

Out of the Gay – Into the Light

Christliche Seelsorge an und mit Männern mit ungewollten gleichgeschlechtlichen Neigungen



Abschlussarbeit für die BTS (www.bts-ips.de)

Robert Gollwitzer

Ridlerstr. 21

80339 München

Tel.: 089-78018960

Email: free32@gmx.de

A. „Homosexualität“ – Was ist das?

1. Allgemeine Definition
2. Wie erleben Ratsuchende ihre Neigungen? Die Suche nach der eigenen Identität.

B. Was ist Veränderung und wie kann sie erfolgen?

1. Das ABPS-Veränderungsmodell mit Bezug auf gleichgeschlechtliche Neigungen.
2. Grenzen des Modells der ABPS und seiner Anwendungsmöglichkeiten.
3. Wie kann eine ganzheitliche christliche Seelsorge an Männern mit gleichgeschlechtlichen Neigungen dann aussehen?

C. Beispiele aus der Praxis

1. Selbsthilfegruppen vor Ort
2. Online-Gruppen
3. Einzelberatung
4. Spezifische Fragen
5. Schaffung eines öffentlichen Bewusstseins um dieses Themengebiet.

D. Schlusswort / Links



A. „Homosexualität“ – Was ist das?

1. Allgemeine Definition

Eine verbindliche Definition des Begriffes „Homosexualität“ aus christlicher Sicht zu haben ist unabdingbar in der Seelsorge an Männern mit gleichgeschlechtlichen Neigungen, da diese bereits die Richtung der Seelsorge vorgibt.

Der Begriff an sich ist eine noch relativ junge Wortschöpfung und geht in der Regel von einer überwiegend und über einen längeren Zeitraum vorhandenen sexuellen Anziehung vom gleichen Geschlecht aus.

Diese Definition ist ungenügend im Rahmen einer christlichen Seelsorge. Zum einen fehlt hier ein grundlegender Bestandteil, ohne den ein Verstehen dieser Neigung nicht möglich ist: die Anziehung ist nicht nur sexueller, sondern auch emotionaler Art. Zum anderen ist der Begriff an sich ungenügend, da es aus christlicher Sicht so etwas wie „Homosexualität“ als eigenständige Form der Sexualität – neben der von Gott geschaffenen und geplanten Sexualität - nicht gibt. Es gibt heterosexuelle Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – gleichgeschlechtlich empfinden. Dieser Unterschied mag sich auf den ersten Blick als kleinlich darstellen, er bedeutet für die Betroffenen jedoch einen erheblichen und wesentlichen Unterschied in der Selbstwahrnehmung.

Die im Allgemeinen sonst noch verwendeten Begriffe wie „gay“ oder „schwul“ bzw. „lesbisch“ etc. werden hier vermieden und sind in der Regel (etwa beim Begriff „gay“) mit einem sehr offen gelebten Form der gleichgeschlechtlichen Anziehung sowie mit entsprechendem Engagement in der „Szene“ und/oder im politischen Aktivismus verbunden.

Wir sprechen also hier von überwiegend und längerfristig vorhandenen gleichgeschlechtlichen Anziehungen sexueller und emotionaler Art zwischen Männern und der christlichen Seelsorge an und mit diesen Männern.

Was die Ursachen dieser gleichgeschlechtlichen Neigungen angeht, so wurde und wird hier viel spekuliert. Man kann wohl mit Sicherheit sagen, dass die menschliche Sexualität – und damit auch gleichgeschlechtliche Neigungen – von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Hierzu dürften eine genetisch bedingte Veranlagung, Umwelteinflüsse, Erfahrungen in der Kindheit und vieles mehr sein. Es wird ja immer wieder – auch von Ratsuchenden – angeführt, man werde „schwul geboren“ (alternativ: Schwule hätten eine andere Gehirnstruktur oder der Hormonspiegel während der Schwangerschaft der Mutter hätte hier einen Einfluss gehabt) und damit sei dies doch normal und natürlich, könne jedenfalls nicht geändert werden. Hierzu ist zu sagen, dass es bisher keinen einzigen Beweis für diese These(n) gibt. Auch wird die menschliche Gehirnstruktur auch durch Verhaltens- und Denkmuster beeinflusst, was zumindest die Frage aufkommen lässt, was hier ursächlich für eine mögliche veränderte Gehirnstruktur ist: die Veranlagung oder das Verhalten.

Schließlich ist eine einfache Ursache-Wirkungskette wie bei der These des „schwulen Gens“ nicht statthaft, da ein Gen alleine nicht zwangsweise eine bestimmte sexuelle Orientierung zwangsweise hervorruft. Man kann es vielleicht mit einem Weltklasse-Fußballspieler vergleichen: Er hat möglicherweise genetische Grundvoraussetzung (Kraft, Schnelligkeit, eine gute Hirn-Fuß Koordination, die Fähigkeit zum schnellen Begreifen und Einschätzen von Situationen etc.), was in Verbindung mit jahrelangem Training zu hervorragenden Ergebnissen führt, man kann aber deshalb nicht von einem „Fußball-Gen“ sprechen.

Gehen wir aber der Diskussion willen davon aus, es gäbe solch ein „schwules Gen“ und der Ratsuchende führt dies auch als „Argument“ an. Hier darf man zunächst fragen, warum das dem Betreffenden denn so wichtig ist. Wie Joe Dallas einmal diesbezüglich geschrieben hat, hat er sich vor Jahren mit einer Frau getroffen (und sie später geheiratet), die italienisch aussieht (dunkle Haare, olivfarbener Teint etc.). Er findet solche Frauen attraktiv – und das ist auch in Ordnung so – für ihn selbst und vor Gott. Nie im Leben würde er darauf kommen, nachzudenken, ob dieses Angezogen-Werden von einem solchen Typ von Frauen „genetisch bedingt“ ist, da er es im tiefsten Inneren als völlig normal empfindet. Und selbst wenn eine genetische Veranlagung dahinter steht – na und? Warum also diese Penetranz, mit der sich viele Menschen mit gleichgeschlechtlichen Neigungen auf das „schwul geboren“-Argument berufen? Vielleicht damit sie sich selbst gegenüber beweisen können, dass sie ihre Orientierung nicht ändern können? Nehmen wir an, das wäre so. Was dann? Dann ist diese Orientierung und das damit einhergehende Verhalten doch „normal“ oder „natürlich“ mag der Ratsuchende einwenden. Hier soll bewusst nicht auf das medizinische oder gesellschaftlich geprägte Verständnis von „normal“ oder „natürlich“ eingegangen werden, sondern aus der Sichtweise christlicher Seelsorge. Der logische Fehler, der hier begangen wird ist, dass etwas, dessen Entstehung möglicherweise durch genetische Grundvoraussetzungen begünstigt wird, damit auch „normal“, „natürlich“ oder „moralisch akzeptabel“ ist – inklusive des Auslebens dieser Neigungen. Man muss kein Wissenschaftler sein, um die Absurdität eines solchen Arguments anhand vieler anderer Beispiele zu erkennen (wenn alles, das durch genetische Faktoren begünstigt wird, damit auch „normal“, „natürlich“ oder „moralisch akzeptabel“ ist, hätten wir ein großes Problem in unserer Gesellschaft. Oder haben wir das bereits?). Als Seelsorger können wir dem Ratsuchenden eine moralische oder religiöse Einschätzung seiner Neigungen oder eines Auslebens dieser Neigungen nicht abnehmen. Wir können ihm aber durchaus alternative Sichtweisen deutlich machen. Ein Menschenbild, das jemanden zwingt, nach seinem Gen-code zu handeln wäre doch erbärmlich! Trotz Gene, Hormone und neuronale Verschaltungen im Gehirn sind wir doch frei in unseren Entscheidungen! Somit kann ein Wissen um die Faktoren, die zur Entstehung dieser Neigungen beigetragen haben mögen, dem Ratsuchenden durchaus helfen, eine nüchterne Einschätzung seiner Situation und seiner Identität vorzunehmen und von hier ausgehend auch zu entscheiden, wie er damit umgeht. Möglicherweise entscheidet er sich ja - im vollen Bewusstsein um seine Neigungen – lernen, damit ein erfülltes Leben zu führen, ohne diese auszuleben.

2. Wie erleben Ratsuchende ihre Neigungen? Die Suche nach der eigenen Identität.

Die Einstellung von Ratsuchenden bezüglich ihrer Neigung bzw. bezüglich ihrer Identität (also der Art und Weise, wie sie sich selbst sehen) ist sehr unterschiedlich. Gleichwohl ist es empfehlenswert, gleich zu Beginn der Seelsorgegespräche durch gezielte Fragen versuchen herauszufinden, an welchem Punkt sich der Betroffene befindet, da dies erheblichen Einfluss auf das weitere Vorgehen hat.

Eine mögliche Gesprächssituation: Der Ratsuchende sieht sich als „gay“ oder „schwul“ an. Hier lohnt es sich nachzuhaken, was er denn darunter versteht und seit wann er so empfindet. Möglicherweise erwähnt er, „schon sein ganzes Leben lang schwul gewesen zu sein“ und dies auch seit Jahren offen in der schwulen Szene auszuleben. Bereits hier kommen dem Betroffenen jedoch oft Zweifel, wenn man konkret nachfragt – etwa, ob er als kleiner Junge denn wirklich schon gleichgeschlechtliche Empfindungen hatte oder ob er irgendwann zu der Entscheidung kam, „schwul“ zu sein und ausgehend hiervon sein gesamtes rückwirkendes Leben neu definiert hatte. Auch lassen sich erste Hinweise auf die Entwicklung dieser Neigungen sowie auf die Art und Weise, wie man sich selbst wahrnimmt durch allgemeine Fragen hinsichtlich der Kindheit ermitteln (wie hat sich der Ratsuchende in der Kindheit und Jugend in Gemeinschaft mit Gleichaltrigen gefühlt hatte, wie das Verhältnis zum Vater war, wie das Verhältnis zwischen den Eltern war und wie sein Vater von der Mutter behandelt bzw. ihm gegenüber dargestellt wurde usw.). Hintergrund ist, dass viele meinen, mit dem „Schwul-sein“ endlich eine eigene Identität gefunden zu haben – eine, die ihrem wahren Ich entspricht, sich selbst aber in der Regel nicht bewusst sind, dass diese Identität manchmal auf sehr wackligen Beinen steht, da sie möglicherweise unbewusst als eine Art „Hilfsmittel“ oder „Schmerzmittel“ im Umgang mit vergangenen Verletzungen verwendet wurde und wird, ebenso mit der nicht stattgefundenen Identifizierung mit der Welt der Männer oder auch der nicht stattgefundenen Auseinandersetzung mit den eigenen Neigungen und den Faktoren, die zu deren Entwicklung beigetragen haben mögen. Auch sollte gleich hier nachgefragt werden, was denjenigen denn dann dazu bewogen hat, Hilfe zu suchen, wenn er sich denn so wohl in seinem „Schwul-sein“ fühlt.

Andere definieren sich möglicherweise als „homosexuell“, haben aber mit der schwulen Szene nichts im Sinn und möchten – aus religiösen oder sonstigen Gründen – frei von diesen Empfindungen sein. Sie möchten möglicherweise nur mehr heterosexuell empfinden und lehnen ihre gleichgeschlechtlichen Neigungen als nicht Teil ihres Selbst ab.

Schließlich gibt es noch diejenigen, die hinsichtlich einer Veränderung „schon alles ausprobiert haben, aber nichts hätte geholfen“. Hier (wie natürlich auch in allen anderen Fällen) lohnt sich nachzuhaken, wie sie sich denn „Veränderung“ vorstellen und wie dieses „Ausprobieren“ denn aussah. Hintergrund ist, herauszufinden, ob der grundlegende erste Schritt hinsichtlich jeglicher Veränderung denn überhaupt vollzogen wurde: anzuerkennen, dass man ein Problem hat, das außer Kontrolle geraten und aus eigener Kraft nicht mehr in den Griff zu bringen ist.

Letztlich wird es auch Männer mit gleichgeschlechtlichen Neigungen geben, die kein Problem damit haben, „schwul“ zu sein, aber dennoch im Kontext ihres „schwulen“ Lebens Rat suchen. Hier muss der christliche Seelsorger nun selbst entscheiden, ob und in welcher Art und Weise er sich darauf einlassen will und kann.

Für diejenigen aber, die mit ihrem bisherigen Leben unzufrieden sind und/oder Probleme im Umgang mit ihren gleichgeschlechtlichen Neigungen haben und diese nicht so einfach ausleben möchten, wird ein wesentlicher Bestandteil ihres weiteren Weges das Arbeiten an und mit der eigenen Identität – oder in anderen Worten: ein (Wieder-)entdecken und Wachsen in der eigenen Männlichkeit sein.

Das Problem hierbei: In der Regel wird den Ratsuchenden mit der Zeit bewusst, dass das Bild, das sie bisher von sich hatten (vor allem, wenn sie längere Zeit in der „Szene“ verbracht haben) eine sehr verzerrte Wahrnehmung des eigenen Ichs und weit weg von dem „wahren Ich“ ist, nur haben sie keine Vorstellung davon, wie dieses „wahre Ich“ denn aussehen soll und in welche Richtung der nun eingeschlagene Weg geht. Dies führt oft zu großer Unsicherheit, was in der Beratung zu berücksichtigen ist. Auch sollte konsequent darauf geachtet werden, dass ein negatives Reden über sich selbst erkannt wird und durch eine positive Bewertung ersetzt wird. Schließlich ist gerade bei Männern mit gleichgeschlechtlichen Neigungen die Tendenz gegeben, sich mit anderen Männern zu vergleichen und sich aus diesem Vergleich als minderwertiger zu sehen (also zu denken, im Vergleich zu anderen Männern sei man nicht männlich genug). Hier ist darauf hinzuwirken, dass der Ratsuchende erkennt, dass sein Selbstwert nicht von der Meinung anderer abhängt und nicht aus dem Vergleich mit anderen bezogen werden kann (sondern dass sein Wert als Mensch von der Tatsache herrührt, dass er ein geliebtes Kind Gottes ist), wenngleich er als Mann selbstverständlich gerade durch die Interaktion mit anderen Männern wächst.

B. Was ist Veränderung und wie kann sie erfolgen?

1. Das ABPS-Veränderungsmodell mit Bezug auf gleichgeschlechtliche Neigungen.

In der Allgemeinen Beratung, Psychotherapie und Seelsorge auf christlicher Basis wird vom Menschen als einer Einheit von Körper, Psyche und Seele ausgegangen. Entsprechend ist auch bei der Diagnose sowie bei der Beratung vorzugehen: Zunächst eine genaue Differenzierung, in welchem der drei Gebiete die vorrangigen Probleme zu finden sind und schließlich die Entwicklung eines angemessenen Lern- und Veränderungsmodells zusammen mit dem Ratsuchenden.

Zunächst ist abzuklären, wie es um die körperliche und geistige Gesundheit bestellt ist: Gibt oder gab es Erkrankungen, werden regelmäßig Medikamente eingenommen, besteht der Verdacht auf Alkohol- oder sonstigen Drogenmissbrauch, liegt eine psychiatrische Erkrankung vor, gibt es genetisch bedingte körperliche oder psychische Erkrankungen im Familienkreis, wie sieht die Lebensführung aus (Ernährung, Sport, Entspannung) etc. Eine stabile körperliche Verfassung und gesunde Lebensführung ist wesentlich, wenn man schwierige emotionale Sachverhalte angeht und dadurch sowieso schon genug zu kämpfen hat.

Auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers (siehe Identitätsfragen oben) ist abzuklären – wird der eigene männliche Körper als etwas Fremdes gesehen?

Psychische Voraussetzungen können etwa mit dem Persönlichkeitsstrukturtest (PST-R) ermittelt werden.

Wesentlich und grundlegend bei der christlichen Seelsorge an und mit Menschen mit gleichgeschlechtlichen Neigungen ist aber der spirituelle Aspekt, da hier einer der wichtigsten (wenn nicht der wichtigste) Pfeiler der Motivation der Betroffenen, aber möglicherweise eine der Ursachen des Problems überhaupt zu finden ist.

Ein Bestandteil der Beratung ist es natürlich, in Absprache mit dem Ratsuchenden das sexuelle Verhalten zu ändern. Hier gilt es zunächst, „Triggers“ zu identifizieren, also alles, was den Betroffenen sexuell reizt (etwa bestimmte Lokale, einschlägige Zeitungen, Homepages etc.) und die nötigen Schritte einzuleiten, um diese Trigger zu vermeiden oder abzubauen (etwa Entsorgen der Zeitschriften, Installieren eines Internetfilters etc.). Diese Maßnahmen sind keineswegs reine Verhaltensänderungen oder Vermeidungstechniken, da schon bald festzustellen sein wird, dass dies Konsequenzen für viele andere Bereiche des Lebens hat. Eine Stabilisierung des erreichten Effektes kann etwa durch Rechenschaftspartner (Selbsthilfegruppen, Mentoren, enge Freunde usw.) erfolgen. Hier ist auch das Anlegen eines täglichen Journals empfehlenswert, in dem man die täglichen Aktivitäten und damit verbundenen Emotionen festhält. Hintergrund ist es, ein mögliches Muster hinter den sexuellen Aktivitäten sowie die dem zugrunde liegenden Emotionen zu entdecken (etwa: der Ratsuchende ist besonders gefährdet in Situationen, in denen er gestresst oder gelangweilt ist. Hier kann man dann etwa vorab wöchentliche Aktivitäten mit

anderen oder Entspannungsmöglichkeiten einplanen, um es gar nicht so weit kommen zu lassen. Ebenso ist das Wissen um die zugrunde liegenden Emotionen wesentlich für ein angemessenes Emotions-Management).

Derartige Schritte sind aber nur im Rahmen eines Gesamtkonzeptes sinn- und wirkungsvoll, auf das später noch näher eingegangen wird. Es reicht nämlich nicht, nur vor etwas wegzulaufen (also das Verhalten zu ändern oder bestimmte „Trigger“ zu vermeiden), man muss auch auf etwas zulaufen.

Auch die Übung und Kontingenz (also die Tatsache, dass „alle am gleichen Seil und in die gleiche Richtung ziehen“, um zu Beratungsziel zu gelangen) von erfolgreichen Veränderungen wird in diesem Zusammenhang behandelt.

Das System – der gesellschaftliche Zusammenhang (inklusive Familie, Freunde, Gemeinde etc.) wird bei folgenden Situationen von Nutzen sein:

- 1) Sex wird oft – bewusst oder unbewusst - als „Schmerzmittel“ zur Betäubung vergangener und/oder gegenwärtiger Verletzungen, zur Bekämpfung der inneren Einsamkeit, zur Betäubung einer empfundenen Sinnlosigkeit des eigenen Lebens, zum Vergessen des Gefühls des Nicht-Geliebt-Werdens sowie als Ersatz für nicht stattfindende emotionale Bedürfnisbefriedigung verwendet. Fällt nun Sex als „Schmerzmittel“ weg, indem etwa das Verhalten geändert wird, liegen all die darunter liegenden Emotionen und Wunden offen da – was zu einer stark empfundenen inneren Unruhe, Unsicherheit, Angst und Traurigkeit führen kann. Hierbei ist das Eingebunden-Sein in eine Umgebung, in der sich der Betroffene geliebt und angenommen fühlt und die auch jederzeit erreichbar ist, unerlässlich.
- 2) Im Laufe des „schwulen“ Lebens wird es möglicherweise zu vielen Verletzungen gekommen sein – Verletzungen, die dem Ratsuchenden zugefügt wurden oder die er selbst Freunden, Familienangehörigen etc. zugefügt hat. Sofern möglich und sinnvoll, wird im Laufe der Therapie versucht, diese Bereiche anzugehen und die zerbrochenen Beziehungen wiederherzustellen. Auch hierfür wird das System von Nutzen sein.
- 3) Schließlich wird der Ratsuchende eine Identitätssuche durchmachen. Die wenigsten haben eine Vorstellung davon, was einen Mann überhaupt ausmacht und was Männlichkeit definiert und charakterisiert. Dies kann nur im Verbund mit anderen Männern angegangen werden (siehe auch Sprichwörter 27,17). Nicht zuletzt wird hierdurch auch das legitime Bedürfnis nach Annahme vom eigenen Geschlecht und nach gesunden Beziehungen zu anderen Männern befriedigt, das gleichgeschlechtlichen Neigungen zugrunde liegt. Je mehr sich der Ratsuchende selbst als Mann begreift, als Teil der Welt der Männer, desto weniger wird er auch von dem sexuell und emotional angezogen, was er als „anders“ wahrnimmt als er selbst (wenn etwa die Identifizierung mit der Welt der Männer in der Kindheit nicht

stattgefunden hat und sich somit der Heranwachsende nicht als Teil dieser Welt begreift und diese ihm fremdartig erscheint).

2. Grenzen des Modells der ABPS und seiner Anwendungsmöglichkeiten.

Eine wesentliche Voraussetzung für die Beratung ist wie bereits erwähnt die Einsicht und Anerkenntnis der Tatsache, dass man ein Problem hat, das außer Kontrolle geraten ist und mit dem man selbst nicht mehr fertig wird – verbunden mit dem Willen, „frei“ zu sein, dem Willen zur Veränderung also. Dies ist aber nicht selbstverständlich. Der Ratsuchende mag zwar einsehen, dass „etwas in seinem Leben geschehen muss“, wie das aber aussieht, wie viel er von sich selbst preis geben will, was nun genau das Problem ist, wie die Veränderung aussehen und was das Ziel sein soll, ist in den wenigsten Fällen klar, was die Anwendung des Modells der ABPS schwierig und für sich alleine gesehen auch unzureichend macht.

Auch ist es gerade bei Männern mit ungewollten oder als belastend empfundenen gleichgeschlechtlichen Neigungen („ego-dystone Homosexualität“) unerlässlich, die Vergangenheit (Kindheit, Verhältnis zum Vater, Verhältnis zu anderen Jungs bzw. später Männern usw.) zu beleuchten, weitaus tiefer auf den spirituellen Aspekt einzugehen (sofern der Ratsuchende dafür offen ist), das Verhältnis zu Mitmenschen und vergangene Verletzungen sowie auch den wissenschaftlichen Hintergrund anzugehen usw., vor allem aber auch am Thema „Männlichkeit“ zu arbeiten, wofür andere Modelle und Programme besser geeignet sind.

Das Modell der ABPS ist ein wertvolles Werkzeug in diesem Zusammenhang, man sollte aber nicht den Anspruch der Ausschließlichkeit erheben und auch akzeptieren, dass manchmal andere Modelle möglicherweise ratsamer sind. So empfehle ich, das Modell der ABPS mit dem 14-Schritte Programm von Homosexuals Anonymous (www.ha-fs.org), dem Programm von Men's Fraternity (www.mensfraternity.com) und dem Material von Joe Dallas (www.joedallas.com) zu ergänzen. Wo entsprechende Sprachkenntnisse nicht vorhanden sind sowie örtliche Kontakte erwünscht sind, kann Kontakt mit **Jason** aufgenommen werden (<http://jason-online.webs.com/>).

3. Wie kann eine ganzheitliche christliche Seelsorge an Männern mit gleichgeschlechtlichen Neigungen dann aussehen?

Ein grundlegender Baustein ist die tägliche Motivation, da wir hier etwas sehr Langfristiges und emotional Schwieriges angehen. Joe Dallas hat in seinen Werken hierfür Grundlegendes geleistet. Es macht Sinn, zusammen mit dem Ratsuchenden zu überlegen, welche negativen Konsequenzen sein bisheriges Leben hatte – in beruflicher, familiärer, gesundheitlicher, psychischer und spiritueller Hinsicht und wohin ihn dieses Leben in einigen Jahren führen würde, wenn er so weitermacht wie bisher (oder alternativ, wohin so ein Leben führen könnte, wenn er bisher noch keine einschlägigen Erfahrungen gemacht hat). Wenn dieses Bild für den Ratsuchenden nicht erstrebenswert ist, kann mit ihm zusammen ermittelt werden, welche Gründe er denn hat, ein Leben, in dem er seine Neigungen offen auslebt, zu verlassen (oder es erst gar nicht so weit kommen zu lassen). Die sich daraus ergebende Liste sollte schriftlich festgehalten werden – wenn der Ratsuchende sie nämlich in den nächsten Wochen täglich durchliest, wird er immer wieder daran erinnert, warum er diesen schweren Weg eigentlich einschlagen sollte.

Nach diesem Einführungsgespräch ist es dringend anzuraten, dass sich der Betreffende einer Selbsthilfegruppe anschließt, die mit dem 14-Schritte Programm von Homosexuals Anonymous arbeitet (alternativ gibt es auch eine englischsprachige Online-Gruppe. Mehr unter www.ha-fs.org).

Hier wird er im Verbund mit Männern, die so empfinden wie er selbst, Schritt für Schritt all die Aspekte angehen, die zur Entwicklung dieser Neigungen beigetragen haben mögen sowie alle damit zusammenhängenden Aspekte. Sehen wir uns hierfür die 14 Schritte von Homosexuals Anonymous an (jeweils in der Vergangenheit geschrieben, da hier Menschen von ihren Erfahrungen berichten.):

- 1. Wir haben zugegeben, dass wir machtlos hinsichtlich unserer Homosexualität sind und dass unser emotionales Leben außer Kontrolle geraten ist.*
- 2. Wir haben angefangen, an die Liebe Gottes zu glauben, der uns vergeben und uns angenommen hat trotz allem, was wir sind und getan haben.*
- 3. Wir haben gelernt, einen Sinn in unserem Leiden zu sehen, dass unsere Leben unter Gottes Kontrolle sind, der in der Lage ist, Gutes aus Unheil hervorzubringen.*
- 4. Wir sind zu dem Glauben gekommen, dass Gott bereits die Macht der Homosexualität gebrochen hat und dass Er deshalb unsere wahre Persönlichkeit wiederherstellen konnte.*
- 5. Wir haben wahrgenommen, dass wir eine Lüge über uns selbst angenommen haben, eine Illusion, die uns in einer falschen Identität gefangen gehalten hat.*
- 6. Wir haben gelernt, unsere wahre Realität zu beanspruchen, dass wir als Menschen Teil von Gottes heterosexueller Schöpfung sind und dass Gott uns dazu ruft, diese Identität in Ihm durch Jesus Christus wiederzuentdecken, wie unser Glaube Ihn wahrnimmt.*

7. *Wir haben uns entschlossen, unsere Leben unserem liebenden Gott anzuvertrauen und durch den Glauben zu leben, wobei wir Ihn für unsere noch nicht sichtbare neue Identität preisen und darauf vertrauen, dass sie für uns sichtbar wird, wann Gott dies möchte.*
8. *Als Menschen, denen vergeben wurde und die frei von Verurteilung sind haben wir ein gründliches und furchtloses moralisches Bestandsverzeichnis von uns selbst gemacht, entschlossen, Furcht, versteckte Feindseligkeit und Verachtung für die Welt auszumerzen.*
9. *Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber zugegeben, was genau in uns an Falschem ist und haben Gott demütig gebeten, unsere charakterlichen Defizite zu entfernen.*
10. *Wir haben bereitwillig Wiedergutmachung allen Menschen gegenüber geleistet, denen wir geschadet haben - wo dies weise und möglich war.*
11. *Wir haben uns entschlossen, nicht länger in Furcht vor der Welt zu leben, im Glauben darauf, dass Gottes siegreiche Kontrolle alles, was gegen uns ist zu unseren Gunsten wendet und Nutzen aus Sorgen und Ordnung aus Unheil bringt.*
12. *Wir haben uns entschlossen, in unseren Beziehungen zu Männern und Frauen zu reifen, wobei wir die Bedeutung einer Partnerschaft von Menschen, die gleich viel wert sind, gelernt haben und weder Dominanz über Menschen noch unterwürfige Abhängigkeit von ihnen suchen.*
13. *Wir haben durch vertrauensvolles Gebet und die Weisheit der Bibel nach einem ständigen Wachstum in unserer Beziehung zu Gott getrachtet und einer demütigen Annahme Seiner Führung für unser Leben.*
14. *Nachdem wir ein spirituelles Erwecken hatten, haben wir versucht, diese Botschaft homosexuellen Menschen zu überbringen – mit einer Liebe, die nichts fordert – und diese Schritte in allen Aktivitäten unseres Lebens zu praktizieren, soweit dies in uns liegt.*

(eigene Übersetzung)

Für diejenigen, die keine Christen sind, finden sich trotzdem genügend Punkte, an denen angesetzt werden kann.

Hier noch der wöchentliche „Rechenschaftsbericht“ von **Jason**, das die Teilnehmer an wesentliche Aspekte der Veränderung erinnern soll und der bewusst im Verbund der Gruppe besprochen wird, wobei sich diese aktive mit Rat und Tat beteiligt (was ausdrücklich erwünscht ist):

1. In welcher besonderen Art und Weise hast du dich diese Woche in Verbindung mit Gott gefühlt?
2. An wie vielen Tagen in der Woche und wie lange jeweils hast du im Gebet oder mit dem Lesen von und Meditieren über Gottes Wort verbracht?
3. Was hast du aus der Zeit gelernt, die du in Verbindung mit Gott verbracht hast?
4. Bist du diese Woche in einen Gottesdienst gegangen, hast du dich in der Gemeinde, in sozialen Organisationen oder für Menschen in Not engagiert?
5. Welche Schritte hast du unternommen, um eine gesunde männliche Beziehung zu beginnen oder fortzusetzen?
6. Teile mit uns, welchen Fortschritt du im Hinblick auf deine Veränderung bezüglich deiner ungewollten gleichgeschlechtlichen Neigungen gemacht hast.
7. Hast du deine gleichgeschlechtlichen Neigungen in irgendeiner Art und Weise ausgelebt? Dies beinhaltet Dinge wie Porno, unangemessene zweite Blicke, Masturbation, Fantasien und jede andere gleichgeschlechtliche sexuelle Aktivität. Kannst du uns darüber berichten? Eine Rechenschaft unter Gleichgesinnten kann einen heilenden Effekt haben.
8. Hättest du für deine Brüder Worte der Ermutigung und Unterstützung?
9. Erzähle uns von nützlichen Büchern, die du gelesen hast, Filme, die du angesehen hast oder Seminare oder Selbsthilfegruppen, die du besucht hast.
10. Welche positiven Dinge sind geschehen, für die du dankbar bist.
11. Wie sieht es mit Spaß und Erholung aus (Sport, Zeit mit Freunden verbringen, entspannen)?
12. Gibt es irgendein anderes Gefühl oder eine Erfahrung, die du mit der Gruppe teilen möchtest?
13. Möchtest du, dass deine Brüder für etwas Besonders beten?

(eigene Übersetzung)

Durch diesen Rechenschaftsbericht sollen sich alle Teilnehmer daran erinnern, wie es in der vergangenen Woche mit all diesen Punkten in ihrem Leben ausgesehen hat, was gut und was weniger gut gelaufen ist, woran es liegen könnte, dass etwas nicht so lief wie geplant und was in der folgenden Woche konkret unternommen werden könnte, um hier Fortschritte zu machen.

Die Bedeutung einiger Aspekte fällt erst auf den zweiten Blick auf: So ist ein charakteristisches Merkmal vieler Menschen mit gleichgeschlechtlichen Neigungen das „Selbstmitleid“ (siehe hierzu auch die Bücher von Gerard J. M. van den Aardweg). Hier ist nicht das im umgangssprachlichen Gebrauch gemeinte Selbstmitleid gemeint, sondern eine aus der Kindheit herrührende Entwicklung: Wenn ein Kleinkind das Gefühl hat, nicht geliebt zu werden, kann es sein, dass es anfängt, sich selbst zu „bemitleiden“. Es sieht sich sozusagen „von außen“ und beginnt, sich selbst zu trösten, um so die fehlende Liebe

auszugleichen (es kommt nicht darauf an, ob es tatsächlich geliebt wird, sondern wie es das Kind wahrnimmt). Im Laufe des Lebens kann es nun sein, dass sich dieses „Selbstmitleid“ verselbständigt, ohne dass dies dem Betroffenen bewusst ist. Ein Mittel, um aus dem Klagen über das Leben und die eigene Situation herauszufinden ist es, sich wöchentlich daran zu erinnern, was denn eigentlich gut gelaufen ist und wofür man dankbar sein kann (ein anderes ist es, sich des oben genannten Mechanismus bewusst zu werden). In diesem Zusammenhang ist auch gemeindliches und/oder soziales ehrenamtliches Engagement zu sehen, da so zum einen die Gedanken auf etwas anderes als das eigene Ich gelenkt werden und zum anderen die mögliche Konfrontation mit dem Leid, der Not und den Problemen anderer Menschen die eigenen Probleme relativieren hilft.

Auch Sport, Spaß, Erholung usw. sind nicht so unwichtig, wie es zunächst erscheint. Zunächst ist es bei Menschen, die jahrelang durch schwule Bars, öffentliche Toiletten etc. gestreift sind, nicht ungewöhnlich, dass ein gesunder Lebensstil dabei vernachlässigt wurde. Eine Stärkung des Körpers und der Gesundheit soll hier weiterhelfen – auch im Hinblick auf die damit verbundenen psychosomatischen Effekte und ein neues Körperbewusstsein, das den männlichen Körper als Bestandteil des eigenen Selbst begreift. Auch braucht die angegangene Veränderung viel Energie, die aus diesen Aktivitäten bezogen werden kann. Am besten ist es, dies im Verbund mit anderen Männern zu machen.

Was uns zu einem anderen Punkt bringt: die „gesunden männlichen Beziehungen“. Diese sollen zum einen dazu beitragen, das legitime Bedürfnis nach Gemeinschaft mit und Angenommen-Werden von und durch andere Männer zu befriedigen, zum anderen dabei helfen, an der Entwicklung der eigenen Männlichkeit zu arbeiten, was nur zusammen mit anderen Männern erfolgen kann. Hier gilt es, konkrete Schritte zu unternehmen, um solche Freundschaften aufzubauen. Dies können Männer aus der Gemeinde, dem Arbeitsumfeld, dem Familienkreis oder auch andere „Ex-Gays“ (Männer, die das schwule Leben hinter sich gelassen haben. Diese Kontakte – im Verbund einer Selbsthilfegruppe - sind unerlässlich, da nur diese Männer wirklich nachvollziehen können, was momentan im Betroffenen vor sich geht) sein. Erneut sei in diesem Zusammenhang auf das Programm von Men's Fraternity (www.mensfraternity.com) verwiesen, dass sich in diesem Zusammenhang als sehr nützlich erwiesen hat. Hier zeigen sich wieder Parallelen zum „Lernen durch Imitation“ der ABPS, wobei eine reine Imitation hier zu kurz gegriffen wäre. Die Ratsuchenden sollen ja gerade nicht andere Männer „kopieren“ oder „imitieren“, sondern zusammen mit ihnen zu ihrer eigenen Männlichkeit finden.

Zur Verdeutlichung hier die einzelnen Teile des Programms von **Men's Fraternity**:

1) Die Suche nach wahrer Männlichkeit

1. Am Startblock: Fünf Versprechen für die Männlichkeit
2. Die vier Gesichter von Männlichkeit
3. Der erste Schritt zu wahrer Männlichkeit: Zurück blicken.
4. Der zweite Schritt zu wahrer Männlichkeit: "Öffnen".
5. Erinnerung an unseren Vater.
6. Der vom Vater verursachten Verletzung ins Gesicht sehen.
7. Die Verletzung, die entsteht, wenn man eine zu enge Bindung an die Mutter hatte.
8. Gesunde Grenzen mit der Mutter setzen.
9. Die durch Einsamkeit verursachte Verletzung.
10. Drei Hurras für Mentoren!
11. Das verletzte Herz.
12. Folgen eines verletzten Herzens.
13. Die gute Nachricht: es gibt eine Lösung für ein verletztes Herz!
14. "Aufsatteln" für die zweite Hälfte.
15. Genesis und Männlichkeit.
16. Genesis und Männlichkeit - Teil 2.
17. Eine biblische Definition von Männlichkeit.
18. Eine biblische Definition von Männlichkeit - Teil 2.
19. Ein Mann und seine Frau.
20. Ein Mann und seine Frau - Teil 2.
21. 25 praktische Art und Weisen, wie man ein Leiter sein kann, der gleichzeitig dient.
22. Väter und Söhne.
23. Väter und Töchter.
24. Ein Mann und sein Lebensweg.

2) In der Arbeit und Zuhause gewinnen

1. Ein Mann und seine Spiegel.
2. Was Männer über Frauen wissen sollten.
3. Erfolgreich um "deine Frau" werben.
4. Eine enge Beziehung mit der Frau, die du liebst, aufrecht erhalten.
5. Dein Sexleben verbessern.
6. Wie ein Mann sich erfolgreich um die finanziellen Verhältnisse seiner Familie kümmert.
7. Das "Gute Leben" und wo man es findet.
8. Was jeder Papa wissen sollte.
9. Papas Gebrauchsanleitung, um Söhne und Töchter zu erziehen.
10. Erfolgreiche Eltern.
11. Ein Mann und seine Arbeit.
12. Zwei Visionen von Arbeit.
13. "Zum Leben erwachen" bei der Arbeit.
14. Mache dir bei der Arbeit einen Namen!
15. Nimm' Gott mit in die Arbeit!
16. Eine lebenslange Glückssträhne starten.

3) Das große Abenteuer

1. Das Große Abenteuer beginnen.
2. Fragen, denen sich jeder Abenteuerer stellen muss.
3. Pause machen, um weiter zu kommen.
4. Das "Verkabeln" eines Abenteuerers.
5. Der "Heilige Eid" eines Abenteuerers.
6. Das Große Abenteuer über diese Welt hinaus ausweiten.
7. Das Abenteuer jedes Mannes mit der Ewigkeit.
8. Das Abenteuer wieder zum Kernpunkt meines Lebens machen.
9. Rat von Abenteuerern, die gescheitert sind - I
10. Rat von Abenteuerern, die gescheitert sind - II
11. Große Abenteuerer, hier einer der Größte in der Geschichte!
12. Dein einzigartiger Plan.
13. Nachweis deines einzigartigen Plans - I
14. Nachweis deines einzigartigen Plans - II
15. Dein „Servants by Design Profil“™ verstehen – Teil I
16. Dein „Servants by Design Profil“™ verstehen – Teil II
17. Dein persönliches Leitbild schreiben.
18. Testergebnisse deines einzigartigen Plans.
19. Ermutigungen für deinen Plan.
20. Wie man ein Großer Abenteuerer wird.
21. Schlussgedanken.

Die einzelnen Teile werden in örtlichen Gruppen zusammen erarbeitet (inklusive je einer DVD) und später wird zusammen anhand diverser Fragen nochmals intensiver auf den Inhalt eingegangen.

Besonders hervorgehoben sei hier ein Punkt: Mentoren. Diese können nicht nur für Männer mit gleichgeschlechtlichen Neigungen, sondern für Männer allgemein von großem Nutzen sein. Mentoren sind ältere und erfahrene Männer, die ihr Wissen und ihre Erfahrung über einen zeitlich begrenzten Zeitraum an jüngere Männer weitergeben, diese anleiten und praktische Hilfestellung geben – eine Beziehung, die für beide Seiten Vorteile bietet. Solche Mentoren lassen sich etwa in der örtlichen Gemeinde finden – viele ältere Männer sind froh, wenn sie noch gebraucht werden und ein neues Ziel in ihrem Leben haben; jüngere Männer wiederum sind dankbar für diese wertvolle Unterstützung.

Eine christliche Seelsorge an und mit Männern mit ungewollten gleichgeschlechtlichen Neigungen muss im Rahmen eines durchstrukturierten Gesamtplans (in Anlehnung an den „Struktur-Plan“ von Joe Dallas) erfolgen und folgende Bestandteile umfassen:

- Tägliches Gebet und Bibelstudium (vorausgesetzt, der Ratsuchende ist Christ).
- Wöchentliche Teilnahme an einem Gottesdienst.
- Teilnahme an einer lokalen Selbsthilfegruppe, die auf Basis des 14-Schritte Programms von Homosexuals Anonymous arbeitet (alternativ oder zusätzlich das Online-Programm von Jason, einer Einrichtung, die Homosexuals Anonymous angeschlossen ist) sowie praktische Umsetzung dieses Programms in allen Bereichen des Lebens.
- Ergänzende hierzu regelmäßige Einzel-Treffen mit dem christlicher Seelsorger.
- Mindestens einmal monatlich Treffen mit dem Pastor/Priester der eigenen Gemeinde.
- Soziales und/oder gemeindliches ehrenamtliches Engagement.
- Strukturierter Aufbau gesunder männlicher Beziehungen (idealerweise in einer örtlichen Men's Fraternity Gruppe).
- Aufbau einer Mentoren-Beziehung.
- Konsequente Reduzierung von „Triggern“.
- Besuch von themenrelevanten Veranstaltungen und Seminaren.
- Lesen von themenrelevanter Literatur.
- Konsequentes Einplanen von Selbstfürsorge (Spaß, Zeit mit Freunden verbringen, Erholung).
- Strukturierter Aufbau einer körperlich und psychisch gesunden Lebensweise.
- Wöchentliche Rechenschaftsablegung (idealerweise im Rahmen einer Selbsthilfegruppe auf Basis des 14-Schritte Programms von Homosexuals Anonymous).
- Erstellen eines „Handlungsplanes“ für den Fall, dass es zu erneuten sexuellen Aktivitäten gekommen ist (Wen rufe ich an? Was mache ich dann?).
- Herausfinden der eigenen Stärken und Schwächen sowie im größeren Zusammenhang der eigenen Berufung, um trotz – oder gerade mit und wegen! – der gleichgeschlechtlichen Neigungen ein erfülltes Leben zu haben.

Welche Faktoren haben sich hierbei als erfolgversprechend erwiesen? In Anlehnung an Dr. Joseph Nicolosi dürften dies vor allem die Fähigkeit sein, sich ein Ziel zu setzen sowie der Aufbau einer hohen Stress- und Frustrationstoleranz (also dieses Ziel geduldig und hoch motiviert zu verfolgen, egal wie hart das sein wird und wie lange es dauern mag und ohne hierbei impulsiven Verhalten bzw. Drang nach unangemessener „Belohnung“ oder schnelle, aber ungesunder Bedürfnisbefriedigung nachzugeben). Dies im Verbund einer sicheren Umgebung – ob das nun die eigene Familie, die Gemeinde oder enge Freunde sind. Wesentlich hierfür ist auch die Fähigkeit und die Bereitschaft, über vergangene Verhaltens- und Denkmuster nachzudenken und daraus zu lernen.

Ein weiterer grundlegender Erfolgsfaktor ist eine positive Selbstwahrnehmung als heterosexueller Mann (der – aus welchen Gründen auch immer – gleichgeschlechtliche Neigungen haben mag).

Gehen wir etwas näher auf diese Selbstwahrnehmung und den möglichen Hintergrund hierfür ein:

Im Kleinkindalter kommt relativ früh die Phase, in der sich ein kleiner Junge von der Mutter lösen und eine Beziehung zum Vater aufbauen muss, der ihn letztlich in die Welt der Männer einführt. Bei vielen Männern mit gleichgeschlechtlichen Neigungen hat es bereits hier Probleme gegeben – etwa, weil der Vater emotional nicht zugänglich oder ganz und gar abwesend war. Der kleine Junge wird noch eine Zeitlang versuchen, zum Vater durchzudringen und ihn dazu zu bewegen, ihn anzunehmen und ihn in seine Welt aufzunehmen. Sollte dies jedoch nicht gelingen, wird der Junge den Zugang zur Welt der Männer nicht schaffen und sich zwangsweise in die Welt der Frauen einfügen (oder irgendwo dazwischen stecken bleiben). Er wird sich jedoch auch weiterhin nach dieser ihm nun unbekanntem Welt sehnen (typisches Bild: er sitzt am Küchenfenster und sieht gleichaltrigen Jungs beim Herumtollen zu). Sein Verhalten gleicht sich möglicherweise eher seiner – nunmehr weiblichen – Umgebung an. Notwendige Körperkontakte mit dem Vater (Herumbalgen usw.) unterbleiben, sodass auch der männliche Körper für ihn zum Mysterium wird – zu etwas Fremden, zu dem er keinen Bezug hat. Kommt dieser Junge dann in die Pubertät, kommen sexuelle Empfindungen hinzu, die nun auf diese Grundlage von Veranlagungen, nicht stattgefundenen Identifizierung mit der Welt der Männer und möglicherweise einer Identitätskrise treffen. Der Junge wird nun – wie alle anderen Jungen – von dem angezogen, was „anders“ ist als er selbst. Da dieses „andere“ jedoch die Welt der Männer ist, ist es nicht verwunderlich, dass er beginnt, diese sexuell und emotional anziehend zu finden bzw. irgendwann möglicherweise gar erste sexuelle Kontakte mit dem eigenen Geschlecht hat oder sich in einen Mann verliebt und so unbewusst auf eine beinahe tragische Art und Weise seine Männlichkeit zurück gewinnen will.

Dies setzt sich dann in seinem späteren Leben fort. Ein Beispiel: Nicht umsonst gibt es in der schwulen Szene so viele Männer, die durch ein überzeichnet „männliches“ Äußeres – oder was sie für männlich halten (kurz geschorene Haare, Bart, Muskeln und/oder Bauch, Uniform- oder Lederbekleidung usw.) auch „männlich“ wirken wollen (bis hin zu SM-Praktiken im Sexualverhalten) – oder das andere Extrem, wo auch äußerlich und im Verhalten, in der Mimik und Gestik sowie in der Wortwahl alles abgelegt wird, was einem als „männlich“ erscheint. All dies ist möglicherweise auf eine im Laufe der Jahre entstandene völlig verzerrte Sichtweise des eigenen Ich, also letztlich auf eine Identitätsstörung zurückzuführen (wird aber als das Gegenteil empfunden: der Betroffenen denkt, nun endlich „er selbst“ zu sein). Der eigene Körper wird im Fitnesscenter soweit trainiert, dass er muskulös – und somit männlich bzw. für andere Männer attraktiv (und damit die eigene Männlichkeit wieder-gewinnend) – erscheint. All dies ist aber eine Karikatur von Männlichkeit und hat mit wahrer Männlichkeit wenig bis gar nichts zu tun.

So schwankt dann auch die Art und Weise, wie man sich selbst und Seine Neigungen sieht zwischen einer möglicherweise völlig verzerrten Wahrnehmung des eigenen Ichs, die aber als Realität angenommen und für gut befunden wird – und dem anderen Extrem, wo der Betreffende sich selbst und seine Neigungen verachtet (was dann von schwulen Aktivisten damit beseitigt zu werden versucht wird, dass man diesem Mann sagt, er solle „es“ doch ausleben. Das mag zwar kurzfristig betäuben, löst aber mittel- bis langfristig sicher nicht die dahinter liegenden Probleme und befriedigt auch nicht die dem zugrunde liegenden Bedürfnisse). Das Aufzeigen einer Alternative ist also schon ein erster Schritt in der Beratung.

Auch während der „Zeit danach“ (die Zeit während der Beratungsphase also) sind die Ratsuchenden oft von einer positiven Selbstwahrnehmung weit entfernt. Diese positive Selbstwahrnehmung soll keineswegs heißen, dass man alles gut findet, was man da so vorfindet, sondern, dass man lernt, sich erst einmal so anzunehmen, wie man ist und von hier ausgehend ergründet, wie man zu dem geworden ist, wo man jetzt steht und wo man hin will (hinsichtlich der eigenen Identität, aber auch hinsichtlich aller anderen Bereiche des Lebens – inklusive des spirituellen Bereichs). Sich selbst seine gleichgeschlechtlichen Neigungen erst einmal einzugestehen und sie anzunehmen, ohne dies gleich negativ zu bewerten (schließlich hat man sich diese Neigungen ja nicht ausgesucht!) ist ein wichtiger erster Schritt. Auch wird im weiteren Verlauf der Beratung das Vorhandensein dieser Neigungen eher negativ bewertet, da nur deren potentielle „Gefahr“ gesehen wird (also als Konsequenz etwa unangemessen bewertetes sexuelles Verhalten). Als Alternative erscheint oft nur ein einsames Leben ohne Hoffnung darauf, jemals glücklich zu sein. Hier bietet sich bereits ein erster Ansatzpunkt, nämlich mit dem Ratsuchenden auch „die andere Seite der Medaille“ anzusehen, nämlich mögliche Chancen solcher Neigungen (die Tatsache, dass man „anders“ ist und viele Dinge anders sieht kann in vielen Bereichen des Lebens auch von Vorteil sein. Auch können diese Neigungen selbst auch positive Seiten haben, etwa dass sie dem Betroffenen einen Zugang zu anderen Männern oder zu Menschen allgemein auf einem Niveau und in einer Tiefe ermöglichen, das über das hinaus geht, was andere Menschen zu leisten in der Lage wären). Auch die im Laufe der Beratung möglicherweise stattfindende Stärkung bereits vorhandener heterosexueller Neigungen kann neue Optionen ermöglichen. Schließlich ist gerade auch das Zusammensein mit anderen Männern, denen es ebenso geht und die möglicherweise in ihrem Leben völlig neue Optionen entdeckt und diese verwirklicht haben, kann einen sehr positiven Effekt auf den Ratsuchenden haben.

Bei all dem ist es auch wichtig, dem Ratsuchenden zu vermitteln, dass es hier nicht alleine darum geht, ein Ziel zu erreichen, sondern dass der Weg dorthin bereits Teil des Zieles ist, da er wertvolle Erfahrungen beinhaltet, die das Ziel erst wertschätzen lernen.

Eine christliche Seelsorge an und mit Männern mit ungewollten gleichgeschlechtlichen Neigungen soll und darf dem Ratsuchenden also keine fertigen Lebensentwürfe, Sichtweisen oder gar Identitätsmodelle vorlegen, sondern mit ihm zusammen einen Weg gehen. Jeder Mensch hat das Recht, sich eine Therapie bzw. Seelsorge seiner Wahl zu suchen und dies sollte auch nicht politisch oder ideologisch be- und verwertet werden. Die oft von schwulen Aktivisten angeführten Vorwürfe, „Umpolungsversuche“ führen zu Selbstmorden unter Menschen mit gleichgeschlechtlichen Neigungen entbehren jeder Grundlage, da bei einer christlichen Seelsorge weder jemand umgepolt wird noch ihm hinsichtlich seiner psychischen Gesundheit Schaden zugefügt wird (siehe hierzu www.narth.com).

C. Beispiele aus der Praxis

1. Selbsthilfegruppen vor Ort

Selbsthilfegruppen auf Basis des 14-Schritte-Programms von Homosexuals Anonymous sind ein wesentlicher Baustein der Beratung bzw. Veränderung. Die Interaktion mit Gleichgesinnten schafft die Basis, auf der sich auch schwere Zeiten ertragen lassen. Auch wird durch bewusst gewollte gegenseitige Ermutigung und/oder Ermahnung oder Kritik (Fremdwahrnehmung) ein anderer Blickwinkel auf den Einzelnen vermittelt, der alleine nicht erkennbar wäre. Schließlich ist es gerade für das Wachsen in der eigenen Männlichkeit unerlässlich, die Gemeinschaft von anderen Männern zu suchen.

In der Regel beginnen solche (wöchentlichen) Gruppentreffen mit einem Gebet, gefolgt vom Austausch von Neuigkeiten. Anschließend wird reihum der „Rechenschaftsbericht“ angegangen und gemeinsam diskutiert. Schließlich wird ein Teil des 14-Schritte Programms bearbeitet (inklusive der Beantwortung hierzu gehörender Fragen und des Lesens von Bibelstellen sowie dem Austausch von Erfahrungen und persönlichen Ansichten zum Text). Oft wird dies noch ergänzt durch praktische Übungen, die von internationalen Therapeuten entwickelt wurden. Schließlich wird eine themenbezogene DVD angesehen (etwa aus dem Men's Fraternity-Programm) und das Treffen abschließend mit einem Gebet beendet. Während des Treffens werden auch Getränke und Essen geteilt, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. So entwickelt sich schon bald ein Gefühl der Sicherheit und Vertrautheit. Ebenso bilden sich so schon bald enge Bindungen zwischen den Teilnehmern, die es erlauben, in einer Tiefe und Deutlichkeit zu arbeiten, die sonst nicht möglich wäre.

2. Online-Gruppen

Alternativ oder auch ergänzend hierzu gibt es wie bereits erwähnt eine englisch-sprachige internationale Online-Gruppe (mittlerweile geleitet von der internationalen Ex-Gay Ministry Jason). Diese sollte nicht unterbewertet werden. Die Bindung zwischen den Teilnehmern ist enger, als es zunächst den Eindruck haben mag. Auch haben sich einige schon persönlich kennen gelernt und/oder miteinander telefoniert. Für viele Teilnehmer ist diese Gruppe die einzige Möglichkeit, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen. Schließlich wird diese Gruppe 365 Tage im Jahr betreut und auch laufend mit aktuellen Informationen versorgt. Aus ihr haben sich bereits lokale Gruppen entwickelt.

3. Einzelberatung

Trotz des Eingebunden-seins in eine Online-Gruppe kann es angezeigt sein, den Ratsuchenden in regelmäßigen Abständen in einer Einzelberatung zu betreuen. Hier lässt sich noch intensiver auf aktuelle Probleme, aber auch Hintergrund-Thematiken eingehen. Auch lässt sich hier auf Basis von Persönlichkeit-Tests (etwa dem PST-R) konkreter auf den Einzelfall eingehen. Schließlich lassen sich auch Glaubensfragen, die speziell auf eine Denomination bezogen sind und somit nicht im Kontext einer überkonfessionellen Gruppe besprochen werden können, intensiver angehen. Der Schwerpunkt sollte aber immer auf der Gruppe liegen und der Ratsuchende sollte auch ermutigt werden, selbst schwierige Themen dort anzusprechen.

4. Spezifische Fragen

Nun zu spezifischen Fragen, die sich im Rahmen der Beratung ergeben können.

Ein Thema, das mit Sicherheit früher oder später aufkommen wird, ist Masturbation. Wie ist diese aus christlicher bzw. weltlicher Sicht zu bewerten?

Was die christliche Sichtweise angeht, so können wir als Seelsorger diese dem Ratsuchenden natürlich nicht vorschreiben, sondern auf Wunsch mit ihm zusammen erläutern. Hierfür ist eine Betrachtung der Sexualität in der Bibel als ganzer wesentlich. Sexualität ist dort immer auf eine(n) „Andere(n)“ gerichtet, nie nur für das private Vergnügen gedacht. Sie wird im Rahmen einer heterosexuellen, monogamen und lebenslangen Ehe gesehen und auch für gut befunden. Diese Ehe reflektiert den Bund Jesu Christi mit Seiner Kirche – und wie Er sich der Kirche in lebens-spendender Art und Weise hingab, gibt sich ein Mann seiner Frau hin und die beiden werden so sehr eins, dass sie diesem einen neun Monate später einen Namen geben müssen. Somit liegt der Zweck menschlicher Sexualität aus biblischer Sicht in der Zeugung von Nachkommen und im Wohl der Ehepartner. Sexualität bewusst und auf Dauer von einem der beiden zu trennen würde dem biblischen Kontext klar widersprechen und demzufolge auch Konsequenzen nach sich ziehen.

Auch aus weltlicher Sicht ist Masturbation kritisch zu betrachten. Hier soll nicht auf den medizinischen Hintergrund eingegangen werden, sondern auf psychologische Zusammenhänge. Masturbation ist in der Regel mit sexuellen Fantasien verbunden (manche versuchen es zwar etwa aus religiösen Gründen ohne, jedoch würde auch dies wie bereits erwähnt nicht dem biblischen Bild von Sexualität entsprechend und zum anderen spielen sie damit immer mit dem „Feuer“ – Masturbation baut sexuelle Spannung nicht ab, sondern auf. Die Versuchung, einen Schritt weiter zu gehen, dürfte groß sein). Das Gehirn unterscheidet aber nicht zwischen tatsächlichem und eingebildetem Sex – Masturbation wird somit immer wieder eine bestimmte Reiz-Reaktionskette verstärken und es dem Betreffenden schwerer machen, zum sexuell angemessenen Verhalten zurück zu finden.

Auch ist die Gefahr vorhanden, die Fantasien (möglicherweise noch durch einschlägige Pornos geschürt) für Realität zu halten (etwa zu denken, dass die Männer oder Frauen in Pornos mit extremen Sexualpraktiken tatsächlich so etwas anziehend finden und sich im Alltag auch so verhalten) oder sie in die Tat umsetzen zu wollen. Dies kann im schlimmsten Fall bis hin zu Straftaten führen.

Jedoch wird Masturbation – wie bereits angesprochen – oft als eine Art Schmerzmittel verwendet, um mit Grundemotionen wie Angst, Verletzung, Einsamkeit, aber auch Langeweile oder Ärger und Frustration umzugehen bzw. diese zu betäuben. Dies mag zwar kurzfristig die Emotion in den Hintergrund drängen, langfristig wird es die Situation aber schlimmer machen, da der Ratsuchende so nicht lernen wird, sich diesen Emotionen zu stellen, damit in gesunder Art und Weise umzugehen und die dahinter liegenden legitimen Bedürfnisse angemessen zu befriedigen.

Eine andere Variante ist, dass Masturbation manchmal als eine Art „Ersatz“ verwendet wird. Man sehnt sich sehr nach einer Person, kann diese aber aus welchen Gründen auch immer nicht haben und versucht nun, dieser Sehnsucht – in missglückter Art und Weise – körperlich Ausdruck zu verleihen. Auch hier betäubt Masturbation die Sehnsucht kurzfristig, macht sie aber langfristig noch schlimmer, da sich der Betroffene seinen Emotionen und Bedürfnissen nicht stellt.

Gehen wir noch kurz auf die Kontingenz bei der Beratung ein: Hier ist es wichtig, dass – sofern ratsam und möglich – die Familie und das engere Umfeld (etwa Gemeindeleitung oder Pastor/Priester) in die Beratung mit einbezogen wird und in Absprache mit dem Ratsuchenden ein gemeinsames Vorgehen geplant und strukturiert wird, um zum gewünschten Erfolg zu gelangen. Auch sollte er sich überlegen, mit welchen Menschen er Umgang hat. Es macht etwa wenig Sinn, sich mit früheren Sexpartnern auch weiterhin zu treffen – auch wenn dies mit der besten Absicht geschieht, ja „nur“ einen Kaffee zusammen trinken zu wollen. Hier sollte der Ratsuchende den ehemaligen Bekannten eindeutig verständlich machen, welchen Weg er nun einschlagen möchte, dass es ihm leid tut, dass er seinen Beitrag an einem gemeinsamen sexuell nicht angemessenen Verhalten hatte und dass er nun aber dieses Leben hinter sich lassen möchte und daher vorerst nicht mit Menschen Umgang haben will, die für ihn eine konstante Versuchung darstellen und noch dazu diesen neuen Weg nicht gehen und/oder zumindest respektieren möchten. Er sollte auch vermitteln, dass er diese Menschen als solche auch weiterhin wertschätzt und für sie beten wird.

Dieses Umfeld, das die Kontingenz sicherstellen soll, wird auch wichtig, wenn es um die laufende Übung von neuen Denk- und Verhaltensmustern sowie um die Identitätsfindung geht. Auch kann dieses vertraute und vertrauenswürdige Umfeld dem Ratsuchenden auch beistehen, wenn er emotional überfordert ist und/oder einen Gesprächspartner braucht – oder einfach nur, um gemeinsam sinn- und wertvolle Zeit zu verbringen.

Dieses Umfeld kann somit auch im Bereich der klassischen Konditionierung (Stimuli – etwa wenn es um die Reduzierung von „Triggern“ geht) als auch der operanten Konditionierung (Verstärkung des Beratungserfolges etwa durch Ermutigung, Schaffung von wertvollen Momenten, gemeinsamen Aktivitäten etc.) wertvolle Dienste leisten – so auch durch Ermutigung und/oder Ermahnung, um den Ratsuchenden zu verhelfen, auf dem Weg zu bleiben, zu dem er sich entschlossen hat.

Was eine gesunde Lebensführung angeht, so mag dieser Aspekt anfangs auf Verwunderung stoßen, ist aber doch eine sinnvolle Ergänzung, gerade bei der Arbeit mit Männern. Hier geht es zum einen um eine gesunde Ernährung, um Ruhe- und Erholungsphasen (vor allem auch in der Natur!), aber auch um körperliche Aktivitäten (ebenfalls vorzugsweise in der Natur) sowie Sport (in Gemeinschaft mit anderen Männern, die für den Beratungserfolg hilfreich sind).

Der wichtigste Pfeiler des Beratungserfolges ist aber die Spiritualität – der christliche Glaube. Aus langjähriger Erfahrung kann ich sagen, dass eine Motivation, die allein auf psychologischer Basis (oder auf anderen weltlichen Aspekten) gründet, auf die Dauer nur in seltenen Fällen ausreichen wird, um einen bedeutsamen und langfristig stabilen Erfolg zu erzielen.

5. Schaffung eines öffentlichen Bewusstseins um dieses Themengebiet.

Dieser Punkt hat nur auf den ersten Blick wenig bis gar nichts mit der praktischen Seelsorge zu tun. Tatsächlich aber knüpft er zum einen an den 14. Schritt von Homosexuals Anonymous an, zum anderen schafft er Verständnis für dieses Thema in der Öffentlichkeit. Oft sehen sich Seelsorger, die mit Männern mit ungewollten gleichgeschlechtlichen Neigungen arbeiten, Angriffen (etwa von schwulen Aktivisten) ausgesetzt. Wenn diese Seelsorger nun offen zu dem stehen, was sie da tun und dies auch begründen und gute Argumente hierfür ins Feld führen können, trägt das zu einem Klima bei, das ihre Arbeit erst möglich macht. Wir leben als christliche Seelsorger nicht in einem luftleeren, nicht politischen Raum, sondern haben immer auch einen Auftrag, der über den eigenen Tellerrand hinausgeht. So sollten wir auch den Kontakt zu Organisationen pflegen, die in dieser Richtung tätig sind (siehe die beigefügten Links), ebenso aber auch zu Schulen, Behörden, Gemeinden, politischen Organisationen, Ärzten, Therapeuten und anderen christlichen Seelsorgern. Um hierfür auch fachlich gerüstet zu sein, empfehle ich die Bücher von Joe Dallas vorab zu studieren.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist natürlich auch die persönliche Rechenschaft, ein stabiles Glaubens- und Gemeindeleben, Supervision sowie das Eingebunden-sein in Familie und einem engen Freundeskreis – in Verbindung mit gesunder Lebensführung und regelmäßiger und ausreichender Selbstfürsorge.

D. Schlusswort

Ich hoffe, diese Arbeit hilft christlichen Seelsorgerinnen und Seelsorgern, aber auch Menschen allgemein im Umgang mit Männern mit ungewollten gleichgeschlechtlichen Neigungen weiter und befähigt sie, zusammen mit diesen in Liebe und gegenseitiger Wertschätzung ein Stück des Lebensweges zu gehen. Dieses Unterfangen ist mit Sicherheit kein Leichtes, aber aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, es ist ein sehr Lohnenswertes und erfüllt mich auch nach all den Jahren noch mit Freude und Dankbarkeit. Die vielen Menschen, denen ich bisher begegnet bin, haben mein Leben ungemein bereichert und ich möchte keinen Moment dieser Zeit missen.

München, 18.10.2011

Robert Gollwitzer

Links:

Jason – International Christian Ex-Gay Ministry (affiliated to Homosexuals Anonymous):
<http://jason-online.webs.com/>

Homosexuals Anonymous: <http://www.ha-fs.org/>

Joe Dallas: <http://www.joedallas.com/>

Deutsches Institut für Jugend und Gesellschaft: <http://www.dijg.de/>

Hilfe bei unerwünschter gleichgeschlechtlicher Anziehung: <http://www.homosexualitaet-beratung-veraenderung.ch/>

Eltern-Ratgeber Homosexualität: <http://www.eltern-rat-homosexualitaet.de/>

Homosexualität verstehen – Chance zur Veränderung: <http://www.hv-cv.de/index.html>

JONAH (Jews Offering New Alternatives to Homosexuals):
<http://www.jonahweb.org/index.php>

NARTH – National Association for Research and Therapy of Homosexuality:
<http://narth.com/>

