

Broken Rainbow e. V. (Hg.)

# Internalisierte Homo-, Bi+-, Trans\*- und Queernegativität und Gewalterfahrungen in intimen Partner\*innenschaften

Constance Ohms



gewalt**frei**leben



# Internalisierte Homo-, Bi+-, Trans\*- und Queernegativität und Gewalterfahrungen in intimen Partner\*innenschaften

»Naja, Gewalt gehört halt zu unserem Leben!«

Nach wie vor gibt es negative Bilder und Haltungen gegenüber Menschen, die nicht den ›gängigen‹ Vorstellungen zu Geschlecht und sexueller Orientierung entsprechen: Die Idee, dass es nur zwei Geschlechter gebe, nämlich ein männliches und ein weibliches, und dass sich diese beiden Geschlechter kulturell, sexuell, wirtschaftlich, sozial und emotional aufeinander beziehen (müssen), ist tief in dieser Gesellschaft verankert. Die binäre Geschlechterordnung ist mit der patriarchalen sozialen Ordnung eng verknüpft, in der Frauen der gleichberechtigte Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen verwehrt wird. Dieser gesellschaftlicher Wertekanon wird als ›Heterosexismus‹ bezeichnet.

Mit der Geburt werden alle Menschen mit dem Werte- und Normenkanon dieser heterosexistischen Geschlechterordnung vertraut gemacht, so dass alle Personen, die in dieser Gesellschaft leben, diesen verinnerlicht haben. Die Verinnerlichung von Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität ist folglich Bestandteil kindlicher bzw. adoleszenter Sozialisation.

Die gesellschaftliche Geschlechterordnung wird aufrechterhalten und erscheint nahezu unverrückbar, indem sie zur ›Normalität‹ erklärt wird und jegliche gesellschaftlichen Räume gestaltet, von den Toiletten über die Aufteilung der Duschen bis hin zu den Frauenparkplätzen. Um diese Ordnung durchzusetzen und dauerhaft zu etablieren, ist Gewalt gegen Frauen\* das Mittel der Wahl. Normabweichungen werden zudem pathologisiert und sanktioniert. Diskriminierungen und Hassgewalt gegen LSBTIQA+ haben hier ihren Ursprung, sie dienen der Festigung der heteropatriarchalen Gesellschaftsordnung.

Zirka zehn Prozent der Bevölkerung weichen jedoch von diesem unverrückbar erscheinenden Wertekanon ab, sind lesbisch, schwul, bi+, transgeschlechtlich, intergeschlechtlich, queer, nicht-binär, asexuell usw. Die Erkenntnis, von der Norm abzuweichen, ist Bestandteil des inneren Coming-outs. Es können Gefühle von Scham und Schuld aufkommen, weil – und nur weil – das ›Andersein‹ negativ besetzt ist. Verinnerlichte Homo-, Bi+, Trans\*- oder Queernegativität ist eng verknüpft mit psychischen Belastungen, die sich in Depressionen, geringem Selbstwert oder der Unfähigkeit, enge Beziehungen einzugehen bzw. aufrechtzuerhalten, verbunden sind; sie kann das Coming-out verzögern oder sogar verhindern – und sie ist wesentlicher Bestandteil der Gewaltdynamik in queeren Beziehungsgefügen.

Eine Akademikerin lebte neun Jahre in einer gewalttätigen cis-lesbischen Beziehung. Sie hat Gastprofessuren an verschiedenen europäischen Hochschulen und ist beruflich sehr erfolgreich. Ihre Partnerin hat ein kleines Haus geerbt, in dem beide wohnen. Der erste gewalttätige Übergriff fand in den ersten sechs Monaten der Beziehung statt. Die Partnerin war betrunken und schlug ihr ins Gesicht und auf die Brust. Die Klientin erzählt, dass jedoch vor allem die verbalen Herabsetzungen und Demütigungen ihren Selbstwert vernichtet hätten. So habe ihr die Partnerin vorgehalten, dass sie ohne sie »nichts sei«, »nichts wert sei«. Als die körperliche und seelische Gewalt im Laufe der Jahre zunahm, entschloss sich die Klientin zur Trennung. Doch als sie ihre Absicht äußerte, sei die Situation eskaliert und die Partnerin habe sie schwer misshandelt. Obwohl die Klientin körperliche Verletzungen davontrug, die behandelt hätten werden müssen, wollte sie kein Krankenhaus aufsuchen. Die Partnerin habe nach dem Vorfall geschworen, keinen Alkohol mehr zu trinken; auch würde sie sie lieben und »es« käme nicht mehr vor.

Die Klientin habe ihr geglaubt und es habe dann auch eine sehr schöne Zeit miteinander gegeben, in der die Partnerin tatsächlich nicht getrunken habe und sie gut miteinander ausgekommen seien. Doch dann habe die Partnerin wieder angefangen zu trinken. Einen konkreten Anlass dafür habe es nicht gegeben. Die Abstände der gewalttätigen Übergriffe seien immer kürzer geworden und die physische Gewalt habe auch zugenommen. Schließlich habe die Klientin um ihr Leben gefürchtet. Sie hat sich an die Beratungsstelle *gewaltfreileben* gewandt, um den Prozess der Trennung zu begleiten und dabei die größtmögliche Unversehrtheit und Sicherheit herzustellen. In dem Beratungsprozess wurde deutlich, dass es der Klientin schwerfiel sich zu trennen, weil sie es sich nicht erlauben konnte, glücklich zu sein: Ihr ›Anderssein‹ durfte nicht mit einer Leichtigkeit des Lebens verbunden sein, sondern bedurfte einer Schwere, die vergleichbar mit einer Art Bestrafung für das Anderssein ist. Eben jene Schwere war es, die es ihr ermöglichte, in ihrem ›Anderssein‹ unglücklich zu sein. Der beraterische Prozess bestand folglich nicht nur darin, die gewaltvolle Beziehung zu bearbeiten, sondern auch die verinnerlichte Lesbenfeindlichkeit und damit einhergehende Selbstabwertung. Bleibt dies aus, besteht die Gefahr, erneut ›bestrafende‹ Beziehungen einzugehen.

Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität ist ein wesentlicher Baustein der heterosexistischen Gesellschaftsordnung. Menschen, die als Frauen\* zugehörig wahrgenommen werden oder aber sich dem weiblichen Geschlecht zuordnen, erleben Heterosexismus anders als diejenigen, die der Gruppe der Männer\* zugehörig gelesen werden oder sich dem männlichen Geschlecht zuordnen. Cis-Personen erleben Heterosexismus anders als trans\* Personen. Menschen, die sich nicht-binär verorten und/oder nicht gleich in einem der beiden Geschlechter gelesen werden können, erleben Heterosexismus wiederum anders und sind zudem in besonderem Maß Gewalt und Diskriminierung ausgesetzt. Aber eines ist Allen gemeinsam: die Verinnerlichung heterosexistischer Normen und Werte.

Verschiedene Studien weisen einen deutlichen Zusammenhang auf zwischen dem hohen Maß der Ausprägung von verinnerlichter Homonegativität und

- \* einem verzögerten Coming-out,
- \* dem Verstecken der sexuellen Orientierung,
- \* einer fehlenden Anbindung an die queere Community,
- \* wenig sozialer Unterstützung,
- \* einem Gefühl von Mutlosigkeit,
- \* negativen Affekten,
- \* einem erhöhten Drogen- und Alkoholkonsum, Gefühlen von Einsamkeit und Depression.

Auch zeigen Studien, dass das Fehlen von Selbstwert oder »empowernde Faktoren« wie die Anbindung an die queere Community, bei cis-lesbischen Frauen das Risiko an Brustkrebs zu erkranken, erhöhen kann, da sie weniger oft die Gynäkologin aufsuchen oder einen Pap-Abstrich machen lassen (McGregor et al. 2001).

Schließlich verweisen Studien darauf, dass »LGBQ Personen«, die unter verinnerlichter Homonegativität leiden, auch Probleme haben, längere und vor allem stabile Beziehungen einzugehen (e.g. Meyer & Dean 1998).

Die meisten Studien beziehen sich auf »verinnerlichte Homophobie« von Cis-Lesben oder Cis-Schwulen, jedoch zeigt die Praxis, dass die geschilderten Belastungen und Folgen der verinnerlichten Homonegativität auch für trans\* Personen oder nicht-binäre Menschen zutreffen. Jedoch kann vermutet werden, dass sie bei diesen Personen eine höhere Wirkmächtigkeit entfalten kann, da weitere Faktoren hinzukommen, die die verinnerlichte Negativität verstärken, so beispielsweise das Vorhandensein einer Dysphorie. Eine Körper-Dysphorie kann entstehen, weil Geschlecht in den Körper eingeschrieben wird. Weicht das in den Körper eingeschriebene Geschlecht von dem selbst empfundenen Geschlecht ab, kann dies zur Folge haben, dass der Blick auf den Körper als belastend empfunden und der Körper als fremd erlebt wird. Eine mögliche Strategie, die empfundene Dysphorie abzumildern ist, den Körper dem Selbstbild anzugleichen. Je nachdem, ob das Selbstbild in der Binarität oder in der Nicht-Binarität verortet ist, kann eine optische Angleichung an männliche oder weibliche Geschlechtskonstruktionen erfolgen oder aber eine Angleichung an eine Nicht-Lesbarkeit von Geschlecht.

Eine keinesfalls zu vernachlässigende Ursache für die Entwicklung einer Körper-Dysphorie ist der Umstand, dass Menschen nicht nur in Geschlechtern gelesen werden, sondern Geschlecht vor allem in normierten Körpern seinen Ausdruck findet: Werden Menschen ›misgendert‹, d.h. in einem ihnen nicht zugehörigen Geschlecht gelesen, verletzt das einen wesentlichen Aspekt der eigenen (Geschlechts)identität, d.h. das eigene Sosein wird dadurch in Frage gestellt, verleugnet, nicht wahrgenommen. Betroffene Personen, seien diese beispielsweise trans\* oder nicht-binär, beginnen, sich durch die Augen Dritter zu lesen, d.h. reflektieren kontinuierlich, wie sie von anderen wahrgenommen werden. Die Diskrepanz zwischen dem Wunsch, von Dritten im selbst empfundenen Geschlecht wahrgenommen zu werden, und dem Misgendern kann auch dazu führen, den Körper an vorhandene normierte Geschlechtsmerkmale anzugleichen. Diese Angleichung kann letztlich dazu beitragen, die Körper-Dysphorie abzumildern und den Selbstwert zu stabilisieren.

Das Zusammenwirken von verinnerlichter Homo-, Bi+, Trans\*- oder Queernegativität mit einer Dysphorie kann die Entwicklung bzw. die Stabilisierung eines positiven Selbstwerts erschweren und die Anfälligkeit für Depressionen erhöhen.

## Gesundheitliche Folgen verinnerlichter Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität

Die Verinnerlichung von Homo-, Bi+, Trans\*- oder Queernegativität stellt eine Hürde für die Entwicklung einer stabilen, gesunden, Persönlichkeit dar. Da sich Coming-out Prozesse wegen der verinnerlichten Abwertung der von der Heteronorm abweichenden Geschlechterordnung verzögern können, bedeutet das für die Betroffenen, länger ein Leben leben zu müssen, welches nicht das ihre ist. Dieser Umstand kann zu starken psychischen Belastungen führen, die sich zum Beispiel in

- \* Schulabsenz
- \* Mangelnder Körperhygiene
- \* Vermeiden von Sport / Exzessivem Ausüben von Sport
- \* Depression/Einsamkeit
- \* Aggression
- \* Suizidalität
- \* Drogenkonsum / Alkoholismus
- \* Sozialem Rückzug
- \* Selbstverletzendem Verhalten usw.

zeigen können.

Allerdings ist die verinnerlichte Homo-, Bi+, Trans\*- oder Queernegativität mit dem Coming-out nicht aufgelöst, sondern kann den Alltag und das psychische Wohlbefinden auch danach noch belasten: Lesben, Bisexuelle, Schwule, trans\*-, nicht-binäre oder queere Menschen, die sich für ihr Sosein schämen, keine stabilen Beziehungen eingehen können, den die Partner\*in gegenüber der Herkunftsfamilie verschweigen, sich am Arbeitsplatz zurückziehen, sich nicht erlauben, glücklich zu sein.

Die Therapeut\*in der Beratungsstelle *gewaltfreileben* hat über mehrere Jahre eine trans\*lesbische Klientin in ihrer Transition begleitet. Diese lebte in einer langjährigen Partner\*inenschaft mit einer cis-Frau und hat mit ihr zwei Kinder. Das Coming-out war mit vielen Schuldgefühlen besetzt, da die Klient\*in davon überzeugt war, mit ihrem Coming-out die (traditionelle) Familie ›zerstört‹ zu haben.

Ihre Selbstfindung als Frau war ein Prozess geprägt vom Zusammenwirken von Körperdysphorie und verinnerlichter Trans\*negativität: So befürchtete die Klient\*in beispielsweise, nicht als Frau von anderen Frauen akzeptiert zu werden, keine gute Mutter zu sein und niemals wie eine cis-Frau auszusehen. Man würde immer sehen, dass sie trans\* sei. Sie wurde wiederholt misgendert, was ihre Dysphorie verstärkte: sie werde als Frau niemals ›genügen‹. Auch bedurfte es einer gewissen Überzeugungskraft, bis sie beispielsweise in ihrer Firma frauenspezifische Netzwerke besuchte oder aber in eine Frauengruppe ging. Immer wieder befürchtete sie, auf Ablehnung zu stoßen, weil sie nicht cis sei. Sie vermied Kundenkontakte, da sie es nicht länger ertrug, misgendert zu werden und nahm schließlich die Gelegenheit wahr, in einen Bereich ohne regelmäßige Kundenkontakte zu wechseln.

Die Klientin ging den langwierigen Weg körperlicher Angleichungen, die sich nicht alleine auf die primären Geschlechtsmerkmale bezogen, sondern auch eine Gesichtsfeminisierung beinhalteten. Zugleich fiel es ihr schwer, einen eigenen Ausdruck für ihre Weiblichkeit zu entwickeln, weil sie befürchtete, dass verschiedene Aspekte ihrer Persönlichkeit als »männlich« interpretiert und sie damit in ihrer Weiblichkeit abgewertet werden könnte.

Der Transitionsprozess umfasste daher nicht nur eine (mögliche) physische und rechtliche Transition, sondern auch die Stabilisierung des Selbstwerts als Frau\*. Das kann nur gelingen, wenn Normierungen, die sowohl mit der Körperdysphorie als auch mit verinnerlichter Trans\*negativität verknüpft sind, offengelegt und hinterfragt werden.

So verbleiben queere Menschen mit ausgeprägter verinnerlichter Negativität länger in gewaltvollen Beziehungen als diejenigen, die sich einen positiven Selbstwert erarbeitet haben.

Wenn Lesben, Bi+, Schwule, Trans\* oder queere Menschen öffentliche Räume meiden oder unsichtbar bleiben, ist das nicht nur, weil sie Angst vor Hassgewalt haben, sondern auch, weil sie glauben, dass der Übergriff auf ihr Sosein zurückzuführen ist. Nicht der\_die Täter\*innen sind verantwortlich, sondern das eigene Sosein. Das mag kein bewusster gedanklicher Prozess sein, verinnerlichte negative Werte entfalten ihre Wirkmächtigkeit vor allem auf einer vorbewussten Ebene.

In der Konsequenz aber führt das dazu, dass sich nur sehr wenige von Gewalt oder Diskriminierung betroffene Lesben, Bi+, Schwule, Trans\*, nicht-binäre oder queere Menschen zur Wehr setzen und beispielsweise Anzeige erstatten. Auch suchen nur sehr wenige Betroffene Unterstützung in Fachberatungsstellen.

## Verinnerlichte Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität und Gewalt in intimen Beziehungen

Verschiedene Studien weisen auf einen engen Zusammenhang zwischen verinnerlichter Homophobie und sowohl der Ausübung als auch dem Erleben von physischer und psychischer Gewalt hin. Auch wenn es derzeit noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen hinsichtlich der Gewalterfahrungen in Intimbeziehungen von transgeschlechtlichen, nicht-binären oder genderqueeren Menschen gibt, zeigt die beraterisch-therapeutische Praxis, dass dieser Zusammenhang auch hier vorhanden ist.

Verinnerlichte Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität kann sich vor allem in einem geringen Selbstwert, negativen Gefühlen gegenüber sich selbst, dem Gefühl, »nicht zu genügen« und einem versperrten Zugang zu den eigenen Gefühlen zeigen.

In den Studien wird deutlich, dass die Ausübung oder das Erleben von psychischer Gewalt eng verknüpft ist mit Persönlichkeitsmerkmalen wie Feindseligkeit und Aggression, emotionaler Instabilität und der generellen Erfahrung, unangepasst/anders zu sein. Die Ausübung oder das Erleben von physischer Gewalt wiederum ist gleichermaßen eng verknüpft mit emotionaler Instabilität, wobei bei den Täter\*innen auch feindselig-aggressive Muster vorhanden sind. Ein eindeutiger Zusammenhang scheint auch zwischen einem negativen Blick auf die Welt und Feindseligkeit/Aggression und der Ausübung von sexuellem Zwang gegeben zu sein (vgl. Pepper/Sand 2015).



Weiterhin kann ein Zusammenhang zwischen moralischen und religiösen Einstellungen gegenüber der homosexuellen (lesbischen) Lebensweise als eine Dimension von verinnerlichter Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität und der Ausübung bzw. dem Erleben von Gewalt in intimen Beziehungsgefügen hergestellt werden (vgl. Pepper/Sand 2015). Wird das eigene sexuelle Begehren als moralisch verwerflich betrachtet, können Gefühle von Scham, Selbsthass und Missbilligung verstärkt werden, so dass ein Rahmen geschaffen wird, in dem es zu sexuellem Zwang kommen kann.

Auch ist mit äußerlicher und verinnerlichter Homo-, Bi+-, Trans\*- oder Queernegativität das Gefühl von Kontrollverlust verbunden. Um hier die Kontrolle über die Beziehung und das Leben wieder zu erlangen, kann Gewalt zum Mittel der Wahl werden. So kann sexuelle Gewalt eine Möglichkeit darstellen, die vermeintlich verlorengegangene Kontrolle wiederzugewinnen, wobei verstärkend der verinnerlichte Glaube wirken kann, dass der/die Partner\*in ein ›angemessenes‹ Objekt von Gewalt und Hass ist (vgl. Tigert 2001).

## Was wirkt dem entgegen?

- \* In der beraterisch/therapeutischen Arbeit mit LSBT\*IQ+ Klient\*innen sollte auf jeden Fall der Aspekt der verinnerlichten Negativität aufgegriffen und bearbeitet werden. Die Klient\*innen sollten ermutigt werden, darüber zu reflektieren, inwiefern verinnerlichte negative Bilder die Lebensgestaltung und auch die Beziehung(en) beeinflussen.
- \* Damit einher gehen die Stärkung und Stabilisierung eines positiven Selbstwerts.
- \* Schwieriger ist es, sich von toxischen Einflüssen zu befreien, da diese häufig wesentlichen Rollen im Leben spielen, beispielsweise die Herkunftsfamilie, eine Religionszugehörigkeit oder auch Freund\*innen. Wenn LSBT\*IQ+ beispielsweise einer Kirche/Religion angehören, die ihre Lebensweise ablehnt, kann es heilsam sein, diese zu verlassen und ggf. eine Religion/Kirche zu finden, die affirmativ ist.
- \* Viele LSBT\*IQ+ haben Angst, wegen ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Geschlechtsidentität abgelehnt zu werden. Es ist wichtig, diese Angst zu überwinden und sich mit Menschen zu umgeben, die die sexuelle Orientierung und/oder Geschlechtsidentität wertschätzen und akzeptieren.
- \* Es muss immer wieder verdeutlicht werden, dass verinnerlichte Homo-, Trans\*- oder Queernegativität ihren Ursprung nicht in der Person selbst hat, sondern ein wesentlicher Aspekt der heteronormativen Sozialisation ist.

## Literatur

Höfner, Claudia / Ginkel, Kai, / Käfer-Schmid, Gerald (2019):  
Sexuelle Orientierung im therapeutischen Kontext.  
Thematische Besonderheiten in der Beziehungsgestaltung  
mit homo- und bisexuellen Patient\*innen.  
In: Psychotherapie Forum.

Meyer, Illian M / Dean L. (1998):  
Internalized homophobia, intimacy, and sexual behaviour  
among gay and bisexual men.  
In: Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice  
against lesbians, gay men, and bisexuals.

Pepper, Bonnie I. / Sand, Shara (2015):  
Internalized Homophobia and Intimate Partner Violence  
in Young Adult Women's Same-Sex Relationships.  
In: Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, Vol 24/6.

Szymanski Dawn M. / Chung, Y. Barry (2008):  
Internalized Homophobia in Lesbians.  
In: Journal of Lesbian Studies, 7:1.

# Kontakt

Beratungsstelle gewalt**frei**leben  
Träger: Broken Rainbow e.V.

Kasseler Str. 1 A  
60486 Frankfurt/Main

Fon: 069/43 00 52 33  
E-Mail: [beratung@broken-rainbow.de](mailto:beratung@broken-rainbow.de)

Web: [www.gewaltfreileben.org](http://www.gewaltfreileben.org)  
Facebook: [@gewaltfreilebenfrankfurt](https://www.facebook.com/@gewaltfreilebenfrankfurt)  
Instagram: [gewaltfreileben\\_](https://www.instagram.com/gewaltfreileben_)

Gestaltung: Institut für Gebrauchsgrafik

