PETER FÄSSLACHER

DIE SCHWULE SEELE

LESEPROBE

WIE MAN WIRD, WER MAN IST.

luftschacht

Die Seele eines Schwulen ist zerbrechlich, verletzt, feinfühlig, großartig und schillernd. Wer dieses Buch liest, stellt fest, dass es jeden betrifft und auch in der Seele erreicht.

HARALD GLÖÖCKLER

Ein ganz wichtiges Buch mit erhellenden Ansätzen und Erkenntnissen. Nicht nur für schwule Männer, sondern auch für diejenigen, die mit ihnen zu tun haben.

LILO WANDERS, MODERATORIN & SCHAUSPIELERIN

Schwul zu sein ist nicht nötig, um mit großem Vergnügen dieses Buch zu lesen!

ANN-MARLENE HENNING, PAARTHERAPEUTIN

Ein Buch, das genau in unsere Zeit passt. Ich habe mich in vielem wiedergefunden!

PATRICK LINDNER, SCHLAGERSTAR

Wie macht man sich frei von den Erwartungen anderer? Wie lebt man sein Leben so, wie man es sich wünscht? Wer wissen will, wie Emanzipation gelingen kann, sollte Fässlacher lesen.

JAN FLEISCHHAUER, KOLUMNIST

Lesen Sie dieses Buch! Es ist hoffentlich das letzte, das zu diesem Thema geschrieben werden muss.

ANDI KNOLL, Ö3-MODERATOR

»

Wer nicht weiß, was er tut,
kann nicht tun, was er will.

Moshé Feldenkrais

Wie wird man, wer man ist?

Einen Ratgeber für schwule Männer? Wer soll denn das lesen? Das ist doch heute wirklich kein Thema mehr!« So und so ähnlich waren die Reaktionen, als ich meinen Freunden und Bekannten von diesem Buch erzählt habe. Eine Freundin meinte sogar, es sei »spießig«, so ein Buch zu schreiben. Mich hat das aber nicht weiter irritiert. Ich wusste, ich muss es einfach tun. Warum, weiß ich nicht.

In meinem Beruf als Kulturmoderator bei ORF III sind Interviews mit Künstlerinnen und Künstlern zu einem Schwerpunkt meiner journalistischen Arbeit geworden. Seit 15 Jahren stelle ich Fragen. Das ist kein Zufall: Ich wollte immer schon wissen, warum die Menschen sind, wie sie sind. Vielleicht weil ich auch schon immer wissen wollte, warum *ich* bin, wie ich bin. Es war ein fast intuitiver Antrieb, der zu diesem Buch geführt hat.

Bei meinem Coming-out im Jahr 2014 war ich 28 Jahre alt. Damals sind mir zum ersten Mal die Konzepte des Wiener Psychologen Alfred Adler begegnet. Seine Theorien werden im Laufe des Buchs immer wieder Ausgangspunkt meiner Überlegungen sein, genauso wie die Gedanken anderer Psycholog*innen. Auch die Gesprächspartner meines Podcasts »Reden ist Gold«, in dem ich großteils mit schwulen Männern über die Liebe und das Leben spreche, werden immer wieder zu Wort kommen.

Und dann sind da noch Künstler*innen, Autor*innen, Musiker*innen. Sie alle haben das Talent, komplexe Wahrheiten des Lebens in wenigen Zeilen auf den Punkt zu bringen. Ihre Gedanken werden uns durch das ganze Buch begleiten. Ein Satz, der Sigmund Freud zugeschrieben wird, drückt es für mich am besten aus: »Everywhere I go, I find a poet has been there before me.«

Dieses Buch ist also keine wissenschaftliche Abhandlung. Kein Fachbuch, kein Lehrbuch, keine Darstellung eines aktuellen Forschungsstandes. Einen Anspruch auf Vollständigkeit hatte ich ohnehin nie. Der einzige Anspruch, den ich habe, ist ein hochgradig subjektiver Blick auf das Leben und Fühlen schwuler Männer, der dennoch mehr ist als nur meine persönliche Sicht. Es sind anekdotische Beobachtungen, denen oft etwas Allgemeingültiges innewohnt. Mir kommt vor, als würden sich im Leben schwuler Männer immer wieder bestimmte Themen, Probleme, Muster, Sehnsüchte, Enttäuschungen oder Fragen wiederholen. Als würde es Strukturen geben, die für den Lebensstil schwuler Männer gewissermaßen typisch sind. Diese Muster möchte ich beschreiben – oder es zumindest versuchen.

Letztlich ist dieses Buch ein Ratgeber, der keiner sein will. Ein Buch, das ich selbst gern gelesen hätte. Wer hier nach Antworten sucht, wird vor allem Fragen finden. Warum? Weil Antworten oft gar nicht so spannend sind wie die Fragen selbst. Weil Antworten einen manchmal weniger weit bringen als Fragen, die aus anderen

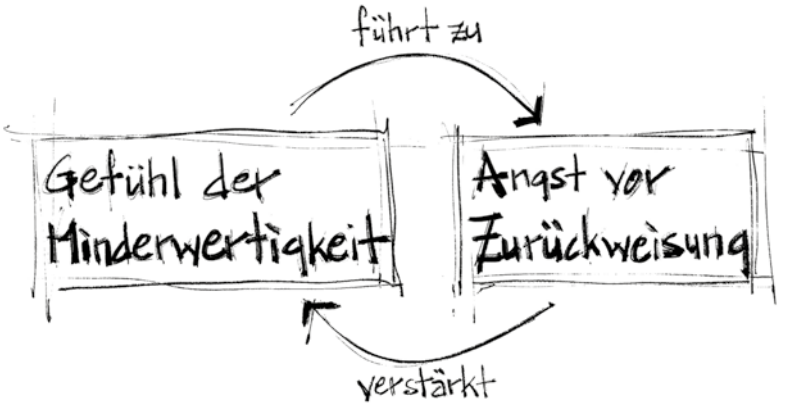
Fragen entstehen. Vielleicht auch weil Antworten gar nicht immer nötig sind, um das Leben und sich selbst zu begreifen.

Um zu werden, wer man ist, muss man aufhören, die anderen zu fragen, wer man sein soll. Man muss riskieren, sich selbst zu fragen. Bis man zu der Frage gelangt, die uns in diesem Buch immer wieder begegnen wird, und für mich der Kern dieses Buchs ist. Es ist die Frage: Wer bin ich eigentlich?

Dieses Buch beschreibt *eine* Möglichkeit, die Dinge zu sehen. Nicht die einzige. Es sagt nicht: Bitte sieh es auch so wie ich! Es fragt vielmehr: Und, wie siehst du das? Wie stehst du dazu? Es sind keine Gebote, sondern Angebote. Wie eine Aufforderung zum Tanz, wo nie klar ist, wer gerade führt. Es geht darum, sich selbst einzubringen, mit eigenen Gedanken, eigenen Haltungen. Es geht darum zuzustimmen und zu widersprechen. Es geht darum, dem eigenen Denken eine Kontur zu geben. Immer mit der Überzeugung im Hinterkopf: Das, was ich selbst denke, ist genauso richtig wie das, was in diesem Buch steht.

Wer von diesem Buch wissen möchte, was er denken soll, wird nur erfahren, wie *ich* denke. Wie *ich* die Dinge sehe, wie *meine* Antworten lauten. Anders kann es auch gar nicht sein. Die amerikanische Autorin Anaïs Nin hat es so formuliert: »Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind. Wir sehen die Dinge so, wie wir sind.« Mit anderen Worten: So etwas wie die allgemeingültige Wahrheit gibt es nicht. Es gibt immer nur die persönliche Wahrheit jedes und jeder Einzelnen. Die eigene, individuelle Wahrheit. Das hier ist meine.

Peter Fässlacher, März 2022



Dynamik der schwulen Seele

Es gibt zwei Gefühle, die mir in Beobachtungen und Gesprächen immer wieder begegnet sind. Sie scheinen vielen schwulen Männern vertraut zu sein und bilden für mich das Fundament der schwulen Seele: Es ist das Gefühl der Minderwertigkeit und die Angst vor Zurückweisung. Beide gehören zusammen wie die zwei Seiten eines Blatts Papier und sind überaus treue Weggefährten. Um mit diesen elementaren und herausfordernden Gefühlen umzugehen, entwickeln viele schwule Männer einen Lebensstil, der auf das *Ausgleichen des Minderwertigkeitsgefühls* und das *Vermeiden von Zurückweisungen* ausgerichtet ist.

Das Prinzip lautet: »Ich muss mich darum kümmern, dass die anderen nicht bemerken, dass ich weniger wert bin. Wenn mir das gelingt, werde ich nicht zurückgewiesen.« Mit dieser Aufgabe verbringen viele ihr ganzes Leben. Dass sie dennoch nicht zufrieden sind, liegt an einer falschen Grundannahme: Nicht zurückgewiesen werden und dazugehören sind zwei unterschiedliche Dinge.

Dazugehören bedeutet nämlich: angenommen und geliebt zu

werden – und zwar so, wie ich bin. Das kann aber nur gelingen, wenn die anderen *wissen,* wer ich bin. Ich muss mich den anderen zeigen. Das klingt vielleicht simpel, ist es aber nicht. Denn: Wie sollen die anderen wissen, wer ich bin, wenn ich es vielleicht selbst nicht einmal so genau weiß?

I.
DAS GEFÜHL DER MINDERWERTIGKEIT

Der Wiener Psychologe Alfred Adler hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts einen Ausdruck geprägt, den bis heute jeder kennt: Minderwertigkeitskomplex. Aus Adlers Sicht fühlen sich *alle* Menschen minderwertig, ganz gleich ob homosexuell oder heterosexuell. Adler meinte: »Mensch sein heißt, sich minderwertig fühlen.« Dieses Gefühl ist an sich auch gar nichts Schlechtes: Es spornt an, seine Ziele zu erreichen, etwas voranzubringen, Fortschritte zu machen. Erst wenn das Gefühl der Minderwertigkeit zu groß wird, entsteht der sogenannte Minderwertigkeits*komplex*. Dieser wird dann zu einem zentralen Lebensthema – einem *Zustand* – der oft das gesamte Handeln bestimmt.

Bei vielen homosexuellen Männern löst ihr Schwulsein ein mehr oder weniger starkes Gefühl der Minderwertigkeit aus. Es ist das Gefühl, nicht richtig zu sein. Falsch zu sein. Einen Makel zu haben. Anders zu sein. Und somit auch: weniger wert zu sein als alle anderen. Zumindest glaubt man das.

Sebastian (33) erzählt: »Die Begeisterung, die mir bei meinen Fotos in den sozialen Medien entgegengebracht wird, spüre ich in der Realität nicht mehr. Meine Sorge ist, dass die Fotos nicht das widerspiegeln, was ich in der Realität bin. Für mich bedeutet das dann: Wahrscheinlich siehst du nicht gut genug aus. Mit den anderen bin ich aber nicht so streng. Ich habe immer den Eindruck, dass die anderen sehr gut aussehen. Derjenige, der nicht in Ordnung ist, bin ich.«

Das Gefühl der Minderwertigkeit hat eine ganz besondere

Kraft: Es zwingt einen zum Handeln. Es ist nämlich nicht möglich, dieses Gefühl ein Leben lang einfach nur auszuhalten. Man muss etwas dagegen tun. Man muss es irgendwie ausgleichen. Alfred Adler nennt diese Strategie »Kompensation«. Eine Möglichkeit ist das *Streben nach Perfektion*. Damit reduziert man die innere Überzeugung, minderwertig zu sein, und erhält im Gegenzug das Gefühl, eigentlich doch ganz in Ordnung zu sein.

»

Das Nein
das ich endlich sagen will
ist hundertmal gedacht
still formuliert
nie ausgesprochen.

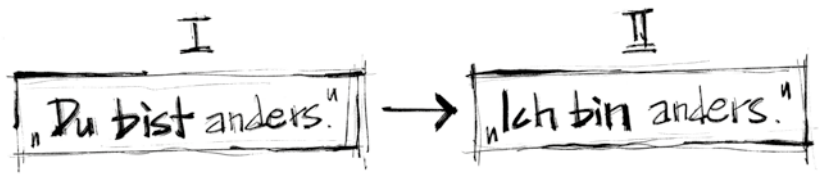
Es brennt mir im Magen
nimmt mir den Atem
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt
und verläßt
als freundliches Ja
meinen Mund.

Peter Turrini

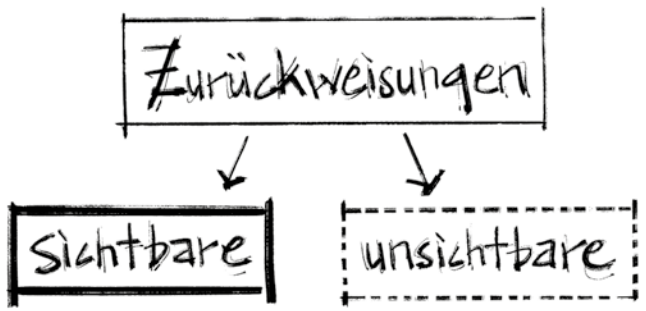
II.
DIE ANGST VOR ZURÜCKWEISUNG

Es gibt noch ein zweites Motiv, das mir bei schwulen Männern häufig aufgefallen ist. Es ist die Angst vor Zurückweisung. Ihren Ursprung hat diese in der frühen Erfahrung, nicht dazuzugehören. Bereits als Kind spüren viele, dass sie irgendwie »anders« sind als die anderen. Sie haben das Gefühl, nicht Teil jener Gesellschaft zu sein, in die sie hineingeboren wurden.

Viele schwule Männer erzählen, dass sie bereits während der Schulzeit von anderen Kindern als schwul beschimpft wurden, und zwar *bevor* sie es selbst von sich wussten. Der französische Psychoanalytiker Jean Laplanche formulierte es so: »Vor dem ›Ich bin anders‹ kommt immer das ›Du bist anders‹.«



Das Gefühl, anders zu sein, entsteht also nicht von allein. Es sind immer *die anderen,* die zuerst bestimmen, wer oder was man ist.



Neben *sichtbaren* Zurückweisungen – wie eindeutigen Beschimpfungen oder körperlichen wie seelischen Gewalterfahrungen – gibt es auch *unsichtbare* Zurückweisungen: Man spürt einfach, wie die anderen über Homosexuelle denken, und was sie von ihnen halten. Man *spürt* die gesellschaftliche Atmosphäre, die gegenüber schwulen Männern herrscht. Auch schon als Kind! Es ist etwas ganz Diffuses, aber dennoch Eindeutiges. Das führt dazu,

dass man schon sehr früh davon überzeugt ist: So wie ich bin, bin ich nicht richtig und nicht erwünscht.

Die frühe Erfahrung der Zurückweisung ist ganz elementar und wird viele ein Leben lang begleiten. Mit der Zeit entsteht daraus die Überzeugung: Ich wurde in meinem *gesamten Sein* von der Gesellschaft zurückgewiesen, nur weil ich so bin, wie ich eben bin. Diese Erfahrung ist deshalb so prägend, weil sie einem das Ausleben eines Grundbedürfnisses aller Menschen verwehrt: *die Sehnsucht dazuzugehören und Teil einer Gemeinschaft zu sein*.

In späteren Jahren wird diese frühe Erfahrung der Zurückweisung ein wesentliches Motiv sein, warum viele schwule Männer ein Leben leben, in dem sie jede Erfahrung von Zurückweisung *vermeiden* werden – auch wenn sie noch so klein sein mag. So etwas wie damals will man nicht noch einmal erleben.

Mario (28) erzählt: »Ich bin extrem wählerisch, was die Auswahl meiner Sexpartner betrifft. Ich versuche immer, sie zu screenen und herauszufinden, ob es für sie in Ordnung ist, wie ich aussehe. Manchmal, wenn ich jemanden besonders attraktiv finde und mich frage, warum so ein attraktiver Mann mir überhaupt schreibt, schicke ich ihm vorher noch Bilder, wo man mich komplett sieht. Damit er weiß, was ihn erwartet. Manchmal muss ich mir diese Form der Sicherheit holen, um mich treffen und fallen lassen zu können.«

»

Wo Es war,
soll Ich werden.

Sigmund Freud

Coming-out als Statement

Es gibt ein großes Missverständnis, wenn es um das Coming-out geht: dass man es hauptsächlich für die anderen macht. Damit die anderen wissen, wer man ist. Damit einen die anderen nicht mehr für heterosexuell halten. Damit die anderen endlich nicht mehr fragen, wann man denn seine Freundin mitbringt. Ein Coming-out macht man aber nicht für die anderen. Man macht es in erster Linie für sich selbst.

In dem Moment, in dem man sich und seine Wahrheit zum ersten Mal den anderen zumutet, mutet man sie zum ersten Mal auch sich selbst zu. Indem man es ausspricht, wird es zur Wahrheit.

Emanuel (26) erinnert sich an sein Coming-out: »Es bröckelt die Fassade, die man jahrelang gespielt hat. Und damit muss man erstmal klarkommen. Es gibt jetzt auf einmal jemanden, der es weiß. Das war auch der Anstoß, dass ich mich danach auch meinen Freunden geöffnet habe. Zwei Freunde, die fünf Jahre an meiner Seite waren, haben sich mir geöffnet und gesagt: Ich bin auch schwul.«

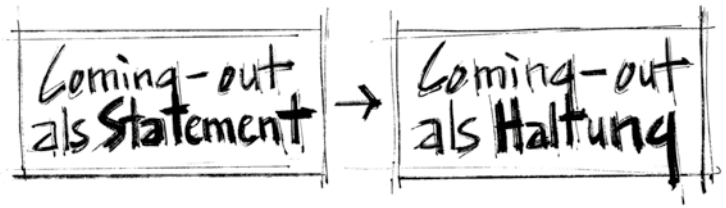
Ein Coming-out sagt: Das bin ich. Es ist ein Statement, keine Frage. Bei einem Coming-out holt man sich nicht die Bestätigung oder die Erlaubnis der anderen, so sein zu dürfen, wie man ist. Ein Coming-out bittet nicht um Feedback. Ein Coming-out fragt nicht: Und wie siehst du das? Kannst du damit leben? Ein Coming-out braucht keine Reaktion. Es übergibt nicht die Deutungshoheit über die eigene Persönlichkeit an die anderen, sondern holt sie sich zurück. Ich bin es, der euch jetzt sagt, wer ich bin. Nicht, weil ich gespannt bin, wie ihr es findet, sondern einfach nur, um es euch mitzuteilen. Einfach nur, damit ihr es wisst. Ein Coming-out steht für sich selbst.

Der österreichische Moderator Günter Tolar beschreibt in seiner Biografie eine Begegnung mit dem berühmten Wiener Psychologen und Therapeuten Erwin Ringel Ende der 1980er Jahre. Zu dieser Zeit, so Tolar, kämpfte er noch mit sich, ob er sein »Lebensgeständnis« wirklich ablegen soll. Ringel sagte zu ihm einen Satz, den Tolar über 40 Jahre nicht vergessen hat: »Sag ihnen die Wahrheit. Dann bist du sie los. Und die anderen vergessen sie bald.«

Coming-out als Haltung

Wenn man über das Thema Coming-out spricht, meint man oft das *erste* öffentliche Coming-out. Wenn man es zum ersten Mal jemand anderem als sich selbst sagt. Der besten Freundin, der Mutter, dem Vater, den Geschwistern und so weiter. Nach diesem ersten Coming-out ist ein wesentlicher Schritt getan. Aber ist das Thema damit erledigt? Vielleicht würden sich einige wünschen, dass es so wäre. Das Thema Coming-out wird einen aber ein ganzes Leben lang begleiten. Das klingt vielleicht bedrohlich und einschüchternd, ist es aber nicht. Mit der Zeit verliert das Coming-out seine Bedrohlichkeit. Mit jedem und jeder, dem und der man es sagt, fällt es leichter. Auch wenn es jedes Mal eine Hürde

bleibt. Manchmal muss man Anlauf nehmen, manchmal geht es ohne – und so wird das Coming-out mit der Zeit vom Statement zur *Haltung*.



Mit dieser Haltung geht man ab jetzt durch sein Leben. Man verschweigt nicht mehr, wer man ist, man weicht nicht mehr aus. Man weiß, wer man ist, und spricht es auch aus. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Ein Zeichen, dass man sich auch weniger minderwertig und den anderen weniger unterlegen fühlt. Meine Identität ist genauso viel wert wie deine. Es ist mir wichtig, dass du weißt, wer ich bin. Denn: Es ist mir wichtig, dass du weißt, dass ich mir selbst wichtig bin.

Das erste und das zweite Coming-out

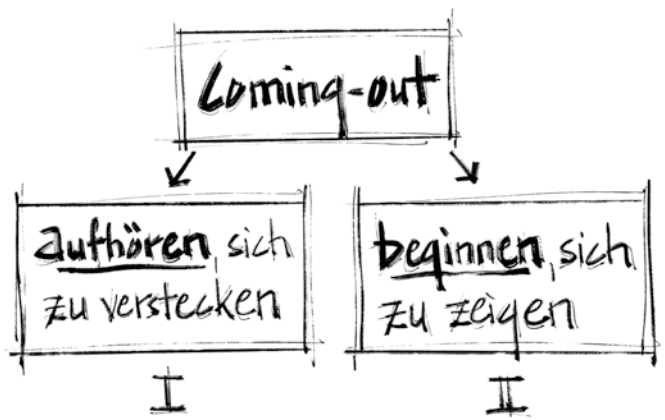
Das Coming-out ist jener Moment, in dem man zum ersten Mal vor anderen bekennt, der zu sein, der man ist. Es ist der Moment, in dem alle Konzepte zusammenkommen, die bis jetzt beschrieben wurden: Das Gefühl der Minderwertigkeit hat einen nicht länger unter Kontrolle, weil man bereit ist, eine Zurückweisung in Kauf zu nehmen, und das Bedürfnis, gesehen zu werden, ist größer als die Angst, sich zu zeigen. So viele unterschiedliche Ebenen der Psyche werden in diesem Moment aktiviert und fordern die eigenen Ängste.

Ein Coming-out hat immer mit Mut zu tun. Es ist wie ein Sprung vom Zehnmeterbrett. Wenn man es zum ersten Mal ausgesprochen hat, befindet man sich in einer merkwürdigen Zwischenwelt: Man ist nicht mehr der, der man gewesen ist, aber noch nicht der, der man sein möchte. Warum ist das so?

Wenn über das Coming-out gesprochen wird, ist davon immer nur in der Einzahl die Rede. Es ist *ein* Moment. Es ist *ein* Schritt, den man macht. In Wirklichkeit sind es aber zwei. Mit dem Verstecken aufzuhören, hat oft eine so befreiende Wirkung, dass man übersieht, dass der zweite Schritt des Coming-out noch gar nicht gemacht wurde – und von manchen auch gar nie gemacht wird.

Der erste Schritt ist *aufhören,* sich zu verstecken. Der zweite Schritt ist aber zu *beginnen,* sich zu zeigen. Selbst wenn manche in einen sogenannten »Coming-out-Rausch« verfallen, wie es der Schweizer Psychotherapeut Udo Rauchfleisch bezeichnet, so ist es trotzdem nur der erste Schritt. Ich habe mich den anderen nicht stärker gezeigt, weil ich es so vielen Menschen wie möglich *gesagt* habe.

Mit anderen Worten: Nur, weil ich mich nicht mehr verstecke, habe ich noch nicht begonnen, mich zu zeigen. Es sind zwei völlig verschiedene Prozesse, und der zweite Schritt wird gerne vernachlässigt und übersehen.



Warum wird der zweite Schritt des Coming-out eigentlich so oft übersehen? Die Antwort ist einfach: weil man dabei wieder mit der Angst vor Zurückweisung konfrontiert wird. Wer sich zeigen

will, muss nämlich *beginnen zu wollen*. Sich zu zeigen, ist etwas Aktives. Etwas, was man selber tun muss. Sich zu zeigen, bedeutet *nicht,* darauf zu warten, gesehen zu werden.

Es ist ein weit verbreiteter Denkfehler, wenn es ums Coming-out geht: Ein Coming-out macht einen nicht zwangsläufig sichtbar. Ein Coming-out ist die *Voraussetzung* dafür, gesehen werden zu *können*. Erst dann kann man *selber* beginnen, sich zu zeigen. In seinem gesamten Sein, seinen Bedürfnissen und allen Facetten seiner Persönlichkeit.

Bei einem Coming-out erweitert man seinen eigenen Handlungsspielraum. Im Gemälde von Magritte würde das Haus nicht mehr im Dunkeln stehen. Man hat plötzlich die ganze Welt zur Verfügung. Obi-Wan Kenobi aus Star Wars würde sagen: »You have taken your first step into a larger world.« Plötzlich ist der Himmel auch Teil der eigenen Welt. Plötzlich kann zwischen einem selbst und den anderen ein Austausch stattfinden. Plötzlich dringen die Sonnenstrahlen zu einem durch, und man spürt sie auch tatsächlich im Gesicht.

Esteban (38) formuliert es so: »Obwohl ich mich bereits geoutet hatte, bevor ich mit Martin zusammenkam, verstehe ich jetzt, dass es nicht vollständig war. Mein Coming-out wurde mit dem Beginn meiner Beziehung zu ihm vollzogen.«

Was das Coming-out mit den anderen macht

Bei einem Coming-out passiert noch etwas sehr Spannendes: Man nimmt damit nicht nur *sich selbst* die Angst, sondern auch den anderen. Vielleicht hatte das Umfeld nämlich schon etwas geahnt, sich aber nicht getraut, es anzusprechen. Vielleicht hat man mit dem Vermeiden des Themas die anderen *angesteckt,* sodass sie ihrerseits das Thema ebenfalls vermieden haben. Weil sie gespürt haben, dass es heikel werden könnte, darüber zu reden. Eine Sprachlosigkeit, die man gegenseitig und miteinander geschaffen hat. Jetzt aber haben die anderen die offizielle Erlaubnis, mit einem darüber reden. Ein Coming-out könnte also ein Gefühl der Erleichterung sein – und zwar auf beiden Seiten.

Mit einem Coming-out löst man automatisch noch etwas anderes aus: Man hat über etwas gesprochen, was man lange verborgen hat. Vielleicht können nun andere auch über Dinge sprechen, die sie selber schon lange verstecken?

Die neu gewonnene Freiheit muss jetzt nur mehr mit der Umgebung in Balance gebracht werden. Von nun an ist man den Blicken der anderen relativ ungeschützt ausgesetzt. Um ihnen standhalten zu können, braucht man ein *emotionales Gewicht* und ein *belastbares Ich*.

»

Werde, der du bist.

Pindar

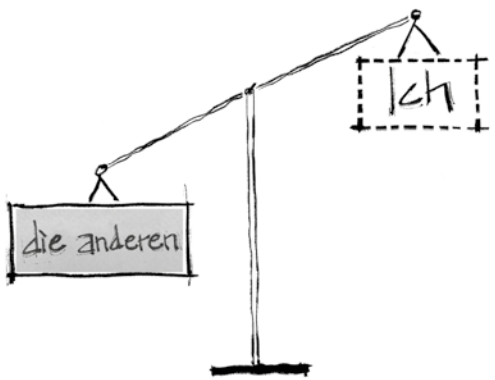
Das belastbare Ich

Ein Coming-out könnte man als ersten *echten* Kontakt mit den anderen verstehen. Aber wie kommt man überhaupt so weit, dass man sich traut, sich zu zeigen? Wie geht man mit all den psychologischen Mechanismen um, die bisher beschrieben wurden? Wie hängen sie zusammen? Und: Was kann man daraus für sich selbst lernen? Die Antworten darauf liefert ein Konzept, das ich *das belastbare Ich* nenne. Genauer gesagt: die Entwicklung des belastbaren Ichs.

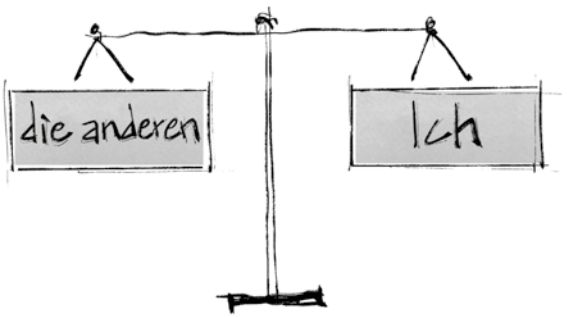
Gerade für schwule Männer könnte ein belastbares Ich eine wichtige Rolle spielen, da mittlerweile recht gut erforscht ist, dass zwei Formen von Stress einen wesentlichen Anteil an vielen psychischen und körperlichen Symptomen haben, die eng mit dem Schwulsein zusammenhängen. Die Rede ist vom »Minderheitenstress« und vom »Verheimlichungsstress«.

Viele schwule Männer haben die Antworten auf die Fragen des Lebens lange in der Außenwelt gesucht, um sich den anderen anzupassen und Zurückweisungen zu vermeiden. Von der eigenen *empfundenen* Schwäche wurde lange auf die *vorhandene* Stärke der anderen geschlossen.

In Wirklichkeit ist man aber gar nicht zu schwach. Man kann den anderen nur noch kein *eigenes, belastbares Ich* entgegensetzen. Was gar nicht ungewöhnlich ist: Man hat sich oft so lange mit den anderen beschäftigt, dass einfach noch *zu wenig Zeit* war, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Mit den eigenen Bedürfnissen, den eigenen Haltungen, den eigenen Wünschen, den eigenen Plänen für sein Leben, den eigenen Sehnsüchten, den eigenen Grenzen, den eigenen Emotionen. Bildlich gesprochen ist die eigene Persönlichkeit noch so etwas Ähnliches wie eine Schachtel ohne Inhalt, die schon ein kleiner Windstoß ins Schwanken bringen kann. Das ist auch der Grund dafür, warum es oft lange dauert, bis man sich wieder halbwegs stabilisiert hat.



In dieser Situation fehlt es einem noch an emotionalem Gewicht. Jenem Gewicht, das die Balance zwischen einem selbst und den anderen auf Augenhöhe bringen kann. Gewinnt man an emotionalem Gewicht, entsteht das belastbare Ich.



»

Und so völlig aus Versehen fragt
dann auch mal jemand mich
und ganz plötzlich ist's geschehen
und mein Ich bekommt Gewicht.

Georgette Dee

DER KERN DES BELASTBAREN ICHS

Um herauszufinden, wie es um das eigene emotionale Gewicht bestellt ist, muss man sich nur die Frage stellen: Wie viel Wert messe ich der Meinung der anderen bei, und wie viel Wert messe ich *im Vergleich dazu* meiner eigenen Meinung bei? Hat das, was die anderen sagen, eine größere Bedeutung für mich als das, was ich selbst zu sagen habe?

Je weniger emotionales Gewicht hinter meiner eigenen Meinung steht, desto weniger Kraft brauchen die anderen, um mich unter Kontrolle zu bringen. Oft genügt schon eine kleine Bemerkung – und schon zweifelt man an wesentlichen Aspekten der eigenen Persönlichkeit. Das Ironische daran ist, dass die anderen gar nichts dafürkönnen! Sie haben *ungewollt* so viel Macht über einen. Sie müssen nichts dafür tun. Sie müssen nur da sein. Den Rest übernimmt man selbst, indem man *vermutet,* dass die anderen stärker sind – und ihnen diese Kraft auch zuschreibt.

Es ist wie bei zwei Kindern auf einer Wippe: Der körperlich Überlegenere hat den anderen unter Kontrolle. Sobald das körperlich unterlegene Kind bemerkt, dass es selbst nichts mehr steuern kann, fühlt es sich ohnmächtig und wird wütend. Es hängt in der Luft und kann nichts dagegen tun.

Genau hier liegt der Schlüssel zum belastbaren Ich: Wer selbstbewusster werden möchte, braucht zuerst einmal ein Selbst. Ohne Selbst kein Selbstwert. Ohne Selbst kein Selbstbewusstsein. Ohne Selbst keine Selbstverständlichkeit. Aber auch selbstlos oder selbstvergessen kann man nur dann sein, wenn man überhaupt ein Selbst hat, von dem man sich lösen oder das man vergessen kann. Genau dieses Selbst entwickelt man, wenn das belastbare Ich immer mehr an Kontur gewinnt.

Dieses Konzept ist nichts anderes als die Antwort auf die Frage, die uns seit Beginn des Buchs immer wieder beschäftigt: Wer bin ich eigentlich? Auch wenn es darauf wahrscheinlich nie eine eindeutige Antwort geben wird, so gibt es doch *Annäherungen* an diese Frage. Oder weitere Fragen, die aus dieser Frage entstanden sind. All diese Antwortversuche, Fragen, Gedanken, Sackgassen, Irrwege und Überlegungen bilden das Rückgrat, das man letzten Endes Ausstrahlung nennt. Es ist jenes ruhige Selbstbewusstsein, das man mit Worten nicht näher erklären kann. Man kann es aber entwickeln. Es ist nicht ganz leicht, aber es ist möglich.

Es gibt so etwas wie einen Dreh- und Angelpunkt, der das Fundament des belastbaren Ichs bildet. Es ist die Fähigkeit, Dinge *auszuhalten*. Eine ganz entscheidende Fähigkeit, auch wenn es fast primitiv klingt. Je belastbarer das eigene Ich ist, desto eher kann man Kritik aushalten. Die Blicke der anderen aushalten. Unterschiede aushalten. Ambivalenzen aushalten. Zurückweisungen aushalten. Emotionale Abhängigkeiten aushalten. Ungerechtigkeiten aushalten. Unperfektheit aushalten. Kontrollverlust aushalten. Zweifel aushalten. Die anderen aushalten. Sich selbst aushalten. Aushalten, was die anderen wohl über einen denken. All das aushalten, worüber in diesem Buch geschrieben wurde. Weil man es schafft, den anderen *standzuhalten*. Den Blicken, den Abwertungen, den Erwartungen.

Erinnern wir uns an das Bild von René Magritte. Das dunkle Haus, dem eine schwache Laterne bei Nacht etwas Licht gibt. Darüber der taghelle, sonnige Himmel. Wenn die Nacht die eigene Welt und der sonnige Himmel die Welt der anderen symbolisieren soll, lautet die Pointe dieses Bildes: Die kleine, schwache Laterne bin ich selbst.

Noch leuchtet sie nicht besonders hell, und würden die Sonnenstrahlen von außen zu einem durchdringen, hätte man noch keine Chance dagegen. Man könnte sich aber darum kümmern, dass die Laterne kräftiger leuchtet. Heller. Bis das ganze Haus davon beleuchtet wird und dann die ganze Straße und dann die ganze Umgebung. Ja, vielleicht klingt das pathetisch. Es ist aber auch nicht wörtlich gemeint, sondern als Symbol für das, was ich unter der Entwicklung des belastbaren Ichs verstehe.

Es geht immer um die Frage: Könnte ich den anderen standhalten, wenn sie mich plötzlich so sehen, wie ich bin? Je größer und ausgeprägter unser belastbares Ich wird, desto eher lautet die Antwort: Ja.

Nachwort

In den frühen Jahren meiner Burgtheater-Zeit – also den sechziger und siebziger Jahren – wurde es für mich als junge Schauspielerin sehr rasch eine Selbstverständlichkeit, dass Kollegen homosexuell waren. Für das Publikum hingegen, und auch für Menschen in meinem privaten Umfeld war es das noch lange nicht. Die Theater-Welt hat die heute geforderte »Diversität« schon immer beherbergt, die Welt außerhalb des Theaters jedoch heuchelte unentwegt vor sich hin. Da durfte man öffentlich ja nicht »schwul« oder »lesbisch« sein.

Ich spielte mit schwulen Schauspielern, die von den Damen angeschwärmt wurden und nicht daran dachten, sich zu »outen«, es hätte ihrem Ruf geschadet. Selbst aber lernte ich im Schutz der Schauspielerfamilie ihre Partner kennen oder bekam es mit, wenn sich homosexuelle Liebesbeziehungen anbahnten.

Später geriet ich über Alice Schwarzer in ein offen lesbisches Milieu, so, wie ich es am Theater weniger wahrgenommen hatte – aber auch da siegte für mich das alle Vorurteile überwindende Selbstverständnis menschlicher Gemeinsamkeit.

Ich hatte lebenslang homosexuelle Freunde und Freundinnen, denen mein nicht zu überwindendes Heterosein nichts ausmachte.

Und die verstanden, dass es auch dabei, beim elementaren Frausein den Kampf um das Selbstverständnis gibt. Nicht Weibchen sein zu müssen oder der bessere Mann, sondern selbstbewusst weiblich und mit Anstand schlicht Mensch sein zu dürfen.

Und das ist es für mich: in allen menschlichen Entwürfen mit Anstand schlicht Mensch sein zu dürfen.

Erika Pluhar, Januar 2022

PETER FÄSSLACHER

Moderator und Sendungsverantwortlicher des täglichen Magazins »Kultur Heute« auf ORF III. Schwerpunkt seiner journalistischen Arbeit sind Interviews mit Künstler*innen, wie Iris Berben, Harald Schmidt, Hape Kerkeling, Alice Schwarzer, Klaus Maria Brandauer, Wolfgang Joop oder Senta Berger.

Darüber hinaus präsentiert er auf ORF III Live-Events, wie »Die Lange Nacht der Museen« oder den »Österreichischen Filmpreis«. Seit 2017 ist er einer der Gastgeber und Moderatoren des wichtigsten Theaterpreises Österreichs, dem NESTROY. Seit 2018 präsentiert er im Hauptabend große Galas anlässlich runder Geburtstage von prägenden Künstler*innen, wie Schauspielerin Christiane Hörbiger, Rock'n'Roll-Legende Peter Kraus und Musical-Ikone Dagmar Koller.

Abseits von ORF III stehen in seinem Podcast »Reden ist Gold« und seinen Kolumnen für das »Mannschaft Magazin« die Liebe und das Leben schwuler Männer im Mittelpunkt. 2021 gestaltete er mit »Verbotene Liebe« die erste TV-Dokumentation des ORF über die Geschichte der Homosexualität in Österreich.

Peter Fässlacher ist zweifacher Staatsmeister der Zauberkunst.

EIN RATGEBER, DER KEINER SEIN WILL

» Wie kann es gelingen, als schwuler Mann ein selbstbewusstes Leben zu leben? In seinem Buch beschreibt Peter Fässlacher die Dynamik der schwulen Seele: vom Gefühl der Minderwertigkeit und der Angst vor Zurückweisung. Vom Bedürfnis, gesehen zu werden, und der Furcht, sich zu zeigen. Das Fundament einer gefestigten, schwulen Identität bildet das Konzept des »belastbaren Ichs« und die Frage: Wer bin ich eigentlich?

»Ein tolles Buch! Die Coming-out-Hilfe!«
HAPE KERKELING

»Alle Menschen sind gleich viel wert. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie diese Haltung mit Leben füllen können. Sich selbst und anderen gegenüber.«
DAGMAR KOLLER

»Hätte meine Konversionstherapie damals funktioniert, bräuchte ich dieses Buch heute nicht!«
HARALD SCHMIDT

Mit einem Nachwort von Erika Pluhar

9 783903 422025 >