Helga Boschitz

Es fühlt sich endlich richtig an!

Erfahrungen mit dem späten Coming-out

Ch.Links

Helga Boschitz
Es fühlt sich endlich richtig an!

Helga Boschitz

Es fühlt sich endlich richtig an!

Erfahrungen mit dem späten Coming-out

Ch. Links Verlag, Berlin

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

1. Auflage, September 2010
© Christoph Links Verlag GmbH
Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin, Tel.: (030) 44 02 32-0
www.christoph-links-verlag.de; mail@christoph-links-verlag.de
Umschlaggestaltung: KahaneDesign, Berlin,
unter Verwendung eines Fotos von Fotolia / Ingeborg Gärtner-Grein
Lektorat: Claudia Jürgens, Berlin
Satz: typegerecht, Berlin
Druck und Bindung: Druckerei F. Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-86153-596-6

Inhalt

Vorwort 9

Die lang verdrängte Wahrheit oder: »Ich hatte ja keine Ahnung, dass ich ›andersrum‹ bin!« 12
Das »Schwulen-Gen«? 12
Ein Kontinuum der sexuellen Neigungen 13
Igor, 63: »Er kam rein, schaute mich nur an ... und ich war hypnotisiert wie der Frosch vor der Schlange!« 14
Friederike, 56: »Ich hatte immer das Gefühl, ich lebe ein Leben neben mir!« 23
Aufgewachsen in den 1950er und 1960er Jahren 37

Herbststürme oder: Lieber spät als nie! 41
Oberhalb der Altersgrenze? 41
Franz, 86: »Homosexuell? Das durfte ganz einfach nicht sein!« 41
Helene, 74: »Ich wollte auch endlich die Brüste einer Frau anfassen dürfen!« 48
Scham, Angst und Hemmschwellen 56
Sex im Alter 58
Anlaufstellen und Selbsthilfegruppen 61
Die richtige Entscheidung 62

Die Kosten der Offenheit oder: Konsequentes Coming-out oder konsequentes Doppelleben? 64
Den Preis zahlen 64
Bernd, 58: »Ich würde alles verlieren, was ich mir aufgebaut habe – und was bliebe dann noch von mir?« 65
Offenheit als Königsweg? 78
Doppelleben als Leidensquelle oder Abenteuer 79
Mit der eigenen Entscheidung leben können 81
Paul, 48: »Ich will ihnen das eigentlich nicht zumuten.« 82
Sündenfall und Selbsthass 90
Beratung für schwule und lesbische Christen 91

»Eigentlich habe ich es schon immer geahnt.« oder: Wie die bisherigen Partner mit dem Coming-out umgehen 95
Meister der Verdrängung? 95
Manfred, 51: »Ich habe vieles ganz einfach verdrängt.« 96
Reden und nicht aussitzen 108
Verantwortung übernehmen 110
Heide, 57, und Klaus, 64: »Wir verarbeiten gemeinsam die größte Krise unserer Beziehung.« 111
Die Energie in den eigenen Neuanfang stecken 121

Wie sag ich's meinen Kindern? oder: Wenn Kinder das Coming-out peinlich finden – oder irgendwann ganz normal 123
Unterschiedliche Probleme in unterschiedlichen Altersstufen 123
Alexandra, 17, und Stefanie, 15: »Mama ist einfach peinlich! 124
Susanne, die Mutter, 48: »Vielleicht brauchen die beiden einfach noch Zeit?« 130
Die Angst, zum Außenseiter zu werden 134
Den Blickwinkel der Kinder akzeptieren 135
Das unkomplizierte Hineinwachsen 136

Timo, 19: »Ich hab' eine super Familie mit drei Vätern und einer Mutter – oder auch drei ›Müttern‹ und einem Vater!« 137
Die Wahrheit zumuten 140
Tipps von Experten für betroffene Eltern 142

Von Loyalitätskonflikten, Unsicherheiten und Tuscheleien oder: Was sagen Freunde und Kollegen dazu? 144
Festgefügte Freundes- und Kollegenkreise 144
Hans, 47, Bernhard, 47, und Thomas, 44: »Durch Knut sehen wir einiges in einem neuen Licht.« 145
Freunde ziehen lassen 148
Die Ängste heterosexueller Männer und Frauen 149
Jana, 41: »Ich hatte das Gefühl, dass sie unsere gemeinsame Ebene verlassen hatte.« 151
Gründe für den Bruch einer Freundschaft 152
Frank, 45: »Es hat mich sehr berührt, dass er so viel Vertrauen und Mut bewies.« 153
Verschiedene Branchen – verschiedene Umgangsweisen mit homosexuellen Kollegen 156
Christa, 50: »Danach ging das große Tuscheln los.« 156
Das Arbeitsumfeld berücksichtigen 158
Netzwerke für ein verbessertes Arbeitsumfeld 160

Der Neue, die Neue oder: Vom Umgang mit einem »Frischling« 163
Die Vergangenheit im Gepäck 163
Ellen, 40, über Klara, 41: »Manchmal hat sie mich total genervt mit ihrem alten Hetero-Kram!« 164
Eine Schuldfrage? 171
Sich nicht entschuldigen für seine Vergangenheit 172
Claus, 52, und Christopher, 56: »Wir müssten das doch eigentlich mit vereinten Kräften gebacken kriegen!« 174

Nachwort 181

Anhang
Anmerkungen 187
Literatur 189
Weiterführende Adressen, Informationen und Weblinks 190
Dank 198
Angaben zur Autorin 199

Vorwort

»Alles fließt«, erkannte schon der altgriechische Philosoph Heraklit. »Das Leben ist ein langer ruhiger Fluss«, verhieß mehr als zwei Jahrtausende später ein französischer Filmtitel. Dass beides grundsätzlich richtig ist, das kann sicher jeder aus eigener Erfahrung bestätigen. Manchmal allerdings wird aus dem scheinbar so ruhigen Fluss ein reißender Strom: Etwa wenn ein spätes Coming-out mitten im wohlgeordneten Leben von Frauen und Männern alles scheinbar Feststehende mitzureißen droht. Nichts ist mehr, wie es vorher war, wenn ein Familienvater feststellt, dass er Männer liebt; wenn eine Frau nach jahrzehntelangen heterosexuellen Beziehungen erkennt: Nur mit einer Frau kann ich wirklich glücklich sein!

In diesem Buch erzählen Männer und Frauen im Alter zwischen 38 und 86 Jahren die vielleicht aufregendste Geschichte ihres Lebens. Sie berichten, wie ihnen – in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens und vor ganz verschiedenen Hintergründen – klar wurde, dass eine andere Form von Partnerschaft und Sexualität als die, die sie bisher kannten, sie wirklich erfüllt. Viele haben ein Gefühl wie »zu Hause angekommen sein« beschrieben. Die Expartnerinnen und Expartner, Kinder, Freunde und KollegInnen schildern, wie sie den Prozess aus ihrer Sicht erlebt und zum Teil begleitet haben. Sie geben Einblick in ein oft überfordertes Umfeld, das nach wie vor unentspannt mit Schwulen und Lesben umgeht. Wir begegnen aber auch vorurteilsfreien Menschen, die das Coming-out eines nahestehenden Menschen als eigene Bereicherung erfahren. Auch die neuen homosexuellen Partnerinnen und Partner kommen zu Wort und berichten – teils mit viel Humor, teils grimmig –, wie sie

ihren »Frischling« in die neue Welt begleiteten. Dazu liefern erfahrene Fachleute wie Therapeuten, Berater und Geistliche Erläuterungen und Tipps.

Was die Gefühle betrifft, die Betroffene durchleben und durchleiden, so unterscheidet sich der Prozess eines späten Coming-outs nicht von einem Coming-out im Teenageralter. Bei den allermeisten ist das Erschrecken zunächst groß, es folgen – je nach persönlicher Prägung und den individuellen Lebensumständen – Verdrängung, Verheimlichung, teils tiefe seelische Not, bis es endlich gelingt, die Realität anzunehmen und zu leben. Manch einer wagt es jahrelang nicht, mit der Wahrheit herauszurücken. »Kaum jemand lässt die Korken knallen, wenn er oder sie bemerkt, was los ist«, sagt lakonisch der Münchner Psychotherapeut Christoph Knoll – das gilt für Jugendliche genauso wie für Erwachsene. Wen wundert's – schließlich leben wir in einer Gesellschaft, in der Heterosexualität die Norm, Schwul- und Lesbischsein die Ausnahme ist. »Alles dreht sich ja immer nur um die Liebe zwischen Mann und Frau, und da plötzlich zu merken, hier bin ich ein Außenseiter, das tut schon weh«, sagt der 86-jährige Franz*, der erst mit 80 zum ersten Mal eine Liebesbeziehung erlebte, die wirklich sein Herz berührte. In diesem Zusammenhang wird auch verständlich, dass die meisten der Befragten anonym bleiben wollten. Alle Namen, die im Buch mit einem Stern* versehen sind, wurden geändert.

Der große Unterschied zwischen dem späten und dem frühen Coming-out erschließt sich schnell: Die Lebensumstände sind vollkommen anders. Menschen jenseits der dreißig haben sich meist in einer heterosexuell geprägten Realität eingerichtet. Viele sind verheiratet, haben Kinder und ein gewachsenes soziales Umfeld. Ein Outing innerhalb dieser fest gemauerten Welt kommt einem Erdbeben gleich. Kein Stein bleibt mehr auf dem anderen, alles muss neu sortiert, mühsam neu aufgebaut werden. Nahestehende, geliebte Menschen fühlen sich verletzt und verlassen, Freunde sind verunsichert, ziehen sich oft ganz zurück. Die ersten Schritte in der neuen schwul-lesbischen Welt gehen viele stolpernd, und nicht alle dort warten mit offenen Armen auf die »Neuankömmlinge«. Das alles erfordert Mut

und viel Kraft. Nicht selten ist ein Großteil dieser Energie bereits auf der Strecke geblieben, wenn ein Mann oder eine Frau die schwule oder lesbische Neigung in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten verdrängt, verheimlicht, verleugnet hat.

Die Menschen, die sich in diesem Buch auf berührende Weise zeigen und ihre innersten Gefühle offenlegen, hatten den Mut und die Kraft, sich auf den Weg zu machen. Nicht alle sind bereits angekommen, manche stecken noch mittendrin in diesem komplizierten Prozess. Was sie antrieb, war das immer drängender werdende Gefühl, einfach nicht länger verharren zu können in einem Leben »neben sich selbst«, wie es Friederike beschrieben hat. Auch wenn auf den folgenden Seiten von vielen Schwierigkeiten die Rede ist, so machen die Geschichten dennoch Mut, den ureigenen Weg zu gehen. Alle Mühe, alles Leid hat sich gelohnt, wenn ein Mensch nach langen Jahren im Zusammensein mit einem anderen Menschen das Gefühl erlebt: »Es fühlt sich endlich richtig an!«

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dazu beiträgt, den Blick ein Stück weit zu öffnen für die vielen Facetten, die ein Menschenleben haben kann. Es soll eine Hilfe darstellen für diejenigen, die gerade vor der Frage »Rauskommen oder drinbleiben?« stehen und Angst haben, ihren Familien, Freunden und Arbeitskollegen reinen Wein einzuschenken. Es will Angehörige und nahestehende Menschen ermutigen, sich dem eigenen Schmerz zu stellen, aber auch bestehende Vorurteile abzulegen und echtes Verständnis für die Entscheidungen des anderen zu entwickeln. Und nicht zuletzt soll dieses Buch zeigen, dass es keine Patentrezepte und allgemeingültigen Vorgehensweisen gibt, sondern dass jeder immer auf einem ganz individuellen Weg unterwegs ist. Die vielen Gespräche mit den wunderbaren Männern und Frauen, die ich für dieses Buch geführt habe, haben mich wieder einmal von einer ganz schlichten Wahrheit überzeugt: Der inneren Stimme zu folgen, ist nie verkehrt.

Stuttgart, im März 2010
Helga Boschitz

Die lang verdrängte Wahrheit oder: »Ich hatte ja keine Ahnung, dass ich ›andersrum‹ bin!«

Das »Schwulen-Gen«?

Gibt es das: Menschen jenseits der dreißig, die eines Tages vollkommen überrascht vor der Erkenntnis stehen: »Ich bin schwul« – »Ich bin lesbisch«? Die meisten Fachleute halten einen solchen ganz plötzlichen »Ausbruch« einer homosexuellen Neigung eher für die Ausnahme. »Bei sehr vielen späten Coming-outs würde ich sagen, dass es sich ganz einfach um ein besonders langes Coming-out handelt«, meint etwa Christoph Knoll, Therapeut aus München und Gründer einer therapeutischen Gruppe für Männer mit spätem Coming-out. »Viele stellen schon als Jugendliche schwule Neigungen bei sich fest, erschrecken furchtbar und verdrängen dann jahrelang – bis es einfach nicht mehr geht.« Die heterosexuellen Beziehungen, in die sich die Betroffenen oft stürzen, stellen nach Ansicht Knolls dann eher einen »therapeutischen Schutzschild« dar als eine 100-prozentig frei gewählte Lebensform.

Was die Entstehung von Homosexualität angeht, so kursieren nach wie vor unterschiedliche Theorien – bis hin zu abenteuerlichen Thesen, die besonders christlich geprägte Kreise gerne vertreten. Schon seit Ende des 19. Jahrhunderts streiten Wissenschaftler mit immer wieder neuen Argumenten und Forschungsergebnissen darüber, ob Schwul- und Lesbischsein nun angeboren oder eher »anerzogen« ist. Mal wird ein sogenanntes »Schwulen-Gen«, mal der Einfluss von Hormonen im Mutterleib für die spätere schwule oder lesbische Entwicklung verantwortlich gemacht. Inzwischen sind die meisten Wissenschaftler überzeugt davon, dass es nicht die eine Ursache gibt, sondern dass mehrere Faktoren im Zusammenspiel einen Menschen schwul oder lesbisch werden lassen.

Viele Experten neigen zu der Ansicht, dass ein Mensch, wenn er auf die Welt kommt, bisexuell angelegt ist und erst mit Abschluss der psychosexuellen Entwicklung – also mit etwa drei Jahren – einen hetero- oder homosexuellen Weg nimmt.

Und auch ohne wissenschaftliche Unterfütterung scheint die Idee, dass wir alle erst einmal »offen« für beide Richtungen sind, durchaus einleuchtend. »Ich meine, dass wir ganz einfach geboren sind mit der Möglichkeit und dem Wunsch, in Beziehung zu sein«, sagt etwa Yvonne Ford, die nach einem langen Hetero-Leben ihr Glück in einer lesbischen Beziehung gefunden hat und heute Frauen im späten Coming-out berät. Auch die Tatsache, dass es nicht wenige Menschen gibt, die in ihrem Leben mehrfach den Wechsel vom Hetero- ins Homofach vollziehen, scheint diese These zu unterstützen.

Ein Kontinuum der sexuellen Neigungen

Fragen wir uns doch lieber, ob es überhaupt noch sinnvoll ist, immer wieder die Frage nach dem Woher und Warum zu stellen. Ist es wirklich wichtig, zu wissen, warum ein Mensch eine bestimmte sexuelle Neigung verspürt? Und wenn das so wichtig ist, warum fragt dann so selten jemand danach, warum ein Mensch heterosexuell wird? Mal abgesehen von der Tatsache, dass auch diese Frage wohl kein Wissenschaftler wirklich zufriedenstellend beantworten könnte!

»Mir ist das ganz egal, woher es kommt«, sagt die Psychologin Pia Voss, selbst »spät berufene« Lesbe und Beraterin von Frauen mit spätem Coming-out, »das Einzige, was ich mit einem Ausrufezeichen vermerken würde, ist, dass es sicherlich nicht anerzogen ist. Aber diese Diskussion, ob es nun genetische Ursachen hat oder nicht – es ist doch rausgeworfenes Geld, in diese Richtung zu forschen. Warum jemand Rechts- oder Linkshänder wird, darüber ist auch mal geforscht worden, und es gab keine eindeutigen Ergebnisse. Und wen interessiert das heute noch?«

Peter Thomas, der als Coach ebenfalls Menschen beim Co-