

## **Die Bedeutung der gleichgeschlechtlichen Anziehung**

Joseph Nicolosi, Ph.D.

Im Lauf von zwanzig Jahren klinischer Arbeit mit homosexuell orientierten Männern, die unter ihrer Homosexualität leiden, d.h. sie als ich-dyston erleben, bin ich zu der Auffassung gekommen, dass homosexuelle Akte in vielen Fällen eine Art „Reparation“ sind.

Der Begriff des „reparativen“ Antriebs (reparative drive) ist in der psychoanalytischen Forschung gut bekannt. Homoerotisches Verhalten ist ein Versuch zur Reparation: Durch homosexuelles Verhalten versucht der Mann, ungestillte affektive Bedürfnisse in der Beziehung zum eigenen Geschlecht (Aufmerksamkeit, Zuneigung und Anerkennung von männlicher Seite) zu stillen und Verunsicherungen in der Identifikation mit dem eigenen Geschlecht zu beheben.

Homosexuelle Handlungen schaffen vorübergehende Entlastungen in bestimmten stressbehafteten Selbstzuständen, die wir immer wieder bei unseren homosexuell orientierten Klienten sehen, insbesondere sind dies: Scham, Unsicherheiten in der Selbstbehauptung, depressive Verstimmungen (die ich die „Graue Zone“ nenne) und in sozialen Kontakten die Haltung des „Falschen Selbst“.

Für die Klienten, die zu mir kommen, sind ihre homosexuellen Handlungen kein Ausdruck ihrer persönlichen Ziele und Wünsche, sie entsprechen auch nicht ihrer Selbstidentität; vielmehr stehen sie ihren Hoffnungen und Lebenszielen im Weg. Ein schwules Leben ist für sie unbefriedigend. Deshalb beginnen sie eine Therapie in der Hoffnung, ihre ungewünschten homosexuellen Anziehungen verringern und ihr heterosexuelles Potential entwickeln zu können.

Durch den homosexuellen Akt versuchen diese Männer, ihr inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen und die Intaktheit der Selbst-Struktur aufrechtzuerhalten. Unbewusst versuchen sie, im homosexuellen Akt einen Selbst-Zustand der Authentizität, der Selbstbehauptung, Autonomie und Bezogenheit auf das eigene Geschlecht zu erlangen – und stellen doch fest, dass sie letztlich nichts davon erreichen und sich nur ein nagendes Gefühl fehlender Authentizität und noch tieferer Entmutigung ausbreitet.

### **Homosexuelle Handlungen – ein Versuch, reparativ auf blockierte Selbstbehauptung einzuwirken**

Wenn unsere Klienten anfangen, authentischer zu leben, stellen sie fest, dass sie sich besser selbst behaupten können [besser für sich einstehen können]. Authentisch zu leben, bedeutet Freiheit, Selbstbeherrschung und gesunde Beziehungen. Anfangs mögen manche Selbstbehauptung mit kindischem Ausagieren verwechseln. Solches Ausagieren ist ein störendes, nicht-passendes Verhalten. Gesunde Selbstbehauptung ist etwas Anderes: Sie ist das Fundament für authentische Beziehungen und direkte Kommunikation. Sie ist ein positives Mittel, um neue Fähigkeiten zu erlernen und neue Wege des Seins einzuüben. Zur Selbstbehauptung gehören Zielrichtung und Verantwortungsübernahme. Selbstbewusstes Verhalten trägt dazu bei, Bedürfnisse nach Identifikation mit der männlichen Welt zu erfüllen. Es hilft, Beziehungskonflikte zu meistern, besonders solche, die Klienten immer wieder mit anderen Männern erleben.

Wachsen in der Selbstbehauptung und Selbstbejahung bedeutet, dass ein Klient neue Verhaltensweisen ausprobiert, paradoxerweise manchmal sogar homosexuelles Verhalten. Selbstbehauptung kann jedoch auch eine bewusste Hemmungs-Reaktion bedeuten, d.h. die willentliche Entscheidung, auf sexuelle Handlungen mit Männern zu verzichten.

### **Selbstbehauptung versus homosexueller Akt**

Unsere Klienten verstehen intuitiv, dass das erhebende Gefühl, Verbotenes zu tun, dieses scheinbare Vitalitätsgefühl, das ein Mann empfindet, wenn er sich auf Sex mit anderen Männern einlässt, in Wirklichkeit Ausdruck einer nicht gelungenen Lebens-Bearbeitung ist. Die sexuellen Akte sind zwanghaft, stereotyp und wiederholen sich monoton; sie stellen den unproduktiven Versuch dar, zurückliegende, traumatisch erlebte Konflikte zu lösen, insbesondere den Konflikt zwischen Liebe und Furcht – ein Konflikt, der oft mit Erinnerungen an den Vater (eine Vaterfigur) verbunden ist. Homosexuelles Verhalten allerdings löst den ursprünglichen Konflikt nicht, sondern führt nur zu weiterem innerpsychischem und zwischenmenschlichem Stress.

Der homosexuelle Impuls ist der Versuch, das freie, ausdrucksstarke, offene, kraftvolle, männliche Selbst zu entdecken, wozu Selbstbehauptung erforderlich ist – aber genau da hat der Klient [in der Vergangenheit] Beschämung erlebt. Der homosexuelle Impuls ist in seiner Zielrichtung reparativ: sein Ziel ist die Bestätigung des eigenen Mannseins. Der Klient strebt danach, von anderen Männern als attraktiver Mann wahrgenommen zu werden.

### **Der homosexuelle Akt – eine reparative Reaktion auf die Rolle des falschen Selbst**

Die meisten Männer können nicht fortwährend im „falschen Selbst“ des „lieben, kleinen Jungen“ oder des „netten Typs“ leben – Rollen, die für homosexuell orientierte Männer oft charakteristisch sind. In Wirklichkeit sind dies nicht-authentische, gehemmte Selbstdarstellungen; ein Teil des eigenen Selbst wird unterdrückt. Bei dem Versuch, reparativ in Richtung eines authentischen Selbst zu wirken, wählen diese Männer dann das Gegenteil: die Rolle des rebellischen, schockierenden, „frechen“, anstößigen, „bösen“ Jungen, des „sexual outlaw“ [der alle sexuellen Regeln bricht]. Das homosexuelle Verhalten ist dann ein Aufstand gegen die einschränkende, falsche Rolle des „netten Jungen“ und verspricht scheinbar Befreiung. Es vermittelt das Gefühl, Verbotenes, Unerhörtes zu tun, „frei“ zu sein. Das Gefühl, etwas Gefährliches zu tun, steigert die Erregung. Das geht manchmal so weit, dass ein homosexuell empfindender Mann nichts gegen eine mögliche Infizierung mit dem AIDS-Virus unternimmt (oder sogar aktiv solche Infizierung sucht). Es gibt eine ganze Subkultur, die sich dem „barebacking“ mit HIV-positiven Partnern verschrieben hat. Oder jemand sucht Sex an einem halböffentlichen Ort wie beispielsweise in einer öffentlichen Toilette oder einem Park, wo er es riskiert, von anderen gesehen zu werden.

Einer meiner Klienten beschrieb diesen Nervenkitzel als „Möglichkeit, geschnappt zu werden, etwas Schlimmes, Riskantes und Verbotenes zu tun. In dem Moment bekomme ich einen Adrenalinstoß..., 'Leckt mich doch mal alle am A...' Das verleiht mir Energie, einen Sinn... ich fühle mich lebendig. Das gibt mir Kraft, ist stark. 'Ihr könnt mich alle mal..., Schei..., ich bin mein eigener Herr.' Ja,... – das ist ein richtiger Wutanfall.“

Ein 21-jähriger Kunststudent versuchte, seine anonymen sexuellen Kontakte so zu erklären: „Meine sexuellen Heldentaten sagen: 'Wisst ihr was, Jungs, ich kann genauso schlecht sein wie ihr.' Ich kann Narben von Kämpfen haben: 'Ich war dort, ich kann euch was erzählen.' Es

ist wie ein Angeben vor meinen Freunden: 'Ich habe das und das und das getan. Ich hab was zu erzählen' – wie ein: 'Hier bin ich!!'“

Ein anderer 35-jähriger Klient, der mit ich-dystoner Homosexualität kämpfte, hatte während eines Urlaubs die Homosexuellenszene in Amsterdam erkundet und war dort homosexuell aktiv geworden. Er beschrieb: „Ich wollte das Gefühl haben, ausgehen und machen zu können, was immer ich wollte. Ich wollte mich unabhängig fühlen... 'Ich kann meine eigenen Entscheidungen treffen und offen für alles sein...' Ich konnte ich selbst sein und Dinge ausprobieren und allein für mich entscheiden... erkunden und meine Stärke fühlen. Schließlich muss doch meine Stärke, Nein sagen zu können auf der Freiheit, Ja sagen zu können, basieren.“

Inwieweit war das homosexuelle Verhalten dieses Klienten ein echter Versuch, seine „Stärke“ durch Selbstbehauptung „zu erkunden“? Oder war es nur eine Rationalisierung dafür, dass er im therapeutischen Prozess einen Schritt zurückgegangen war? Diese Fragen müssen im therapeutischen Gespräch erörtert werden.

### **Der homosexuelle Akt: eine Reaktion auf die Bedürfnisse in der „Grauen Zone“**

Sich lebendig fühlen, erregt, verbunden, wach – der homosexuelle Akt verspricht genau diese viszerale Aufladung, dieses „zap“ einfacher Erregung, das einen Mann aus der impotenten, verschlossenen, depressiven Stimmung rettet, die er in der „Grauen Zone“ empfindet: „Ich habe mich so daran gewöhnt, meine Traurigkeit mit sexueller Erregung zu überdecken, dass ich, wenn ich mich traurig fühle, weiß: die nächste Erregung ist nicht weit. Ich masturbiere seit meiner Kindheit. Ich tue es drei Mal am Tag, um mich nicht wie ein Versager... und schwach und traurig zu fühlen.“

Ein anderer 21-jähriger Klient erklärte bei seinem ersten Therapiegespräch seine anonymen sexuellen Kontakte so: „Es gibt mir das Gefühl, irgendwie in meinem Körper lebendig zu sein. Ich fühle mich aufgestellt, in Kontakt mit mir selbst. Meist vergesse ich meinen Körper. Ich gehe durch den Tag in diesem Hyper-Autopilot-Modus. Ich esse nicht richtig und schlafe nicht genug.“

Die „Graue Zone“ ist affektiv mit tiefer Verzweiflung verbunden und kann ein Vorstadium von Trauer sein. Ein Mann erzählte: „Wenn ich meine Traurigkeit packe und festhalte und sie nah an meine Brust ziehe, glaube ich, dass sie mich absorbieren und verschlingen wird.“ Die Reaktion auf solche Vorahnung tief gefühlter Verzweiflung ist manische Abwehr, wozu auch jenes Verhalten gehört, dem der Klient am meisten widerstehen möchte – der homosexuelle Akt.

### **Der homosexuelle Akt: eine Reaktion auf Scham (reparativ gegen fehlende Wertschätzung gerichtet)**

Scham ist ein doppelschneidiges Schwert. Sie schneidet eine Person vom eigenen Selbst und von anderen Menschen ab. Die beschämte Person fühlt sich gedemütigt und glaubt, mangelhaft, unbedeutend und wertlos zu sein. Das homosexuelle Verhalten – in seiner narzisstischen Funktion – verspricht scheinbar das Gegenteil dieser negativen Gefühle, z.B. Aufmerksamkeit, Bewunderung, Verehrung und Bestätigung durch Männer.

Es bietet scheinbar folgendes an:

- Reparation leerer Männlichkeit und persönlicher Schwäche;

- intimen Kontakt, um die Gefühle schmerzhafter Isolation und Entfremdung von anderen – beide sind charakteristisch für die Erfahrung der Scham – ruhigzustellen;
- besondere Aufmerksamkeit und positive Beachtung; das Gefühl, jemand Besonderes zu sein (narzisstische Sicht auf das Selbst), das die tiefen Gefühle der Demütigung, Mangelhaftigkeit und Bedeutungslosigkeit mildert;
- Rückversicherung, dass man wirklich über einen wertvollen männlichen Körper verfügt.

Doch sind dies leere Versprechen.

Ein 21-jähriger Klient beschrieb es so:

„Ich habe mich immer gefragt, warum all diese Zerstreuungen nicht befriedigen. Die ganze Kraft meiner Fantasien besteht darin, dass ich nicht gut genug bin. Alles, wonach ich suche, alles, was ich tue, dient dazu, das Gefühl der Unzulänglichkeit, dass ich nichts bin, abzuwehren.“

Das leere Vergnügen von Porno ist wie jedes andere Betäubungsmittel. Es lässt das Leben abstumpfen. Seine Wurzeln liegen im Dunklen... Es ist ein Vergnügen, das einen vom Leben und von anderen Menschen abtrennt...

Was mich dazu bringt, es doch tun zu wollen, ist die noch größere Leere darunter, eine Leere, die nichts als Verurteilung meiner selbst ist. Das Vergnügen ist vorübergehend stärker als das Gefühl der Verurteilung.“

### **Scham und Narzissmus**

Die narzisstische Seite homosexueller Anziehung wurde kürzlich in einer Fernsehsendung anschaulich dargestellt. Zwei Männer unterhielten sich über einen dritten, attraktiven Mann. Der eine homosexuelle Mann sagte zum anderen: „Ich fühlte mich so zu ihm hingezogen; ich musste entweder er **sein** oder ihn **haben**.“

Scham und Narzissmus sind zwei Punkte auf einem Kontinuum; beide Begriffe sind notwendig für ein Verständnis der Homosexualität. Narzissmus ist eine Abwehrhaltung gegen Scham. Und Homosexualität ist eine bestimmte Form von Narzissmus, wodurch eine ganz bestimmte Scham abgewehrt werden soll: die Scham, die der homosexuell empfindende Mann [schon als Junge] erlebt hat, als er seine Männlichkeit geltend machen, bzw. sich in seiner Männlichkeit selbst behaupten wollte.

Im Veränderungsprozess stellt der Narzissmus eine zentrale Herausforderung dar, weil die homosexuelle Anziehung die narzisstische Illusion in sich trägt, dass die auf die eigene Männlichkeit zentrierte Scham durch homosexuelle Handlungen „gelindert“ werden könne.

Homosexuelle Anziehung ist eine Illusion; sie ersetzt das auf Scham aufgebaute, falsche Bild der eigenen männlichen Minderwertigkeit. In der Tat können wir Scham als eine Art Messer betrachten, das die Ganzheit der Person auseinanderschneidet und die „verleugneten“ oder „verurteilten“ männlichen Teile abspaltet. Homosexualität wird dann eingesetzt, um „die Wunde zu schließen“, indem der homosexuell Empfindende sich die Männlichkeit eines anderen Mannes einverleibt.

### **Der „Scham-Moment“**

Beim „Scham-Moment“ handelt es sich um einen Konfliktmoment zwischen zwei widerstreitenden Impulsen: Selbstbehauptung und Scham. Es kommt zu einem Zusammenstoß zwischen einem Vitalitäts-Affekt und einem Hemmungs-Affekt. Der Scham-Moment ist besonders schmerzhaft, weil die Person, die ihn erlebt, unfähig ist, sich gegen eine überwältigende und gleichzeitig nebulöse Ungerechtigkeit zu verteidigen. Das Schamgefühl drückt aus: „Ich kann meine Sache nicht erklären, und niemand wird mich verstehen. Ich kann nie gewinnen.“ Das Ergebnis ist ein „Stilllegen“ des Selbstbehauptungs-Affekts. Während des Scham-Moments fühlt sich der Betroffene wie eingefroren, gelähmt. Ein Klient beschrieb ihn als „jene fühlbare Angst, die mich daran hindert, mich mit anderen zu verbinden... Ich bin starr. Ich bin betäubt. Mein Kopf ist leer und ich nehme die ungerechte Behandlung einfach hin.“

### **Double Bind und die Entstehung der Scham**

Scham ist keine „Emotion“, denn Emotion hat etwas mit „bewegen“ oder „Ausdruck verleihen“ zu tun. Scham ist eine Gegen-Emotion. Sie ist ein Keil, der in die Person getrieben wird und der die geschlechtliche (männliche) Identität von der Ganzheit der Person abspaltet. Das Ergebnis ist eine nur unvollständig-männlich identifizierte Person, ein „falsches Selbst“.

Sehr viele unserer Klienten berichten von einem Familienhintergrund, der als narzisstisch beschrieben werden kann. In der narzisstischen Familie befindet sich der Junge in der Kommunikationsstruktur des *double bind*, in einer ausweglosen Situation: Wenn er die Verantwortung dafür übernimmt, dass er sich als der, der er wirklich ist, nicht geliebt erlebt, wird er mit elterlicher Liebe und Aufmerksamkeit belohnt – allerdings mit einer narzisstischen, nicht auf das Kind eingestellten Liebe und Aufmerksamkeit. Daher rührt die Scham: Der Junge übernimmt die Verantwortung dafür, dass er „nicht liebenswert ist“. Wenn er jedoch sein wirkliches Selbst behauptet, wenn er an der Integrität seiner eigenen Empfindung und seines eigenen inneren Zustands festhält, wird er mit dem Entzug elterlicher Aufmerksamkeit und dem Rückzug der Eltern bestraft.

Um die abgrundtiefe Schwere dieser Ausweglosigkeit für den Jungen ermessen zu können, müssen wir klären, was wir unter elterlicher Liebe, die zwar gutgemeint, aber nicht auf das Kind eingestellt ist, verstehen. Ein sehr kleines Kind empfindet die fehlende Einfühlung seiner Eltern auf ihn wie ein tief schmerzliches Ausgestoßenwerden, ein „Gemiedenwerden“, das es als eine hoffnungslose Verlassenheit erlebt. Der Preis, den das kleine Kind dafür bezahlt, dass es seiner eigenen Wahrnehmung glaubt, ist die Konfrontation mit der Urangst, verlassen und vernichtet zu werden.

### **Verlassenheit und Vernichtung – die Ursache der Scham**

Tatsächlich geht es bei der Scham um das Nicht-gesehen-werden, Nicht-mehr-existieren, unsichtbar sein. Ein Klient drückte es so aus: „In diesem (Scham-)Moment könnte ich verschwinden und im Erdboden versinken.“ Im süditalienischen Dialekt heißt Scham „scompaire“ und bedeutet wörtlich „verschwinden“.

Scham ist eine Art Affekt-Tod. Die evolutionären Wurzeln liegen im Überlebensinstinkt. Feldbeobachtungen bei Wölfen machen die Funktion der „Schamhaltung“ deutlich: Für jeden Wolf ist die Anerkennung durch das Rudel lebensnotwendig, der Ausstoß aus dem Rudel hat fast unweigerlich den Tod zur Folge. Deshalb schleicht ein ausgestoßener Wolf umher und duckt sich vor den anderen Wölfen. Damit versucht er, wieder in das Rudel aufgenommen zu

werden. Dieses Verhalten erinnert auffallend an die Körper-Erfahrung des Scham-Momentes, wie ihn unsere Klienten erleben und ausdrücken: eingezogene Brust, nach innen gebeugte Schultern, eine zusammengefallene Haltung und ein gekrümmter Rücken.

### **Double Bind in der narzisstischen Familien-Triade und das Entstehen von Scham**

Der *double bind* bewirkt beim Kind, dass Teile vom eigenen Selbst abgespalten werden. Das „wahre Selbst“ wird verleugnet. Bei unseren Klienten schließt das eine Verleugnung ihrer männlichen Bestrebungen mit ein. So entsteht das „falsche Selbst“, das sozusagen geschlechtslos ist. Später kommt die Homosexualität dazu – als ein narzisstischer Versuch, die durch Scham [empfundene Beschämung] verursachte Spaltung, die den Mann von seinen männlichen Bestrebungen abgetrennt hat, zu überbrücken. Gleichgeschlechtliche Anziehung ersetzt dann die verlorengegangene innere Männlichkeit.

### **Scham und Trauer**

Scham beinhaltet, dass jemand sich selbst die Schuld für den Bindungsverlust gibt. Der Klient identifiziert sich vielleicht mit dem Schmerz und der Traurigkeit der Eltern oder einer Elternfigur. Als kleines Kind dachte er, den elterlichen Schmerz selbst verursacht zu haben und war deshalb zornig. Scham tritt nun an die Stelle seiner Traurigkeit und seines Zorns und verhindert, dass er diese beiden Gefühle offen ausdrücken kann. Der Klient heute, in der Gegenwart, muss jedoch unbedingt und vollständig diese beiden Kernaffekte (Traurigkeit und Zorn) empfinden, um anfangen zu können, zu trauern und die Wunde heil werden zu lassen. Scham blockiert die Tür zur nicht ausgedrückten Trauer.

Für ein Kind, das durch eine narzisstische Familie geprägt ist, hat Scham eine weitere wichtige Funktion: Sie hält die Beziehung zu einem Elternteil aufrecht. Scham hält die falsche Hoffnung aufrecht: Wenn sich der Junge nur weiter anstrengen werde, werde der entsprechende Elternteil ihn doch noch eines Tages wahrnehmen und sich auf ihn als auf den, der er wirklich ist, emotional „einstimmen“ und einstellen. Auf diese Weise setzt sich Scham an die Stelle von Trauer.

Ein Klient, der gerade tiefste Trauer erlebte, beschrieb es so: „Da ist eine Leere in mir, die ich immer mit Scham gefüllt habe.“ Der oft gehörte Satz „Ich bin angefüllt mit Scham“ weist genau auf diese Funktion hin. Wenn der Klient die Abwehrhaltung der Scham aufgibt, spürt er die volle Wucht des Fehlens der elterlichen Einfühlung auf ihn, er fühlt sie als wirkliche „körperliche Leere“.

### **Scham empfinden für männliches Autonomie-Streben**

Der Junge, der in der narzisstischen Familie aufwächst, hat von den Eltern nicht genügend Unterstützung für sein männliches Autonomie-Streben erhalten. Manchmal bestrafen Eltern ihren Sohn explizit für seine Autonomiebestrebungen. Eine Wiederaufnahme in die Familie kann bedeuten, die Botschaft „du bist nicht richtig männlich“ akzeptieren zu müssen. Oder die Eltern unterstützen die männlichen Bestrebungen ihres Jungen nicht, indem sie überhaupt keine Reaktion zeigen (z.B. Eltern, die es ständig unterlassen, einen Jungen vor seinem älteren, tyrannischen Bruder zu schützen). Bei einem sensibel veranlagten und nicht-stereotyp männlichen Jungen, der vom Biologischen her dazu neigt, mit seiner geschlechtlichen Identität zu ringen, haben die Eltern versäumt, die für seine biologischen Vorgaben angemessenen männlichen Bestrebungen hervorzulocken und zu fördern.

Alle diese Verhaltensweisen erlebt der Junge als Verhalten, wodurch sich seine Eltern emotional von ihm abkoppeln.

Einerseits ist da die biologisch verankerte Notwendigkeit, ein authentischer, unabhängiger Junge zu werden, andererseits die schambesetzte Erfahrung, dass die Eltern auf dieses natürliche Streben des Kindes mit Schweigen reagiert haben. Beim Jungen, der später homosexuell wird, überwiegt das Letztere. Er hat das Gefühl, nicht gut genug zu sein für das Ziel: die Verwirklichung seines eigenen, männlichen Selbst. Die empfundene Drohung, „aus dem Rudel ausgestoßen zu werden“ hat bewirkt, dass er die Botschaft (so wie er sie verstanden hat) „du bist mangelhaft“, akzeptiert hat. Und so hat er seine männlichen Bestrebungen verleugnet, aufgegeben.

In den Therapiesprächen sehen wir eine Flut von Schamgefühlen, wenn der Klient seine männlichen Bestrebungen dem Therapeuten gegenüber formuliert. Er drückt seine Sehnsucht aus, als Erwachsener Aufmerksamkeit, Zuwendung und Anerkennung von Männern zu bekommen und gesteht dem Therapeuten gleichzeitig, dass er sich eigentlich „schwach“, „fehlerhaft“, „dumm“, „blöd“ oder einfach „schlecht“ fühlt.

Ein Klient sagte: „Ich sehe mein Bedürfnis, von einem Mann Bestätigung zu bekommen. Aber schon sich danach auszustrecken, erscheint mir als Schwäche.“ Seine homosexuelle Anziehung ist das Ergebnis seines ungelösten Konfliktes zwischen dem Streben nach männlicher Identität einerseits und der Scham (dass er sich genau für dieses Streben schämt) andererseits.

### **Das Streben nach Männlichkeit und die Erwartung, dafür beschämt zu werden – ein Beispiel**

Ein 23-jähriger Klient, der sich selbst als schwul bezeichnete, äußerte mir gegenüber den Wunsch, nach Hause zu fahren und dort Zeit mit seinem älteren Bruder zu verbringen. Zur Vorbereitung auf seinen Besuch ermutigte ich ihn, einen Plan zu machen, um sein Ziel zu erreichen. Er war voller Hoffnung und stellte sich vor, wie sie gemeinsam Spaß haben würden, wenn sie mit ihren Rädern für einen Tag in die Berge führen. Er malte sich auch aus, wie seine Mutter, die ihn als ihren „besonderen“ Sohn betrachtet, ihr Missfallen bei der Rückkehr äußern würde: „Sie wird sagen (er imitierte ihre herablassende Stimme) 'Na, habt ihr Jungs eine schöne Zeit miteinander gehabt?' Ich weiß, sie wird lächeln, aber ich weiß auch, sie missbilligt es, als hätte ich etwas falsch gemacht. Ich habe irgendeine Regel in unserer Beziehung übertreten... Dann möchte ich in mein 'schwules, trotziges, kann-ich-alleine-Selbst' flüchten.“

Dass die Scham so beherrschend ist, kommt durch die unreflektierte Annahme, man verdiene es, beschämt zu werden. Sie setzt die innere Verurteilung „mich kann man beschämen“ voraus. Scham bedeutet oft: Man akzeptiert die Last der Kindheit, dass man nämlich nicht geliebt wurde als der, der man wirklich ist. Man übernimmt die Verantwortung für die Kindheit und beschuldigt sich selbst, der Zugehörigkeit nicht wert zu sein.

Ein 45-jähriger Mann bekannte: „Ich werde abgelehnt, weil ich ablehnenswert bin. Ich bin ungeliebt, weil ich nicht liebenswert bin.“ Scham ist ein affektives „sich-verschließen“, verbunden mit einer Flut von Selbstvorwürfen wegen des Wunsches, sich authentisch behaupten zu wollen.

## **Die „Erwartung der Scham“**

Die Erwartung der Scham ist etwas, das sozusagen automatisch geschieht. Der Klient hat den Eindruck, die Scham komme nicht von innen, sondern von „irgendwo da draußen“. An dieser Stelle weist der Therapeut darauf hin, dass diese selbstbestrafende Verzerrung für die verinnerlichte kritische Mutter oder den verinnerlichten kritischen Vater steht. Scham wird innerlich erzeugt, auf andere projiziert und führt dazu, dass der Klient sich aktiv selbst beschämt. Auf diese Weise tut sich der Klient (der oft ein sensibel veranlagtes Kind war) einfach das an, was seine Eltern seiner Auffassung nach ihm angetan haben. Die Angst vor einer furchtbaren Zurechtweisung ist dabei immer gegenwärtig – dahinter steckt der kleine Junge in der Erwartung, bestraft zu werden.

## **Die verkörperte Erwartung der Scham: Die „Schamhaltung“**

Die „Schamhaltung“ ist eine Haltung gegenüber der Welt, mit der sich eine Person für die nächste Kollision zwischen Selbstbehauptung und Scham wappnet. Ein Mensch, der im falschen Selbst lebt, ist in einem Zustand dauernder Wachsamkeit; er fürchtet, plötzlich und unerwartet das Objekt von Verachtung zu werden, während er doch dabei ist, arglos und spontan etwas von sich zu äußern. So nimmt er schon in Erwartung des nächsten Scham-Moments eine Schamhaltung ein.

Ein Klient beschrieb diese Haltung folgendermaßen: „Ich empfinde, dass ich in meinen Beziehungen andere Menschen gar nicht als Menschen wahrnehme, sondern als negative Richter über mich, die mir gegenüber böartige Gedanken hegen. Ich denke: 'Ja, sie haben recht mit dem, was sie über mich denken; ich bin ein Versager, Verlierer... schwach, falsch, dumm, unbrauchbar, sonderbar, ein 'Weichling', 'schwul', kein Mann.' Ich lebe mit der Angst, dass jemand entdeckt: ich bin nicht der, der ich vorgebe zu sein. Ich erwarte ständig Ablehnung, aber wenn sie dann kommt, bin ich anscheinend nie darauf vorbereitet.“

Ein 28-jähriger Mann, der die Entstehung seines falschen Selbst bis in die Kindheit zurückverfolgte, meinte: „Als Kind hatte ich das Gefühl, nicht zu meiner Familie zu gehören. In der Erinnerung sehe ich hämisches Grinsen, verächtliche und geringschätziges Blicke. Ich versuche, sie zu verstehen. Ich denke: 'Was habe ich getan? Liegt es an meinem Verhalten? An meinem Aussehen?'“

Ein anderer Mann beschrieb seine „Erwartung der Scham“ als „...dieses innere Gefühl, dass ich nicht geliebt werden kann. Irgendwie teile ich die unausgesprochene Bitte mit: 'Bitte tu nichts, was mich daran erinnert, dass ich nicht liebenswert bin. Wenn Du wirklich mein Freund sein willst, musst du dich anstrengen, mich von dieser Wahrheit abzulenken.'“

## **Ein Lebensstil des Versteckens**

Diese ständige Wachsamkeit in Bezug auf die Erwartung von Scham führt zu einem Lebensstil des Sich-Versteckens, des Ausweichens, des Rückzugs und der Passivität. In der klinischen Psychologie erleben wir, dass diese Erwartung der Scham so intensiv sein kann, dass sie an Wahnvorstellungen grenzt. Der Klient ist angstvoll überzeugt, eine andere Person habe die Macht, alle gegen ihn aufzubringen. Er fühlt sich hilflos gegenüber jeder Art von Verleumdung. Die Allmacht, die er auf eine andere Person projiziert (was eine auf Scham basierende Verzerrung ist), macht jedweden Glauben zunichte, er könne in irgendeiner Weise andere direkt beeinflussen. Der „verärgerte Andere“ hat alle Macht. Er selbst ist nur ein Kind in der Welt der Erwachsenen, unfähig, die Meinung anderer über ihn beeinflussen

zu können. Erinnerungen, die mit dieser angstvollen Erwartung der Scham (Beschämung) verbunden sind, reichen oft bis in die frühe Pubertät, wo ihn jemand schikaniert und andere Jungen gegen ihn aufgehetzt hat, und noch weiter zurück bis zu seiner „allmächtigen“ Mutter, die Familienmitglieder gegen ihn aufstacheln konnte.

Während Kinder für viele Verhaltensweisen Scham empfinden können, fühlt der prä-homosexuelle Junge Scham dafür, dass er sich eine Bindung an den Vater wünscht. Er schämt sich dafür, dass er seine männlichen Strebungen offen zeigt. Wenn er ein besonders sensibles Kind ist (was oft der Fall ist), schämt er sich, weil er emotionale Bedürfnisse nach Bindung an die Männerwelt verspürt; er fühlt sich unwert, Aufmerksamkeit, Zuwendung und Anerkennung von Männern zu bekommen. Vielleicht brachte das Geltendmachen seines männlichen Selbst auch die Stabilität der Mutter-Sohn-Beziehung ins Wanken. Was immer die Ursache war, das Ergebnis ist Scham – und der Junge gibt seine wahre-männliche Person auf.

Ein zentraler Aspekt der wiederherstellenden Therapie ist, dem männlichen Klienten beim Übergang vom falschen Selbst zum wahren männlichen Selbst zu helfen. Einige Leitlinien finden Sie am Ende des Textes.

Die Therapie bietet einen Ort, an dem man „gehalten“ wird. Hier kann der Klient schmerzliche Traumata erkunden, noch einmal durchleben und verarbeiten. Die therapeutische „korrigierende Erfahrung“ ermöglicht Befreiung von alten, sich wiederholenden Verhaltensmustern der Selbstsabotage und eröffnet authentische, neue Beziehungen. Es entsteht ein inneres Wissen von Ganzheit und Selbstintegrität. Mit einem verstärkten Gefühl, dass man echte Intimität lebt, stellt sich eine Verminderung der illusorischen Kraft der Homosexualität ein.

Befreit von der angstbesetzten Macht der Trauer und den damit verbundenen Abwehrmechanismen kann nun eine neue Identität entstehen. Wenn der Klient sich seinen Illusionen und inneren Verzerrungen stellt, wird er spontan neugierig, seine wahre Identität kennenzulernen: „Wenn ich mein falsches Selbst aufgebe, wer bin ich dann?“

Durch die Trauerarbeit kommt es zu einer Veränderung der eigenen Identität. Diese eigene Identität ist, einfach ausgedrückt, die stille, aber feste Überzeugung: „Ich bin gut genug.“

### **Wahres Selbst versus falsches Selbst**

Einige Vorschläge

<b>wahres Selbst</b>	<b>falsches Selbst</b>
fühlt sich männlich	fühlt sich unmännlich
adäquat, auf Augenhöhe	fühlt sich minderwertig, nicht adäquat
sicher, zuversichtlich, fähig	unsicher, nicht zuversichtlich, unfähig
erlebt authentische Gefühle	gefühlsmäßig wie tot oder über-emotional
voller Energie	leer
zu Hause im eigenem Körper	Körper ist Objekt, nicht eigenes Selbst
körperliche Zuversicht	ängstliche Ungeschicktheit

**wahres Selbst**

fühlt sich kraftvoll, autonom  
 akzeptiert  
 Unvollkommenheiten  
 aktiv, entscheidungsfreudig  
 vertrauend

**falsches Selbst**

fühlt sich kontrolliert durch andere  
 Perfektionist  
 passiv  
 abwehrende Haltung

in der Beziehung zu anderen

**wahres Selbst**

verbunden  
 aus sich herausgehen  
 spontan  
 vergebend, annehmend  
 wirklich, authentisch  
 geht auf andere zu  
 Demut  
 nimmt andere wahr  
 Selbstbejahung,  
 Selbstbehauptung,  
 drückt sich aus  
 reif in Beziehungen  
 respektiert die Macht  
 anderer  
 ermächtigt  
 integriert; offen  
 in Harmonie mit dem  
 anderen  
 Geschlecht  
 sieht andere Männer  
 wie sich selbst

**falsches Selbst**

abgekoppelt  
 zurückgezogen  
 stark kontrolliert,  
 gehemmt, „eingefroren“  
 vergeltend, Ressentiments  
 spielt eine Rolle, theatralisch  
 weicht aus  
 Selbst-Dramatisierung  
 eingeschränkte Wahrnehmung  
 keine Selbstbejahung,  
 keine Selbstbehauptung,  
 gehemmt  
 unreif in Beziehungen  
 gönnt andern keine Macht  
 ein Opfer  
 führt Doppelleben; ist verschlossen  
 missversteht das andere  
 Geschlecht  
 angezogen durch das  
 „Geheimnisvolle“  
 an anderen Männern

**Keine Homosexualität:** „Homosexualität ist selten ein Thema für mich. Ich kann es mir willentlich vorstellen, aber es hat nichts Verlockendes an sich.“

**Homosexualität:** „Ich bin in der ganzen schwulen Mentalität... sexuelles Anzogen sein durch Männer beschäftigt mich ständig und dominiert alles.“

**Originaltext:** Joseph Nicolosi, The Meaning of Same-Sex Attraction <https://www.josephnicolosi.com/collection/2015/5/30/95fwieev4tt7n3kbait4og6eiutn0q>  
Übertragung ins Deutsche und Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung.