Sterben.

Mitten in diesem Dunkel, wie ein kleiner Lichtfunke, tauchte auf einmal eine Frage auf: Was suchst du eigentlich bei diesem Mann? – Die Frage war verblüffend einfach und doch verweigerte mir mein Kopf eine spontane Antwort. Schließlich kam die Antwort, als ich nicht mehr auf mein Wissen, sondern auf meine Gefühle achtete: Ich rief ein Bild des begehrten Mannes in meinem Gedächtnis auf, eines, in dem sich alles Bewundern, Begehren und Sehnen spiegelte, und die Antwort floss geradezu aus mir heraus: Ich suchte *seinen* Körper, ich suchte *seine* Männlichkeit und Potenz: Ich wollte er sein. Ja, das war es: Ich wollte der Andere sein! Ich empfand, als ob in der sexuellen Phantasie und in der Nähe zu ihm ein Stück seiner von mir idealisierten Männlichkeit auf mich überfloß und ich im selben Augenblick von allem befreit wurde, was ich seit meinen Kindertagen an mir unmännlich und hässlich gefunden hatte.

Je länger ich in der Selbstbeobachtung dieser ersten Entdeckung blieb, desto deutlicher trat eine komplexe Struktur zu Tage: Da war auf der einen Seite in mir das Gefühl von Ekel, Abscheu und Hass gegen mich selbst. Auf der anderen Seite hatte ich die beinahe paranoide Vorstellung, dass alle Männer, die ich bewunderte, diesen Mangel an mir sehen und mich daher ablehnen würden. Gleichzeitig begehrte und bewunderte ich aber genau diese Männer und sehnte mich nach ihrer Nähe und Berührung. Dieser Wunsch schließlich wurde durch meine sexuellen Phantasien erfüllt. In diesen Phantasien ging es aber nicht nur um Berührung und Nähe, sondern um die Erlösung von meinem inneren Hass auf mich selbst, gepaart mit dem Gefühl, dass ein Teil der Männlichkeit des Anderen im Moment sexueller Lust zu meiner eigenen wurde.

Heute weiß ich, dass dieses Phänomen in der Sprache der Selbstpsychologie, durch die neuere Säuglingsforschung, die Bindungstheorie und Mentalisierungskonzepte<sup>[1]</sup> beschrieben werden kann als gering integriertes Wissen über sich selbst. Anders gesagt, hatte ich keine Gewissheit und Repräsentanz dafür, wer ich als Mann war, und gleichzeitig trug ich keine mich bestätigenden Stimmen von Männern in mir, sondern verspürte nur die Sehnsucht nach illusionären positiven Männer-Objekten, die mich aus meinem negativen Selbstempfinden erlösen sollten.<sup>[2]</sup>

Als 23jähriger war mir wenigstens soviel bewusst: Meine Gefühle widerspiegelten nichts anderes als die Suche nach meinem Selbst. Die einzige Antwort, die ich für diese Suche hatte, war die Homosexualität, mit deren Hilfe es mir scheinbar gelang, das Selbst eines idealisierten Mannes in mich aufzunehmen und gleichzeitig für eine kurze Zeit den Hass und den Ekel auszulöschen, den ich mir selbst gegenüber empfand. In meinem Verstand war mir klar: Meine Homosexualität war keine Lösung, sie war Selbstbetrug. Wie aber dieses Problem lösen?

## Beziehung und Identität

Ich war 23 und hatte keine Idee als die, zu beten und zu hoffen, dass Gott ein Identitätsgefühl in mich gießt, aus dem mir die Kraft erwachsen könnte, mich selbst anzunehmen, damit ich die Reparation meines Selbstgefühls durch homosexuelle Inszenierungen endlich hinter mir lassen könnte. Ich will hier nicht auflisten, welche „magischen“ Lösungen ich bemühte oder welche Versuche ich unternahm, um mir ein anderes Mannsein anzutrainieren oder einzureden.

Der Ausweg dämmerte mir während meines Studiums; der Schlüssel war ein Buch von Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus<sup>[3]</sup>. Bereits während des ersten Semesters fiel es mir in die Hand, und im Mittelpunkt des Buches ging es genau um die Frage, mit der ich rang: „Welche Faktoren fördern eine kräftige, normale Ich-Identität?“<sup>[4]</sup> Je mehr ich über die Phasen der Entwicklung und über die Krisen las, die ein Mensch auf dem Weg zu seiner Identität bewältigen muss, umso deutlicher wurde mir: Identitätsgefühl ist nicht etwas, das aus dem Menschen herauswächst oder das er sich einreden kann! Es wird vielmehr gefördert und initiiert durch bestätigende Beziehungen. So ist die Ich-Identität „das angesammelte Vertrauen darauf, dass der Einheitlichkeit und Kontinuität, die man in den Augen anderer hat, eine Fähigkeit entspricht, eine innere Einheitlichkeit und Kontinuität (also das Ich im Sinne der Psychologie) aufrechtzuerhalten.“<sup>[5]</sup>

Schlagartig war mir klar: Das Gefühl für meine Identität kann nur Auge in Auge mit anderen Männern wachsen. – Ich musste die Beziehung zu Männern wagen.

Der Freude über die sich abzeichnende Lösung folgte die Angst, von Männern wieder nur Ablehnung zu ernten oder am Ende doch nur wieder in einer abhängigen oder homosexuellen Beziehung zu landen.

Zunächst siegte die Angst. Sie öffnete die Tür für christlich moralische Warnungen, wonach Beziehungen und Freundschaften zu Männern gefährlich und vom Rückfall in die Sünde bedroht sind. Vielmehr wurde mir empfohlen, gegen homosexuelle Versuchungen zu kämpfen, letztlich also, meine homosexuellen Empfindungen zu unterdrücken. Als sich dadurch aber keine nachhaltige Veränderung meiner Gefühle einstellte – die Selbstablehnung wurde im Gegenteil immer größer –, schlug ich alle Warnungen in den Wind und begann Freundschaften zu leben.

Zu Beginn waren diese „Freundschaften“ aber nicht mehr, als die Intensivierung einiger Beziehungen zu Männern in meinem Umfeld. Ihr Effekt auf meinen Selbsthass und meine Selbstablehnung war gering. Dennoch weiß ich heute, dass ich in dieser Zeit zum ersten Mal lernte, Teil einer Gruppe von Männern zu sein, mich in ihr als Mann zu wagen, anstatt mich zurückzuziehen. Dass ich dadurch die Fähigkeit aufbaute, andere Männer besser einschätzen zu können und mit ihren Reaktionen umzugehen. War die abweisende Geste, der kritische Blick eines Mannes früher der Beweis, dass mich der andere ablehnte und in mir den Mann entdeckt hatte, den ich selbst hasste, so hielt ich mich nun an, bei solchen Gesten und Blicken zurückzufragen.

Letztlich führten solche Klärungen aber meist zu noch größeren Unsicherheiten in mir: Findet der andere mich jetzt, wo ich meinen Zweifel angesprochen habe, nicht erst recht kindisch oder kompliziert? Denkt er nicht jetzt erst recht, dass ich kein richtiger Mann bin? In solchen Momenten fühlte ich meinen Konflikt wieder mit voller Wucht: Hier mein Selbsthass, dort die Sehnsucht nach einem männlichen Objekt, das sich meiner annimmt und mich akzeptiert und daneben dann doch mehr Zweifel als Sicherheit, wenn mir jemand mit Worten des Zuspruchs oder des Verstehens begegnete. Konnte ein solches Problem je gelöst werden?

## **Die Wende**

Die Wende kam erst mit ihm – dem Freund. Ich nenne ihn so, weil er alles von mir wusste: alle Zweifel in mir, an meiner Männlichkeit, an meinem Körper. Letztlich begannen wir beide unsere Freundschaft mit dem Willen, einander die Bestätigung für das Mannsein zu geben, die wir bislang kaum in uns spüren konnten. Die einzige Regel unserer Freundschaft sollte Offenheit und Ehrlichkeit sein.

Neben der Freude über diesen Menschen spürte ich aber auch Schmerz. Denn seine Art, sein Aussehen, seine Männlichkeit repräsentierten für mich ein Gefühl, das ich so gern Teil meiner Identität genannt hätte. Ich atmete Freude und Wertschätzung, wenn er sich mir zuwandte, wurde aber von Selbsthass und Verlassenheitsangst überspült, wenn er sich abwandte. Mehr und akzentuierter als bislang in Männerbeziehungen trat mein inneres Drama und meine innere Zerrissenheit zu Tage und bestimmte den Alltag unserer Begegnungen: Jedes Zu-spät-Kommen, jede Kritik, jede Aussage in Bezug auf meine Person oder die Freundschaft wurde von mir auf die Goldwaage gelegt und war geeignet, meine Gefühle in einen Abgrund zu stürzen. Mit der Präzision eines Chirurgen legte das Zusammensein mit diesem Freund das frei, was ich mit 23 Jahren als das Dilemma in meinem Selbst und als Ursache für meine homosexuellen Gefühle erkannt hatte; und eben dieses Dilemma wollte ich nun bewältigen. Aber wie?

Wenn ich ehrlich bin, kam die Lösung per Versuch und Irrtum. Ihr Anfang war banal. Es war während einer Autofahrt. Gerade äußerte ich dem Freund gegenüber den Wunsch, dass ich ihn gern nächste Woche, wenn er in meiner Gegend wäre, sehen würde. Noch während ich sprach, spürte ich in mir das unbändige Gefühl seiner Nähe, das aber durch ein „ich weiß nicht“ von ihm sofort und jäh ausgelöscht wurde. „Was weißt du nicht?“, fragte ich ungläubig zurück, und jetzt sagte er, was ich fürchtete, klar und deutlich: „Ich glaube nicht, dass ich es schaffe, dich zu sehen! Ich habe zu viel zu tun!“ In mir konkurrierten Wut, Trauer und Selbsthass im selben Moment und ein Selbstgespräch: „Ich würde alles für

ihn tun! Wenn er ein richtiger Freund wäre, dann würde er sich Zeit nehmen! Ich bin es halt nicht wert! Ich bin ihm zu viel!" und dann war da nur noch der Wunsch, jetzt zu fliehen oder mich vor Wut und Enttäuschung in der Luft zu zerreißen. Der Schmerz war übergroß und doch war da noch ein anderer, schwacher Gedanke in meinem Inneren: „Geh zurück in die Beziehung, sei ehrlich, sei offen!" Ohne recht nachzudenken, sprach mein Mund dann Worte, die ich vorher nie gewagt hatte: „Ich bin zu viel, ich bin nur zum Hassen, ich bin so allein, das tut alles so sehr weh!" Meine Stimme wurde lauter und als ob ich einem Instinkt folgen würde, konzentrierte ich mich jetzt nur noch auf den Schmerz, den ich in mir spürte und sprach, nein schrie, und dachte nur: Es muss alles raus! – Dann war es auf einmal ruhig, mehr noch, leicht und nicht nur das, es war auch gut. Ich blickte in das Gesicht des Freundes und er schaute mich an.

Zum ersten Mal in meinem Leben spürte ich tief in meinem Inneren Gewissheit: Jetzt kann er sagen, was er will; ich weiß, dass er *für* mich ist, selbst dann, wenn er keine Zeit für mich haben wird oder mich und meine Gefühlsäußerung überhaupt nicht versteht.

Die innere Spannung war in diesem Moment auf paradoxe Weise versöhnt: Ich fühlte mich vom Anderen geliebt, auch wenn ich wusste, dass er sich mir nicht in jedem Augenblick zuwenden konnte. Verbunden damit wusste ich aber auch, dass wenn er mir Ablehnung und Verlassenheit zumuten würde, ich diesen Schmerz in der Beziehung zu ihm ausdrücken könnte. War das der Weg zum Aufbau der Fähigkeit, die Kontinuität und Einheit, die man in den Augen anderer spürt, auch in sich selbst zu spüren, wie Erikson schreibt?

Jedenfalls war ich während meiner Ausbildung als Traumatherapeut nicht wenig überrascht, als mir meine durch Zufall gefundene Form der Lösung dort als ausgearbeitete Methode begegnete. Aber noch mehr als das, verweist die Bindungstheorie darauf, dass das Selbstgefühl des Menschen nur durch die Spiegelung seiner Affekte in der Beziehung zur Pflegeperson gebildet werden kann.<sup>[6]</sup> Dass eine solche Affektspiegelung nachholend als Erwachsener erlebt werden kann, zeigen u.a. die Therapieerfolge der Bonding-Psychotherapie, die darauf abzielt, dass ein Mensch in einer traumatisch besetzten Situation seine primären Emotionen ganzkörperlich ausagiert.<sup>[7]</sup> Insofern ist mir von meinem heutigen Wissensstand klar, dass in dieser kurzen Episode zwischen mir und dem Freund eine identitätsstiftende und das Trauma der Ablehnung vermindernde Beziehung gelungen war.

## **Überwindung der Selbstablehnung**

Die eine Episode veränderte zwar nicht gleich meine homosexuellen Empfindungen, war aber der Anfang auf dem Weg zu einem stabilen Identitätsgefühl.

Nun, nach dem ich die Erlösung von schmerzhaften Gefühlen einmal erlebt hatte, wurde ich mutiger. Jetzt wollte ich es wissen. Ich brachte das Thema meiner Selbstablehnung mit voller Wucht in die Beziehung ein und forderte die Meinung des Freundes über mich bis ins letzte heraus: „Sei ehrlich, sag mir, ob ich wirklich ok bin?“ Seine Antwort aber war wie ein Schlag ins Gesicht: „Ja, Markus, du bist ok, aber weißt du, wenn du noch etwas sportlicher wärst, dann käme dein Mannsein noch mehr zur Geltung!"

Mein Inneres schrie auf und es war mir, als ob ich im selben Moment in verschiedene widerstreitende Teile zerbrechen würde, die alle auf einmal auf die Bühne meiner Emotionen drängten: Da trat die Stimme meines Selbsthasses auf und in ihrem Gefolge die Erinnerung an den Vater und die Kameraden meiner Kindheit und Jugend, die mich wegen meiner Unsportlichkeit ausgelacht hatten. Mit dieser Stimme schien nun der Freund zu sprechen, der mir jetzt bedrohlich und dunkel vorkam und von dem ich glaubte zu wissen, dass er mich bald schon verstoßen würde. Und gleichzeitig war da die brennende Sehnsucht, ein anderer sein zu wollen, gepaart mit der Kraft und dem Willen, alles daranzusetzen, mein unmännliches Ich in ein Mannsein umzuschmelzen, das mir die Beziehung und Nähe zum Freund sichert.

Wie wild arbeitete ich an dem Plan meiner Umschmelzung, machte Sport und folgte Trainingsplänen, die denen von Leistungssportler entsprachen. Aber die Veränderung blieb aus. Immer wenn ich in den Spiegel schaute, überfiel mich tiefer Hass: Immer noch sah ich einen Körper, der mich anekelte und für den ich mich schämte. Ich war verzweifelt.

Ich weiß nicht mehr, ob ich zwei oder sogar drei Monate in dieser Anstrengung verblieb, bis ich durch einen emotionalen Zusammenbruch erlöst wurde. Es geschah während eines zweistündigen Laufes, als die Verzweiflung meinen Körper einholte. Ich war allein, mitten im Wald und in mir eine Mischung aus Trauer und Wut. Was sollte ich als erstes tun – Weinen oder Schreien? Ich tat beides auf einmal und mit aller Kraft: „Ich bin wie ich bin und wenn es dir nicht passt, dann schick mich doch weg, aber ich bin, der ich bin, ich bin eben nur ich..." Ich schrie die Bäume an, aber ich meinte letztlich den Freund und zugleich alle, die mich je in meiner Körperlichkeit abgelehnt hatten. Ich sank auf den Boden und ich schrie und heulte und schluchzte und ließ es einfach geschehen, dass mich Welle um Welle von Wut, Schmerz und Trauer in einen neuen Schwall von Gefühlen riss. Nicht aber Erschöpfung, sondern Erleichterung stand

am Ende. Jetzt wollte ich dem Freund nur noch eines sagen: „Ich kann nur der sein der ich bin! Ich bin eben schwach, aber ich bin auch stark! Aber nur beides zusammen bin ich!“

Ich tat es, weniger spektakulär als im Wald, aber ich tat es und sagte ihm alles: Meine Angst, dass er mich wegen meiner Schwäche ablehnen könnte und meine Idee, ihn nur dann als Freund halten zu können, wenn ich meine Person veränderte. Erstaunt, dass ich mich so lange Zeit gequält hatte, um ihm zu gefallen, sagte er nur: „Das habe ich doch nicht gewollt, ich sagte doch nur, was ich denke! ... “ Dann schwieg er und ich spürte ein tiefes Ja in mir, als ob die widerstreitenden Teile in mir zusammenfinden würden: Ich darf schwach und begrenzt sein, darf aber wissen, dass der Mann, der mich darin erkennt, auch der Mann ist, der mich ok findet. Aber ich darf auch stark sein. Und diese Stärke wird nicht durch meine Schwäche ausgelöscht oder negiert, sondern ich darf beide Anteile mutig in eine Beziehung einbringen und so spüren, dass ich mit allem was ich bin, geliebt werde.

Kurze Zeit später, als ich mein Zimmer aufräumte, fiel mir ein Foto in die Hand. Es war das Bild eines Mannes. Er war attraktiv, schön anzusehen und löste in mir erotische Gefühle aus. Dann erst erkannte ich plötzlich: Der Mann auf dem Foto war ja ich selbst! Was war geschehen? Wo war die Selbstablehnung geblieben? Scheinbar hatte das intensive Beziehungserleben mit meinem Freund tatsächlich die tiefe Identitätsgewissheit in mir werden lassen, die mich nun befähigte, mein eigenes Ich mit Liebe anzusehen.

In den Wochen und Monaten darauf stolperte ich von einer Entdeckung in die andere. Ich war in einer neuen Welt angekommen. Noch war ich ungläubig, vorsichtig, dann aber stellte ich fest: Ich sexualisierte keine Männer mehr. Vielmehr war ich durchdrungen von dem tiefen Gefühl, an mir selbst genug zu haben, gepaart mit dem Empfinden, in alltäglichen Beziehungen zu Männern Kraft und Inspiration für mein Mannsein tanken zu können. Heute, Jahre später, weiß ich: Meine Identität war gereift, genügend positive Selbst- und Objektrepräsentanzen waren entstanden und damit wurde für mich die Homosexualität als Ich-Stütze überflüssig, heterosexuelle Gefühle konnten hervortreten.

---

[1] In der Mentalisierungstheorie werden zwei Forschungsgebiete miteinander verbunden, die Theory of Mind-Forschung und die Bindungsforschung. Zentral geht es um die Frage, wie Affekte und Gedanken erlebt und Beziehungen wahrgenommen und gestaltet werden. Grundaussage ist, dass sich durch die Art und Weise, wie ein Mensch Affekte und Gedanken im Beziehungsmiteinander mit anderen „mentalisiert“, auch das Selbst- und Welterleben des Menschen transformiert. So leitet die psychoanalytisch und tiefenpsychologisch motivierte Forschung aus der Mentalisierungstheorie wichtige Schlussfolgerung für die Behandlung spezifischer Störungen ab. Vgl. Peter Fonagy, György Gergely, Elliot L. Jurist, Mary Target, Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst, Stuttgart 2006.

[2] vgl. Gerd Rudolf, Hildegard Horn, Strukturbezogene Psychotherapie, Stuttgart 2004, S. 78f.

[3] Erik H. Erikson, Identität und Lebenszyklus, Frankfurt/M. 1973.

[4] ebd., S. 39.

[5] ebd., S. 107.

[6] vgl. Michael Klöpper, Reifung und Konflikt, Stuttgart 2006, S. 56ff.

[7] vgl. Konrad Stauss, Bonding Psychotherapie, München 2006, 2006, S. 63ff.