



ICH SEI ICH

PAUL HERBERG

ICH SEI ICH

PAUL HERBERG

VORWORT

Mein Name ist Paul Herberg. In meiner Studierendenzeit setzte ich mich bereits öfter mit unterschiedlichen Aspekten meiner Identität auseinander. Und die Jahre haben mir definitiv geholfen, mehr zu mir selbst zu finden. Diese Bachelorarbeit wollte ich nun nutzen, um nochmal genauer auf meine Vergangenheit zu schauen und Aspekte meiner heutigen Identität und Gefühlswelt zu untersuchen. Ich möchte mir damit den metaphorischen Spiegel vorhalten und mein eigenes Selbst noch mehr herauskristallisieren. Beziehungsweise möchte ich herausfinden, welche Wege es gibt, um in Zukunft noch mehr bei sich selbst zu sein.

Ich möchte betonen, dass ich mich auch auf negative Eindrücke und Erlebnisse konzentriere, weil es dafür eben besonders gilt, Lösungen zu finden. Ich möchte niemandem, der an meiner Entwicklung beteiligt war, ein schlechtes Gewissen bereiten. Im Gegenteil: Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mir auf meinem Weg geholfen haben voranzukommen.

Zuallererst bedanke ich mich bei meinen Eltern, Gabriele Herberg und Thomas Bentele und meiner gesamten Familie, die immer zu mir standen und stehen und auf die ich mich immer verlassen kann. Ich möchte mich bei Elisabeth und Eva Sauterleute und der Kunstschule Sauterleute bedanken, dass sie früh mein eigentliches Selbst gesehen und unterstützt haben. Ein großes Dankeschön gilt allen meinen Halt gebenden Freunden aus dem Allgäu, allen voran Sarah Breimaier, Anna Roth, Thea Krug, Sandra Schick, Verena Madlener, Julia Klenovsky, Julius Hanisch und Michael Wechsel. Meinen Mitstudierenden und Freunden in Aachen möchte ich herzlichst danken, allen voran Katharina Sobotta und Lea Jüngst.

Dann möchte ich nun auch allen Professorinnen und Professoren und Dozentinnen und Dozenten danken, die mich während des Studiums begleiteten. Ein besonderer Dank gilt Professor Lorenz Gaiser und Matthias Brandl, die mich auch bei dieser Arbeit unterstützten. Als Letztes möchte ich meinen fünf Fotomodellen danken, die sich für diese Fotografien zur Verfügung gestellt haben.

EINLEITUNG

Es ist eine Mischung aus Empfindungen, die mich jeden Tag begleitet. An manchen Tagen oder in manchen Situationen ist sie präsenter, in anderen weniger. Genau ausdrücken kann ich es nicht. Es ist ein Gefühl von Unsicherheit und Angst. Ich fühle mich oft in einer Art und Weise so, als würde ich nicht dazu gehören. Es fühlt sich an, als sei ich unsichtbar und unhörbar und dass mein Umfeld, das auch genau so möchte. Es führt zu einem Befinden, dass mein Dasein und mein Handeln nicht von Bedeutung seien. Als sei ich in einen unsichtbaren Käfig eingesperrt. Diese Gefühlsmischung kenne ich aus meiner Zeit als Kind und Jugendlicher bereits.

Die Ursache sehe ich in der Entwicklung meiner Identität, vor allem meiner sexuellen Identität. Der Begriff sexuelle Identität macht deutlich, dass es sich bei Sexualität um einen Bestandteil des Selbstverständnisses einer Person handelt. Sie kann als das zusammengesetzte Bild aus biologischem, psychologischem und sozialem Geschlecht, sowie der sexuellen Orientierung gesehen werden. Biologisch war ich immer schon männlich und identifizierte mich auch immer so. Meine Konzentration liegt deshalb auf meiner sexuellen Orientierung. Ich lebe mittlerweile offen als homosexueller Mensch, was mir in meiner Jugend allerdings nicht gelang. Ich spürte die antihomosexuelle Einstellung der Gesellschaft und verinnerlichte diese selbst, was zu selbstdestruktiven Energien führte.

Zu diesen noch vorhandenen selbstzweifelnden Empfindungen reihen sich Gefühle des Selbstverlustes innerhalb des schwulen Szenelebens. Dieses Szeneleben erlebe ich im Moment in einem Lebensabschnitt, den der Psychotherapeut Dr. phil. Kurt Wiesendanger in seinem Buch: *Vertieftes Coming-out. Schwules Selbstbewusstsein jenseits von Hedonismus und Depression, als schwule Pubertät und Adoleszenz – zwischen Hedonismus und Depression* beschreiben würde. Es ist eine Pubertät im entwicklungspsychologischen Kontext. Diese Pubertät durchlaufen vermutlich heterosexuelle Jungen und Mädchen bereits früher. Es ist nämlich die Zeit der Rebellion gegen die von der Familie und der Gesellschaft gesetzten Wertemaßstäbe und Normen. Ich selbst kam wahrscheinlich erst später in diese Phase, weil ich erst im Alter von 19 oder 20 zu meiner Homosexualität stand und damit vollständig zu mir selbst. Die schwule, hedonistische Szenewelt bedient hauptsächlich die Bedürfnisse

dieser Phase. Was dazu führt, dass sie dich das ganze Leben festhalten kann. Die individuelle Identität verblasst dabei immer mehr. Und ich merke nun langsam, dass ich mich wieder mehr auf mich selbst konzentrieren muss, was mich ausmacht. Dafür schaue ich zunächst auf die Vergangenheit meiner eigenen Entwicklung und versuche nachzuvollziehen, wie sie Einfluss auf mein heutiges Sein nahm. Ich möchte versuchen nachzuempfinden, was Gründe für mein heutiges Empfinden sein könnten. Das Gedankenspiel wird zu einer Beleuchtung meiner heutigen Situation übergehen.

Ich stelle mich allgemein meinen menschlichen Gefühlen und lasse mich auf den Prozess ein, ungeschminkt in den eigenen Spiegel zu sehen. Im Zusammenspiel mit verschiedener Lektüre soll anhand von meinem individuellen Beispiel überlegt werden, wie sich die Identität genauer herausstellen lassen kann. Illusionäre Selbstbilder sollen dabei fallen gelassen werden. Insgesamt soll es dazu führen, dass ich näher zu einem bedingungslosen Ja zu meinem eigenen Dasein komme. Das bedeutet Unsicherheiten in Bezug auf die eigene Person zu bewältigen, ein emotional belastbareres Ich aufzubauen und dieser unerschöpflichen innerseelischen Ressource der Lebendigkeit mehr Raum zu geben.

ICH SEI ICH

Aufgewachsen bin ich im westlichen Teil des Allgäus an der Grenze zu Bayern. Es ist eine ländliche Gegend von Deutschland. Wahrscheinlich ungefähr so, wie es sich die meisten im ersten Moment vorstellen. Die meiste Zeit meiner Kindheit verbrachte ich auf einem alten Bauernhof, wo ich mit meiner Familie lebte. Es gibt einen umgebauten Stall, der mit dem Bauernhaus verbunden ist. Damals wohnte dort ein Mann. Und es gibt ein Haus mit drei Wohnungen in direkter Nachbarschaft. Außerdem lebte eine Person noch über uns im Haus, im ausgebauten Dachstuhl.

In ein paar Hundert Metern Entfernung gibt es noch mehr Höfe und Häuser, die zum selben Ort zählen. Trotz der geringen Entfernung hatte ich mit diesen weniger zu tun. Es gab meines Wissens nach keine anderen Kinder dort, mit denen ich hätte spielen können. Somit begrenzte sich meine Welt auf den Hof, wo wir lebten. Zusammen mit dem Nachbarshaus, wo zeitweise auch andere Kinder lebten. Und den Wiesen und Wäldern um das Gelände herum. Geographisch ist der Ort isoliert. Auf drei Seiten befindet sich Wald und auf der vierten Seite geht der Blick ins Leere, weil es dort einen kleinen Abhang hinuntergeht.

Die Landwirtschaft wurde schon lange, bevor wir auf den Hof zogen, aufgegeben. Der Raum drinnen wie draußen wurde deshalb größtenteils anderweitig genutzt. Zum Beispiel erinnere ich mich an einen großen Raum über den ehemaligen Ställen, wo viele Möbel gelagert wurden. Ein Paradies zum Entdecken. Allgemein hatte der Hof eine Vielzahl von Räumen, Durchgängen und Ebenen, was in meinen Kindertagen sehr spannend war. Die meiste Zeit verbrachte ich aber wahrscheinlich sowieso draußen. Wie bereits erwähnt, gab es viele Wälder um den Hof herum. Ich verbrachte dort viel Zeit und stellte mir oft eine andere Welt vor, die von mir erkundet und belebt wird.

Insgesamt eine kleine Idylle, die ich mir für meine Kindheit nicht anders wünschen würde. Vor allem bin ich dankbar in dieser behüteten Umgebung aufgewachsen zu sein. Der persönliche Rückblick zeigt mir aber auch, dass es eine kleine Welt war, was mir als Kind so groß und weit vorkam. Nun frage ich mich, ob meine Entwicklung anders und vielleicht positiver verlaufen wäre, wenn der Ort weniger abgeschieden gewesen wäre.

Selbstverständlich spielte sich nicht mein gesamtes Leben auf diesem Hof ab. Ich besuchte normal die Schule. Und war bei Freunden und Freundinnen zu Hause. Meine Schwester und ich verbrachten auch viel Zeit bei unseren Großeltern, vor allem nach der Schule, weil unsere Eltern beide arbeiteten. Diese Orte waren jedoch zum größten Teil ebenfalls abgelegen. Sie schienen mir wie Parallelwelten zu meiner Parallelwelt.

Auch eine sichtbarere gesellschaftliche Vielfalt in meinem Umfeld vermisse ich im Rückblick. Fakt ist, dass allgemein in Deutschland und vor allem im ländlichen Raum ein Heterosexismus vorherrschte und heute immer noch besteht. Darunter beschreibt Dr. phil. Kurt Wiesendanger, wie die Heterosexualität gegenüber anderen Formen als überlegen klassifiziert wird.¹

¹ vgl. Wiesendanger S. 25

Es sind mittlerweile 30 Jahre vergangen, seit 1994 der Paragraf 175 des Strafgesetzbuchs gestrichen wurde. Damit gab es endlich eine gesetzliche Gleichstellung der sexuellen Orientierungen in Deutschland. Und drei Jahre davor stellte die WHO mit der medizinischen Klassifikationsliste ICD-10 klar, dass es sich bei Homosexualität weder um eine medizinische noch um eine psychische Krankheit handelt. Sie wurde damit also entpathologisiert. Trotz allem besteht weiterhin ein individuelles, gesellschaftliches und institutionelles Denk- und Verhaltenssystem, das Homosexualität eine geringere Wertigkeit zu spricht. Dieses findet in unseren patriarchalen Strukturen, einen idealen Nährboden. Diese fördern nämlich die heterosexuelle Männermacht und die damit verbundene Abwehr, die sich auch gegen Homosexuelle wendet, die durch ihren Lebensstil die Fundamente des Patriarchats infrage stellen.

Meine eigenen Eltern waren nicht verheiratet, aber bei den Eltern meiner Freunde und Freundinnen, war es immer der Fall. Zumindest lebten alle in einer perfekten Vater-Mutter-Kind-Konstellation und patriarchalischen Verhältnissen. In meinem sechsten oder siebten Lebensjahr trennten sich meine Eltern voneinander. Mein Vater zog vom Hof und damit eine wichtige Bezugsperson. Ich sah ihn zwar noch regelmäßig, vor allem an Wochenenden, aber eben im Alltag nicht mehr. Meiner Meinung nach wurde er damit für mich mehr eine Person, mit der ich ein paar schöne Tage Ende der Woche verbringe und nicht jemand, mit dem ich die Sorgen des alltäglichen Lebens teile. Denn die Zeit, bis ich wieder abgeholt wurde und es zurück in das

eigentliche Zuhause ging, war begrenzt. Da wollte ich eher die schönen Momente auskosten. Diese perfekte Familie, wie ich es bei meinen Freunden und Freundinnen sah, war lange etwas, das ich mir für uns auch wünschte. Insbesondere war ich eifersüchtig darauf, dass die Mütter meiner Freunde immer daheim waren. Weil das Geld eine Zeit lang knapp war, reichte es auch nicht, um in den Sommerferien mal woanders hinzureisen.

Es lässt sich trotzdem sagen, dass ich auf der einen Seite eine schöne und behütete Kindheit hatte. Auf der anderen Seite war es ein wenig isoliert, was ich damals nicht merkte und mich nicht störte. Es war die Zeit, in der ich die Grundschule besuchte. Zu diesem Zeitpunkt konfrontierte mich das Thema Sexualität nie direkt. Zumindest nicht in dem Zusammenhang, unter dem es jetzt im Erwachsenenalter hauptsächlich verstanden wird. Es gibt jedoch Erfahrungen, die relevant sind. Sie sind relevant, weil es im Nachhinein betrachtet meine sexuelle Identität betraf.

Andere Erfahrungen warfen zwar keine Fragen in diesem Bereich auf, jedoch stellten sie mich vor innere Fragestellungen in Bezug auf meine Person insgesamt. Die prägnanteste Erinnerung, die mir geblieben ist, betrifft mein äußeres Auftreten. Als Kind trug ich lange Haare. Während der Grundschulzeit gingen sie mir teilweise bis zu den Schultern. Sie waren damit sogar länger als bei manchen Mitschülerinnen. Einen genauen Grund hatte ich vermutlich nicht. Es gefiel mir einfach. Es gefiel mir, weil ich mich von anderen Jungen in meinem Alter unterschied. Möglicherweise wollte ich einen Grund schaffen, wieso ich mich immer etwas fühlte, als sei ich anders oder außen vor. Die langen Haare führten dazu, dass ich oft als Mädchen gesehen wurde. Es störte mich, weil ich doch ein Junge bin. Es störte mich aber wohl nicht so sehr, dass ich mich schon früher von ihnen hätte trennen wollen. Es wunderte mich nur, wieso Jungen anscheinend immer kurze Haare haben und Mädchen lange Haare.

Mit meinem Wechsel auf eine weiterführende Schule zogen wir vom Hof. Wir zogen nicht weit entfernt in die Stadt, wo sich auch meine Schule befand. Die Stadt ist zwar nicht besonders groß, aber der Kontrast zum vorherigen Wohnort war trotzdem nicht einfach. Wir hatten nun kein ganzes Haus mehr für uns, sondern nur noch eine Wohnung im dritten Stock mit vier Zimmern.

Am meisten fehlte mir aber wahrscheinlich der viele Platz um den Hof herum. Meine Klasse ließ sich mehr oder weniger in eine Hälfte einteilen, die aus einem größeren Dorf stammt, das bereits in Bayern liegt. Und der anderen Hälfte, die mit mir in eine Grundschule ging.

Ich war glücklich, bekannte Gesichter und Freunde in meiner neuen Klasse zu sehen. Doch durch den Umzug war der Kontakt außerhalb der Schule zu halten schwieriger geworden – so war zumindest mein Eindruck damals. Die Entfernung zu den meisten meiner Mitschüler und Mitschülerinnen und damit zu Freunden und Freundinnen war nur 15 Minuten mit dem Auto, aber im Gefühl viel weiter. Das führte dazu, dass ich viel Zeit Zuhause verbrachte und mich mehr zurückzog. Ich flüchtete mich oft vor den Fernseher. Es war meine Flucht in eine andere Welt, um mich mit meiner eigenen Welt weniger beschäftigen zu müssen.

Als ich volljährig war, fragte ich mich, wieso ich den Kontakt zu den Gleichaltrigen aus der Stadt nicht gesucht habe. Ich sah dann nämlich immer mehr, dass es einige Gruppen gab, die sich seit Jahren regelmäßig trafen und damit eine starke Verbindung zueinander aufbauten. Es wäre spontan möglich gewesen, vorbeizulaufen, um die anderen zu sehen. Wenn ich meine Freunde sehen wollte, mussten wir immer vorausplanen, weil mich jemand mit dem Auto fahren musste. Es geschaffte, zu der Zeit Freunde zu finden, die um die Ecke wohnen, habe ich aber eben auch nicht. Spätestens ab der weiterführenden Schule erinnere ich mich, dass es mir sehr schwerfiel, anderen Jungen in meinem Alter zu begegnen. Es kommt immer das Gefühl auf, dass sie sich sowieso nicht mit einem wie mir abgeben wollen. Und meistens suche ich vergeblich eine gemeinsame Interessensebene, auf der ich ihnen begegnen könnte. Oft kam es aus diesen Gründen nicht mal zu einem Versuch.

Auch heute fällt es mir noch schwer. In meinem Kopf habe ich das Bild vor Augen, dass ein neues Gegenüber einen Kopf größer sei als ich. Obwohl das in der Realität nicht immer der Fall ist. Es ist die Angst vor Zurückweisung. Bei den Freunden, die ich hatte, erinnere ich mich, aber auch in anderen Lebensbereichen, stellte sich bei mir währenddessen ein anderer Gefühlseindruck ein. Mit der Zeit fühlte es sich immer mehr so an,

dass mir meine Freunde nur einen Gefallen tun möchten und deshalb mit mir befreundet sind. Jede gemeinsame Unternehmung fühlte sich wie ein großzügiges Geschenk an mich an, obwohl es selbstverständlich ist, dass man sich als Freunde trifft. Ich konnte mir immer weniger vorstellen, dass es sich lohnt, die Freizeit für mich einzusetzen.

Es setzte also immer mehr ein Gefühl der Minderwertigkeit ein. Das und die Angst vor Zurückweisung sieht der Autor Peter Fässlacher als das Fundament der schwulen Seele. Um diese herausfordernden Gefühle zu bewältigen, entwickeln viele schwule Jungen und Männer einen Lebensstil, der diese Gefühle ausgleicht und umgeht. Nach dem Motto, dass man so leben sollte, dass die anderen die angebliche Minderwertigkeit nicht bemerken, um nicht zurückgewiesen zu werden.²

2 vgl. Fässlacher S. 15 ff.

Der Auslöser war es nicht, aber es hat diese Empfindungen definitiv bestätigt und bestärkt. Ansonsten würde ich mich wahrscheinlich nach mehr als zehn Jahren nicht mehr daran erinnern. Das Ereignis war auch nicht besonders spannend. Ich wollte mich lediglich mit einem meiner besten Freunde zum Schwimmen verabreden. Es war ein wunderschöner Sommertag und im Wasser bin ich in meinem Element. Seine Antwort war, dass er keine Lust habe und lieber zuhause bleibe. Das nahm ich so hin und beschloss dann eben, allein zu gehen. Das Wetter musste ausgenützt werden. Ich schnappte mir meine Badesachen und ging zum lokalen Freibad. Der Eingang war schnell passiert. Die Liegewiese fällt zum Weiher hin ab. Ich konnte also von oben gut das Gelände überblicken. Und das Erste, was ich sah als ich auf dem Weg Richtung Weiher war, war der beste Freund von mir.

Er wollte doch lieber daheimbleiben? Wieso ist er jetzt hier? Ich verstand es nicht. Im zweiten Moment sah ich, dass er mit den Jungen da war, mit dem er sich in dieser Zeit begann anzufreunden. Sie sind anscheinend interessanter als ich, sonst würde er ja auch mit mir schwimmen gehen. Ich drehte um bevor einer aus der Gruppe mich sah und ging wieder nach Hause. Den Mut, sie zu konfrontieren, fand ich nicht. Ich glaube, ich sprach ihn überhaupt an keinem Tag danach darauf an. Es lag auch einfach an mir, dachte ich damals, als ich 12 oder 13 war. Wir trafen uns auch weiterhin, jedoch öfter mit dem Gedanken, dass er wahrscheinlich lieber bei seiner in Führungszeichen *cooleren*

Freundesgruppe sein möchte. Es fing auch in der weiterführenden Schule an, dass das Verlangen nach Perfektion größer wurde. Vor allem bei meinen Haaren muss immer alles perfekt sitzen. Ungewollt abstehende Haare sind mir ein Dorn im Auge. Es sind Zwänge, gegen die ich selbst kaum ankomme. Vor allem heutzutage würde ich gerne andere Frisuren ausprobieren, die etwas lockerer und wilder sind. Doch ich mache so lange an meinen Haaren rum, bis es dann wieder die glatte, strenge Form hat. Die Perfektion zeigte sich auch, dass ich damals viel mehr als meine Klassenkameraden schaute, dass mein Outfit farblich abgestimmt ist. Darauf folgte dann mit 14 oder 15 Jahren der Beginn, Markenkleidung tragen zu wollen. Am Anfang besaß ich nur einen Pullover. An diesen kann ich mich noch ganz genau erinnern. Ich fühlte mich plötzlich viel besser. Es war fast so, als würde dieser Pulli meine durch Unsicherheiten geprägten einzelnen Identitätsstücke zusammenfügen und mich als eine vollwertigere Person fühlen lassen. Wahrscheinlich haben mich nur die teuren Preise davon abgehalten, noch mehr zu kaufen.

Dieses Streben nach Perfektion in unterschiedlichen Bereichen und auf verschiedenen Niveaus stellte sich unterbewusst immer mehr ein. Es ist nämlich eine Möglichkeit, um das Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren. Das führt dazu, dass das Gefühl, minderwertig zu sein scheinbar abnimmt und man sich stattdessen so fühlt, als sei man selbst doch mehr oder weniger in Ordnung. Das Minderwertigkeitsgefühl ist generell nichts Negatives und laut des Wiener Psychologen Alfred Adler verspürt es jeder Mensch in einem gewissen Maß. Im gesunden Umfang spornt es an, seine Ziele zu erreichen und im Leben Fortschritte zu erbringen. Wenn das Minderwertigkeitsgefühl jedoch zu groß wird, entsteht ein Minderwertigkeitskomplex. Dieser führt wiederum dazu, dass das Gefühl minderwertig zu sein eine zentralere Rolle im Leben spielt und damit das gesamte Handeln beeinflusst.³

Ich merkte in diesem Alter von 14 oder 15 Jahren dann auch, dass die Anziehung zu den anderen Jungen stärker wurde. Und sie war anders als vorher. Es war nicht mehr nur der innere Wunsch, einen sehr guten Freund zu haben. Das erste prägnant hingengebliebene Erlebnis zu diesem Gefühl war für mich in der achten Klasse. Wir befanden uns auf Klassenfahrt auf der Nordseeinsel Föhr und übernachteten in einem ortstypischen Haus. Es gab

³ vgl. Fässlacher S. 16

ein Badzimmer mit zwei Duschen, weshalb immer zwei Jungen gleichzeitig duschen mussten. So kam es zu der Situation, dass ich mit einem anderen Jungen zusammen im Bad war und wir beide nackt waren. Es waren nur kurze Momente, bevor und nachdem wir in der Duschkabine waren, in denen wir uns sahen. Allerdings reichte es aus, um ein großes Interesse und Spannung zu fühlen.

Da war spätestens meine Homosexualität also schon deutlich. Mir ging der Gedanke durch den Kopf, dass ich doch nicht noch eigenartiger sein kann, als ich mich eh schon fühle und was der Grund sein muss, dass viele nicht mit mir befreundet sein möchten. Diese deutlich schwule Tendenz verdrängte ich deshalb. Aus der heutigen Sicht ein großer Fehler. Heute ist mir bewusst, dass das Ignorieren die Tatsache nicht ändert. Die Folge war, dass sich die Entwicklung einer gefestigten sexuellen Identität um Jahre verzögerte. Ich bin davon überzeugt, dass ich meinen aktuellen Punkt im Bereich meiner sexuellen Identität früher hätte erreichen können, wenn ich meine sexuelle Orientierung früher akzeptiert und offen kommuniziert hätte.

Mein heteronormatives Umfeld ließ mich diesen Schritt aber nicht gehen. Zu groß war die Abhängigkeit von Freunden und der Familie. Obwohl ich mir bei meiner Familie von außen betrachtet sicher war, dass es ihnen egal sei, welche sexuelle Orientierung ich habe. Mein Unterbewusstsein sagte mir jedoch, dass sie doch das Recht hätten, einen in Anführungszeichen *normalen Sohn* zu haben. Sprich einen heterosexuellen Sohn. So weit war ich in der achten Klasse allerdings noch nicht. Ich bin mir gar nicht sicher, ob ich überhaupt wusste, dass es Homosexualität gibt. Es war nur das abstrakte Gefühl, das mir gefiel.

Mit 15 fing es auch langsam an, dass Freunde plötzlich eine Freundin haben. Es kam mir schon fast vor wie eine Pflicht. Es setzte mich auf jeden Fall unter Druck. Ich dachte, ich müsse nun auch eine Freundin haben, damit ich nicht wieder aus der Reihe falle. Zudem wollte ich meine Homosexualität weiterhin nicht wahrhaben und hoffte, mit einer Freundin die Fassade von Heterosexualität aufbauen zu können. Ich fragte mich aber auch, ob sich meine sexuelle Orientierung noch umpolen ließe. Ich redete mir auch oft genug ein, dass es wahrscheinlich nur eine Phase von homosexuellen

Gefühlen sei. Mein Traum war es damals, später eine typische Familie mit mir als Vater, einer Frau und zwei Kindern zu haben. So wie ich es mir als Kind für meine Familie gewünscht habe. Allein wie systematisch ich das Thema Freundin anging, zeigte aber, dass ich unterbewusst gar nicht das Verlangen hatte. Ich ging es an, als sei es eine Aufgabe, die abgearbeitet werden muss.

Freundschaftliche Beziehungen aufzubauen, fiel mir mittlerweile leichter. Allerdings meistens weiterhin nicht tiefgehender, wie ich es mir gewünscht hätte. Vermutlich war es auch gar nicht möglich, weil ich unterbewusst immer darauf achtete, dass mein Geheimnis keiner erfährt. Natürlich gab es genug andere Themenfelder, über die ich mich austauschen konnte. Dennoch gab es durch das große Geheimnis und meine Unklarheit darüber, eine generelle Zurückhaltung meiner Person. Wahrscheinlich beschreibt es das Problem, das auch Fässlacher erwähnt. Nicht zurückgewiesen werden und dazugehören sind zwei verschiedene Aspekte. Dazugehören schließt ein, angenommen und geliebt zu werden als die Person, die ich bin. Jedoch können die anderen nicht wissen, wer man ist, wenn ich es selbst nicht einmal weiß oder ihnen einen Teil meiner Persönlichkeit vorenthalte.⁴

4 vgl. Fässlacher S. 25

In dem Dorf, in das wir inzwischen umgezogen sind, schaffte ich es unter anderem deshalb wieder nicht Anschluss zu finden beziehungsweise generell mich zu öffnen. Heute kenne ich einige Personen von da und erfuhr dadurch, wie stark die Gemeinschaft war und wie viel Gleichaltrige in der Zeit zusammen unternahmen. Zu wissen, dass ich ein Teil davon hätte werden können, ich es aber einfach nicht schaffte aus mir herauszukommen, macht mich sehr traurig. Es unterstützt das Gefühl, das oft aufkommt, viel verpasst zu haben.

Ich ließ mir auch viel entgehen, weil ich zu lange daran festhielt, der perfekte Sohn sein zu wollen. Der gut in der Schule ist und ansonsten nicht über die Stränge schlägt. Im Nachhinein betrachtet wahrscheinlich auch ein Verhalten, um den Defekt von Homosexualität und das Gefühl von Minderwertigkeit auszugleichen. Zum Beispiel fingen mit 15 die meisten meiner Freunde an sich gemeinsam zu betrinken. Es fühlte sich für mich so falsch an, dass ich diese Abende immer ausließ. Und weil es gefühlt bald keine anderen Abende mehr gab, habe ich generell meine Freunde weniger gesehen. Erst mit knapp 17 Jahren habe ich dann begonnen Partys zu besuchen und

allgemein unbesorgter und leichtsinniger in einem positiven Sinn zu sein. Der Übergang zu dem Punkt, an dem ich meine Homosexualität akzeptierte und mich nicht mehr verstecken wollte ging fließend über einen längeren Zeitraum. Es gab also nicht den einen Tag, an dem sich alles plötzlich wendete. Es war auch kein konstanter Fortschritt zur Selbstakzeptanz im Bereich der sexuellen Identität. Es war viel mehr ein vor- und zurückgehen.

Ich war 2019 auf einem Festival und küsste da mit einem anderen Mann, was eines der ersten Male war, wenn nicht sogar das erste Mal. Es hätte in dem Moment nicht richtiger sein können. Ich genoss es und wusste, dass ich genau das schon länger wollte. Meine Freunde, mit denen ich das Festival besuchte, bekamen es mit und es störte mich in dem Moment überhaupt nicht. Ich war eher stolz. Dass ich getrunken habe, half dabei sicherlich. Am nächsten Tag, als ich wieder nüchtern war, wurde mir bewusst, was am Vortag passierte. Ich hatte nach langer Zeit mal jemanden hinter den Vorhang, hinter die Maske blicken lassen. Anstatt erleichtert zu sein, dass ich diese Hürde, wenn auch nicht ganz absichtlich, bewältigt habe, baute sich in mir ein Gefühl der Unsicherheit auf. Wie würde es nun weitergehen?

Um der Unsicherheit entgegenzuwirken, versuchte ich, die Fassade zu reparieren. Ich meinte zu meinen Freunden, dass es ein Fehler gewesen wäre. Es sei ein einmaliger Ausrutscher gewesen. Es sei furchtbar peinlich und so gekommen, weil ich zu viel getrunken habe. Meine Versuche mich zu erklären, waren wahrscheinlich nicht besonders glaubwürdig. Es klang mehr nach dem verzweifelten Versuch, eine Ausrede zu finden. Eine Freundin unterbrach mich zum Glück. Sie meinte nur, dass doch gar nichts Schlimmes passiert sei. Trotz des positiven Zuspruchs ging es in der Art noch ein gutes Jahr weiter. Die Zweifel, inwiefern sich mein Leben verändern würde, waren zu groß.

Im Sommer 2020 hatte ich Liebeskummer wegen eines Jungen. Er war so stark, dass er kaum zu überspielen war. Meine Mutter bemerkte es auch und ich wusste, es war Zeit sie aufzuklären. Allerdings gelang es mir wieder nicht, zu einhundert Prozent zu meiner Person zu stehen. Ich behauptete, bisexuell zu sein. Aber eigentlich war mehr als klar, dass es nur die eine Präferenz gibt. Dennoch wollte ich meiner Mutter die Hoffnung nicht nehmen, wenigstens zur Hälfte in Anführungszeichen *normal* zu sein. Im selben Jahr

war dann auch klar, dass ich für ein Studium wegziehen würde. Und nicht nur in die nächste größere Stadt. Es würde mich ungefähr 600 Kilometer nach Aachen in Nordrhein-Westfalen wegziehen. Selbstverständlich hatte ich ein wenig Angst davor, aber vor allem freute ich mich darauf. Ich sah darin die Möglichkeit, die vorangegangenen, tiefsitzenden Gedanken und Zweifel loszuwerden. Es sollte ein Neuanfang sein. Ich hatte mir vorgenommen, von diesem Punkt an offener zu sein und mehr auf andere zuzugehen.

Durch die Pandemie wurde dieser Vorsatz allerdings erschwert. Mein Beginn im Herbst 2020 führte deshalb mehr oder weniger in die nächste Isolation. Ich war nun in einer mir kaum bekannten Stadt, in einer Zeit, in der es gefühlt kein gesellschaftliches Miteinander mehr gab. Einen Teil meiner Mitstudierenden lernte ich natürlich kennen. Und wir sahen uns jede Woche für viele Stunden in gemeinsamen Seminaren. Aber aufgrund der kritischen Situation eben nur virtuell. Sobald der Videochat beendet war, realisierte ich, wie einsam meine Situation schon wieder war.

Das Studium nahm ich in den ersten beiden Semestern zeitlich stark ein. Das war einerseits gut, weil ich dadurch kaum merkte, wie viel Zeit ich allein verbrachte. Andererseits bot es mir kaum die Chance, mich mit den anderen in Verbindung zu setzen. Und zudem war die Hürde für mein Selbstvertrauen zu groß: Mehr oder weniger Fremde zu fragen, ob sie Zeit mit mir verbringen möchten. Ich fiel in einen Zustand, in dem ich wie eine Maschine meine Aufgaben fürs Studium abarbeitete. Ein Zustand der lebendigen Leblosgkeit. Ein Zustand des Trotts eben.

Erst im Frühling und spätestens im Sommer 2021 erwachte ich aus diesem komatösen Zustand. Mit diesem Erwachen begann auch langsam eine Phase des Ausprobierens. Und eine Phase der Rebellion gegen die heteronormative Gesellschaft. Ich nutzte sie am Anfang auch, um meinen Mitmenschen zu zeigen, dass ich es mit meinem eingeschlagenen Weg als offen schwul lebende Person ernst meine. Der Höhepunkt dieses Abschnitts waren wahrscheinlich die Tage bei meiner Familie im Allgäu, an denen die Person aus Aachen mich begleitete, die ich zu diesem Zeitpunkt als meinen festen Freund bezeichnete. Zurückblickend frage ich mich, wem ich eigentlich etwas beweisen wollte. Meine Entscheidung wurde bereits von

meiner Familie akzeptiert. Und selbst wenn das nicht der Fall gewesen sein sollte, hätte es mir egal sein können. Die Hauptsache ist, dass ich selbst die Entscheidung als richtig empfinde und zu mir selbst stehe. Meiner heutigen Meinung nach sah ich es auch viel zu lange als eine endgültige und unumkehrbare Entscheidung. Als sei die Entscheidung ein Durchgang, der nur in eine Richtung durchgehbar ist. In meinem Fall, wie bereits festgestellt, gab es schon Jahre früher keinen Zweifel, dass ich schwul bin. Aber selbst wenn eine Person nach einem Coming-out als homosexuell merkt, dass sie noch auf ein weiteres Geschlecht steht, sollte das völlig in Ordnung sein.

Ich frage mich auch, ob ich meinen damaligen Freund wirklich liebte oder ob mir damals nur die Situation gefiel. Die Situation gab mir Sicherheit und das Gefühl, angekommen zu sein. Glücklicherweise hielt dieses Gefühl der stärkeren Festigkeit auch, nachdem die Beziehung nach wenigen Monaten endete, an. Dieses gab mir Selbstvertrauen und den Mut, mich weiter ausprobieren zu wollen. Mit 22 Jahren begann ich, mich für bestimmte Anlässe und ab und zu im Alltag zu schminken. Ich war da an einem Punkt, an dem ich das für mich persönlich als legitim ansah. Jeder Mensch sollte sich so präsentieren, wie es ihm gefällt und wie er sich wohlfühlt. Für viele Menschen sind Männer mit Make-up dagegen ein Affront gegen die gesellschaftliche Norm und der in Führungszeichen *Männlichkeit* an sich. Aber auch innerhalb der schwulen Community stieß ich auf Ablehnung beziehungsweise unerwartete Reaktionen. Durch mein feminineres Auftreten wurde mir nämlich das Verhalten einer unterwürfigen Frau zugeschrieben. Es regte mich auf, wieso eine Gemeinschaft, die für Diversität steht, unzeitgemäße Rollenbilder aus der heteronormativen Gesellschaft übernimmt, um Menschen zu definieren. Viele schlussfolgerten also aufgrund von Äußerlichkeiten auf meinen Charakter.

Abgesehen davon frage ich mich heute, ob ich in der Schminke nicht auch wieder einen Weg fand, eine Fassade oder eine Maske aufzubauen. Durch das geschminkte Gesicht und mein scheinbar sicheres Auftreten damit schließen viele auf Selbstsicherheit dahinter. Unsicherheit und ein instabiles Selbstbewusstsein werden hinter Make-up verschleiert, anstatt das Problem im Kern zu lösen. Im Sommer 2023 erreichte ich den bisherigen Gipfel dieser Phase des Ausprobierens in Berlin. Dort lebte ich für sechs Monate, weil ich

ein Praktikum im Rahmen meines Studiums absolvierte. Vor diesem Umzug hatte ich denselben Gedanken wie vor dem vorangegangenen. Und zwar war mein Ziel, noch mehr auf andere direkt zuzugehen. Auch generell nahm und nehme ich mir vor, spontaner und flexibler zu sein. Oft überdenke ich eine bevorstehende Situation oder Idee, bis ich sie abgewürgt habe oder es zu spät ist, sie in die Tat umzusetzen. Das Überdenken an sich ist sicherlich keine schlechte Eigenschaft, aber mir wurde bewusst, dass es in einem gewissen Rahmen sein sollte. Trotz dieses Bewusstseins ist es in der Realität nicht immer leicht umzusetzen. Ich vermute, dass das mit meiner weiterhin vorhandenen Unsicherheit in Bezug auf meine Identität zu tun hat.

Diese Unsicherheiten aufzulösen und auf ein gesundes Niveau des Gefühls der Minderwertigkeit zu kommen, waren deshalb auch Vorsätze für meine Zeit in Berlin. Das Gefühl von Minderwertigkeit bestand und besteht weiterhin. Und die Strategie zur Kompression, der Perfektionismus, dementsprechend auch. Er ist nun mehr auf meine sexuelle Identität bezogen. Das liegt vor allem daran, dass Bestätigung durch Mitmenschen beim Streben nach Perfektion essenziell ist. Die Anstrengungen für ein perfektes Äußeres zum Beispiel, hätten weniger Wert, wenn von außen keine Bestätigung in Form von Komplimenten oder Likes in sozialen Medien käme.

Der Perfektionismus ist mit der Homosexualität auch in der Hinsicht verknüpft, dass viele schwule Männer diesen als Ausgleich des angeblichen Makels sehen. Es entsteht das Gefühl, in irgendeiner Weise etwas Besonderes machen oder sein zu müssen, um eine Daseinsberechtigung zu erhalten. Unterbewusst entsteht also ein Gedanke, dass ein in Führungszeichen normaler schwuler Mann diese nicht habe. Peter Fässlacher beschreibt es in seinem Buch so: *Wer falsch ist, sollte doch zumindest richtig leben.*⁵ Das ist ebenfalls als ein falscher Gedanke zu verstehen, den aber viele Schwule in sich tragen. Das richtig bezieht sich in diesem Kontext besonders auf eine moralische Korrektheit.

Das Problem bei diesem Streben nach Perfektion ist, dass man schnell immer mehr ein Leben für die Außenwirkung lebt. Dabei kann es passieren, dass man sich immer mehr von seinem wahren Selbst entfernt, weil nur noch überlegt und gelebt wird, wie man vielleicht sein sollte. Berlin bot mir für dieses Leben

⁵ vgl. Fässlacher S. 19

nach Außen noch mehr Chancen als Aachen. Bei dem großen Angebot an Bars, Clubs und anderen Lokalitäten und Veranstaltungen der schwulen beziehungsweise queeren Szene ist das natürlich nicht verwunderlich. Auf der einen Seite halfen mir die Möglichkeiten des Ausprobierens, um mich zu profilieren.

Mir wurde aber eben auch bewusst, dass ich mich schnell in der Phase des Ausprobierens und im schwulen Szeneleben verlieren kann. Es gleicht schon fast einer Paralyse des Verstands. Ausgelöst und anhaltend durch Partys und Veranstaltungen der Szene oder allgemein ausgedrückt hedonistische Höhepunkte. Es kam nicht selten vor, dass ich auf meinem Heimweg von einem dieser hedonistischen Höhepunkte des schwulen Szenelebens pures Glück von innenheraus verspürte. Bisher waren auf diesen Wegen, vor allem um die Uhrzeit frühmorgens, hauptsächlich Müdigkeit und Erschöpfung zu spüren, was nachvollziehbar ist. Aber nun gibt es diese Euphorie, die alle anderen Gefühle übertönt. Es fühlt sich an, als würde ich von innen gewärmt werden und in Watte eingehüllt sein. Und ein vom tiefen Inneren stammendes Schmunzeln fährt mir über das Gesicht, weil ich mein Glück kaum fassen kann.

Natürlich möchten die meisten, dass dieser Zustand so lange wie möglich, am besten für immer anhält und am besten noch stärker wird. Das führt dazu, dass eine Art hedonistischer Sucht entsteht. Unter Hedonismus lässt sich allgemein das Lebensprinzip verstehen, bei dem ein größtmöglicher Sinneslustgewinn angestrebt wird. Und wie bei einer Sucht üblich, verlangt das Bedürfnis immer noch mehr, um befriedigt zu sein. Das Problem ist, dass dieses Gefühl von Grandiosität nur von kurzer Dauer ist. Das ekstatische Erleben ist spätestens vorbei, wenn der Alltag zurückkehrt. Der Psychotherapeut Wiesendanger berichtet, dass der Hedonismus und das Gefühl von Grandiosität in eine Depression kippen können, ob diese als solche wahrgenommen wird oder nicht.⁶ Mir persönlich ist zumindest aufgefallen, dass schnell vergessen werden kann, was das eigene Selbst ausmacht und was die eigenen Ziele im Leben sind, auch in Bezug auf das Streben nach Perfektion. Plötzlich dreht sich nämlich alles nur noch darum, so schnell wie möglich das nächste große Event beziehungsweise eine perfekte Nacht zu erleben, die nächste soziale Eroberung zu meistern und das nächste sexuelle Abenteuer zu bekommen.

⁶ vgl. Fässlacher S. 58

Und die vielen Kulturstätten des Hedonismus in Großstädten bieten genau das: *fun-à-discrétion*, wie Wiesendanger es beschreibt.⁷ Dieses pubertäre Ausprobieren ist sicherlich wichtig und diese Reize bewusst hin und wieder auszukosten, ist sicherlich nicht falsch. Spätestens mit dem Älterwerden droht jedoch die innere Leere, wenn die hedonistische schwule Subkultur als das schwule Leben schlechthin gesehen worden ist und man sich in dieser seelisch verrannt. Zudem wird es im Alter immer schwieriger dem vorherrschenden Jugendlichkeitswahn standzuhalten.

7 vgl. Wiesendanger S. 67

Diesen Jugendlichkeitswahn spüre ich selbst auch bereits. Es ist ein Gefühl von fast panischer Angst, wenn sich erste Anzeichen von Alterung abzeichnen, die allerdings natürlich sind. Und heute bin ich gerade mal 24 Jahre alt, die typischen Spuren des Alters sind also noch gering. Das Auftragen von Schminke trug in meinem Fall auch zum Jugendlichkeitswahn bei. Es gab Zeitabschnitte, in denen ich mich öfter schminkte, was dazu führte, dass mir mein natürliches Aussehen immer weniger gefiel.

Nun stellt sich die Frage, was die Alternative beziehungsweise was diesen Rauschzustand der Grandiosität klären kann. Hedonismus kann kein Lebensprinzip sein, weil dadurch keine Lebendigkeit in einem tieferen Sinn erfahren und die Seele nicht genährt wird. Generell wird kein Glück erreicht, wenn ausschließlich vorgegebene Formen einer Religion oder einer Ideologie angewendet werden, wie die Gebote der Bibel oder eben der Hedonismus.

Der Weg zu diesem Ziel und zu mehr Authentizität führt über ein vertieftes Selbstbewusstsein, so Wiesendanger, und ist individuell angelegt.⁸ In diesem Zusammenhang bedeutet Selbstbewusstsein deshalb mehr, als wie wir umgangssprachlich dieses definieren. Die gängige Definition ist nämlich an materielle Erfolge oder an Macht und Anerkennung geknüpft. Diese gründet auf unserer bürgerlichen Gesellschafts- und Geschäftskultur, in der Profit, Nutzen, Macht und Prestige die wesentlichen und anscheinend befriedigenden Faktoren für Glück sind. Erich Fromm beschrieb 1979 diese übliche Lebenseinstellung als *Haben-Haltung*.⁹ Wie ich bereits an meinem Werdegang öfter aufgezeigt habe, bin ich selbst auch mit dieser Haltung eng verstrickt. Das Tragen von Markenkleidung ist ein Musterbeispiel dafür. Wenn ich diese trug, beziehungsweise trage und damit besitze, fühle

8 vgl. Wiesendanger S. 71 ff

9 vgl. Wiesendanger S. 72

10 vgl. Wiesendanger S. 72

ich mich, als sei ich jemand beziehungsweise ich selbst. Wiesendanger beschreibt es kurz als: *Ich habe, also bin ich*.¹⁰ Es geht hierbei aber nicht nur um materiellen Besitz, sondern auch um immateriellen Besitz, der als das höchst Erstrebenswerteste gilt. So werden beispielsweise in der gleichgeschlechtlichen Szene Menschen instrumentalisiert und in Besitz genommen. Das zeigt sich unter anderem in der Form eines perfekten und gutaussehenden Freundes oder dass viele immer auf der Suche nach einem noch attraktiveren Lover oder One-Night-Stand sind.

Meiner Meinung nach wird in der schwulen Szene auch immer mehr der eigene Körper instrumentalisiert. Das Ziel ist es einen anmutigen Körper zu erlangen und die ewige Jugend zu erhalten. Auch möglichst viele Follower in sozialen Medien zählen für viele heute als erstrebenswert. Meistens werden, um dieses Ziel zu erreichen dann auch der instrumentalisierte eigene Körper, das eigene Leben, das anscheinend nur aus hedonistischen Highlights besteht und die eigene Sexualität zum Einsatz gebracht. An dieser Stelle kann ich mich selbst nicht herausnehmen. Ich selbst begann nämlich im Teenageralter auch immer mehr zu posten. Und ich poste mittlerweile auch immer wieder freizügige Fotografien, um mich selbst zur Schau zu stellen.

Viele Follower brachte es mir zwar bisher nicht, aber es geht auch mehr um das Gesehen werden an sich. Es ist ein wesentliches Bedürfnis aller Menschen. Bei schwulen Männern führt es oft zu einem Dilemma, denn wie soll dieses gestillt werden, wenn eine Angst vorherrscht, sich zu zeigen? Die Perfektion, die wir bereits öfter angesprochen haben, kann als eine Lösung für dieses Problem interpretiert werden. Es ist ein Versuch, gesehen zu werden, ohne sich aber wirklich zu zeigen. Im besten Fall wird dadurch Bestätigung erreicht – am Beispiel von Social Media eben durch Likes oder sonstiges Feedback.

Langfristig führt das allerdings nicht zu Glück, weil nur, beispielsweise der schöne Körper gesehen wird, also nur eine Leistung, die erbracht wurde. Um Glück zu finden, muss das wahre Selbst gesehen und wahrgenommen werden können. Dafür muss wiederum das eigene Versteck verlassen werden. Das fällt nicht leicht, das weiß ich selbst auch. Der Grund für das Verstecken ist, wie wir bereits wissen, die Angst vor Zurückweisung. Dadurch entgeht einem

aber gleichzeitig die Chance, mit einem liebevollen und wertschätzenden Blick gesehen zu werden. Zu sozialen Medien muss noch gesagt werden, dass es andere Menschen verzweifeln lassen und emotionalen Druck aufbauen kann, wenn andere ein anscheinend perfektes Leben führen.

Zurück beim Thema Selbstbewusstsein, ist es durchaus möglich, dass die Personen, die in unserer Gesellschaft als selbstbewusst angesehen werden, es auch tatsächlich sind. Allerdings stammt dieses nicht von dem Besitz an sich. Im günstigsten Fall sind sämtliche *Haben-Faktoren* irrelevant. Diese stehen der Persönlichkeitsentwicklung eher entgegen. Das Selbstbewusstsein stammt zum Beispiel von der Liebe zu jemanden und wie die Person dadurch die eigene Vitalität spürt. Sich selbst zu erleben, zu entfalten und Lebendigkeit zu spüren, sind unabhängig von Materiellem oder der Inbesitznahme von anderen.

Es geht also darum, das eigene Sein zu leben, um daraus Energie und Lebendigkeit zu schöpfen. Diese *Sein-Haltung* stellt Fromm der *Haben-Haltung* gegenüber.¹¹ Sie ist damit auch die gegenteilige Antwort zu der klaren *Was-zu-tun-ist-Antwort* unserer abendländischen Gesellschaft für die Lebensgestaltung. Diese lautet nämlich zu konsumieren, zu rationalisieren und zu haben. Die Kultur der schwulen Szene besagt zusätzlich, dass es insbesondere eben *fun-a-discrétion* bräuchte, um glücklich zu sein.¹²

Der größte Anteil der schwulen Männer und allgemein der Gesellschaft würden nach Fromms Entwurf vermutlich eine Lebenseinstellung der Nekrophilie besitzen.¹³ In diesem Zusammenhang ist Nekrophilie nicht als Sexualstörung zu verstehen. Es ist mehr als allgemeine Vorliebe für totes Material und eben Gegenstände zu verstehen. Bei diesem Lebenskonzept ist der Mensch nur eine Maschine mit physiologischen Erfordernissen wie Hunger, Durst oder Sex. Für diese Menschen beziehungsweise Maschinen besteht der eigene Lebenszweck nur darin, diese zu befriedigen. Es besteht also das Bedürfnis nach möglichst viel Treibstoff. Dadurch wird der nekrophile Mensch selbst zur Ware, denn er definiert sich allein über Konsum. Sein idealer Zustand im Selbstgefühl ist dementsprechend der des *Am-meisten-Habens*. Er wird getrieben, um diesen Zustand zu erreichen und ist Gefangener seiner eigenen Gier, die immer stärker wird. Dieser Mensch

¹¹ vgl. Wiesendanger S. 73

¹² vgl. Wiesendanger S. 77

¹³ vgl. Wiesendanger S. 74

¹⁴ vgl. Wiesendanger S. 74f

scheint von außen ein aktives Leben zu führen, mit hedonistischer Freizeit, auf einer tieferen Ebene betrachtet verhält er sich jedoch passiv. Die innere Leere soll verhüllt werden, was dann zu noch mehr Konsum führt. Dieser nekrophilen Lebenseinstellung steht die *biophile* Lebenshaltung gegenüber.¹⁴ Diese entspricht der voran beschriebenen *Sein-Haltung*. Der *biophile* Mensch liebt die Schöpfungskraft seines Lebens. Er liebt ebenso das von ihm gestaltete zu erleben, um sich dadurch zu erfahren. Konkreter ausgedrückt sind seine eigene Kreativität, wie auch das Erleben der Schöpfungskraft seiner Mitmenschen und der Natur, seine Lebensfreunden. Ich schätze, das ist auch ein Grund, wieso ich mich seit der Grundschule für die bildenden Künste interessiere.

Der Anfang begann in einer lokalen Kunstschule im Allgäu. Ich merkte früh, dass es hier Hierarchien wie sie im Alltag unterbewusst immer spürbar sind, nicht gibt. Alle begegnen sich hier auf Augenhöhe. Eine willkommene Abwechslung für mich, weil ich ansonsten durch die Gefühle der Minderwertigkeit, im übertragenen Sinn aufschauen musste. Dort in der Kunstschule verurteilt dich auch niemand wegen irgendwelchen Äußerlichkeiten, wie meinen langen Haaren, die ich anfangs noch trug. Es ist allgemein ausgedrückt ein neutraler Raum. In diesem Raum bekam ich die Möglichkeit jede künstlerische Idee umzusetzen und dadurch mein inneres Selbst sprechen zu lassen.

Damit können wir die voran beschriebene gegenteilige Antwort zu der klaren *Was-zu-tun-ist-Antwort* unserer abendländischen Gesellschaft für die Lebensgestaltung genauer definieren. Anstatt zu konsumieren, zu rationalisieren und zu haben, sollte überlegt werden, was den individuellen Menschen auf einer innerseelischen Ebene entspricht und was ihn in seiner Entwicklung weiterbringt. Jeder Mensch besitzt ein inneres Instrument, das ihn präzise im Leben leiten kann. Es handelt sich hierbei zum betreffenden Menschen gehörende Energien, denen Raum und Beachtung geschenkt werden müssen. Diese Energien sind nichts anderes als tief empfundene Gefühle, die den Zugang zum innersten Kern in uns bilden. Sie sollten anstelle von aufgenommenen Normen, Religionen und Ideologien stehen. Denn Gefühle sind die Sprache des wahren Selbst und verbinden uns damit mit unserem wahren Selbst und mit dem, was uns ganz macht. Dieses

lässt sich auch als Seele bezeichnen. Wiesendanger geht noch weiter und beschreibt es ebenso als *Gott*.¹⁵ Trotz dieser Relevanz werden Gefühle oft ignoriert. Sie werden eher als irritierend und störend empfunden. Denn unsere Leistungsgesellschaft ist auf Wirtschaftlichkeit und Funktionalität getrimmt. In dieser verlernten wir Gefühle richtig zu deuten und ihnen Platz zu geben. Diese kollektive Ignoranz gegenüber Gefühlen entspringt einer Verlustangst von Machtprivilegien. Was der Grund ist, dass wir eher nach dem uns vertrauten Muster des Rationalisierens handeln. Diese rationalistische Lebenskonzeption sollte zugunsten unserer eigenen tatsächlichen Lebenserfahrungen mehr in den Hintergrund treten.

¹⁵ vgl. Wiesendanger S. 78

Das ist wieder am Beispiel schwuler Männer sichtbar. Der Heterosexismus ist eine Glaubensvorstellung in unserer Gesellschaft, die wahrscheinlich über Jahrhunderte vor allem unreflektiert kultiviert wurde. Durchgesetzt wurde sie lange durch die Pathologisierung und Kriminalisierung von Homosexualität. Auswirkungen dieser homophoben Gewalt spüren schwule Männer heute in Form von verinnerlichten, ausgeprägt abwertenden Moralvorstellungen über ihre Sexualität noch und das von Kindheit an. Bei vielen sorgt das zu vielfältigen seelischen Konflikten und gesundheitlichen Schädigungen.

Bei mir ist es so weit glücklicherweise nicht gekommen. Aber definitiv zeigt sich bei meinem individuellen Beispiel, wie ich über Jahre unbewusst an Überlebenskonzepten, wie dem Rationalisieren festhielt, anstatt zu meinen Gefühlen zu stehen und auf Erfahrungen zu vertrauen. Ich brauchte viel Zeit, um mich selbst Preis zu geben und die Meinung anderer über mich als weniger relevant zu sehen. Wahrscheinlich, weil es generell nicht leicht ist, etwas loszulassen, woran viele Jahre festgehalten wurde. Nun könnte man meinen, dass auch auf die Angst und die damit einhergehenden Reaktionen, wie in meinem Fall Schuld, Scham, Einsamkeit und Selbstverleugnung mehr gehört werden sollte. Laut Wiesendanger seien Angst und deren Begleitungen aber letztlich nur Scheingefühle und dürften deshalb nicht noch mehr Raum bekommen.¹⁶ Für ihn sei sie eine Mischung vor allem aus Schuld- und Schamempfindungen, sie stellen aus der Angst abgeleitete Schlussfolgerungen dar. Diese seien wiederum erlernte Reaktionen vor dem Hintergrund der unbewussten Überlebensstrategie. Das Gemisch besteht aus destruktiven Energien, die seelisch und körperlich spürbar sind

¹⁶ vgl. Wiesendanger S. 80 f

und ausbremsen, einschränken und vereinsamen. Das Gegenteil davon ist die Liebe. In Momenten der Angst geht es also darum, sich der Liebe zu öffnen. Es geht darum, sich an die Botschaft der Liebe zu erinnern, um damit gleichzeitig zum wahren Selbst zurückzukehren. Die Botschaft lautet sich selbst, die eigenen Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle anzunehmen, auch wenn diese vielleicht noch nicht deutlich sind. Im ersten Moment klingt das meiner Meinung nach als eine Selbstverständlichkeit und einfach umzusetzen. Doch wie bei mir, ist es ein deutliches Zeichen, dass man sich vom eigenen Selbst entfremdet hat, wenn zum Beispiel das Coming-out so schwerfällt, beziehungsweise fiel. Ansonsten wäre es auch nicht zu einem Angst-, Schuld-, Scham- und Minderwertigkeitskomplex gekommen.

Im bereits angesprochenen *Haben-Modus*, in dem die meisten Menschen unserer Gesellschaft ja leben und der vor allem anerzogen wird, lebt man jedoch gleichzeitig in dieser permanenten Angst. Sie ist eine Selbstverklagung, die uns in einem Teufelskreis immer mehr von unserem Sein entfremdet. Und je weiter wir von unserem Kern der Gefühle entfernt sind, desto schlechter erkennen wir, was hinter unserem nekrophilen Verhalten steht. Am Beispiel des Coming-outs weitergedacht, führt der Weg zurück zur Liebe dann über die Selbstakzeptanz. Die verinnerlichte Homophobie muss aufgelöst werden und das eigene Individuum muss in der heterosexistischen und homophoben Umwelt behauptet werden. Allgemein heißt das, dass die Angst erkannt und eingestanden werden muss. Dann kann auch damit begonnen werden, die Mittel zur Kompression dieser abzubauen. Mittel wie das Streben nach Perfektion, des Abwertens der anderen und das *Sich-Erheben* über die anderen. Sie führten bisher zu einer Simulation von emotionaler Stabilität. Das emotionale Gewicht entspringt dann aber nicht aus einem selbst. Es kommt von außen und kann deshalb auch schnell wieder verloren gehen.¹⁷

¹⁷ vgl. Fässlacher S. 142

Um herauszufinden, wie es bei einem selbst um das emotionale Gewicht bestellt ist, kann man sich die Frage stellen: *Wie wichtig sehe ich die Meinung anderer im Vergleich zu meiner eigenen Meinung an?* Ist das eigene emotionale Gewicht gering, braucht es wenig Kraft von den anderen, um einen selbst unter Kontrolle zu bringen. Zum Beispiel kann dann schon eine kleine Bemerkung ausreichen, um an wesentlichen Aspekten der eigenen

Persönlichkeit zu zweifeln. Es ist wichtig, dass einem bewusst wird, dass sie ungewollt so viel Macht über einen besitzen. Sie haben diese nur, weil man sie ihnen selbst zuschreibt. Wegen der eigenen Schwäche wird eine Stärke des Gegenübers vermutet. Wer nun selbstbewusster werden möchte, muss erstmal sein eigenes Selbst finden beziehungsweise wiederfinden. Ohne Selbst gibt es auch kein Selbstwert oder Selbstlosigkeit.¹⁸

18 vgl. Fässlacher S. 142f

Es wird wahrscheinlich niemals eine genaue Antwort auf die Frage geben, wer man eigentlich ist, aber eine Annäherung ist möglich. Eine Annäherung zum eigenen Selbst, durch ein *belastbares Ich*.¹⁹ Dieses *belastbare Ich*, wie Fässlacher es nennt, steht zwischen dem minderwertigen Ich und der grandiosen Version des Ichs, in die sich viele flüchten, wenn das Gefühl der Minderwertigkeit zu groß wird. Um das eigene Selbst mit Gewicht zu versehen, anstatt weiter in Simulation von emotionaler Stärke zu leben, gibt es verschiedene Ansätze, die am besten alle verfolgt werden sollten.²⁰

19 vgl. Fässlacher S. 137ff

20 vgl. Fässlacher S. 152ff

Einer davon ist das Streben nach Perfektion zu reduzieren. Dafür muss die innere Haltung zum eigenen Selbst geändert werden. Diese Kompensation des Minderwertigkeitsgefühls und damit der Perfektionismus kann gemildert werden, indem man sich weniger mit anderen vergleicht und sich bewusst macht, dass es gut genug ist, wie man ist. Das klingt erstmal banal, aber es ist trotzdem nicht leicht umzusetzen, weil wir Menschen uns dadurch innerhalb der Gesellschaft positionieren und profilieren.

Ein weiterer Ansatz besagt, dass der Blick vom angeblichen Mangel, also der Homosexualität, mal abgewendet werden sollte. Die Konzentration sollte mehr auf anderen positiven Aspekten der Persönlichkeit liegen. Das, was gut, schön und liebenswert an einem ist, wird schnell übersehen. Falls wieder Kritik an der eigenen Person von außen kommt, sollte gelernt werden, damit umzugehen. Viele Schwule haben in frühen Jahren die Erfahrung der Zurückweisung in Gesamtheit erfahren, aufgrund des einen Persönlichkeitsaspekts. Bei Kritik wird schnell eine Wiederholung dieser Erfahrung befürchtet. In Situationen von Kritik sollte deshalb entschleunigt überlegt werden, ob es sich überhaupt um Kritik am eigenen Sein handelt. Es ist auch wichtig, Verantwortung für sich und das eigene Leben zu übernehmen. Und nicht immer in Führungszeichen *dem Leben* generell die

Schuld an allem, was uns passiert, geben. Eine weitere Aufgabe, die für ein belastbares Ich bewältigt werden muss, lautet, Ambivalenzen aushalten. Wir Menschen haben das Bedürfnis nach Eindeutigkeit, weil auch das uns hilft, uns selbst besser einzuschätzen und Klarheit bringt. Jedoch ist jeder Mensch in seiner Person ambivalent. Eine Einteilung in beispielsweise Gut und Böse funktioniert deshalb im realen Leben nicht. Viel Energie für die Einschätzung und Einteilung aufzuwenden, lohnt sich darum nicht. Viele schwule Männer setzen sie trotzdem ein, um eine mögliche Zurückweisung so gut wie möglich auszuschließen. Es ist jedoch eine Erleichterung die Ambivalenzen der anderen unkommentiert stehenzulassen und nicht zu überlegen, wieso jemand auf die und die andere Art sein kann. Je unabhängiger ich von der Zuneigung des Gegenübers bin, desto leichter fällt mir das, weil ich den anderen und die Eindeutigkeit nicht brauche, um mich selbst einzuordnen.

Den nächsten Ansatz sehe ich bei mir persönlich als besonders relevant. Er handelt davon, dass in der schwulen Welt viele etwas aus früheren Jahren nachholen wollen. Etwas nachholen, wie spektakuläre Partynächte oder allgemein das unbeschwerte Entdecken und Ausleben der eigenen Sexualität, das in der eigentlichen Jugend aus Angst nicht passiert ist. An sich hört es sich erstmal sinnvoll an es nachholen zu wollen und allgemein versprechen sich viele davon eine Zeit der Leichtigkeit.

Jedoch ist das Nachholen von Vergangenem in der Gegenwart gar nicht möglich. Zumindest nicht, wenn unbewusst etwas nachgeholt werden möchte. Wenn das Bewusstsein fehlt, dass man im Moment etwas nachholt, wird niemals der Punkt erreicht werden, an dem das Gefühl auftritt, alles nachgeholt zu haben, was man verpasst hat. Es führt zu einer Endlosschleife und schlussendlich zu einem lebenslangen nachholen, was, als das Verharren in der schwulen Pubertät bisher umschrieben wurde. Es muss anerkannt werden, dass leider etwas verpasst wurde und es in der Art und Weise nicht nochmal kommt. Wie aber bereits festgestellt wurde, spricht überhaupt nichts dagegen die Reize der schwulen Pubertät, wie exzessive Partys, ab und zu auszukosten. Es sollte nur das Bewusstsein vorhanden sein, dass man eventuell in dem Moment versucht etwas nachzuholen. Als Letztes muss nochmal das direkt ausgesprochen werden, was wahrscheinlich bereits öfters mitgeschwungen ist. Und zwar, dass es wichtig ist, sich von den

anderen unabhängig zu machen. Das bedeutet selbstständig sein und nicht zu hinterfragen, ob es von außen gutgeheißen wird, wie das eigene Leben geführt wird. Der erste Schritt dazu ist bei vielen Schwulen das Aufhören des unbewussten Wartens. Es ist das Warten darauf, dass die restliche Gesellschaft uns die Hand reicht, uns auf Augenhöhe begegnet und ihr ungerechtes Verhalten uns gegenüber eingesteht. Das ist selbstverständlich wünschenswert und auch seit langem überfällig, aber leider wird es so bald nicht kommen. Die innere Überzeugung, um frei zu sein und beginnen zu leben, bräuchte man diese Entschuldigung, muss abgelegt werden. Je mehr dieser genannten Ansätze umgesetzt werden, desto belastbarer ist das eigene Ich und mehr besteht eine Alternative zum grandiosen und strengen. Auch das Gefühl der Minderwertigkeit wird dann nicht mehr das gesamte Denken und Handeln bestimmen. Das *belastbare Ich* ist standfest genug, um sich nach außen zu zeigen. Es ist dann auch stabil genug, um in schwierigen Momenten noch genügend Halt zu geben und den anderen standzuhalten. Es geht also darum, sich nicht mit anderen Menschen zu vergleichen, sich von ihnen nicht abgrenzen zu wollen und nicht mit anderen zu konkurrieren.

Es ist wichtiger zu beginnen, sich selbst zu entdecken. Identität heißt also, sich selbst zu erkennen und versuchen zu begreifen, wer man ist. Zusätzlich sollte hinterfragt werden, was man im eigenen Leben möchte. Eine Antwort auf diese Fragen kann gefunden werden, wenn sich das eigene Ich und der eigene Wille im Laufe der Jahre herausbilden konnten. In Verbindung mit der eigenen Sexualität bedeutet das, dass reflektiert werden sollte, wie sich diese von Beginn des eigenen Lebens entwickelt hat. Das war ebenso meine Intention hinter den vorangegangenen Überlegungen. Dadurch wird einem bewusst, welche Hindernisse es gab und was einem half die eigene Sexualität, als Teil des selbst anzunehmen und zu leben. Erreicht man die ganzheitliche Verknüpfung von Identität und Sexualität, ist es möglich sein Leben als Subjekt und in einer sozialen Gemeinschaft ausgeglichen zu leben.²¹

²¹ vgl. Ruppert S. 55 f

Das möchte ich zum Schluss nochmals betont haben: Wenn man sich zunächst von den anderen abwendet, um sich auf sich selbst zu konzentrieren, ist es wichtig und einfacher sich später ihnen wieder zuzuwenden. Der Unterschied wird sein, dass von ihnen nichts gewollt oder gebraucht werden muss. Im besten Fall sind dann alle Parteien offen Liebe zu empfangen und zu geben.











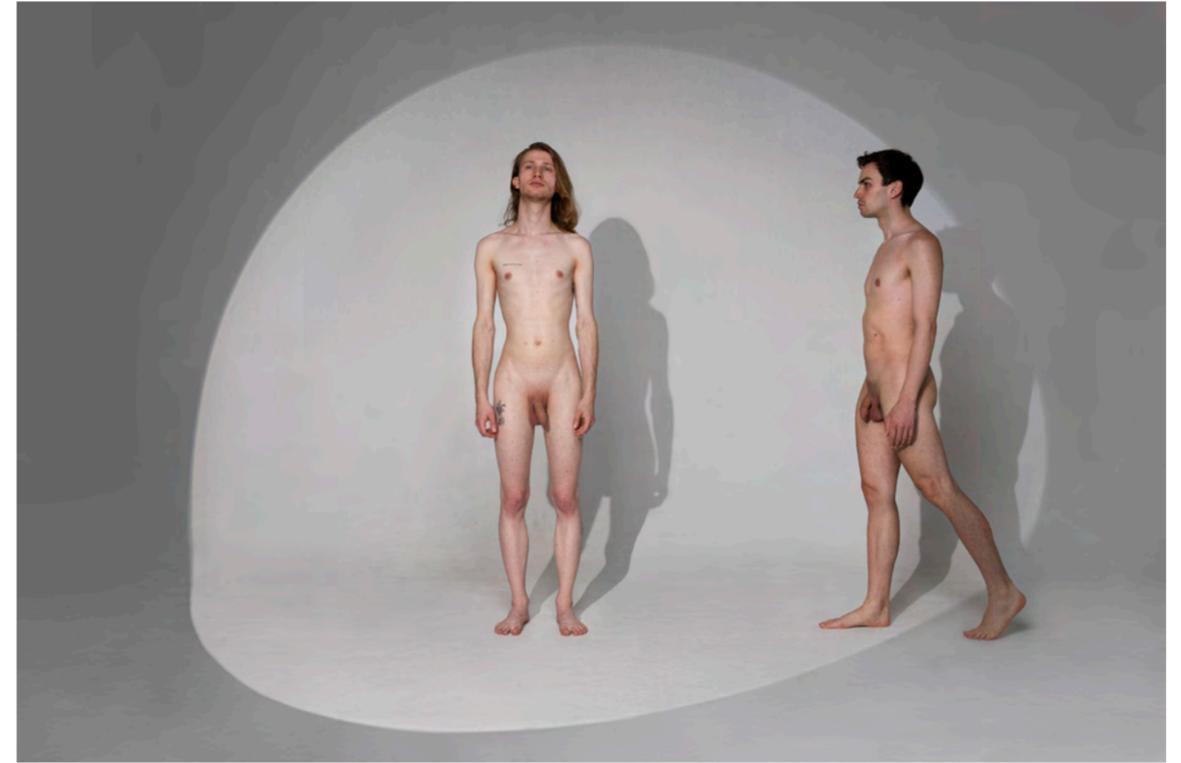






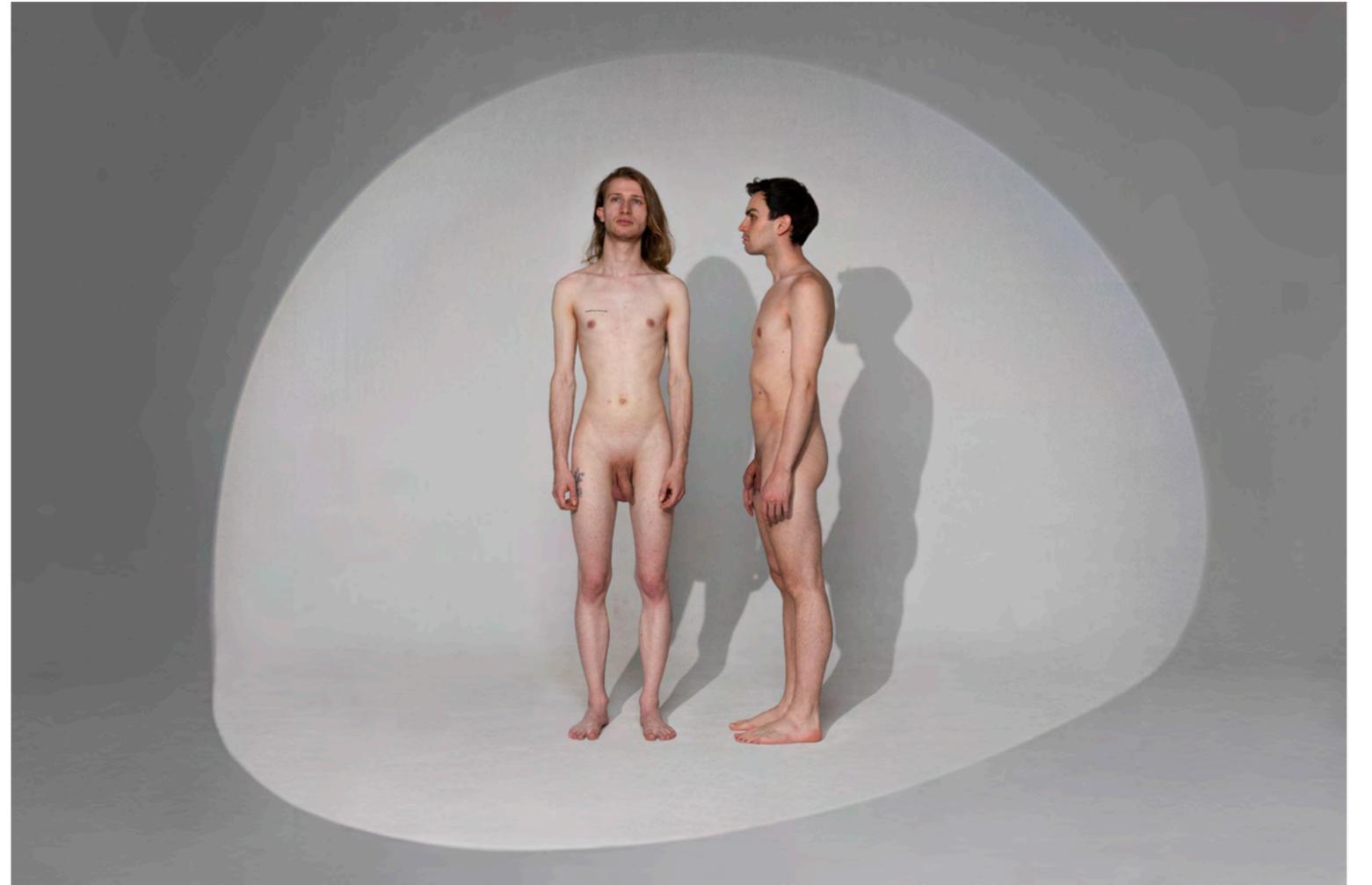
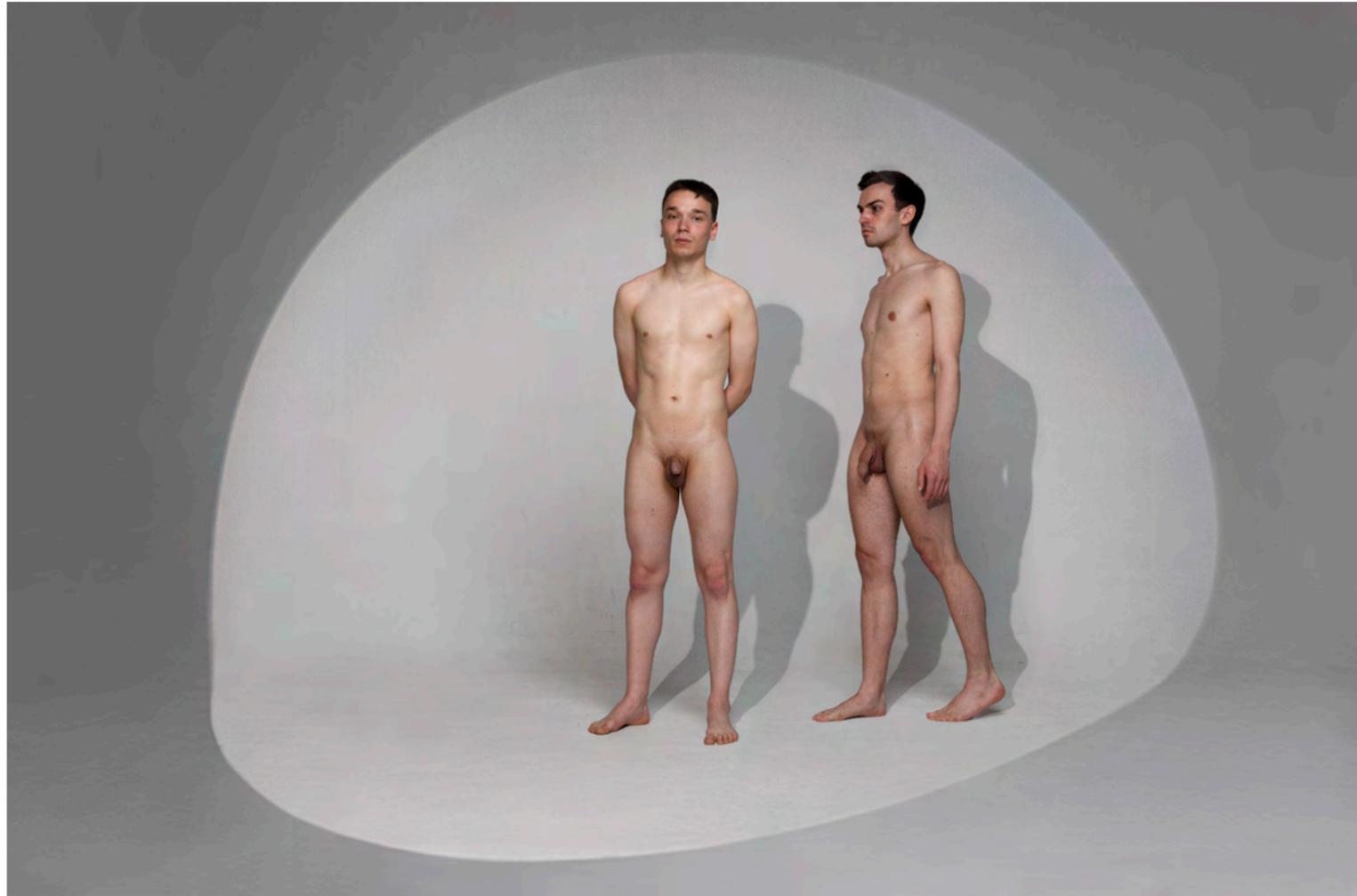












































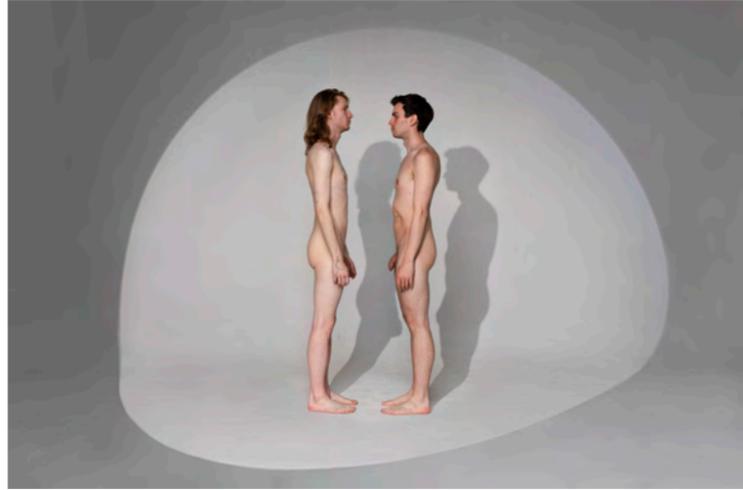










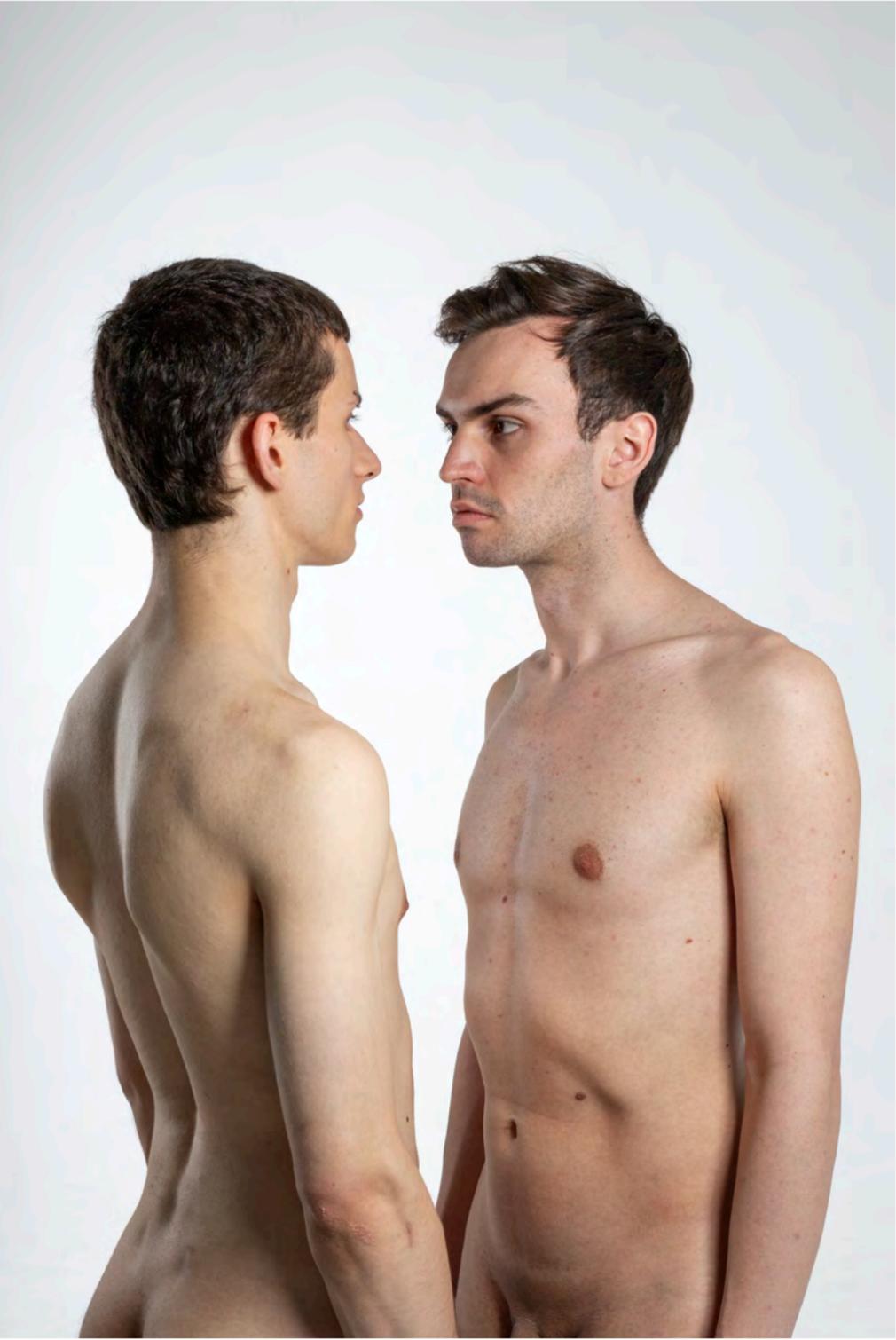


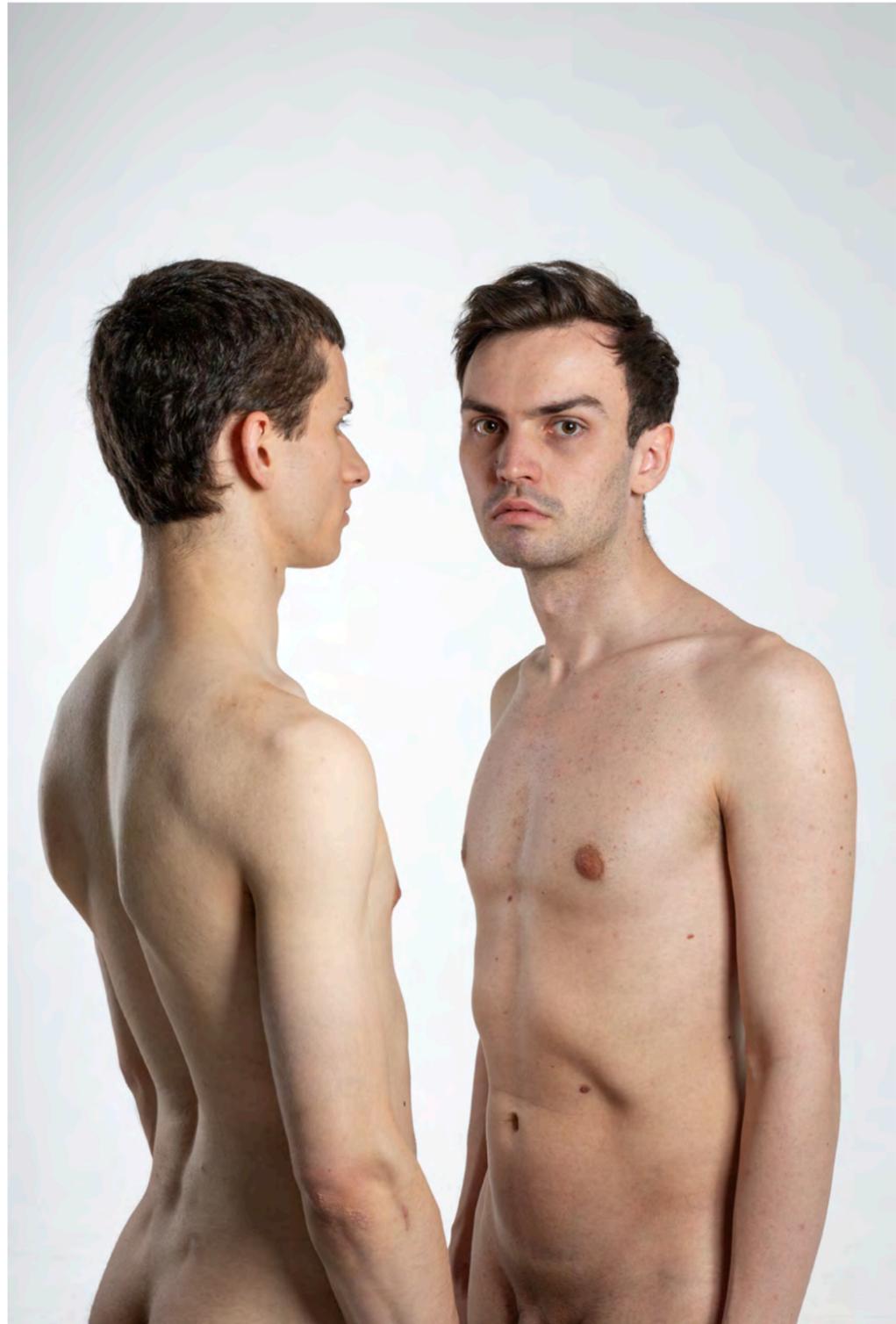












































































LITERATUR

Fässlacher, Peter:
Die schwule Seele: Wie man wird, wer man ist,
1. Auflage, Wien: Luftschacht Verlag, 2022.

Ruppert, Franz:
Liebe, Lust & Trauma: Auf dem Weg zur gesunden sexuellen Identität,
München: Kösel-Verlag, 2019.

Milzner, Georg:
Wir sind überall, nur nicht bei uns: Leben im Zeitalter des Selbstverlusts,
1. Auflage, Weinheim: Verlagsgruppe Beltz, 2017.

Lippmann, Eric:
Identität im Zeitalter des Chamäleons: Flexibel sein und Farbe bekennen,
Göttingen, Bristol: Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.

Wiesendanger, Kurt:
Vertieftes Coming-out: Schwules Selbstbewusstsein jenseits von
Hedonismus und Depression, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2005.

ICH SEI ICH
PAUL HERBERG

Erste Ausgabe
Aachen 2024

