

FamilyNEXT

EHE UND FAMILIE FÜR FORTGESCHRITTENE

„SIE HAT SICH VERRANNT“

Wenn Kinder in der Sackgasse stecken

Neue Serie:

SO BLEIBT SEX AUFREGEND!

ÜBER ANDERE REDEN ...

... ohne zu lästern. Wie gelingt das?

EINFACHE REGELN FÜRS KOMPLIZIERTE LEBEN

Warum Paare gute Grundsätze
brauchen

DOSSIER:
ZUSAMMENHALT
Gemeinsam geht
es besser

DIE WICHTIGSTE AUFGABE DER ELTERN:

DEN KINDERN ZUGEWANDT BLEIBEN



„FÜR ELTERN HAT ES EINE ENORME WUCHT, WENN IHR KIND SICH OUTET“

Wie können Eltern damit umgehen, wenn ihr Kind ihnen offenbart, dass es homosexuell ist? Was ist wichtig in dieser Situation und danach? Der Theologe und Therapeut Jens Mankel zeigt Wege auf, die Eltern gehen können.



Foto: Georgievic/Gettyimages

Jugendlichen fällt es oft schwer, sich ihren Eltern anzuvertrauen, wenn sie erkannt haben, dass sie homosexuell sind. Was erleichtert ihnen ihr Outing?

Ich finde wichtig, dass die Jugendlichen eine Vertrauensperson haben. Häufig haben sie ja schon Menschen, denen sie sich anvertraut haben. Wenn es ihnen schwerfällt, mit den Eltern zu sprechen, sollten sie es nicht allein tun. Ich habe einige Male Jugendliche in solch einem Gespräch begleitet. Das macht es leichter, wenn eine Vertrauensperson mit dabei ist. Viel hängt davon ab, wie das Vertrauensverhältnis zwischen Jugendlichen und Eltern ist. Haben sie eine Gesprächskultur, auch über persönliche Dinge zu reden? Wenn diese nicht da ist, ist es für beide Seiten sehr schwierig.

Wie können Eltern gut reagieren, wenn sich ihr Kind ihnen offenbart?

Es ist wichtig zu sehen, dass es für alle Beteiligten in der Regel eine heftige Situation ist. Sich zu outen, kostet viel Kraft. Und meine Erfahrung ist, dass es für Eltern eine enorme Wucht hat, wenn ihr Kind sich ihnen offenbart. Von daher ist es sicherlich nicht ganz leicht für Eltern, in dieser Situation offen zu sein. Ich denke gerade an ein im Internet zugängliches Interview eines Gemeindepastors während eines Gottesdienstes, in dem eine Mutter davon erzählt, wie ihr Sohn sich ihr gegenüber geoutet hat (<https://lmy.de/hTjgi>). Sie sei aus allen Wolken gefallen. Sie sagt dann: „Er hat etwas erzählt. Ich habe überlegt: Was würde Jesus tun? Und Gott hat mir geschenkt, dass ich sagen konnte: ‚Das wird nie zwischen uns stehen.‘ Und das war das Schlüsselwort.“ Ich glaube, dass die Liebe zum eigenen Kind der tragende Grund sein kann – und natürlich auch das Gebet, die Bitte um Weisheit und die Bitte darum, angemessene Worte zu finden.

Und ich finde wichtig, dass Eltern sich zugestehen, dass es für sie eine große Herausforderung bedeutet. In der Situation selbst, aber vor allem auch nach dem Outing. Da fängt die herausfordernde Zeit erst an. Weil Eltern plötzlich für sich selbst und in der Regel auch in ihrem Gemeindeumfeld eine andere Rolle bekommen. Sie sind auf einmal Eltern eines homosexuellen Kindes. Und sehen sich selbst Fragen ausgesetzt – sowohl innerlich als auch von außen: Wie werde ich jetzt angeschaut? Wie reagieren die anderen? Ich denke gerade an das erste Seminar für Angehörige homosexueller Menschen, das wir in Elstal angeboten haben. Es wurde deutlich, dass im Umfeld eine große Sprachlosigkeit zu diesem Thema herrscht. Bei fast allen Teilnehmenden wusste niemand aus der Gemeinde und teilweise auch aus dem Freundeskreis, dass sie an diesem Seminar teilnehmen! Eine Teilnehmerin erzählte vom Outing ihres Kindes und dass sie das erste Mal seit 25 Jahren angstfrei darüber reden konnte. Die Phase nach dem Outing ist eine ganz wichtige: Wie können Eltern damit einen Umgang finden? Wie können sie Sprache finden für ihre inneren Konflikte und Gefühle? Meistens stellen sich Eltern auch die Schuldfrage: Was habe ich dazu beigetragen? Das ist ein wuchtiges Paket, das Eltern da bekommen. Und



Jens Mankel ist Diplom-Theologe, Gestaltherapeut und Supervisor i.A.. Er arbeitet als Referent für Seelsorge und Beratung an der baptistischen Akademie Elstal sowie als Seelsorgereferent im Bund Freier evangelischer Gemeinden. Die Akademie Elstal (akademie-elstal.de) bietet Seminare für Angehörige homosexueller Menschen an. Auf der Internetseite der Akademie Elstal finden sich Links zu Netzwerken für Seelsorge und Beratung: www.befg.de/bildung-beratung/akademie-elstal/seelsorge-beratung/

das kann man nicht den Kindern auferlegen, dass sie sich jetzt irgendwie um die Eltern kümmern müssen ...

Aber kann ich als Mutter nicht meinem Kind sagen: „Das überfordert mich.“ Oder: „Ich muss erst mal selbst damit klarkommen“? Es ist doch auch wichtig, für die eigenen Gefühle Worte zu finden und das dem Kind mitzuteilen.

Beides ist wichtig. Einerseits Signale der Vergewisserung der Liebe und der Beziehung wie in dem Beispiel am Anfang. Und andererseits gehört auch dazu, dass ich ehrlich bin, dass ich sagen kann, welche Gefühle bei mir auftauchen. Aber es ist wichtig, diese Gefühle zu sich selbst zu nehmen und sie nicht dem Kind zuzuschreiben. Also nicht: „Du machst jetzt mit mir, dass ...“ Denn das stellt die Beziehung in Frage. Es passiert ja unglaublich schnell, dass man bewusst oder unbewusst jemandem die Schuld zuschiebt: „Das hast du jetzt mit mir gemacht.“ Es ist ein wichtiger Prozess für beide Seiten, das offen anzuschauen.

Sie haben ja gerade schon angesprochen, dass Eltern oft Schuldgefühle haben. Sie fragen sich, ob sie schuld sind an der Neigung ihres Kindes, ob sie etwas falsch gemacht haben ...

Die Schuldfrage wird gestellt, aber man kann sie nicht beantworten. Denn in dem Moment, wo ich sie beantworte, ist der Prozess des Hinschauens beendet. Dann schiebe ich mir oder dir die Schuld zu. Deshalb finde ich wichtig zu sagen: „Nein, du hast daran keine Schuld.“ Und in so einem monokausalen Sinn ist es ja auch nicht der Fall. Wir wissen nicht viel über die Entstehung von homosexueller Orientierung oder von tief verankerter sexueller Prägung. Es gibt verschiedene Theorien dazu. Alle, die sich damit intensiver beschäftigen, sagen, es ist ein multifakto-



„Es ist wichtig, dass die Beziehung zwischen Kind und Eltern möglich bleibt.“

Jens Mankel

rielles Geschehen. Es gibt nicht *die eine* Ursache. Ich kann die Schuldfrage nicht beantworten. Und sie führt mich nicht weiter in der Beziehung zu meinem Kind. Von daher finde ich wichtig, dass Eltern einüben, auch sich selbst mit ihren Gefühlen und ihrer Zerrissenheit liebevoll anzuschauen. Das geht selten allein, von daher ist mein dringender Rat, sich in dieser Situation Seelsorge zu suchen. Das geht im engeren Kontext der Gemeinde oft nicht, weil häufig inhaltliche, moralische oder ethische Bewertungen stattfinden.

Wo finde ich einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin, wenn nicht in der eigenen Gemeinde?

Es gibt verschiedene Netzwerke für Seelsorge und Beratung, in denen man suchen kann. Es gibt die Möglichkeit, sich an mich zu wenden. Manchmal kann ich jemanden in der Nähe empfehlen. Und von der Akademie in Elstal bieten wir Seminare für Angehörige an. Das nächste wird im Frühjahr 2022 sein. Aus den bisherigen Seminaren hat sich ein selbstorganisiertes Treffen entwickelt, an das ich weiterverweisen kann.

Nach dem Gespräch zwischen Eltern und Kind stellen sich die Fragen: Wie gehen wir damit um? Wem erzählen wir es? – Wie findet man da einen guten Weg?

Dafür ist wichtig, dass die Beziehung zwischen Kind und Eltern möglich bleibt. Dann kann ich in einem nächsten Schritt gemeinsam überlegen: Wie gehen wir als Kernfamilie in der Verwandtschaft, in der Gemeinde damit um? Auch da ist es wieder wichtig, das nicht unbedingt allein zu machen. Eben weil man mit so starken Gefühlen und Fragen konfrontiert ist. Diese Fragen betreffen ja die eigene Existenz, den eigenen Glauben, das eigene Bibelver-

ständnis, die eigene Sexualethik. Es ist leider selten möglich, dass Eltern und Kind da gut miteinander sprechen. Es gibt bei diesem Thema zwei zentrale Punkte: dass das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kind erhalten bleibt und dass man sich Unterstützung sucht.

Aber wie bekommen das Eltern hin, die bisher eine ablehnende Haltung zur Homosexualität hatten? Wie schafft man zu sagen: Hier ist meine Überzeugung und hier ist mein Kind, das ich liebe ...

Man kann beide Seiten nicht komplett ausschalten, Eltern geraten da oft in eine Spannung. Ich finde wichtig, dass Eltern von dieser Spannung reden können. Diese Spannung kann man nicht so leicht auflösen. Aber die Frage ist: Wie kann ich mit dieser Spannung umgehen? Ich kann eine Zuordnung vornehmen: Das ist mein Glaube, meine Überzeugung. Und ich sehe, mein Kind hat für sich eine andere Entscheidung getroffen. Wie kann ich damit leben?

Auch Eltern mit einer liberalen Einstellung zur Homosexualität sorgen sich, dass die sexuelle Orientierung es dem Kind schwerer machen wird, im Leben klarzukommen.

Wie bei anderen Sorgen besteht auch hier die Gefahr, dass ich Eigenes auf mein Kind übertrage. Hier kann helfen, dass ich diese Sorge erst mal zu mir selbst nehme. Es ist *meine* Sorge. Wenn ich sie wirklich zu mir nehme, kann ich sie vielleicht auch mit meinem Kind teilen. Es ist oft leichter, wenn etwas ausgesprochen wird, als wenn es unterschwellig wirkt. Wenn es eine gute Basis gibt, werden offene Gespräche möglich, und dann können Eltern vielleicht auch davon sprechen, warum sie sich diese Sorgen machen. Und sie können vielleicht hinschauen, wie es ihren Kindern wirklich ergeht. Vielleicht haben sie es wirk-

lich schwer und brauchen Unterstützung. Vielleicht haben sie es aber auch leichter als gedacht. Und die Eltern stellen fest: Mein Kind kommt gut im Leben zurecht.

Gibt es Anzeichen, an denen ich erkennen kann, dass meine Tochter oder mein Sohn homosexuell ist?

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Eltern, die eine Ahnung haben. Aber wir sind da ganz schnell bei einem Klischeedenken. Klischees benennen oft Teilwahrheiten, aber sie erfassen nie den konkreten Menschen mit seiner konkreten Geschichte.

Wenn ich die Vermutung habe – was ist dann ein kluges Verhalten?

Ich würde diese Frage nicht auf Homosexualität beschränken, sondern auf das Thema Sexualität allgemein beziehen: Wie gehe ich als Mutter, als Vater mit meinen 14- oder 15-jährigen Kindern um? Von pubertierenden Jugendlichen wird es meist nicht so positiv aufgenommen, wenn ihre Eltern sie direkt ansprechen. Darüber spricht man eher in der Peer Group, im Jugendkreis, mit den Freunden ... Ich glaube aber, dass Eltern signalisieren können: „Wir pflegen ein offenes Gesprächsklima.“ Allerdings nicht Offenheit als Zwang. Eltern können signalisieren: „Ich mache Vertrauensangebote. Die kannst du annehmen, musst

du aber nicht.“ Das gilt für das ganze Thema Sexualität, Beziehung, Freundschaft. Und natürlich auch für das Thema Homosexualität. Kinder testen schon aus – vielleicht eher unbewusst als bewusst –, wie ihre Eltern mit schwierigen Themen umgehen. In der Phase vor einem Outing testen sie: „Ist hier ein Vertrauensraum? Ist der Boden sicher, auf dem ich mich bewege?“ Da können Eltern Signale senden, die das Vertrauen stärken.

Aber es hat ja auch damit zu tun, wie zu Hause über Homosexualität gesprochen wird ...

Ja, natürlich spielt das eine Rolle: Wie sprechen wir zu Hause über solche Themen? Aber auch: Wie sprechen wir zu Hause über den Glauben, über die Gemeinde, über andere Menschen oder gesellschaftliche Ereignisse? Reden wir wertschätzend von anderen Menschen – unseren Nachbarn, Verwandten? Das hat Auswirkungen darauf, ob das Kind Möglichkeiten sieht, sich frei zu äußern. Und noch wichtiger ist: Wie vertrauensvoll, wie liebevoll, wie offen, wie demütig, wie gesprächsbereit gehen wir miteinander um? 🌈

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte FamilyNEXT-Redakteurin Bettina Wendland.

Anzeige



The advertisement features a photograph of a man and a young child in a lake. The man is on the right, looking towards the child on the left. They are both smiling and appear to be enjoying the water. The background shows a lush green forest under a clear blue sky. In the top left corner of the image, there is a circular logo with a stylized 'B' and 'N' intertwined. The main text is overlaid on the image in large, white, sans-serif font. At the bottom left, there is a yellow rectangular box containing the hashtag #familienzeit. Below the hashtag, the text 'Brandenburg liegt so nah.' is written in white, followed by the website 'reiseland-brandenburg.de' in a smaller white font.

Papa ohne Meetings

#familienzeit

Brandenburg liegt so nah.
reiseland-brandenburg.de