

Thema: **Weibliche Homosexualität**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Hören wir auf das Berichten einer Frau:

«Eine Freundin sagt mir: "Du bist irgendwie komisch, wie wenn du nicht ganz dich selbst wärest. Ich kenne dich schon so lange, aber doch kenne ich dich nicht wirklich."

Eine andere Freundin – auf mich eher dominant wirkend, wie über mir stehend – sagt zu mir: "Bei Homosexualität ist eine Entwicklung – wie beispielsweise beim Umgang mit Ängsten oder so – nicht möglich, Dein lesbisches Empfinden ist und bleibt so wie es ist." Das trifft mich sehr, nicht mal die Aussage von ihr, sondern dieser harte Ton, der da auf mich einwirkt. Sie fragte mich dann provokativ: "Na, bist du jetzt verliebt (in einen Mann)? Oder eben doch nicht? Was fühlst du denn?" Es schmerzt mich sehr, fühle mich abgelehnt, habe Angst, sie zu verlieren. Das setzt mich unter Druck, ich muss dann fast wie lügen, fühle mich gezwungen, etwas vorzuspielen.»

Stationen auf dem Weg einer Frau mit homosexuellem Empfinden

«Eine Bindung zu meiner Mutter kann ich nur schwer beschreiben. Sehnsucht begegnet mir dabei, aber nach was? Mich bei ihr aufgehoben fühlen, anlehnen können, Zuwendung erfahren. Solche Gefühle oder Wünsche kann ich aber erst heute formulieren und wurden vor allem durch die therapeutischen Sitzungen greifbar. Normal war für mich, dass ich ein braves, angepasstes Mädchen war, meistens fröhlich. Aber ich zog mich auch in meine eigene Welt zurück. Daneben waren schulische Leistungen wichtig, auch für mich selber, damit habe ich es dann ja auch zu ziemlich etwas gebracht. Weil ich immer gute Noten hatte, wurde ich auch als abgehoben bezeichnet. Eine so richtige Freundin hatte ich nie, ging eben eher meinen eigenen Weg.

Gefühlsregungen empfand ich nur im Blick auf Frauen. In der Sekundarschule erstmals und dann auch am Gymnasium habe ich mich in Mitschülerinnen verliebt oder eben so Gefühle gehabt, wo ich mich angezogen fühlte von ihnen. Das geschah heimlich, ich hätte das nie jemandem zeigen dürfen. Damals kam mir nicht mal der Gedanke, mit jemandem über mich, mein Erleben zu reden. Es war mir peinlich und ich schämte mich über das, was ich bei mir fühlte. Was bleibt ist einfach eine grosse Leere, etwas ist unerfüllt, eine tiefe Sehnsucht nach Nähe, Gehaltensein. Erstmals beachtet wurde ich dann als ich 17 Jahre alt war, als eine um zwei Jahre ältere Frau sich für mich interessierte. Daraus ergab sich dann eine Beziehung, worin – rückblickend kann ich das sagen – die erotisch-sexuelle Begegnung im Vordergrund stand. Ich habe mich sehr an diese Frau gehängt, sie bewundert, was dann anderen aufgefallen, mir dann aber auch egal war. Während etwa zwei Jahren, wo wir zusammen waren, begleiteten mich weiterhin die schmerzlichen Gefühle von Einsamkeit, einem Unerfülltsein, einer grossen Leere. Und immer diese Angst, abgelehnt, von ihr verlassen zu werden.»

Die Frau beschreibt im Blick auf ihre frühe Entwicklung ein emotionales Defizit: Ein Mangel an Geborgenheit bei ihrer Mutter, Gefühle von Leere, ein Loch im Herz, Traurigkeit, wie eine Bettlerin die kalt hat. Ihre Mutter erlebte sie als abwesend, diese kümmerte sich um die Pferdezucht und war stolz auf viele Auszeichnungen, das war ihr Leben, im Stall, mit den Tieren. Rückblickend erlebt sie ihre Mutter als hart, wenig weiblich. Innige Nähe, gehalten und berührt werden von ihr, erfuhr sie nicht. Dafür lobte die Mutter die frühe Selbständigkeit ihrer Tochter.

Auch bei ihrem Vater hat sie keine emotionale Nähe erlebt, hat ihn als angenehm empfunden, aber nicht wirklich an ihrem Ergehen interessiert. Andere Beziehungspersonen wie Gotte oder Götti erlebte sie distanziert. Bei einer Lehrerin in den ersten Primarschuljahren spürte sie etwas Wärme

und diese wurde von ihr bewundert.

Nicht selten erfuhren Frauen, neben fehlenden positiven Bindungserfahrungen, sexuelle Übergriffe und Ausbeutung. Die damit entwickelte Angst vor Nähe und die Vertrauensstörung zu Männern kann in Desinteresse, Ablehnung, Meidung, Wut bis Hass auf Männer münden.

Emotionale Verlassenheit kann auch aus einer quasi-engen, scheinbar nahen Beziehung zur Mutter resultieren, dort nämlich, wo die Tochter emotionale Bedürfnisse der Mutter stillen musste: Sich um Haushalt und kleinere Geschwister kümmern; ein Familiensystem mit einem alkoholabhängigen Vater und einer überforderten co-abhängigen Mutter stabilisieren; eine von der Mutter bei sich nicht aufgearbeitete Angststörung kompensieren usf.

Ein Defiziterleben sucht Erfüllung. Die Frau erfährt erstmals 17-jährig in einer realen Beziehung zu einer Frau ein sich wahrgenommen und gehalten fühlen. Anhaltend aber waren trotz dieser Nähe die wiederkehrenden, schmerzlichen Gefühle von Leere, Ungestilltsein, sich nicht geborgen fühlen, abgetrennt, Verlassenheit, bindingslos. Solches Erleben ist der Frau schon früh als kleines Mädchen begegnet.

Z

Ü

Selbstbild und Identität

«Wer bin ich? Was sind meine Empfindungen, Wünsche, Bedürfnisse? Solche Fragen waren für mich nicht nur schwer zu beantworten, sondern wirkten fremd auf mich. Ich konnte mich gut in andere Personen versetzen, aufnehmen, was diese fühlen. Dafür wurde ich auch geschätzt, dass ich gut zuhören konnte und geduldig war. Beim Hinspüren klingt in mir eine heftige Stimme an: Wenn andere dein Inneres sehen würden! Was du empfindest ist falsch oder zumindest quer! Du bist es nicht wert, geliebt zu werden! Was zählt sind deine Leistungen!»

Das therapeutische Arbeiten förderte den Dialog mit dieser "heftigen" Stimme. Diese, weil Teil der Persönlichkeit der Frau, verdient Beachtung. Durch das sich ihr Zuwenden, gab diese schrittweise den Zugang zu einer feineren, dahinterliegenden Ebene frei. Dort begegnen ihr Unsicherheiten, Ängste, Gefühle von Minderwertigkeit und Scham. Wo sich bei ihr als Mädchen spontan eigene Regungen zeigten, Gefühle und Lebendigkeit aufkeimten, stiessen diese in ihrer Umgebung – und gemäss ihrer unbewussten Interpretation – auf Desinteresse, Ablehnung. Sie erinnert sich, dass Ihre Mutter sagte, sie solle "nicht so weibisch, so sensibel tun", das sei "schwach". Aus solchen schmerzlichen, verletzenden, eigene feine Regungen tötenden Erfahrungen, entwickelte sich die Angst vor Ablehnung und daraus – als Schutzmethode – wurden fortan spontane Äusserungen vermieden, kontrolliert. Leistung, Intellekt und Effizienz hingegen stiessen auf positives Echo und wurden fokussiert. Dieser zwar wirksame Selbstschutz hemmte parallel die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, einer Identität als Mädchen und Frau. Und weiter: Eigene aufkeimende Regungen eines Selbst verknüpften sich mit Erleben von Minderwertigkeit und Selbstablehnung und können daher nur als Paar berührt werden.

Z

«Der Gedanke, die Vorstellung, mich anderen zu zeigen, mit meinen Gefühlen, Meinungen oder mit meinem Äusseren, meinem Körper, war früher nur in sehr kontrollierter Umgebung möglich. Oftmals hätte ich mich am liebsten in Luft aufgelöst. Hingegen in Tagträumen, im Phantasieren, fand ich mich oft in der Rolle der Frau, welche gesehen wird, was ich als reizvoll empfand.

Als ich realisierte, dass ich meine Gefühle von Unsicherheit, von nicht wissen was ich überhaupt fühle und will und auch die Angst vor Ablehnung und Verlust, sagen konnte, eröffnete sich wie eine neue Welt. Ich dachte immer, wenn, dann müsste ich diese Unsicherheiten zuerst weghaben und überwunden haben. Mich damit einem Gegenüber zeigen dürfen – ja, es ist ein dürfen und tut gut, ist aber noch immer mit viel Unsicherheit verbunden. Aber ich erlebe das Wohltuende, wenn ich vom Gegenüber damit wahrgenommen und geachtet werde. Das ist schön.»

Feine Regungen, Impulse, Empfindungen sind bei der Frau vorhanden. In einer geschützten Umgebung, mit den Tagträumen, konnten diese etwas aufleben. In der realen Welt mit echtem Gegenüber aber dämmte die Wolke von Angst vor Abweisung, verlassen werden, Angst die Kontrolle zu verlieren und die daraus hinaus schmetternden Stimmen jegliche dieser Regungen zur Unkenntlichkeit. Erhalten die Stimmen und Ängste die Aufmerksamkeit und werden als vollwertige Teile der Persönlichkeit behandelt – ihre schützende Funktion, welcher sie verpflichtet sind, gewürdigt –, dann weisen diese im Gegenzug den Weg zu dem Feinen dahinter. Selbstbild

und Identität nehmen Gestalt an und werden gefestigt, eine positive Bindung zu sich selbst wächst. *«Es ist schon befremdlich, der Gedanke, dass die Ängste und Schamgefühle dazu gehören. Ich selber wollte diese nicht, lehnte diese ab und auch andere sagten, man müsse Ängste mit positiven Gedanken überwinden oder gegen diese anbeten. Mittlerweile sind wir eher Verbündete, weil sie ja immer dort auftauchen, wo ich mich zeige und für andere spürbar werde. Sie gehören eben zu mir – und ich stehe zu ihnen.»*

Bindung und Abhängigkeit

Als Frau mit lesbischem Empfinden zu einem Mann in die Beratung?

«Die eine Freundin, von welcher ich bereits am Anfang berichtete, machte mir den Vorwurf, warum ich zu einem Mann in die Beratung gehe. Ich war da ja auch sehr skeptisch und wahrscheinlich eben auch unsicher. Aber es wurde mir empfohlen und darum bin ich gegangen. Rückblickend sehe ich die Momente, wo ich mich sehr schämte und am liebsten nicht mehr zu den Sitzungen erschienen wäre. Ich habe mich ja geöffnet wie noch nie bei jemandem zuvor. Aber nach solchen Phasen war da dann auch der Eindruck, dass es irgendwie gut ist. Anfänglich war es schon irritierend und fremd, dass der Therapeut gerade den Gefühlen von mich schämen und den Ängsten so eine Aufmerksamkeit geschenkt hat und diese mit eingeladen hat an den Tisch oder diesen speziell einen Stuhl angeboten hat.

Und es war zudem die Erfahrung, überhaupt mit einem Mann im Gespräch zu sein. Das kannte ich nicht. Im Studium und dann bei der Arbeit hatte ich schon Kontakte mit Männern, aber es ging nie um persönliche Dinge. Ich hatte keine Berührungängste, aber Männer interessierten mich einfach nicht. Ein Mann wirkt eben ganz anders auf mich als eine Frau. In der Therapie kam und komme ich mit verschiedensten Gefühlen in Kontakt und kann diese ausdrücken und ich bekomme ein Feedback. Es ist hier wie ein Übungsfeld, draussen würde ich das mit einem Mann nicht wagen. Eine für mich wichtige Zielformulierung ist ja das Wahrnehmen und Gestaltgeben von eigenen Emotionen. Dabei nehme ich, wenn ich Männer aus meinem Umfeld durchgehe, mittlerweile auch differenziertere innere Regungen wahr.»



Glaube, Jesus Christus und Vergebung

«Das mit dem Glauben ist auch eine lange Geschichte. Rückblickend bleibt die Erfahrung, dass Jesus Christus zu mir steht. Der Weg mit Jesus begann als ich Teenager war und viele Bücher las. So auch das Büchlein 'Jesus unser Schicksal' von Wilhelm Busch. Ich war dann auch mal bei einer Seelsorgerin. Anfänglich fühlte ich mich aufgehoben, sie hat einfach zugehört. Dann aber hatte sie den Eindruck, da sei etwas mit meinem Vater gelaufen, sexuell und so. Ich habe ja die Beziehung zu meinem Vater beschrieben, da war nichts in diese Richtung, im Gegenteil, ich habe mir manchmal gewünscht, er würde mich mal umarmen oder drücken. Die Seelsorgerin sagte, ich würde dies unbewusst verdrängen, der Beweis dafür sei meine homosexuelle Neigung. Von da an ging ich nicht mehr gerne, es war schwierig, mich von ihr zu lösen.

Aber zutiefst im Herz steht mir Gott der Vater bei, steht zu mir mit all meinem Empfinden. Weil mir vergeben ist, konnte ich auch meiner Mutter vergeben, für das, was ich von ihr nicht bekommen habe. Das Vergeben half mir, mich von ihr zu lösen, mich nicht mehr so als Opfer zu sehen. Fortan konnte ich mich besser mir selber zuwenden.»

Vergeben bewirkt befreiende Lösung aus ungunen Abhängigkeiten

Die Frau beschreibt eindrücklich die Funktion und Wirkung: Vergebung aussprechen, jemandem vergeben, befreit aus ungunen Abhängigkeiten und setzt den Kopf, das Herz und die Seele frei, neue Wege zu gehen. Im Beispiel: Die Verletzungen und resultierenden Emotionen von Leere usf. sind nicht mehr an die Mutter gekoppelt, im Sinne einer ungunen Abhängigkeit oder gar als Opfererleben. Die Verletzungen und Verlustgefühle als solche sind durch das Vergeben aber auch nicht verändert. Vielmehr ist es der Frau durch das Vergeben möglich, sich nun – befreit von der rückblickenden, oftmals drehenden und anklagenden Frage von Woher und Warum – mit diesen Emotionen vorwärts zu bewegen. Und ergänzend: Weil die Frau grundsätzlich durch Jesus Christus Vergebung an sich selber erfahren hat, geschieht das ihrer Mutter Vergeben, sich aus einer ungunen Abhängigkeit von ihr lösen, auf der Basis eines neuen Bodens, welcher über die rein menschlich mögliche Dimension hinausgeht.

Ü Übung: Zum meditierenden Bewegen: Das Licht der Welt, Wandel im Licht. Text: Joh 8,12-20 (spez. V.8). Jesus Christus als das Licht der Welt bewirkt eine über das menschlich Mögliche hinausreichende Bodenhaftung, welche dazu ermutigt, schützt und befreit, sich eigenen, noch im Finsteren liegenden Persönlichkeitsanteilen zuzuwenden und diesen zum Leben zu verhelfen.



Ist Veränderung von homosexuellem Empfinden möglich?

Für einige LeserInnen ist dies wohl die zentrale Frage. Für mich steht diese nicht im Vordergrund. Wenn eine Frau (oder ein Mann) zu mir kommt, weil sie bezüglich ihres homosexuellen Empfindens Fragen hat, dann bin ich bereit, mich mit ihr auf einen Weg zu begeben. Im Vordergrund steht die Förderung der eigenen Identität der Frau, der Einzigartigkeit ihrer Persönlichkeit und die Erweiterung ihres Beziehungs-Lebensraumes. Und dies auch weitgehend unabhängig davon, was die Wünsche oder Vorstellungen der Frau oder des Mannes bzgl. Veränderung sind. Wir arbeiten mit dem, was an Themen, Gefühlen und Gedanken gegeben ist. Durch das Arbeiten, das Berühren wird etwas bewegt, fein innerlich, oft über weite Etappen von aussen, auf der Verhaltensebene, noch nicht ablesbar. Und im Bewegtsein geschieht Führung, Lenkung. Für mich wäre es eher überheblich, schon am Anfang eines Weges wissen zu wollen, in welche Richtung der Weg führen soll. Grundsätzlich glaube ich an die Einzigartigkeit der Persönlichkeit jedes Menschen und traue dieser Persönlichkeit zu, sich entwickeln zu können. Weiter glaube ich, dass Gott durch den Heiligen Geist – dort wo sich ein Mensch durch Jesus Christus in eine gesunde Abhängigkeit von Gott begibt – darin Führung erfährt. Glaubenswege sind eben Wege, wo wir im Voraus nicht wissen, wohin sie führen – im Bewusstsein, dass dieses nicht Wissen manchmal schwierig auszuhalten ist. ■

- **Förderung der einzigartigen Persönlichkeit der Frau.**
- **Sich mit sich selbst in nahe Beziehungen einbringen können.**
- **Darin das Erleben von wohlthuender Bindung und Vertrautheit erfahren.**

Copyright © 2009 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Copyright © 2009: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet.