

Konversions- behandlungen

Was du tun kannst und wissen
solltest, wenn dich jemand
»normal« machen will.



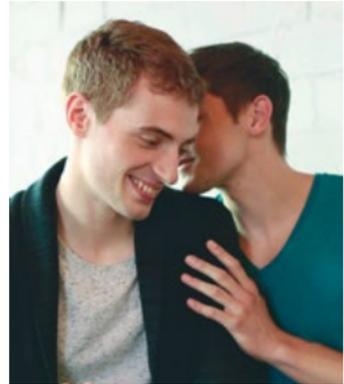
LIEBES
LEBEN

Es ist deins.
Schütze es.



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Du bist gut, so wie du bist! Das kann man nicht oft genug sagen – denn leider gibt es immer noch Menschen, die die Vielfalt sexueller Orientierungen und geschlechtlicher Identitäten nicht anerkennen. Stattdessen glauben sie, dass es nur eine richtige Art gibt, zu leben, zu lieben und zu sein. Und manchmal wollen dir andere ihre Vorstellungen sogar aufzwingen, dich vermeintlich »heilen« oder »umpolen«. Diese Versuche nennt man auch Konversionsbehandlungen.

Konversionsbehandlungen sind gefährlich und können dir sehr schaden. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, woran man diese Pseudo-Therapien erkennt und wie man sich davor schützen kann. Hier findest du alles Wichtige rund um das Thema und erfährst zum Beispiel auch, wo du Hilfe erhalten kannst.

Du bist gut. So wie du bist! 4

**Was sind sogenannte
Konversionsbehandlungen?** 6

**Warum sind diese Pseudo-
Therapien gefährlich?** 9

**Wie erkenne ich
Konversionsbehandlungen?** 10

Was kann ich tun? 12

Wo finde ich Hilfe? 14

Du bist gut. So wie du bist!

Menschen in deinem Umfeld stellen viele und ganz unterschiedliche Erwartungen an dich. Und auch in der Gesellschaft gibt es viele Vorstellungen darüber, wie man sein soll. Manchmal ist es jedoch schwierig, diesen Erwartungen gerecht zu werden. Es kann sogar sein, dass die Erwartungen von verschiedenen Menschen sich widersprechen und es gar nicht möglich ist, sie alle zu erfüllen. Und vielleicht willst du sie auch gar nicht erfüllen! Wenn zum Beispiel dein Freundeskreis denkt, dass du dich »wie ein Junge« oder »wie ein Mädchen« verhalten solltest oder wenn deine Eltern von dir erwarten, dass du heterosexuell bist. Vielleicht wollen andere Menschen von dir, dass du dich »anständig« kleidest oder dich »normal« verhältst. Doch dabei gibt es kein »normales« Verhalten und vor allem kein »richtig« oder »falsch« – erst recht nicht in Sachen Sexualität und Geschlecht.

Gerade wenn es um Vielfalt, um sexuelle Orientierung und um Geschlechtsidentität geht, ist es wichtig, auf dich selbst zu hören. Denn nur du weißt, wie du bist und was dich glücklich macht. Außerdem verändern sich gesellschaftliche Regeln und Normen ständig. Deshalb darfst du sie auch jederzeit infrage stellen. Und du darfst auch Erwartungen an andere haben: zum Beispiel, dass dein Umfeld dich akzeptiert, wie du bist, und nicht versucht, dich zu verändern. Denn dafür gibt es gar keinen Grund: Du bist gut, so wie du bist! Und Vielfalt bereichert das Leben.



Was sind sogenannte Konversionsbehandlungen?

Wen du liebst und welchem Geschlecht du dich zugehörig fühlst, bestimmst du ganz allein. Und niemand hat das Recht, dich zu ändern! Dennoch gibt es leider Menschen, die genau das versuchen – Menschen, die dich angeblich »heilen«, »umpolen« oder vermeintlich »normal« machen wollen, weil sie deine sexuelle Orientierung oder deine geschlechtliche Identität nicht akzeptieren. Diese Versuche, dich zu beeinflussen, werden als »Konversionsbehandlungen« oder auch »Konversionstherapien« bezeichnet.

Konversionsbehandlungen sind »Angebote«, die darauf abzielen, die sexuelle Orientierung oder die geschlechtliche Identität einer Person zu ändern oder zu unterdrücken. Diese Pseudo-Behandlungen, die dich beeinflussen sollen, können ganz verschieden aussehen: Mal ist es eine scheinbar gut gemeinte Buchempfehlung, mal ein Gespräch mit einer vermeintlichen Fachkraft und mal Gruppengespräche mit Seelsorger*innen und angeblich »Geheilten«.

Doch ganz unabhängig davon, wie Konversionsbehandlungen aussehen – sie alle sind unwirksam und gefährlich. Die sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität lässt sich nicht ändern, schon gar nicht von außen. Du kannst nicht beeinflussen, wen du liebst, worauf du stehst und zu welchem Geschlecht du dich zugehörig fühlst. Auch niemand anderes kann das!

Und was heißt hier eigentlich »behandeln«? Vielfalt ist keine Krankheit und deshalb braucht es auch keine Behandlung. Im Gegenteil: Vielfalt bereichert das Leben und ist ganz »normal«.

»Mir wurde immer gesagt, dass ich nicht normal bin. Und irgendwann habe ich es sogar selbst geglaubt. Dann haben mich meine Eltern zu einem Therapeuten gebracht. Aber natürlich konnte der auch nichts machen. Denn nicht ich muss mich ändern, sondern meine Eltern.«

Toni, 17 Jahre





Anbietende von Konversionsbehandlungen nutzen oft andere, besser klingende Beschreibungen für ihre Angebote. Dazu gehören zum Beispiel:

- Konflikte in der sexuellen Orientierung oder in der Geschlechtsidentität
- Reparative Therapie
- Selbsthilfe bei gleichgeschlechtlichen Neigungen
- Reorientierungstherapie
- Hilfe zur Veränderung
- Hilfe bei ichdystoner Sexualorientierung

Es gibt noch viele andere Bezeichnungen für die gefährlichen Pseudo-Therapien und manche Anbietende behaupten sogar, keine Behandlung durchzuführen. Stattdessen verzögern sie zum Beispiel eine Transition oder nennen ihre Angebote ganz einfach Seelsorge, Gespräch oder Beratung.

All das macht es schwierig, eine Konversionsbehandlung zu erkennen. Deshalb ist es umso wichtiger, skeptisch zu sein und deine Zweifel ernst zu nehmen.

Warum sind diese Pseudo-Therapien gefährlich?

Auch wenn sie vermeintlich harmlos wirken, bei Konversionsbehandlungen wird oft auch versteckt Druck ausgeübt. Sie können dazu führen, dass Menschen sich als nicht »normal« wahrnehmen und glauben, sich verändern zu müssen. Dadurch entstehen Stress und negative Gefühle, wie Selbsthass oder Zweifel, die sich stark auf die Gesundheit auswirken. Oft lösen Konversionsbehandlungen deshalb auch Ängste oder Depressionen aus. Im schlimmsten Fall können sie sogar zu Selbstmord führen.

Konversionsbehandlungen sind aber auch für andere gefährlich. Denn durch solche Angebote entsteht der Anschein, dass eine »Behandlung« der sexuellen Orientierung oder der Geschlechtsidentität möglich und nötig ist. Das verstärkt gesellschaftliche Diskriminierung, Ausgrenzung und Queerfeindlichkeit.

Deshalb verstoßen Konversionsbehandlungen klar gegen internationale Standards und medizinische Leitlinien. Sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten müssen und können nicht »behandelt« werden. Daher warnen etwa der Deutsche Ärztetag und der Weltärztebund vor diesen Pseudo-Therapien – ebenso wie eine überwältigende Mehrheit unterschiedlicher Fachleute und Expert*innen aus der Wissenschaft.

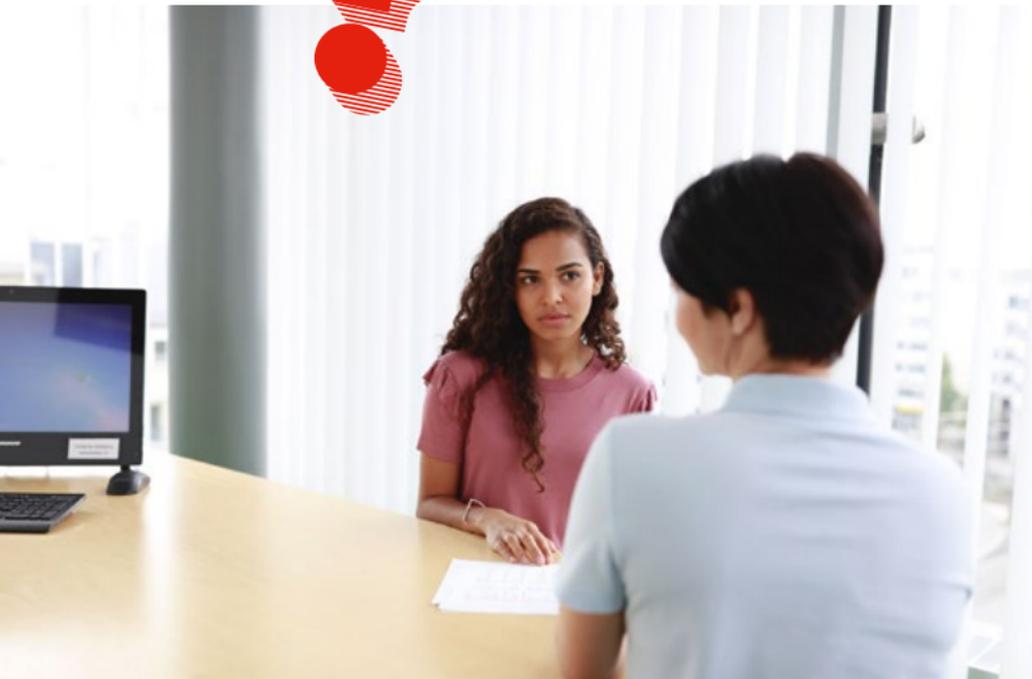
Wie erkenne ich Konversionsbehandlungen?

Konversionsbehandlungen schaden der Gesundheit – und sind leider oft nur schwierig zu erkennen. Das macht sie besonders hinterlistig und deshalb umso gefährlicher! Anbietende treten oft zunächst sehr nett, verständnisvoll und hilfsbereit auf. Meistens geht es am Anfang gar nicht um deine Geschlechtsidentität oder deine sexuelle Orientierung, sondern um dich und darum, wie du vermeintlich glücklich werden kannst. Im Laufe von Gesprächen wird dir dann aber vermittelt, dass Vielfalt falsch ist und dass man nur als heterosexuelle, nicht queere¹ Person glücklich wird. Oft werden auch angebliche Erfolgsgeschichten, Erfahrungen oder sogar pseudowissenschaftliche Belege für diese Behauptungen angeführt. Und manchmal werden auch im Rahmen von Gruppen oder Freizeiten junge Menschen eingeladen, die erzählen, wie glücklich sie mit ihrer neuen, vermeintlich »normalen« Identität sind. Sie berichten davon, wie schlecht und falsch sie sich als queere Person gefühlt haben und was ihnen bei der Veränderung geholfen hat.

Mit solchen Strategien versuchen Menschen Druck auszuüben und Lösungen aufzuzeigen, die keine sind. Diese Personen können Familienmitglieder, Menschen aus dem Freundeskreis oder auch vermeintlich neutrale Fachkräfte, Beratende oder Mitglieder

1 Queer ist eine Sammelbezeichnung für verschiedene sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, zum Beispiel schwul, lesbisch, trans*, inter* oder asexuell.

aus religiösen Gemeinschaften sein. Manchmal werden vermeintliche Vorbild- und Vertrauenspersonen sogar besonders geschult, um Einfluss auf andere nehmen zu können und dir das Gefühl zu geben, falsch zu sein. Das wirkt oft sehr überzeugend, kann große Verunsicherung verursachen und sogar den Wunsch wecken, auch auf diese Art glücklich zu werden. Deshalb sollte man bei solchen Angeboten besonders skeptisch bleiben: Warum werde ich nicht so akzeptiert, wie ich bin? Warum sollte etwas an mir falsch sein? Und warum möchten andere Personen, dass ich mich schlecht fühle?



Was kann ich tun?

Konversionsbehandlungen sind gefährlich und schaden deiner Gesundheit sehr. Deshalb ist es wichtig, sich vor ihnen zu schützen - selbst wenn das nicht immer leicht ist ...

Wenn jemand dir ein Angebot macht, das sich irgendwie nicht richtig anfühlt, oder du bereits mitten in einer »Behandlung« bist, dann nimm deine Zweifel ernst! Geh besser erst mal auf Abstand und sprich mit Personen, die nicht mit dem Angebot in Verbindung stehen oder es empfohlen haben. Das kann dein Freundeskreis sein, aber zum Beispiel auch eine Lehrkraft, der du vertraust. Auch offizielle Stellen können dir helfen, etwa das Jugendamt oder sogar Polizeidienststellen. Gerade wenn du akut in Gefahr bist, solltest du nicht zögern!

Konversionsbehandlungen sind oft versteckt und vielleicht merkst du am Anfang auch gar nicht, dass dich jemand vermeintlich »heilen« oder »umpolen« möchte. Auch deshalb ist es wichtig, sich immer mal wieder zu fragen: Was tut mir gut? Was ist mir wichtig? Und wer unterstützt mich und nimmt mich so an, wie ich bin?

Es erfordert oft besonders viel Kraft und Mut, sich zu distanzieren und angeblich gut gemeinte Hilfe abzulehnen - gerade wenn diese vermeintlichen Hilfsangebote von dir nahestehenden und respektierten Personen kommen. Aber mach dir bewusst: Du bist nicht allein und es gibt viele Menschen, die dich so mögen, wie du bist!



Verbot von Konversionsbehandlungen

Mitte 2020 ist das Gesetz zum Schutz vor Konversionsbehandlungen in Kraft getreten. Seitdem sind Konversionsbehandlungen in Deutschland verboten! Wenn du unter 18 Jahre alt bist, darf niemand eine Konversionsbehandlung an dir durchführen. Und als volljährige Person entscheidest du frei darüber, wer sich in dein Leben einmischt. Niemand darf dich unter Druck setzen oder zu etwas zwingen! Außerdem ist das Werben, Anbieten und Vermitteln von Konversionsbehandlungen untersagt - unabhängig vom Alter.

Personen, die Konversionsbehandlungen anbieten, machen sich strafbar. Du kannst dich dagegen wehren und online oder bei jeder Polizeidienststelle eine Anzeige stellen. Wenn du möchtest, unterstützen dich Beratungsstellen in deiner Nähe und auch die Beratung von LIEBESLEBEN dabei.

Wo finde ich Hilfe?

Oft hilft es, sich mit anderen auszutauschen oder sich Unterstützung von erfahrenen Berater*innen zu holen. Mit dem Beratungsstellenfinder von LIEBESLEBEN bekommst du einen Überblick über vertrauenswürdige Angebote in deiner Nähe, an die du dich wenden kannst. Und auch die Telefon- und Onlineberatung von LIEBESLEBEN hilft dir weiter. Die Telefonberatung erreichst du unter 0221/8992876.

Solltest du akute Suizidgedanken haben, wende dich bitte an den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112 oder an die Telefonseelsorge unter 0800/111 0 111. Kostenlos, rund um die Uhr und anonym.



Weitere Infos und Beratung:
[liebesleben.de/beratung](https://www.liebesleben.de/beratung)

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.

Redaktion

Christoph Sonnefeld
Dr. Johannes Breuer
Roswitha Piesch

Gestaltung

neues handeln AG

Druck

Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Artikelnummer

72000017

1. Auflage

1.25.03.24

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

**Besuche LIEBESLEBEN und informiere dich
rund um die Themen Liebe, Sex und Vielfalt.**



liebesleben.de