

# Die lesbische Frau verstehen, die Hilfe sucht

Andria L. Sigler-Smalz C.P.C., Pastoraltherapeutin

**A**ndria L. Sigler-Smalz ist Gründerin und Direktorin der Arbeit „Journey Christian Ministries“ in Lake Elsinore, Kalifornien. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn. Als Pastoraltherapeutin hat sie sich auf eine biblisch-christlich orientierte Beratung spezialisiert. Sie bietet Hilfe für Männer und Frauen an, die unter einem Konflikt zwischen ihren Wertvorstellungen einerseits und ihrem Lebensstil andererseits leiden. Während ihrer vierzehnjährigen Berufstätigkeit hat Andria Sigler-Smalz mit mehreren Hundert Männern und Frauen gearbeitet, die mit ihrer Homosexualität kämpften oder mit anderen - oft damit verbundenen - Problemen wie Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit. Sie berät auch Eltern von gefährdeten Jugendlichen. Neben ihrer fachlichen Ausbildung und umfassenden Weiterbildung zählt sie auch ihre persönliche Lebenserfahrung zur „Ausrüstung“ für ihre berufliche Arbeit. Andria Sigler-Smalz ist häufige Referentin auf verschiedenen Konferenzen und Seminaren und gibt Interviews für Presse, Funk und Fernsehen.

Kürzlich wurde ich gebeten, einen Fragebogen zu beurteilen, der als Gradmesser den Erfolg einer angestrebten Veränderung von der Homosexualität hin zur Heterosexualität messen sollte. Der erste Entwurf dieses Fragebogens richtete sich aber hauptsächlich an Männer, die mit Homosexualität kämpfen. Hätte man dieselben Fragen an Frauen gestellt, wäre das Ergebnis ein höherer Grad an Veränderung gewesen verglichen mit dem, was in Wirklichkeit erreicht wurde. Der Fragebogen ging von der Annahme aus, männliche und weibliche Homosexualität seien im wesentlichen gleich.

Aber während es Ähnlichkeiten in den Ursachen männlicher und weiblicher Homosexualität geben mag, gibt es auch Unterschiede im Wesen der Homosexualität und in der Art des Auslebens. Sie sind durch die Unterschiede zwischen Mann und Frau bedingt. Die Schwulen-Bewegung erkennt diese Unterschiede an und viele Frauen bevorzugen deshalb die Bezeichnung „lesbisch“ statt homosexuell.

## Merkmale einer lesbischen Beziehung

Auch wenn es natürlich Ausnahmen zu der folgenden allgemeinen Psychodynamik gibt, möchte ich kurz einige der typischen Merkmale einer weiblichen homosexuellen Beziehung beschreiben.

Das erste ist - und hier zeigt sich ein grundlegender Unterschied zwischen Mann und Frau -, daß Sex und sexuelle Anziehung nicht unbedingt Schlüsselkomponenten einer lesbischen Beziehung sind. In vielen Fällen spielt Sex nur eine kleine Rolle, gelegentlich spielt er gar keine Rolle. Körperlich wichtiger sind Festhalten und Zärtlichkeit. In den Fällen, in denen Sex eine entscheidende Rolle spielt, symbolisiert er emotionale Nähe und Intimität. Die Antriebskraft für eine lesbische Beziehung liegt in einem gefühlsmäßigen Mangel der Frau, einem Mangel in bezug auf empfangene weiblich-mütterliche Fürsorge und Geborgenheit. Diese Mängel und die dadurch empfundene gefühlsmäßige Leere sind im Allgemeinen nicht in der gleichen Weise sexualisiert wie beim homosexuell empfindenden Mann. In der weiblichen Homosexualität spielt „emotionale Anziehung“ eine wichtigere Rolle als sexuelle Anziehung.



*Die Antriebskraft für eine lesbische Beziehung liegt in einem gefühlsmäßigen Mangel der Frau, einem Mangel in bezug auf empfangene weiblich-mütterliche Fürsorge und Geborgenheit.*

*Es geht um das Verlangen, mit einer anderen Person zu verschmelzen, um dadurch zu einem Gefühl der Sicherheit und zu Selbstwert zu gelangen.*

*Der allmähliche Rückzug aus Familie und von früheren Freunden dient dazu, die Kontrolle innerhalb der Beziehung zu sichern, sie gegen Störungen von außen zu schützen und die Bindung vor dem Zerschneiden zu bewahren.*

Zweitens: Innerhalb der Beziehungen scheint es eine Fähigkeit zu besonders starker Bindung aneinander zu geben. Wenn man jedoch näher hinsieht, erkennt man ein Verhalten, das auf eine fragile Bindung hinweist, in der Ängste und Sorgen vorherrschen. Die Kernkonflikte zeigen sich in den sich wiederholenden Themen: Verlassenwerden, Verschlungenwerden, Kontrolle und Macht, Identitätsbildung. Sie äußern sich auf ganz spezielle und deutlich erkennbare Weise.

Weibliche Beziehungen neigen zu sozialer Exklusivität statt Inklusivität, zum Ausschließen statt Einbeziehen anderer. Es ist deshalb nicht ungewöhnlich für ein lesbisches Paar, daß sie den Kontakt zu Familienmitgliedern und früheren Freunden immer weiter abbauen. Dieser allmähliche, immer größere Rückzug dient dazu, die Kontrolle innerhalb der Beziehung zu sichern, sie gegen Störungen von außen zu schützen und die Bindung vor dem Zerschneiden zu bewahren.

Die Themen der Kernkonflikte betreffen die Identitätsbildung. Wir sehen zum Beispiel die Angst vor dem Verlassenwerden und/oder vor dem Verschlungenwerden; Kämpfe, bei denen es um Macht (oder Ohnmacht) und Kontrolle geht. Es geht um das Verlangen, mit einer anderen Person zu verschmelzen, um dadurch zu einem Gefühl der Sicherheit und zu Selbstwert zu gelangen.

Während lesbische Partnerschaften im allgemeinen länger halten als männliche homosexuelle Beziehungen, neigen sie dazu, mit einer großen emotionalen Intensität aufgeladen zu sein. Der „Klebstoff“, der sie zusammenhält, sind Eifersucht, übermäßiger Besitzanspruch und verschiedene manipulierende Verhaltensweisen. Während der Dauer der Beziehung sind die „Höhen“ ("highs") sehr hoch, und die Konflikte extrem. Übermäßig gemeinsam verbrachte Zeit, sehr häufige Telefonate, übertriebene Geschenke, übereiltes Zusammenziehen in eine gemeinsame Wohnung und Zusam-

menwerfen der Finanzen - das sind einige der Wege, die gegangen werden, damit die Beziehung nur durch nichts gestört wird. Wir sehen darin das Gegenstück zu einer gesunden An-Bindung. Es ist emotionale Abhängigkeit und übermäßige emotionale Verstrickung.

Für lesbische Paare ist das Gefühl: „Ich kann nicht leben, wenn es ein Leben ohne dich ist“ nicht ungewöhnlich. Eine Klientin sagte mir einmal: „Ich weiß nicht, wie ich ohne sie leben sollte. Mein Leben war so leer, bevor sie kam. Jetzt ist sie mein Leben.“

Die emotionale Anziehung, die lesbisch orientierte Frauen spüren, hat oft etwas Verzweifertes an sich. Eine Klientin, die erkannte, daß ihre lesbischen Beziehungen ein Nachzeichnen ihres tiefen Bedürfnisses nach mütterlicher Liebe waren, erklärte mir: „Wenn ich eine Frau treffe, zu der ich mich hingezogen fühle, ist es, als würde etwas in mir sagen: ‚Willst du meine Mami sein?‘ Es ist ein unwiderstehliches, heftiges und gleichzeitig hilfloses Gefühl. Plötzlich fühle ich mich klein. Ich möchte von ihr bemerkt werden, möchte etwas Besonderes für sie sein - und dieses Verlangen beherrscht meinen Verstand.“

Eine andere Klientin vertraute mir an, was sie in Zeiten, in denen sie von ihrer lesbischen Freundin getrennt war, empfand. Sie sagte: „Ich erinnere mich, dieses schreckliche Gefühl gehabt zu haben - dieses nagende, quälende Gefühl tief im Bauch. Es ist dasselbe Gefühl, das ich als Kind immer verspürte, wenn ich von zu Hause weg mußte oder die seltenen Male, wenn ich bei anderen übernachtete. Die anderen Mädchen drehten dann immer voll auf, aber ich selbst wollte eigentlich nur wieder zuhause sein. Es war immer schwer, wenn ich von meiner Mutter weg mußte.“

## **Geschlechtsidentität und Lesbianismus**

Unter lesbisch orientierten Frauen gibt es große Unterschiede, was weibliche Eigenschaften und äußeres Erscheinungsbild der

Frauen angeht. Genauso wie es (paradoxe-weise) heterosexuell orientierte Frauen gibt, die sich in ihrer Weiblichkeit nicht wohl und nicht „zuhause“ fühlen, gibt es homosexuell orientierte Frauen, die gerne Frau sind und ein sehr weibliches Äußeres haben. Ich erwähne dies, um der allgemeinen Meinung entgegen zu treten, ein „jungenhaftes“ Aussehen oder eine Vorliebe für traditionell nicht-weibliche Tätigkeiten sei schon gleichzusetzen mit Lesbianismus.

Die geschlechtliche Identität einer Frau hat damit zu tun, daß sie sich als Frau wohl fühlt, daß sie sich mit anderen Frauen entspannen kann, sich mit ihnen identifiziert und daß sie innerlich frei ist, weibliche Tätigkeiten zu wählen, wenn sie es will. Beim Lesbianismus geht es darum, daß das eigene, weibliche Geschlecht aus einem bestimmten Grund vorgezogen wird: Psychologisch gesehen geht es um den Versuch, Sehnsüchte zu erfüllen, die der lesbisch orientierten Frau selbst unbewußt sind; und es geht um die Angst vor Nähe zu einer Person des anderen Geschlechts.

Im Lesbianismus ist eine Frau in der Entwicklung „festgefahren“ und deshalb nicht in der Lage, eine gesunde Heterosexualität zu entwickeln. Das Ausmaß der Probleme in Bezug auf die geschlechtliche Identität wird beeinflußt davon, wann und wie die gesunde Persönlichkeitsentwicklung verhindert wurde.

### **„Anti-Mann“-Haltung**

Einige lesbisch orientierte Frauen empfinden negative Gefühle und inneren Zwiespalt, wenn es um eine Beziehung mit Männern geht. Dies trägt mit dazu bei, daß sie Heterosexualität nicht annehmen können. Einige identifizieren sich außerdem stark mit einem radikalen Feminismus. Frauen werden als begabt und begehrenswert angesehen, während Männer als minderwertig, sexbesessen und irgendwie nutzlos betrachtet werden. Eine lesbische Klientin beschrieb die Szene eines Mannes und einer Frau, die sich Arm in Arm ein Baseballspiel ansahen, so: „Es war widerlich. Ich konnte nur denken: ‘Was sieht sie in ihm? Wie kann sie es nur zulassen, daß er sie berührt?’“

Es ist nicht ungewöhnlich, daß Frauen, die über einen langen Zeitraum hin lesbisch gelebt haben, eine wachsende Abneigung gegen heterosexuelle Beziehungen empfinden.

### **Überlegungen zur Therapie**

Bei der Begleitung einer lesbisch orientierten Klientin, die sich Veränderung wünscht, ist es wichtig, sie als individuelle Person anzusehen und ihre ganze Persönlichkeit im Blick zu haben. Am wichtigsten ist, daß die Therapeutin einen Eindruck davon gewinnt, wie die Klientin als Persönlichkeit strukturiert ist. Zum Beispiel: Hat sie die latenten Trennungs-Individuationskonflikte einer Borderline-Persönlichkeit? Hat sie das zerbrechliche Selbstwertgefühl einer narzißtischen Persönlichkeit? Oder hat sie die Bindungsängste einer schizoiden Persönlichkeit? Wenn die Therapeutin die Kernkonflikte versteht, wird sie die Bedeutung bestimmter, nach außen gekehrter Verhaltensweisen deuten können. Durch eine auf diesem Wissen basierende und für die Klientin angemessene Interventionsmethode sind Fortschritte möglich.

Genauso wichtig ist es, das Ausmaß von zwanghaften Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen festzustellen. Je größer die Zwänge sind, desto mehr Ängste und/oder Depressionen kommen möglicherweise an die Oberfläche, wenn die Klientin sich von ihrer lesbischen Partnerin zu lösen beginnt oder sich entscheidet, die lesbische, emotionale Anziehung nicht auszuleben. Hier liegt meist der schwierigste Teil der Therapie. Oft ähnelt er stark der Behandlung von Personen, die mit Medikamenten- oder Alkoholabhängigkeit kämpfen.

Es ist sehr wichtig, daß die Therapeutin eine Frau ist. Allerdings löst dieses Problem die Klientin meist selbst. Da sie sich zu Frauen hingezogen fühlt, entscheidet sie sich auch für eine Therapeutin. Irgendwann wird die Klientin versuchen, mit der Therapeutin dieselben Themen zu inszenieren, die sie mit ihrer lesbischen Partnerin durchgegangen ist. Aus diesem Grund sollte die

*Lesbische Beziehungen sind oft das Nachzeichnen eines tiefen Bedürfnisses nach mütterlicher Liebe.*

*Die emotionale Anziehung, die lesbisch orientierte Frauen spüren, hat oft etwas Verzweifeltes an sich.*

*Die geschlechtliche Identität einer Frau hat damit zu tun, daß sie sich mit anderen Frauen entspannen kann, sich mit ihnen identifiziert und innerlich frei ist, weibliche Tätigkeiten zu wählen, wenn sie es will.*

*Viele lesbisch orientierte Frauen, die Veränderung wünschen, erreichen ihr Ziel.*

Therapeutin einen freundschaftliche Zuwendung haben, aber klare Grenzen einhalten. Sie muß die Fähigkeit haben, zwischen angemessener Fürsorge und dem bloßen Nachgeben der Wünsche ihrer Klientin unterscheiden zu können. Am meisten wird zur Heilung beitragen, wenn sie die Übertragung und Gegenübertragung innerhalb der Klient-Therapeut-Beziehung effektiv nutzen kann.

Die Therapeutin muß sich Klarheit darüber verschaffen, welche Probleme genau ihre Klientin in bezug auf die weibliche Identitätsfindung hat. Erst dann sollte sie auch ein Gespräch darüber beginnen. Die Therapeutin muß auch die Signale, die die Klientin durch bestimmte äußere Erscheinung, Kleidung, bestimmtes Auftreten usw. geben will, richtig deuten. Das kann helfen zu entscheiden, welches Thema jetzt angesprochen werden soll. Hat die Klientin sich zum Beispiel als Kind von ihrer Mutter „defensiv abgekoppelt“, um sich dadurch vor weiterer (tatsächlicher oder so wahrgenommener) Ablehnung zu schützen? Gibt es kulturelle Einflüsse? Schützt sich die Klientin vor einer Annäherung von Männern, weil sie in der Vergangenheit sexuell mißbraucht wurde? Andere wichtige Hilfen können geistlich-spirituelle Unterstützung sein, Beobachtung von depressiven Anzeichen oder praktische Hilfe bei Beziehungsfragen. Dazu gehört auch, die Klientin zu ermutigen, ein Beziehungsnetz zusätzlich zur Therapie aufzubauen.

Die Therapie braucht normalerweise längere Zeit. Für viele Frauen haben sich zwei oder drei Sitzungen pro Woche bewährt, abhängig auch davon, wie belastbar die Klientin ist. Therapeutinnen, die viel reisen, oder im voraus wissen, daß sie die therapeutische Beziehung nicht beibehalten können (z.B. wegen Umzug oder Praxisaufgabe) oder die ihre eigene persönliche Krise erleben, sollten sorgfältig überlegen, bevor sie eine lesbisch orientierte Klientin annehmen. Verlässlichkeit und Beständigkeit der Therapeutin sind wichtige Elemente in der Begleitung homosexuell orientierter Frauen.

## Prognose

Wie bei jeder Behandlung ist der Erfolg von vielen Faktoren abhängig. Für einige dieser Faktoren ist die Klientin selbst verantwortlich - zum Beispiel ihre Motivation und Entschlossenheit, sich zu ändern, ihr regelmäßiges Erscheinen zu den Sitzungen, ihre Kooperation und Mitarbeit. Andere wichtige und entscheidende Faktoren für einen Erfolg betreffen Eigenschaften der Therapeutin. Die Therapeutin sollte bindungsfähig sein, gut unterscheiden können und eine gute Ausbildung sowie Erfahrung haben oder zumindest eine gute Supervision. Andere Überlegungen für die Prognose betreffen das Alter der Klientin, ihre Lebensgeschichte, Persönlichkeitsstruktur und Ausmaß ihrer Belastbarkeit.

In meiner Arbeit mit Frauen habe ich festgestellt, daß Veränderung ein langsamer und anstrengender Weg ist. Trotzdem lohnt sich die Arbeit. Es ist immer ein Vorrecht, einer Klientin auf ihrem Weg zu einem gesünderen Leben zu helfen. Ich selbst bin oft beflügelt worden von der Entschlossenheit meiner Klientinnen.

Der Kampf der lesbisch orientieren Frau ist ein Zeichen für ihren inneren Schmerz und ihre inneren Konflikte. Deshalb ist es auch ein Zeichen von innerem Heilwerden und Persönlichkeitswachstum, wenn diese Frau dann gesunde gleichgeschlechtliche Beziehungen eingehen und Beziehungen mit dem anderen Geschlecht neu gestalten kann. Viele lesbisch orientierte Frauen, die Veränderung wünschen, erreichen ihr Ziel. Und selbst diejenigen, die das nur teilweise erreichen, werden durch die Begleitung wachsen und sich verändern. Auch sie werden ein größeres Verständnis für sich selbst und ein stärkeres Gefühl für ihre persönliche Ganzheitlichkeit erfahren.

### Weiterführende Literatur:

Paulk, Anne und John: *Umkehr der Liebe*, Schulte & Gerth, Asslar 2000

Siegel, Elaine V.: *Weibliche Homosexualität: psychoanalytische und therapeutische Praxis*, Reinhardt, München u.a. 1992