

Handout

Die australische Psychologin Dr. Vivienne Cass ging in den 80er Jahren in ihrem Konzept der „**homosexuellen Identitätsbildung**“¹ davon aus, dass Lesben und Schwule einen Prozess von einer **Identitäts-Verwirrung** zu einer **Identitäts-Synthese** durchlaufen müssen, um ein kongruentes Selbstbild eines homosexuell liebenden und lebenden Menschen zu entwickeln.²

Mit zunehmender Verankerung in der **Identitäts-Synthese** wird ihre **homosexuelle Selbstdefinition** und **-präsentation** schließlich zu einem wesentlichen Teil ihrer Selbst neben vielen anderen Merkmalen, die sie in ihrem Wesen ausmachen. Hieraus erwächst u. a. die Sicherheit frei zu entscheiden, ob und wann es für Lesben und Schwule in einer Situation relevant ist, ihre sexuelle Identität zu veröffentlichen.

Diese erlangte Entscheidungsfreiheit wird jedoch erneut beeinträchtigt, sobald es Kinder in Regenbogenfamilien gibt. Denn mehrheitlich wird Elternschaft noch immer in der Dualität von Vater und Mutter angenommen und mit Heterosexualität verknüpft. Für Kinder, die in einer Mütter- oder Väterfamilie aufwachsen, ist es allerdings bedeutsam, wahrnehmen zu können, dass ihre lesbischen Mütter oder schwulen Väter sich souverän und authentisch im außen präsentieren. Denn durch ein solches „**souveränes alltägliches Out**“ ihrer Eltern können Kinder ihre Lebenswirklichkeit in einem Regenbogenfamiliensystem als Normalität erfahren.

Die meisten Mütter-, Väter- und Mehrelternfamilien teilen die Sorge, dass ihre Kinder diskriminiert werden könnten und beabsichtigen, ihren Kindern als Modell einen **souveränen** Umgang mit Diskriminierung vorzuleben. Diese gute Absicht kann sich jedoch – in Abhängigkeit zur jeweiligen Verletzungsgeschichte – für manche Eltern als eine echte Herausforderung erweisen, in die auch sie erst einmal hineinwachsen müssen.

Nachfolgender Beratungsfall gibt hierzu einen Einblick:

Fall: Wie viel **Out** lässt mich ein **gutes Vorbild** für unser **Kind** sein?

Lisa J. erscheint zum ersten Beratungsgespräch ohne ihre Lebenspartnerin Sarah J., die zu diesem Zeitpunkt nichts von diesem Termin weiß. Lisa und Sarah kennen sich seit fünf Jahren, sind seit drei Jahren verpartnert und haben die gemeinsame Tochter Mia (2 Jahre). Sarah ist die biologische Mutter von Mia.

Lisa erzählt, dass derzeit ein zweites Kind geplant sei, welches sie nun eigentlich austragen solle. Alles sei bereits mit Jan F., dem biologischen Erzeuger von Mia, geplant und besprochen. Jan sei ein sehr lieber langjähriger heterosexueller Freund von Lisa, verheiratet und in seiner Ehe ebenfalls Vater zweier Kinder. So war er ohne selbst in eine rechtliche Elternrolle eingebunden zu werden sofort bereit, Lisa und Sarah bei der Verwirklichung ihres Kinderwunsches behilflich zu sein.

¹ Vgl. Dr. Vivienne Cass, Psychologin und Beraterin für Lesben und Schwule an der „University of Western Australia“, http://psychology.pskolojikdanisma.net/vivienne_cass.htm, letzte Abbruf 12.01.2012

² vgl. Ausführungen zum Phasenmodell nach CASS im achten Erfahrungsbericht zur Beratung von Regenbogenfamilien für den Zeitraum von April-Juni 2017, S. 4 bis 6.

Doch seit Lisa nun einen Teil der Elternzeit für Mia übernommen habe, würde ihre Beziehung zu Sarah zunehmend angespannt. Fast täglich gäbe es Streit um Mia und darum, was Sarah von ihr als sozialer Mutter erwarte. Sie habe mittlerweile den Eindruck, sie mache gar nichts richtig und gut genug und sei sich daher auch nicht mehr sicher, ob das mit dem zweiten Kind noch eine stimmige Entscheidung sei.

Sie habe mehrfach angeregt, dass Sarah mit ihr gemeinsam eine Beratung aufsuche. Doch davon will Sarah nichts wissen, sie arbeitet als sozialpädagogische Fachkraft zur Begleitung von Erst- und Zweitklässler*innen an einer Grundschule. Sie sei davon überzeugt, sie brauche keine Beratung, erzählt Lisa. Und diese Haltung von Sarah bestärke Lisa in dem Gefühl, alle Schwierigkeiten lägen nur an ihr. Dabei hat Lisa selbst auch eine pädagogische Ausbildung, sie ist Erzieherin und hat vor ihrem Wechsel in die Elternzeit in einer Kindertagesstätte gearbeitet.

Häufige Auslöser für die Streitigkeiten zwischen Lisa und ihrer Frau liegen in ihren sehr unterschiedlichen Vorstellungen davon, was ein angemessener Umgang mit Fragen des Umfeldes bspw. zu ihrer Elternschaft und was für eine gesunde Entwicklung von Mia richtig und notwendig ist.

Lisa berichtet beispielsweise, wie verärgert Sarah jedes Mal aus ihrem Massage-Baby-Kurs nach Hause gekommen sei und sich über die mangelnde Empathie der Gruppenleiterin beschwerte. So empörte sich Sarah maßlos darüber, dass die Gruppenleiterin sich lediglich danach erkundigte, ob die anderen Mütter sich auch ausreichend durch ihre Männer unterstützt fühlen würden. Sie schimpfte, dass diese einseitige Frage ihre „Lebensform und gemeinsame Leistung als Eltern“ einfach lösche und die Leistung von Lisa „als soziale und gleichwertige Mutter“ ignoriere und damit ausblende.

Lisa allerdings kann diese Empörung und Sarahs „Forderung LGBTI*-eigener Angebote für Eltern“ gar nicht nachvollziehen. Dies würde nach Lisas Meinung „*doch nur erneut zur Ausgrenzung führen, die Sarah ja schließlich auch nicht wolle*“. Den Hinweis, Sarah solle doch „*einfach einmal unter vier Augen mit der Gruppenleiterin sprechen*“, da dieser vermutlich gar nicht bewusst wäre, dass sie Sarah mit ihrer Frage verletzt haben könnte, verstärkte lediglich ihren Protest. Denn Sarah verstehe ihr Engagement gegen Homonegativität und für gleiche Rechte der LSBTI*-Community als „*notwendigen und selbstverständlichen Teil ihres Selbst, für den sie sich mit entsprechendem Kampfgeist*“ schließlich einsetzen würde. Lisa hingegen sei einfach nicht so couragiert, sie fühle sich meist sehr unwohl damit, ihre ganze Privatsphäre ständig vor der Außenwelt ausbreiten zu müssen.



Doch dies scheine praktisch seit der Geburt von Mia unumgänglich geworden. Denn ganz gleich, wohin sie gehen würden, ob beim Einkaufen oder auf dem Spielplatz, ständig würden sie gefragt, wer von ihnen beiden denn die Mutter sei. Sarah nerve diese Frage zwar auch, jedoch sei es für sie dann klar und wichtig, auf jeden Fall ihre Lebensform richtig zu stellen und alle möglichen Personen

aufzuklären. Lisa aber erlebe vor allem die ungewollten und sich oft anschließenden Fragen wie ein Verhör: bspw. wie sie denn zum Kind gekommen seien oder – für sie noch unangenehmer - sich wegen dem im Familiensystem „*fehlenden Vater*“ ständig rechtfertigen zu müssen.

Doch dies scheine praktisch seit der Geburt von Mia unumgänglich geworden. Denn ganz gleich, wohin sie gehen würden, ob beim Einkaufen oder auf dem Spielplatz, ständig würden sie gefragt, wer von ihnen beiden denn die Mutter sei. Sarah nerve diese Frage zwar auch, jedoch sei es für sie dann klar und wichtig, auf jeden Fall ihre Lebensform richtig zu stellen und alle möglichen Personen aufzuklären. Lisa aber erlebe vor allem die Sie habe oft schon im Vorfeld Angst vor solch abweisenden Reaktionen und den immer wieder gleichen Anklagen wegen der Samenspende und dass sie Mia damit bspw. ihren Vater vorenthalten würden. „*Aber das ist doch schließlich unsere ganz persönliche Entscheidung, die wir uns wirklich nicht leichtgemacht haben. Wieso meint denn alle Welt hier mitreden zu dürfen?*“ Dies mache sie traurig und wütend zugleich. Sie fühle sich an die Wand gedrängt und oft sei ihr Kopf „*dann einfach leer, nichts fällt mir ein, es ist, als werde ich mit einem Schlag regelrecht dumm*“. Und sie fühle sich ohnmächtig, einen für sie guten Umgang mit diesen „*aufdringlichen Spielplatz-Menschen*“ zu finden. Denn dass Wut kein hilfreicher Umgang sei, das sei ihr schon klar. Ihr sei es nämlich sehr wichtig, Mia hier ein gutes Vorbild zu sein.

Dies bestätigen auch Studien: Für eine gute Entwicklung der Kinder in Regenbogenfamilien und ihre Situation im weiteren sozialen Umfeld ist es wichtig, dass ihre lesbischen Mütter bzw. schwulen Väter eine positive Einstellung zu ihrer gleichgeschlechtlichen Orientierung haben und damit in der Öffentlichkeit souverän umgehen. So bestätigte beispielsweise Andrea Buschner³ im Mai auf der Fachtagung „Regenbogenfamilien bewegen! Beratung zukunftssträchtig gestalten“⁴, dass weitere Ergebnisse der BMJ-Studie zeigen, dass ein Reden über die Familie im innen wie im außen ein wichtiger Schutzfaktor vor Diskriminierung auf Seiten der Kinder in Regenbogenfamilien ist. Denn ein ängstlich-verheimlichendes Verhalten gegenüber der eigenen Homosexualität können Kinder als Hinweis deuten, dass die gleichgeschlechtliche Orientierung etwas ist, dessen sie sich schämen müssten. Die Kinder werden dann leicht selbst eine homonegative Haltung und ein negatives Bild oder zweifelhafte Gefühle gegenüber ihrem Regenbogenfamilie-Hintergrund entwickeln. Darüber hinaus wird ein Kind der Belastung ausgesetzt, in zwei strikt voneinander getrennten Welten leben zu müssen: innerhalb ihrer Familie im Wissen um die Homosexualität der Eltern sowie der Welt außerhalb, in der sie die Homosexualität glauben, verheimlichen zu müssen. Dies kann ein Kind in Konflikte bringen, die wahrscheinlich nicht ohne Folgen für ihre psychische und soziale Entwicklung sein werden.

Anders als Sarah wuchs Lisa in einem sehr traditionellen und eher strengen Elternhaus mit sehr konventionellen Rollenvorstellungen auf. Schon früh nimmt sie wahr, dass ihre Eltern

³ Mitautorin der BMJ-Studie: Rupp, Marina (Hrsg.) (2009): Die Lebenssituation von Kindern in gleichgeschlechtlichen Lebenspartnerschaften. Bundesanzeiger Verlag, Köln

⁴ <http://www.regenbogenkompetenz.de/fachtagung/> - siehe Dokumentation

klare Vorstellungen von ihrem Lebensweg haben und dass ein Abweichen von diesem Weg für Lisa nicht ohne ernsthafte Auseinandersetzungen möglich sein würde. Entsprechend angst- und krisenbehaftet erlebte sie ihren Coming-out-Prozess.

*„Wo in einer Familie **Selbstaussdruck** nicht möglich ist ohne die **Selbstachtung** zu verlieren, kommt es zu **Störungen**. Störungen sind daher immer zugleich Störungen der **Selbstachtung** und des **Selbstwerts**.“ - Virginia Satir*

Für ihre Eltern ist es eine große und – nach Lisas Eindruck – bislang unbewältigte Enttäuschung, dass sie nicht deren Lebensvorstellungen entspricht und schließlich mit Sarah sogar offiziell und nach außen sichtbar eine Familie gründet. Die Zweifel ihrer Mutter, was sie in der Erziehung denn bloß falsch gemacht habe, die ständigen Ängste vor dem Klatsch der Nachbarschaft, die nicht nur über Lisa, sondern vor allem auch über die Eltern reden würde, bis hin zu den Vorwürfen, dass Sarah sie „verführt“ haben müsse, schwingen auch heute noch in ihren wenigen Besuchen und Begegnungen mit. Die seit ihrem Coming-out emotional angespannte Beziehung zu ihren Eltern machte es Lisa nicht einfach, sich selbst als lesbische Frau zu akzeptieren und anzunehmen.

Heute wird das Thema in Lisas Ursprungsfamilie weitestgehend gemieden, es wird weder über ihre Lebensform noch über Sarah gesprochen. Damit hat sich Lisa längst abgefunden. Doch schmerzlich erlebt sie es, dass ihre Eltern sich bisher weigern, Mia als ihr Enkelkind anzunehmen. Dies verletzt sie sehr und sie hat schon häufig darüber nachgedacht, den Kontakt zu ihren Eltern einfach ganz abubrechen. „Doch es sind schließlich meine Eltern!“ Und so hofft sie darauf, „dass sie sich doch noch öffnen und auf Mia einlassen.“

Lisas Hoffnung, dass sich zwischen ihren Eltern und deren Enkeltochter Mia noch eine Beziehung entwickelt, könnte sich mit fortschreitender Zeit tatsächlich erfüllen. Denn eine groß angelegte amerikanische Langzeitstudie⁵ zur Entwicklung von Kindern aus Regenbogenfamilien zeigte zwar, dass jede zehnte Großmutter bzw. -vater die Existenz ihrer Enkel in den ersten Lebensjahren ignorierte, wenn sie mit der Annahme der gleichgeschlechtlichen Lebensform ihrer Tochter und der daraus resultierenden Tatsache einer künstlichen Insemination haderten. Hierunter waren auch Großeltern, die sich ursprünglich sehnlichst Enkelkinder gewünscht hatten. Erfreulicherweise ergab diese Studie ebenfalls, dass diese Ablehnung keine dauerhafte sein muss: Während etwas weniger als ein Drittel der Großeltern weder die gleichgeschlechtlichen Partnerschaften ihrer Töchter noch die in dieser Partnerschaft lebenden Enkelkinder bis zum Alter von 5 Jahren gegenüber Dritten thematisierten, akzeptierten aber zwei Drittel dieser Großeltern ihre Enkelkinder

⁵ vgl. Gartrell, N. et al. (1996): The National Lesbian Family Study: I. Interviews with Prospective Mothers. Amer. J. Orthopsychiat. 66, S. 272-281, Gartrell, N. et al. (1999) S. 362-369, Gartrell, N. et al. (2000), S. 542 – 548, Gartrell, N. et al. (2005), S. 518 - 524 sowie Gartrell, N., Bos. H. (2010): US National Longitudinal Lesbian Family Study: Psychological Adjustment of 17-year-old Adolescents. Pediatrics 126, 28-36.

spätestens nach der Einschulung und sprachen in ihrem sozialen Umfeld dann auch offen über sie.⁶

Lisa bemüht sich sehr, die Reaktionen ihrer Eltern aus deren Perspektive zu verstehen, zu akzeptieren und nach außen zu vertreten: „Sie können wohl nicht anders“, sie gehören ja einer „so anderen Generation an“ und haben „eine noch strengere Sozialisation“ als Lisa erlebt. Gleichzeitig schmerzt sie der immer wiederkehrende Gedanke „selbst falsch zu sein“, dies umso mehr, als sich zwischen Sarah und Lisa über ihre Eltern ebenfalls häufig ein Streit entfacht. Sarah fühlt sich durch die anhaltende Tabuisierung ihrer Beziehung in Lisas Familie gelöscht und empfindet Lisa ihr gegenüber als illoyal. So erwartet sie von Lisa, dass diese ihren Eltern „endlich Grenzen setzt und sie mit der Realität konfrontiert“, sie „eben zwingt, ihre Beziehung und sie als Familie anzuerkennen“.

Eine mangelnde Akzeptanz der sexuellen Identität durch die eigenen Eltern und deren Ignoranz oder sogar offene Ablehnung gegenüber lesbischen Partnerinnen überschattet leider gar nicht so selten die Paarebene in Mütterfamilien. Die Verletzungen aus der Ursprungsfamilie wirken im Erwachsenenalter in die Partnerschaften hinein und kosten dort nicht nur Kraft, sie wirken mitunter vor allem auf die Klarheit und Sicherheit lesbischer Mütter, sich als gleichgeschlechtlich liebende Eltern im Außen souverän zu präsentieren.

Das eingangs erwähnten **CASS-Modell** der „homosexuellen Identitätsbildung“ kann für Berater*innen und Therapeut*innen eine Orientierung für ihre hypothetischen Einschätzungen bieten, wo sich Klient*innen jeweils im Rahmen des angesprochenen Beratungskontextes in ihrem homosexuellen Identitätsprozess befinden: So liegt bei Sarah bspw. die Vermutung nahe, dass sie sich im Kontext ihrer Auseinandersetzung mit heterosexuellen Eltern auf dem Spielplatz sowie den Eltern von Lisa vermehrt im **Identitätsstolz** befindet, einer „**Wir-** (homosexuelle Community)-**gegen-Sie** (heterosexuelle Mehrheitsgesellschaft)“-**Haltung**. Sie sieht ihr Engagement gegen Homonegativität und für gleiche Rechte der LSBTI*-Community als „*notwendigen und selbstverständlichen Teil ihres Selbst*“. Diese Gefühle und das Anliegen sind Sarah bewusst. Aufgrund der Heftigkeit der Emotionen ist anzunehmen, dass unbewusst dahinter eine Fülle nicht verarbeiteter eigener Verletzungen im Zusammenhang mit Diskriminierungen aufgrund der sexuellen Identität liegen.

Hingegen dürfte Lisa sich in diesem Kontext vorherrschend erst in der Phase der **Identitätsakzeptanz** befinden. Aufgrund der mangelnden Annahme ihrer sexuellen Identität vonseiten der Eltern und ihrer Sehnsucht von diesen gesehen- und anerkannt zu werden, triggern die Erlebnisse auf dem Spielplatz immer wieder ihre internalisierte Homonegativität⁷ und eine Scham, die aus der Demütigung entspringt, die sie mit dem Verhalten ihrer Eltern

⁶ Vgl. Patterson, C. J., Hurt, S., Mason, C. D. (1998): Families of the Baby Boom: Children's Contact with Grandparents and other Adults. Amer. J. Orthopsychiat. 68, 390-399.

⁷ Internalisierten Homonegativität sind Gefühle von Abneigung und Ekel gegen LSBTI*-Menschen, die auch gleichgeschlechtlich Begehrende als gültige Einstellung nach innen nehmen und diese unbewusst gegen sich selbst richten.

verbindet. Ihre Scham wird durch den Klärungs- bzw. Outing-Druck, den ihre Partnerin auf sie ausübt, noch intensiviert. Lisa verliert schließlich das Vertrauen darin, in ihrer eigenen Zeit und frei ihren Weg zu mehr Autonomie und Integrität gehen zu können.

Hier liegt es nahe, auch einen Blick auf das Thema der **SCHAM & BESCHÄMUNG** zu werfen. In meiner Beratungsarbeit hat es sich bewährt, „ursprüngliche Gefühle“⁸ von „Ersatzgefühlen“ zu unterscheiden. Dies gleichermaßen auf die **Scham** anzuwenden, lässt die Dynamik von **Beschämung** leichter verstehen:

Die ursprüngliche, **natürliche Scham** kann auftreten, wenn ein Mensch etwas Intimes von sich zeigt. Sie entsteht aus dem Bedürfnis aller Menschen, für sich eine natürliche Grenze, eine Privatsphäre und einen persönlichen Schutz zu schaffen. Scham ist also ein Schutzmechanismus, der die eigene Würde bewahren will. Scham ist ein das Selbst schützender Prozess, mit dem sich Menschen helfen, ihre Verletzbarkeit und die damit verbundenen Gefühle zu vermeiden. Erskine (1995) beschreibt Scham in diesem Sinne als „Abwehr verletzender Beziehungserfahrungen“.⁹ In einem maßvollen und dosierten Erleben und unter günstigen Bedingungen innerhalb eines wohlwollenden Umfeldes kann Scham also dafür sorgen, persönliche Grenzen zu regulieren, Integrität zu wahren und sich zugehörig zu fühlen.

Beschämungsgefühle sind „erlernte“ Schamgefühle: Sie entstehen, wenn die ursprünglichen Schamgefühle verletzt, d. h. Privatsphäre missachtet, Schutzräume überrannt und Menschen in ihrem (so-)Sein nicht wahr- oder angenommen werden. Auch kollektive Erfahrungen können in der Form ihrer Zurückweisung beschämend auf den Einzelnen wirken: Bspw. wenn Kinder von klein auf die Verachtung ihrer arbeitssuchenden Eltern erleben, die als „Hartz-IV-Schmarotzer“ bezeichnet werden; oder der unbarmherzige Umgang mit „Leistungsverlust und Schwäche“, durch den alte Menschen oftmals abgewertet werden;¹⁰ und schließlich – bezogen auf diesen Fall – das Erleben von Ausgrenzung und Beschimpfung aufgrund der

⁸ Bspw. geht die Transaktionsanalyse (TA) von vier **ursprünglichen Gefühlen** aus: Wut, Trauer, Angst und Freude. Jedes dieser Gefühle (bspw. *Angst*) hat einen Auslöser (= *Bedrohung*) und eine Funktion (= *Schutz*). Sie lösen sich auf, wenn sie ihren Zweck (= *in Sicherheit*) erfüllt haben. Wenn einer oder mehrere dieser Gefühle in der Kindheit zu zeigen oder auszuleben verboten wurde, werden sie im Verlauf des Heranwachsendens durch diejenigen Gefühle ersetzt, für die ein Kind Anerkennung erfährt. Das kann mitunter dazu führen, dass wir als Erwachsene in bestimmten Situationen später nicht mehr das ursprüngliche (und angemessene) Gefühl wahrnehmen, sondern an dessen Stelle unser Ersatzgefühl. Ersatzgefühle spulen auf bestimmte Schlüsselreize/Trigger erlernte Reaktionen ab, die weder einem realen Zweck dienen, noch von der empfindenden Person gutgeheißen oder verantwortet werden können (bspw. Wutausbruch (=Ersatzgefühl) auf dem Spielplatz durch die Frage eines Elternteils (=Trigger): „*Wo ist denn der Vater?*“), die Wut löst die Situation nicht sondern führt unmittelbar oder im Nachhinein zu Scham- oder Schuldgefühlen.

vgl. Paula, Michaela (Hrsg.): English, Fanita (2011): Transaktionsanalyse. Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen. Iskopress, S. 90 ff.

⁹ Vgl. Erskine, Richard G. (1995): Scham und Selbstgerechtigkeit: Transaktionsanalytische Sichtweisen und klinische Interventionen. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 12, 1-2, S. 29 – 60.

¹⁰ Vgl. Marks, Stephan (2017): Die Würde des Menschen ist verletzlich. Was uns fehlt und wie wir es wiederfinden. Patmos Verl., S. 8 ff.

sexuellen Identität, wenn Menschen den Erwartungen und heteronormativen Vorgaben nicht entsprechen. **Beschämung** kommt von außen und bedeutet, einen anderen Menschen zu verhöhnen, zu verachten, auszugrenzen oder vorzuführen.

Schamgefühle können durch ganz unterschiedliche Situationen ausgelöst werden. Marks (2010)¹¹ unterscheidet verschiedene **Grundformen** der Scham, die eng mit vier **Grundbedürfnissen** von Menschen verknüpft sind:

Grundformen der Scham	Grundbedürfnisse	positive Funktion	innerer Abdruck	Quelle der Scham
Intimitäts-Scham	Hüterin unserer Grenzen	Schutz	eigene Entscheidung, was öffentlich werden darf	eigene Leistung des sich Schämenden
Anpassungs-Scham	Hüterin unserer Zugehörigkeit	Zugehörigkeit	wahrgenommene Erwartungen & Normen nach außen gerichtet	Beschämung, die von außen kommt
moralische/ Gewissens-Scham	Hüterin unserer Integrität	Loyal zu sich selbst & eigenen Idealen/ Werten treu bleiben, unbestechlich	eigene Erwartungen an uns selbst	Beschämung, die von außen kommt
Vorläufer der Scham: Augenkontakt ¹²	Hüterin unserer Anerkennung	gesehen werden , Wertschätzung	„innere Blick“ auf mich selbst	Beschämung, die von außen kommt

Die Tabelle zeigt, dass Scham im Leben eines Menschen durchaus eine positive Funktion hat. Im Erfüllen dieser Funktion ist es wesentlich, eine „**gesunde**“ von der „**pathologischen**“ oder „**traumatischen**“¹³ Scham zu unterscheiden: Die Scham-Erfahrungen einer gesunden Scham kann ein Mensch im weiteren Leben verarbeiten und integrieren. Sie entwickelt sich von Kindheit an, wenn die Grundbedürfnisse eines Kindes nach Anerkennung, Schutz, Zugehörigkeit und Integrität hinreichend und gut befriedigt werden. In einem solchen Fall kann ein Kind sich von Grund auf geliebt und angenommen fühlen, auch dann, wenn es bspw. „unangepasste“ Gefühle wie Angst, Schmerz oder Frustration zum Ausdruck bringt.

¹¹ Vgl. Marks, Stephan (2010): Die Würde des Menschen oder der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus

¹² In der frühen Eltern-Kind-Kommunikation geschieht die Kommunikation mit Kindern vor allem über den Augen-Kontakt. Gesunde Scham entwickelt sich, wenn die elterlichen Augen ein Kind liebevoll spiegeln und sein Bedürfnis nach Anerkennung gut befriedigen. Das Kind lernt, dass es grundsätzlich in Ordnung ist. Die Qualität des Blickes, den ein Kind erfährt, wird im Laufe seiner Entwicklung verinnerlicht zum Blick auf sich selbst. Und so nehmen Kinder auch abwertende Blicke ihrer primären Bezugspersonen und später anderer Menschen ihres sozialen Umfeldes in sich selbst auf, die schließlich zum Blick auf sich selbst werden. Vgl. Marks, Stephan (2016): Scham – die tabuisierte Emotion. Patmos Verl., S. 38 - 43.

¹³ Traumatische Scham versteht Marks als „charakteristische Nachwirkung von traumatischen Grenzverletzungen wie Missbrauch, Vergewaltigung oder Folter“- auch als die „Scham der Opfer“ bezeichnet. Marks, Stephan (2016): Scham – die tabuisierte Emotion. Patmos Verl., S. 31



Ist hingegen schon der frühe Eltern-Kind-Austausch gestört, kann das Selbstwertgefühl des Kindes tief beeinträchtigt werden. So können sich Vorläufer der **pathologischen** Scham entwickeln.¹⁴ Erfährt ein Kind im Verlauf seines Heranwachsens schließlich ein Zuviel an Scham¹⁵, dann bedeutet irgendwann bspw. einen „Fehler gemacht zu haben“ für ihn „selbst falsch bzw. verkehrt zu sein“ und dies geht einher mit einem Zustand existenzieller Angst. Denn pathologische Scham ist „mit einer viel tieferen Angst als derjenigen vor Strafe verbunden. Sie ist die Angst, aus der menschlichen Gesellschaft ausgestoßen zu werden. Die Angst vor psychischer Vernichtung.“¹⁶

Als Konsequenz beschämender pathologischer Erfahrung lernen wir im Laufe unseres Lebens uns „prophylaktisch“ zu schützen, im Bestreben, so etwas nie mehr erleben zu müssen. Wie Igel sich mit dem Aufstellen ihrer Stacheln schützen, lernen Menschen ihre verletzte Seite hinter einer rauen Schale, einer abweisenden Maske zu verbergen. Und dieses Verbergen bezieht sich sowohl auf umstehende Teilhaber einer Schamszene¹⁷ als auch auf den eigenen inneren Blick.

Im oben geschilderten Fall schämen sich bspw. Lisas Eltern vor dem, was ihr soziales Umfeld wegen der gleichgeschlechtlichen Lebensform ihrer Tochter an „Schlechtem“ über sie reden könnte (als Teilhaber einer antizipierten Schamszene). Der innere Blick dieser Eltern auf sich

¹⁴ Vgl. a. a. O., S. 40.

¹⁵ Marks verwendet zu einem leichteren Verständnis für das „Zuviel an Scham“ - analog einer literarischen Beschreibung aus dem Roman „Scham und Schande“ von Salman Rushdie (1996) - die Metapher, sich Scham als Flüssigkeit vorzustellen, die wie ein Getränk aus einem Automaten gezogen wird. Was passiert nun, wenn mehr Scham da ist, als das Gefäß aufnehmen kann? Als Antwort hierauf beschreibt Rushdie in seinem Roman diverse Gruppen aus unterschiedlichen Kulturen, deren ausschließliche Aufgabe es ist, die Scham zu verkörpern, die keiner will, die ein Zuviel ist und zu der sich keiner bekennen will. Beispielhaft soll aus Rushdies Schilderungen lediglich die Unberührbaren (Parias) der hinduistischen Gesellschaft genannt werden: Parias sind so sehr „Schande einer Gesellschaft, dass nicht einmal der Schatten eines Parias auf einen ‚richtigen‘ Menschen fallen darf.“ Vgl. Marks a.a.O., S. 36

In der Zeit des Dritten Reichs wurde auch Homosexuellen ebenso wie Juden diese Funktion zugewiesen, „eine Scham zu verkörpern, die keiner haben will bzw. zu der sich keiner bekennen will“. In manchen Regionen der Welt und vielleicht für manche Bevölkerungsgruppen in Deutschland mag das bis heute so sein.

¹⁶ Und unter Angst werden primitivere neuronale Systeme aktiviert als z.B. bei Freude. Wenn wir uns schämen übernimmt das sogenannte „Reptiliengehirn“ die Regie. Das Nervensystem richtet sich darauf aus, der Angstquelle zu entkommen, indem sie sich reduziert auf die simplen Muster des Angreifens, Verteidigens oder eben Versteckens oder Verschwindens.

Vgl. Hultberg, Peer nach Marks, Stephan im Vortrag (2008) in der Akademie für Konflikttransformation: Scham, Ehre und der „Kampf der Kulturen“. Tabuisierte Emotionen und ihre Bedeutung für die konstruktive Bearbeitung von Konflikten. <https://www.ziviler-friedensdienst.org/sites/ziviler-friedensdienst.org/files/anhang/publikation/zfd-scham-ehre-und-der-kampf-der-kulturen-20625.pdf>, S. 5.

¹⁷ Wie dies bspw. durch „empathische Scham“ (auch „Resonanzscham“ & „Fremdschämen“) geschieht, wenn wir Zeuge der Beschämung eines Mitmenschen werden, der erniedrigt wird. Über unsere Spiegelneuronen fühlen wir diese Scham mit, selbst wenn wir nicht im Zentrum des Geschehens stehen. Vgl. Marks a.a.O., S. 27

selbst ist der Blick ihrer eigenen Eltern (also der Großeltern von Lisa), welcher durch deren Sozialisation heteronormativer Konventionen, sicher auch durch die Ächtung und Kriminalisierung von Homosexualität im Nationalsozialismus und in der BRD durch den § 175 geprägt ist. Und ebenso ist Lisas innerer Blick auf sich selbst wiederum geprägt durch den Blick ihrer Eltern sowie durch die während ihres Heranwachsens nicht erhaltene Bestätigung, sich um ihrer selbst willen liebevoll angenommen und wertvoll fühlen zu dürfen.

Scham ist wahrscheinlich unser schmerzhaftestes Gefühl, weshalb wir dieses nur selten in Worte fassen können. Wer sich schämt, der zieht sich zurück, kreist ganz um sich selbst und möchte am liebsten „im Erdboden versinken“. Und alle Menschen kennen dieses Gefühl, denn Scham ist universell.

In einer Gesellschaft aber, in der Beschämung zunehmend zu einer alltäglichen Erfahrung wird¹⁸, sind Menschen umso mehr gefordert, pathologische Scham-Erfahrungen zu verarbeiten. Hier liegt auf der Hand, dass sich in einer heteronormativ geprägten Welt für gleichgeschlechtlich liebende Menschen diese Herausforderung um ein Vielfaches mehr stellt. Ihren besonderen Ausdruck findet diese Scham dann in den Anstrengungen, Mühen oder auch Widerständen mancher Regenbogenfamilie aus der Notwendigkeit, **alltäglich souverän Out** sein zu müssen.

Da sich Scham-Gefühle in der Regel nur in der vielfältigen Maskierung einer Scham-Abwehr zeigen, ist es den Betroffenen oft gar nicht klar, dass ihre Gefühle und Verhaltensweisen auf früheren oder aktuellen Beschämungsfühlen beruhen. Einige der verbreitetsten Scham-Abwehr-Formen sind¹⁹

Scham-Abwehr-Formen	Ausdruck:
Projektion	Anderen Menschen werden Eigenschaften zugeschrieben, für die man sich selbst schämt, bspw. Gefühle wie Trauer oder Angst. Projiziert auf Andere wird daraus „Du Schwächling“.
Beschämung & Verachtung	Um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, werden Andere gezwungen, sich zu schämen. Dazu werden sie verhöhnt, entwürdigt, schikaniert und zu Objekten gemacht.
Negativismus & Zynismus	Diese Formen der Verachtung richten sich gegen Werte und damit auch gegen Menschen (bspw. der ‚Gutmensch‘). Sie wird häufig mit Kritik verwechselt. Wer sich immer nur negativ äußert, ist vermeintlich immer auf der ‚sicheren Seite‘.

¹⁸ Als Beispiele seien hierzu genannt die Abwertung ganzer Berufsstände in den Medien (Lügenpresse) oder die Religionszugehörigkeit (Einreiseverbot für Muslime) und ebenso der auf deutschen Schulhöfen „als-weibischer-Schwächling“ beschimpfte oder gedisserte Junge, der in seinem Aussehen und/oder seinem Auftreten nicht der Gendernorm unserer Kultur entspricht. Vgl. Schneider, Dr. Johann (April 2017): Achtung, Würde, Werte – Umgang mit Scham und Beschämung in Organisationen, https://www.professio.de/fileadmin/user_upload/aktuelles/newsletter/newsletter_2017/2017-04-Schneider-Scham.pdf, S. 1.

¹⁹ Vgl. Marks, Stephan (2017), a. a. O., S. 78 ff.

Scham-Abwehr-Formen	Ausdruck:
Arroganz	Das Kerngefühl, ein ‚Nichts‘ zu sein, wird versucht durch eine Fassade der Selbstsicherheit, durch großspuriges Gebaren abzuwehren. Auch unverständliches Ausdrücken von Lehrenden fällt unter diese Kategorie, wenn sie mit Fremdwörtern und Schachtel-Sätzen Zuhörende einschüchtern und ihnen so suggerieren, dumm zu sein, wenn sie die Lehrenden nicht verstehen.
Trotz, Wut, Gewalt	Mit diesen Gefühlen wird eigene Ohnmacht in Macht gewendet – im Sinne „ <i>lieber ein Täter sein als ein Nichts</i> “
Anpassung, Disziplin	Ein Versuch, Beschämungen zu entgehen durch ein sich „klein machen“ bis zur Selbstaufgabe: „ <i>Wenn mich keiner sieht, kann ich nicht beschämt werden</i> “.
Ehrgeiz, Perfektionismus	Ein Zuviel an Ehrgeiz steht in Gefahr, in destruktivem Perfektionismus umzuschlagen: „ <i>Nur wenn ich perfekt bin, kann mich keiner auslachen</i> .“
Rechtfertigungszwang, Rechthaberei	Hinterfragen, Kritik oder Zweifel können nicht angenommen werden, da sie als beschämend und bedrohlich für das Selbstwertgefühl erlebt werden. Daher werden sie durch Rechtfertigungs-Tiraden abgewehrt.
emotionale Erstarrung	Da Gefühle wie Liebe, Trauer oder Mitgefühl das Intimste und somit Verletzlichste sind, werden sie hinter einer steinernen Maske verborgen und eingefroren.

Scham ist ein sozialer Affekt, der das Verhalten und Erleben von Menschen in Interaktion regelt. In jeder zwischenmenschlichen Begegnung können Schamerfahrungen für Menschen erlebt bzw. getriggert werden. Eine erlittene Beschämung, die als solche nicht erkannt und bewusst verarbeitet wird, bleibt dann in einem Menschen gespeichert (wie in einer Art ‚Scham-Gedächtnis‘) und wird unbewusst an andere in Form der Scham-Abwehr weitergegeben (sei es durch Rückzug, emotionale Erstarrung oder Wut und Gewalt). Und so ist es wichtig zu sehen, dass das Verhalten der Scham-Abwehr ein Schutz-Mechanismus ist, der unbewusst aus einem Gefühl geschieht, um sein „Überleben kämpfen“ zu müssen, um die Schamgefühle „loszuwerden“ oder im Vorfeld zu vermeiden. Virginia Satir beschreibt diesen Sachverhalt bspw. derart, dass jeder Mensch danach trachte,

„[...] zu (über)leben, zu wachsen und nahe bei anderen zu sein. [...] Und das, was die Gesellschaft krankes, verrücktes, dummes oder schlechtes Verhalten nennt, ist in Wirklichkeit der Versuch seitens des geKRÄNKten Menschen, die bestehende Verwirrung zu signalisieren und um Hilfe zu rufen“ – Virginia Satir²⁰

²⁰ Und ein solches geKRÄNKtsein könnte – folgt man den Thesen Marks (2016) – auf dem Hintergrund transgenerational weitergegebener und abgewehrter Scham aus der Zeit des Nationalsozialismus auch den heute erneut aufkeimenden rechtsextremistischen Bestrebungen und rechtspopulistische Parolen zugrunde liegen. Vgl. Marks (2016) a.a.O., S. 106 ff.

Und so ist der Preis dieser Abwehr am Ende hoch, denn er bringt nur mehr Entfremdung und Distanz – letztendlich auch immer zu sich selbst. Zahlreichen heftigen Konflikten liegen folglich ein nicht unerheblicher Teil unerkannter Schamkonflikte zugrunde.

„Wer seinen **EIGENSinn** entwickelt, nimmt sich das Recht heraus, **ANDERS** zu sein [...]. Beratung kann ein Weg sein, [...] sich sein **ANDERSsein** als ein **Sich-SELBST-Sein** zu erlauben.“ – n. Baer/Frick-Baer²¹

Scham ist eine notwendige Begleiterin von Veränderungsprozessen. Dementsprechend gilt es, sie zur Erhaltung bzw. zur Wiedererlangung unserer Würde als ein „weises“ Gefühl zu achten.²² Und so ist es vor allem in beratenden bzw. therapeutischen Kontexten wichtig, Schamkonflikte (bei sich selbst und im Gegenüber) erkennen, verstehen und konstruktiv mit ihr umgehen zu können. Hierbei sollten Berater*innen ratsuchende Regenbogenfamilien begleiten:



1a) Der **eigenen Scham-Geschichte** nachspüren (=ICH) – beispielhafte Fragen:

- Wofür habe ich mich als Kind geschämt?
- Wann, wo und durch wen habe ich mich beschämt gefühlt? Wie bin ich mit Scham bzw. Beschämung umgegangen?
- Wofür schäme ich mich heute?

- Wie fühlt sich meine Scham, wie meine Beschämung an? Wo nehme ich welche Gefühle/welche Gedanken wahr?
- Wie gehe ich heute mit meiner Scham bzw. Beschämung um? Wie versuche ich Beschämung zu vermeiden?

1b) Den **eigenen Umgang** mit der Scham wahrzunehmen und zu verstehen (=ICH).

Erforschende Fragen orientieren sich hierzu u. a. an den Grundbedürfnissen der positiven Funktionen gesunder Scham. Nachfolgend ein paar Anregungen für mögliche Impulsfragen zur Intimitäts-, Anpassungs- und Gewissens-Scham:

Intimitäts-Scham – Hüterin der Grenzen:

- Gibt es Tabus/Unwohl-Sein in mir, die ich selbst mit einem gleichgeschlechtlichen Kinderwunsch und/oder des von uns gewählten Wegs zur Verwirklichung des Kinderwunsches verbinde?
- Was könnten andere in mir liegende Gründe für meine Ängste/meinen Ärger bezüglich der öffentlichen Auseinandersetzung mit dem Thema sein?
- Wie und wo ziehe ich in anderen Kontexten (bspw. in meiner Partnerschaft/im beruflichen Umfeld/beim Einkaufen/in meiner Ursprungsfamilie etc.) Grenzen, wenn mir etwas zu nahe oder zu viel wird?
- Wie ziehen meine Partnerin oder Mitglieder meiner Ursprungsfamilie Grenzen?

²¹ Baer, Udo/Frick-Baer, Gabriele (2012): Vom Sich-fremd-Sein zum In-sich-Wohnen. Beltz-Verlag

²² Vgl. Marks, Stephan (2017), a. a. O., S. 10 ff.

- Wenn ich frei wäre, zu wählen, wie würde ich gerne für meinen Schutz und meine Sicherheit sorgen?

Anzustreben ist hier die innere Klarheit, souverän entscheiden zu können, wie viel Lisa jeweils in unterschiedlichen Kontexten von sich persönlich präsentieren will, ohne sich für ihre Grenzsetzung beschämt fühlen zu müssen.

Nachdem innen ein wenig Heilung geschehen konnte, ist Lisa in der Lage bewusster mit ihrer Scham umzugehen und ihre Grenzen im Umgang mit Fragen anderer Eltern auf dem Spielplatz bspw. auszudrücken durch: *„Ich finde, für deine/Ihre Fragen kennen wir uns noch nicht gut genug. Wenn unsere Kinder mal ein Jahr miteinander gespielt haben und wir vertrauter miteinander sind, dann kannst du/können Sie mich gerne nochmal danach fragen, wie unser Kind entstanden ist.“*

Anpassungs-Scham – Hüterin der Zugehörigkeit:

- Welchen Personen bzw. Beziehungen, die mir wichtig sind, fühle ich mich zugehörig? Wie nah fühle ich mich diesen Personen? Woran mache ich das fest?
- Wie ist diese Zugehörigkeit gewachsen?
- Wie erlebe ich, dass ich zum Wohle der Gemeinschaft beitrage, mit der ich mich verbunden fühle? Wie kann ich darüber hinaus mein Zugehörigkeitsgefühl aktiv beeinflussen?
- Aus welchen Kontakten schöpfe ich Sicherheit und Kraft? Bei wem oder mit welchen Personen oder Beziehungen erlebe ich mich wert- und/oder bedeutungsvoll? Welche Gedanken habe ich zu diesen Personen oder Beziehungen?
- Wenn sich in meiner Verbundenheit mit Personen bisher etwas verändert hat, wann und wodurch ist diese Veränderung eingetreten? Welche Gedanken habe ich zu dieser Veränderung? Welche Gefühle lösen meine Gedanken hierzu in mir aus?

Im vorliegenden Fall hat es sich u. a. angeboten, Lisa bewusst bei ihrem „psychischen Auszug“ aus ihrem Elternhaus zu begleiten und sie darin zu unterstützen, sich auf die Suche nach neuer Verbundenheit zu machen. Ihre neu gewonnene Souveränität zeigt sich darin, dass sie ihre Gefühle (gleich welche) als Energie begreift, die sie lernen kann, in eine konstruktive Richtung zu lenken: *„Natürliche Scham gibt mir die Energie, mir und auch anderen Achtung zu verschaffen!“*

Gewissens-Scham – Hüterin der Integrität:

- Welche Werte meiner Ursprungsfamilie sind mir besonders wichtig? Wie kann ich für diese eintreten und sie in meine Lebensform integrieren?
- Gibt es Werte, die mich schwächen, verunsichern oder die ich hinter mir lassen möchte? Welche Überzeugungen hindern mich hieran? Welche Gedanken könnten mich für meinen Weg stärken?
- Welche Gemeinschaft akzeptiert und trägt meine Werte oder Lebensphilosophie?
- Wie kann ich selbst meine Integrität stärken? Was bin ich bereit für meine Selbst-Anerkennung zu tun? Wer kann mich hierbei in welcher Form unterstützen?

2) Das **DU** steht hier für Berater*innen und Therapeut*innen, die ratsuchende Regenbogenfamilien im Prozess ihres souveränen Coming-out begleiten. Im Umgang mit Scham-Konflikten braucht es ihre Aufmerksamkeit für deren Scham, um hinter abwehrenden Masken der Ratsuchenden möglicherweise die hier beschriebenen Ängste und Abwehr-Mechanismen erkennen zu können. Für den gelingenden Umgang mit Schamgefühlen ist es hilfreich, dass Beratende zu unterscheiden wissen, um welche Form von Scham es sich bei Ratsuchenden handelt:

- Worüber oder wofür schämen Klient*innen sich in einer konkreten Situation? Für ihr eigenes Verhalten oder für das Verhalten anderer Personen? Vor anderen Menschen oder vor sich selbst?
- Zu welchem Verhalten möchte das Gefühl sie bewegen: Dazu, sich mit ‚demütigenden, entwürdigenden‘ Menschen zu solidarisieren (dem Aggressor)? Oder sich diesen gegenüber zu distanzieren? Sich mehr den (realen oder antizipierten) heteronormativen Erwartungen der Umwelt anzupassen? Oder sich zukünftig zu schützen und den eigenen Idealen und Werten gerecht zu werden? Wann ist es sinnvoll mit wem zu argumentieren und wann nicht? ²³
- Manchmal brauchen ratsuchende lesbische Mütter oder schwule Väter auch eine Unterstützung, sich im Sinne eines menschenrechtsorientierten Standpunkts zu positionieren.

Bei der Unterstützung von Ratsuchenden in der Auseinandersetzung von eigenen Scham- und Beschämungsthemen ist es natürlich sinnvoll, dass Berater*innen und Therapeut*innen sich selbstreflexiv auch mit ihren eigenen (möglichen) Schamkonflikten befassen:

- Welche Unterstützung kann bspw. meine Institution/Arbeitgeber und meine Arbeitskolleg*innen gleichgeschlechtlich liebenden Ratsuchenden für ihren souveränen Umgang mit Schamkonflikten bieten?
- Was für einen Ruf hat meine Institution und wie verhalten wir uns in der Praxis in Bezug auf die Bedürfnisse der ratsuchenden lesbischen Mütter und schwulen Väter nach Schutz, Zugehörigkeit, Integrität und Anerkennung?
- Welche Signale senden wir hier ganz konkret durch die Gestaltung unserer Einrichtung, unserer Homepage und unserer Printmedien aus?



„Man kann dem Anderen die Wahrheit nicht bringen,
man findet sie nur **miteinander.**“
– Hans Trüb, Schweizer Psychotherapeut (1889-1949)

²³Vgl. Marks (2010), a. a. O., S. 12