

Entnommen aus:

[Homosexualität verstehen – Chance zur Veränderung](#)

<http://www.homosexualitaet-veraenderung.de/selbstbestimmung/minderheit-erhebt-die-stimme-exgays-395>

Eine Minderheit erhebt die Stimme

Veröffentlicht von [DIJG](#) am 4. November 2013 | [2 Kommentare](#)

Männer berichten über selbstbestimmte Lebenswege

Immer wieder suchen und erfahren homosexuell empfindende Männer und Frauen einen Weg der [Veränderung ihres Verhaltens und ihrer sexuellen Gefühle](#). Wie kann man sich das vorstellen? Was berichten betroffene Menschen? In deutschsprachigen Medien erfährt man fast nichts darüber. Das Thema ist politisch nicht korrekt. Menschen, die Veränderung suchen, erfahren Unverständnis oder gar Ablehnung. Man wirft ihnen vor, sie würden an „verinnerlichter Homophobie“ leiden. Dieser Artikel stellt deshalb amerikanische Gruppen vor, mit denen das [DIJG](#) im Kontakt steht. Auf ihren Webseiten berichten vor allem Männer, wie sie ihren persönlichen Weg der Veränderung gegangen sind.

Die Gruppen und ihr Selbstverständnis

Voices of Change

Im Oktober 2012 startete der Zusammenschluss *PATH*¹ ([Positive Alternatives to Homosexuality](#)) eine neue Webseite: [Voices of Change](#) – Stimmen der Veränderung. Auf ihr berichten vor allem Männer (auch einige Frauen und Therapeuten) aus verschiedenen Ländern, wie sich eine homosexuelle Orientierung verändern kann. Bewusst wollen sie die wissenschaftliche Forschung, die belegt, dass eine Abnahme homosexueller Gefühle bei motivierten Klienten nicht selten möglich ist, durch ihre persönlichen Lebensberichte ergänzen. Dabei geht es ihnen auch darum zu zeigen, dass Veränderung ein (manchmal sehr langer) Weg ist und sich auch kleine Schritte lohnen können.

Auf der Website [heißt es](#):

„Diejenigen, die hier aus ihrem Leben berichten, glauben nicht, dass die homosexuellen Gefühle sie als Person definieren oder dass diese Gefühle ihre Identität ausmachen. Ihre gleichgeschlechtliche Anziehung war für sie eine Art Richtungsanzeiger, der ihnen geholfen hat, als Männer ihre ungestillten Bedürfnisse nach männlicher Aufmerksamkeit und Zuwendung sowie nach männlicher Bestätigung ihrer Person zu stillen. (Für Frauen gilt das Entsprechende.) Für diese Menschen ist Homosexualität nicht das Gleiche wie Heterosexualität, sondern zeigt ihnen, was ihnen aus ihrer Sicht in ihrem Leben (in Kindheit und Jugend) gefehlt hat. Auf der Website *Voices of Change* finden Sie Lebensberichte, die zeigen, dass es Männern und Frauen gelungen ist, ihre sexuelle Orientierung zu verändern. Durch Veränderung ihrer Gefühle konnten sie eine Übereinstimmung erreichen zwischen ihren Gefühlen einerseits und ihren persönlichen Wertvorstellungen und Überzeugungen andererseits – auch den Überzeugungen ihrer Freunde und Familien und in vielen Fällen den Überzeugungen ihrer Religionsgemeinschaften. Statt eine schwule Identität für sich anzunehmen, entschieden sich diese Männer und Frauen, auf einem Weg authentischer psychischer Veränderungen ihr Wahres Selbst zu entdecken. Bei authentischen Veränderungen geht es nicht nur um Verhaltensänderungen, sondern um Veränderungen im Gefühlsleben und im Erleben der eigenen Identität. Auf alle drei Bereiche (Gefühle, Verhalten, Erleben von Identität) hat der Prozess der Veränderung Auswirkungen. Viele Kritiker der Reorientierungstherapien meinen, dass es nur um Verhaltensänderungen geht. Die Berichte und Videos zeigen aber etwas anderes. Einige der Männer und Frauen sagen, dass Veränderung kein alles oder nichts ist, sondern ein Prozess, der einige Jahre oder sogar ein Leben lang dauern kann. Für sie besteht die Freude an der Veränderung nicht unbedingt im

Erreichen des Ziels, sie erleben diese Freude auch schon auf dem Weg. (...) Wir laden Sie ein, die Lebensgeschichten zu lesen und die Videos anzuschauen – um die Personen besser kennenzulernen, ihre Stimme zu hören und um im Geist der Vielfalt und Toleranz ihre Entscheidungen zu respektieren. Sie genauso zu respektieren wie diejenigen, die sich entschieden haben, eine schwule Identität anzunehmen.“

JONAH

1998 gründeten zwei jüdische Ehepaare in New Jersey die Organisation [JONAH](#). Anlass waren ihre beiden erwachsenen Kinder, die homosexuell leben. „Die Gründer sahen, dass es für jüdische Familien zu diesem Thema fast kein Informationsmaterial und keinerlei Hilfsangebote gab. Sie hielten sich an die traditionelle jüdische Lehre, wonach von homosexuellem Verhalten abgeraten werden soll. Gleichzeitig waren sie fest entschlossen, eine liebevolle Beziehung zu ihren Kindern aufrechtzuerhalten. Weil JONAH die einzige jüdische Organisation war, die sich mit Veränderungsmöglichkeiten homosexueller Gefühle befasste, entdeckte man bald, dass das Wissen darüber in den jüdischen Gemeinden einem riesigen Vakuum glich. Unzählige Menschen, die mit unerwünschten homosexuellen Gefühlen kämpften, ihre Ehepartner, andere Eltern sowie Bürger, die über die permissive Haltung der Gesellschaft beunruhigt waren, wandten sich an JONAH. Sie suchten selbst Hilfe oder fragten, was sie tun könnten, um betroffene Menschen zu unterstützen, die sich aufgrund ihrer unerwünschten homosexuellen Gefühle in einer Krise befanden.“¹

Bis heute ist *JONAH* die einzige Organisation, die aus einer explizit jüdischen Perspektive heraus Menschen mit ich-dystoner² Homosexualität und ihre Familien therapeutisch und seelsorgerlich begleitet – in den USA, in Israel und auch in Deutschland. *JONAH* möchte Familien unterstützen, möchte in den jüdischen Gemeinden ein tieferes Verständnis für Männer und Frauen mit homosexuellen Gefühlen wecken und zu einem versöhnten Miteinander von Mann und Frau beitragen. Ihre Angebote werden von zahlreichen nicht-jüdischen Menschen in Anspruch genommen. 2007 eröffnete JONAH das *Institute for Gender Affirmation*, um auf breiterer Basis wissenschaftlich und therapeutisch zu arbeiten.

People Can Change

Die in Virginia ansässige Gruppe [People Can Change](#) (*PCC*) wurde im Jahr 2000 von Rich Wyler gegründet. Ehemals Betroffene unterstützen Betroffene, die einen Weg der Veränderung suchen – so könnte man ihr Anliegen am besten beschreiben. Wie seine Mitarbeiter, so hat auch Rich Wyler selbst einen Weg heraus aus der Homosexualität gefunden. *PCC* bietet Telefonberatung, eine Online-Selbsthilfegruppe und erfahrungsorientierte Wochenendseminare *Journey Into Manhood* für Männer an, die Auswege aus einem homosexuellen Leben suchen. Die Seminare finden in USA, England und Israel statt.

Über ihr Selbstverständnis schreibt *PCC*: „Auf dieser Webseite erzählen diejenigen von uns, die ihre früheren homosexuellen Konflikte bearbeitet haben, ihre Lebensgeschichte und ihre Erfahrungen. Wir wollen dadurch denjenigen helfen, die ähnliche Konflikte erleben und ähnliche Veränderungen suchen. Wenn wir über unsere Erfahrungen berichten, bedeutet das nicht, dass wir Menschen, die sich als schwul bezeichnen und schwul leben, nicht respektieren würden. Sie verdienen den gleichen Respekt wie wir. Ihr Weg mag für sie richtig sein. Wir können das Leben anderer Menschen nicht beurteilen. Wir wissen nur, dass dieser Weg der Veränderung der Richtige für uns ist, denn auf diesem Weg haben wir innere Veränderung, Annahme, Liebe, brüderliche Gemeinschaft und Frieden gefunden haben – all das, wonach wir immer gesucht haben. (...)

Sich der Tatsache zu stellen, dass man homosexuelle Gefühle hat, die man aber nicht möchte, kann zu riesiger innerer Unruhe führen – vor allem, wenn diese Gefühle im Konflikt mit eigenen tief empfundenen Werten, Überzeugungen und Lebenszielen stehen. Wir kennen das, wir haben es selber durchgemacht. Auch wir hatten das Gefühl, in einer ausweglosen Situation zu sein... Wir hatten die homosexuellen Gefühle nie gewählt.

Deshalb konnten wir uns auch nicht einfach dafür entscheiden, sie nicht zu haben. Wir konnten sie weder wegwünschen noch mit unserem Willen wegzwingen.

Aber wir haben herausgefunden, dass wir die tieferliegenden Ursachen unseres homosexuellen Konfliktes genauer anschauen konnten – und die hatten nichts mit Sex zu tun. Zumindest bei uns stand dahinter eine Sehnsucht nach männlicher Liebe, das war ein wirklich tiefes, ungestilltes Bedürfnis aus unserer Kindheit und Jugend. Es war die Sehnsucht nach Bestätigung durch unseren Vater, nach Zugehörigkeit zur Gruppe der Jungs, die Sehnsucht nach dem tiefen inneren Gefühl, einfach ‚einer von den Jungs‘ zu sein. Für uns war es wichtig, die tieferliegenden Bedürfnisse wirklich zu stillen, sie nicht zu unterdrücken: Die Bedürfnisse... nach brüderlichem Angenommensein, brüderlicher Gemeinschaft, Selbstannahme und der Bestätigung, einfach ein Mann unter Männern zu sein. (...) Machen wir uns dabei nichts vor: Es ist schwere, manches Mal schmerzhaft, innere Arbeit. Doch letztlich hat es uns große Freude gebracht.“³

„Wir entdeckten einen Weg zur Veränderung, als wir verstanden, dass zumindest bei uns die homosexuellen Gefühle nicht das eigentliche Problem waren, sondern nur ein Symptom für tieferliegende Probleme und lange vergrabene Schmerzen, die meist sehr wenig oder gar nichts mit erotischem Begehren zu tun hatten. Sie hatten mit unserer Identität, unserem Selbstwertgefühl (insbesondere als Mann), mit Beziehungen und mit unserem geistlichen Leben zu tun. Als wir das verstanden und der tieferliegende Schmerz in uns heilen konnte, begannen die Symptome der Homosexualität sich allmählich aufzulösen.“⁴

Den eigenen Weg finden

Chuck schreibt über seine Erfahrungen mit Therapeuten und Gruppen, die ihn ausschließlich „gay-affirmativ“ berieten und nicht offen für andere Ansätze schienen. („Gay-affirmativ“ bedeutet zumeist, Homosexualität als nicht zu hinterfragende Norm zu akzeptieren und Menschen dahin zu führen, dass sie ihr „Schwulsein“ annehmen und einen schwulen Lebensstil akzeptieren.) Chuck: „Mein Weg aus der Homosexualität hin zu meiner wahren männlichen heterosexuellen Identität war mit vielen selbstzerstörerischen und verwirrenden Umwegen verbunden. Ich konsultierte eine Reihe gay-affirmativ arbeitender Therapeuten und nahm an zahllosen gay-affirmativen 12-Schritte-Programmen und entsprechenden Selbsthilfegruppen teil. Ich machte bei verschiedenen Schwulenparaden mit und lebte in einer sehr schwulenfreundlichen Welt in West Hollywood in Kalifornien. Ich las eine Menge gay-affirmativer Literatur und versuchte, einen schwulen Lebensstil zu leben. Immer wieder bekam ich gesagt, dass ich homosexuell geboren sei und dass ich mich einfach so ‚wie ich bin‘ akzeptieren solle. Mehrere gay-affirmative Therapeuten sagten mir, ich litte an ‚verinnerlichter Homophobie‘. Mit anderen Worten: Ich würde mich hassen, weil ich schwul sei. Nichts war weiter von der Wahrheit entfernt als das! So sehr ich mich auch anstrenge, die schwule Identität funktionierte einfach nicht für mich.“

Nach vielen Jahren Reorientierungstherapie und Teilnahme bei *Journey into Manhood* konnte Chuck einen Zugang zu den tiefen emotionalen Entbehrungen seiner Kindheit, seinem ungestillten Vaterhunger, der emotional inzestuösen Beziehung zu seiner Mutter und zu seinem sexuellen Missbrauch finden und dies bearbeiten. Als Folge davon fühlt er sich nicht mehr homosexuell; er hat heterosexuelle Gefühle entwickelt. Reorientierungstherapie beschreibt er als „affirmativ“ für sein Wahres Selbst. Dabei kam er zu seiner Wahrheit: Hinter den romantischen und sexuellen Beziehungen zu Männern stand wie ein Wiederholungszwang seine Suche nach etwas, das er nie erfahren hatte: nach Geliebtwerden von seiner Familie und von seinem Vater. Chucks bewegende Geschichte endet: „Ich bin so dankbar, dass ich nicht auf die gay-affirmative und politisch korrekte Gesellschaft gehört habe, sondern auf meine eigene innere Wahrheit: dass ich nämlich weder schwul bin noch schwul geboren bin.“⁵

Worum geht es auf dem Weg?

Die Männer auf den Webseiten sind sich einig: Bei Reorientierungstherapien geht es nur am Rande um Homosexualität oder Sex. Es geht um eine neue Selbstachtung, um ungelöste Beziehungskonflikte, deren Wurzeln in Kindheit und Jugend liegen, und um vieles andere.

David, der heute selbst ein erfahrener Psychotherapeut ist, schreibt über seinen Weg: „Wenn ich über [meine eigene] therapeutische Arbeit jener Jahre nachdenke, dann wird mir ganz deutlich, dass es nicht darum ging, meine sexuelle Orientierung zu wechseln. Vielmehr ging es darum, von meinen tieferen Problemen wie Angst, Scham und Furcht, die mich gefangen hielten, loszukommen. Fast mein ganzes Leben lang erdrückte mich ein Gefühl der Angst, wenn ich mit starken und klugen Männern zusammen war. Intensive Schamgefühle beherrschten mich, weil ich meinen Körper als so mangelhaft empfand. Und ich fürchtete mich sehr, meine tiefsten Gefühle irgendwie zu zeigen.“⁶

Die Berichte der Männer zeigen, dass die Bearbeitung bestimmter Themen für sie wichtige Meilensteine auf dem Weg ihrer inneren Veränderung waren. Dazu gehören insbesondere: Eine tiefe Vaterwunde, mangelnde Ablösung von der Mutter, Probleme in Kindheit und Jugend in den Beziehungen zu gleichaltrigen Jungen, sexueller Missbrauch, zwiespältige Gefühle gegenüber anderen Männern, Probleme mit authentischer Selbstbehauptung, keine freundschaftlich-brüderliche Verbindung zu heterosexuellen Männern.

Was heißt Veränderung?

Frank schreibt: „Meine Stimme hat sich verändert und, was am allerwichtigsten für mich ist, meine Gefühle haben sich auch verändert. Ich erlebe einen inneren Frieden wie nie zuvor in meinem Leben. Meine Energie, die mich früher wie manisch antrieb, ist verschwunden. Ich bin jetzt seelisch viel ausgeglichener. Meine Energie ist real, und ich fühle mich mehr mit meinem Körper verbunden. Ich fühle mich einfach wohl in meiner Haut. Ich habe jetzt die Männerfreundschaften, nach denen ich mich immer gesehnt habe. Die Beziehung zu meinem Vater war noch nie so gut wie heute. Und was noch wichtiger ist: meine Anziehung gegenüber Frauen wächst mit jedem Tag. Ich bin endlich ein Mann geworden.“⁷

Während seiner Therapie schreibt *Carey*, dass er noch Arbeit vor sich sieht, dass er aber einiges auch schon erreicht hat: „Seitdem ich in Therapie bin, haben meine homosexuellen Gedanken und Gefühle in ihrer Häufigkeit und Intensität erheblich abgenommen. Obwohl ich auch schon anderthalb Jahre vor meiner Therapie sexuell abstinente gelebt hatte, war es für mich dank der Therapie viel leichter, zölibatär zu leben. Wenn ich sexuelle Fantasien habe, geht es dabei fast nur um Sex mit einer Frau und nicht mehr um Sex mit einem Mann. Das heißt nicht, dass ich völlig frei von homosexuellen Gefühlen bin: sie kommen ab und zu immer noch hoch, aber sie überwältigen mich nicht mehr so wie früher.“⁸

Floyd hatte bereits mit drei verschiedenen Therapeuten gearbeitet, ohne dass sich irgendetwas bei ihm verändert hatte. Dann fand er eine Selbsthilfegruppe und endlich auch einen Therapeuten, der in der Reparativtherapie erfahren war. *Floyd*, der heute verheiratet ist und selbst als Therapeut arbeitet, meint zu seiner Geschichte: „Mein Weg der Veränderung war schwer und hatte Höhen und Tiefen. Ich fühlte mich in dieser Zeit von gleichaltrigen Männern und von meinem Vater abgelehnt. Ich arbeitete daran, meine Gefühle des Nichtgenügens und der Inkompetenz als Mann zu überwinden. Als ich mit meinem Therapeuten daran ging, meine emotionalen Bedürfnisse zu füllen, Verhaltensweisen, die mir nicht gut taten, abzulegen und emotionale Wunden heilen zu lassen, stellte ich fest, dass mein homosexuelles Begehren schwächer wurde und allmählich verschwand. Im Zuge meines Veränderungsprozesses bemerkte ich auf einmal, dass sich bei mir ganz langsam heterosexuelle Gefühle entwickelten.“⁹

Was heißt Veränderung? Die genannten Gruppen vertreten eine realistische, differenzierte Sicht. *PCC* schreibt:

„Manche Skeptiker gehen fälschlicherweise davon aus, Veränderung sei immer eine 180 Grad-Sache in allen Bereichen oder sollte das zumindest sein: Im Verhalten, in den Interessen, in den Gefühlen und Gedanken, überall von 100 Prozent homosexuell zu 100 Prozent heterosexuell – und das für alle Zeit. Weniger als das, so Kritiker, sei keine echte Veränderung. Einige stellen eine Veränderung von ‚nur‘ 170 Grad oder auch ‚nur‘ 90 Grad fest und rufen: ‚Misserfolg!‘

In Wirklichkeit ist jedes Maß an Veränderung hin zu mehr Frieden und Erfüllung und weg von Scham, Depressionen und innerer Dunkelheit es wert, es anzustreben. Für die meisten Menschen, die sich Veränderung wünschen, ist nicht Heterosexualität als solche das Ziel, sondern Glück und innerer Frieden. Für uns hängen

Glück und Frieden nicht allein von gelebter Sexualität ab, sondern von einem Leben, das unseren tiefsten Werten, Überzeugungen und Lebenszielen entspricht. Anders als die, die behaupten, nichts weniger als eine 180 Grad-Veränderung ‚zähle‘, sind diejenigen von uns, die Veränderung erlebt haben, oft auch mit einem subtileren Maß an Veränderung zufrieden:

Frei zu sein von ständigem homosexuellem Verlangen.

Tief erfüllende, nicht-sexuelle Freundschaften mit anderen Männern zu haben und zu einer engen Gemeinschaft von Männern zu gehören.

Vielleicht eine glückliche Ehe zu haben und ein liebevoller Vater zu sein oder auch ein zufriedenes Leben als Single zu führen.“¹⁰

© Informationen zusammengestellt vom DIJG, November 2013

1 History of JONAH. <http://www.jonahweb.org/sections.php?secId=11>

2 ich-dyston: nicht zu ihnen gehörend

3 <http://www.peoplecanchange.com/change/wayout.php>

4 <http://www.peoplecanchange.com/change/causes.php>

5 <http://www.voices-of-change.org/all-written-articles.html>

6 <http://www.peoplecanchange.com/stories/david.php>

7 <http://www.peoplecanchange.com/stories/frank.php>

8 <http://www.voices-of-change.org/all-written-articles.html>

9 <http://www.voices-of-change.org/all-written-articles.html>

10 <http://www.peoplecanchange.com/change/whatwemean.php>