

Kurt Wiesendanger

## **Vertieftes Coming-out**

Schwules Selbstbewusstsein jenseits  
von Hedonismus und Depression

Vandenhoeck & Ruprecht







Kurt Wiesendanger

# Vertieftes Coming-out

Schwules Selbstbewusstsein jenseits  
von Hedonismus und Depression

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-46232-4

ISBN 978-3-647-46232-5 (E-Book)

Umschlagabbildung: Adolph Menzel, *Menzels rechte Hand mit Buch* (Ausschnitt), 1864, Gouache, 25 × 18 cm.

© 2005, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen / [www.v-r.de](http://www.v-r.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung für Lehr- und Unterrichtszwecke. Printed in Germany.

Satz: Satzspiegel, Nörten-Hardenberg

Druck und Bindung: Hubert & Co., Göttingen

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einleitung . . . . .	13
Rosa Eier legt man nicht . . . . .	17
Schwule Kindheit und Jugend – die alltägliche Traumatisierung durch verinnerlichte Homophobie . . .	23
Schwule Pubertät und Adoleszenz – zwischen Hedonismus und Depression . . . . .	43
Schwules Erwachsenwerden – sich im vertieften Coming-out selbst annehmen . . . . .	63
Das vertiefte sexuelle Bewusstsein . . . . .	66
Das vertiefte Selbstbewusstsein . . . . .	71
Literatur . . . . .	125



# Vorwort

Historisch betrachtet ist die über Jahrhunderte lähmende Anpassung gleichgeschlechtlich empfindender Menschen an die allgegenwärtige heterosexistische<sup>1</sup> und homophobe<sup>2</sup> Umwelt in einem kollektiv befreienden Akt der Rebellion 1969 durchbrochen worden. Ort des damaligen Befreiungsakts war die Stonewall-Bar in der Christopher-Street im traditionell von vielen Schwulen bewohnten New Yorker Stadtteil Greenwich-Village. Gerichtet war er gegen die immer wieder völlig willkürlich stattfindenden antihomosexuellen Polizeirazzien. Zum Glück gehören seither die Zeiten, als schwule Männer noch ängstlich und beschämt in den Untergrund abtauchen mussten, der Vergangenheit an. Dadurch ist das schwule Selbstbewusstsein erwacht, und – wie der regierende, offen schwul lebende Bürgermeister von Berlin, Klaus Wowereit, wohl dazu sagen würde – das ist gut so!

Schrill und grell zeigt sich das Erbe der Homosexuellenbewegung der späten sechziger, der siebziger und auch noch der achtziger Jahre heute in Form einer überwältigenden großstädtischen Schwulenkultur. Diese lockt ihre Konsumenten mit ei-

- 
- 1 *Heterosexismus* ist ein allgegenwärtiges und weitgehend unreflektiertes individuelles, gesellschaftliches und institutionalisiertes Denk- und Verhaltenssystem, welches Heterosexualität gegenüber anderen Formen sexueller Orientierung als überlegen klassifiziert.
  - 2 *Homophobie* bezeichnet eine gegen Schwule und Lesben gerichtete individuelle und soziale Abneigung, welche vordergründig mit Abscheu und Ärger, tiefgründig jedoch mit Unsicherheit und Angst in der eigenen (sexuellen) Identität einhergeht. Die Übersetzung des altgriechischen Wortes Homophobie lautet denn auch: Angst vor dem Gleichen; in Zusammenhang mit der Sexualität also: Angst vor der Homosexualität. Dabei bedingen und speisen Heterosexismus und Homophobie einander.

nem scheinbar grenzenlosen Vergnügungsangebot. Auf diesem Hintergrund ist es denn auch für den schwulen Mann in einer urban geprägten, westeuropäischen Gesellschaft viel weniger brisant, ein Coming-out<sup>3</sup> zu wagen, als es dies noch vor einiger Zeit der Fall war.

Schön, dass dem so ist und Schwule nicht mehr gänzlich aus der Gesellschaft ausgeschlossen werden. Allerdings dürften der Kollektivemanzipation von gestern heute mutige individuelle Schritte der verantwortungsbewussten Persönlichkeitsbildung folgen. Doch gerade dies tut Not. Aus entwicklungspsychologischer Sicht befindet sich ein Großteil schwuler Männer nämlich noch immer in der der Rebellion folgenden, scheinbar ewig andauernden Pubertät und Adoleszenz, welche sich in einer Haltung des gedankenlosen Konsumierens, des *fun-à-discrétion* ausdrückt. Sich selbst inszenieren und zelebrieren, lautet ihr Motto. Schwule Männer, die sich, freiwillig oder gedrängt, in dieser Szene aber nicht oder nicht mehr wohl fühlen, sind besonders gefordert, denn sie können sich kaum an vorgegebenen Wegen zum selbstverantwortlichen schwulen Erwachsenwerden orientieren.

So spüren viele Schwule nach einigen Jahren in der Szene schmerzlich, dass sie zunehmend durch deren Maschen fallen. Sei es, dass sie den Spielregeln des dort herrschenden allgegenwärtigen Jugendlichkeitswahns nicht mehr genügen, sei es, dass sie schlicht genug vom selbstverliebten Getue und der damit einhergehenden Oberflächlichkeit und Beziehungslosigkeit haben, oder sei es eine Kombination aus diesen oder anderen Gründen. Auf schmerzliche Art erleben sie die Kehrseite des kollektiven Hedonismus<sup>4</sup>: die Depression.

---

3 Unter einem *Coming-out* wird der für die schwule und lesbische Entwicklung entscheidende Prozess verstanden, der einerseits eine innerpsychische Komponente des Erkennens und Akzeptierens der eigenen Homosexualität enthält und andererseits eine soziale Dimension beinhaltet, die eigene sexuelle Orientierung einem mehr oder weniger ausgewählten Kreis von Bezugspersonen, in der Regel sind dies Eltern, Geschwister, Freunde und Arbeitskollegen, offen zu legen.

4 *hedone* (griech.) = Lust, Freude; *Hedonismus* = Streben nach größtmöglichem Sinneslustgewinn als Lebensprinzip.

Diese wiederum hat viele Gesichter und vielfältige Abwehrformen: innere Leere, irrationale Ängste, Antriebs- oder Rastlosigkeit, Zwänge, Schlafstörungen, Suchtverhalten, psychosomatische oder vegetative Beschwerden, aber auch nach außen verlagerte Destruktivität und Suizidalität. Der pubertäre Befreiungsschlag ist zwar mit einem grundsätzlichen Coming-out oder zumindest mit einem Ausleben der schwulen Seite vor Jahren mehr oder weniger geglückt, doch was kommt jetzt? Etwa diese unerträgliche innere Leere?

Die Verführung ist groß, dem Leidensdruck der drohenden oder bereits manifesten Depression auszuweichen, sich umso mehr in die Szene zu stürzen und sich vielleicht mit Alkohol, Medikamenten, Drogen oder anderen Suchtmitteln über Wasser zu halten. Doch wenn die Leere zurückkehrt und immer stärker wird, gibt es, nebst ernsthaft krank zu werden, eine Alternative: das vertiefte Coming-out.

Durch eine ernsthafte und vertiefte Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, wie sie ein vertieftes Coming-out im Sinne dieses Buches katalysieren möchte, können die Ursachen der gegenwärtigen oder auch schon seit längerem auftretenden Blockierungen der Vitalität erkannt und in einem nachhaltigen Prozess angegangen werden. Mit der auf diese Weise ins Leben gerufenen Lebendigkeit wird sich die Lebensqualität nicht bloß durch das allmähliche Wegfallen der belastenden unterschwelligen oder manifesten depressiven Symptomatik zeigen, sondern ein eigentlicher Quantensprung zu einer neuen Art von Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und zu anderen baut sich auf. Das schwule Selbstbewusstsein erwacht und erstarkt.

Mit diesem Buch möchte ich eine Unterstützung für schwule Männer bieten, welche sich – trotz grundsätzlichem Coming-out und häufig unbewusst – in einer solchen Sinnkrise zwischen Hedonismus und Depression befinden. Einige von ihnen werden im engeren klinischen Sinne seelisch oder körperlich erkrankt sein, ob sie dies selbst erkennen oder nicht. Andere werden vielleicht diffus unzufrieden mit sich und dem Leben sein, jedoch im Alltag ganz gut funktionieren. Bewusst oder

unbewusst sehnt sich ihre Seele aber nach dem tieferen Lebenssinn, und ihr Durst auf das Entdecken ihres wahren Selbst – des Kerns unseres Wesens jenseits von idealisierten Selbstbildern und abgelehnten Persönlichkeitsanteilen – wird immer dringlicher.

Grundlage der Ausführungen in diesem Buch bilden zum einen Reflexionen aus der bestehenden Literatur, sei diese ebenfalls aus schwuler Perspektive geschrieben oder aber für schwule Männer gut adaptierbar. Dabei stütze ich mich hauptsächlich auf Konzepte und Theorien aus der humanistischen Psychologie, ziehe darüber hinaus aber auch tiefenpsychologische Gesichtspunkte heran und biete beides in einen die individuellen Erfahrungen überschreitenden, überpersönlichen spirituellen Hintergrund ein. Zum anderen fließen meine Berufserfahrungen als Therapeut mit in das Buch ein und dabei natürlich speziell diejenigen mit meinen schwulen Klienten. Und schließlich sind die hier formulierten Thesen auch, oder vielleicht sogar vor allem, Ausdruck einer stetigen und bei weitem nicht abgeschlossenen Auseinandersetzung mit meiner eigenen Lebensgeschichte.

Vieles von dem, was in diesem Buch ausgeführt wird, trifft natürlich nicht bloß auf schwule Männer zu. Insbesondere für lesbische Frauen sowie für bisexuelle Männer und Frauen dürften sich einige der hier beschriebenen Gegebenheiten auf eine vergleichbare Art zeigen. Darüber hinaus stellt sich das Leben aber auch für heterosexuelle Menschen nicht grundlegend anders dar. Ich denke auch in gar keiner Weise, dass schwule Männer, im Vergleich zur Gesamtbevölkerung, neurotischer oder sonst auf eine Art gestörter sind und sie daher ganz besonders fachpsychologische Unterstützung bedürfen. Dennoch habe ich dieses Buch primär für schwule Männer geschrieben. Exemplarisch zeige ich an ihrem spezifischen Entwicklungsprozess auf, wo was auf welche Weise und mit welchem Hintergrund Not tut. Nicht schwul empfindende Lesende mögen den Brückenschlag zu ihrer Lebensgeschichte mit deren Lebensaufgaben gern wagen und die Ausführungen im

Buch als Inspirationsquelle für eigene Gedanken nutzen. Darüber hinaus eignet sich das Buch auch für Therapeutinnen, Psychiater, Ärztinnen, Seelsorger, Pädagoginnen, Lehrer sowie Beraterinnen im psychosozialen Bereich und last, but not least für Freundinnen, Freunde und Angehörige von schwulen Männern, welche sich vertieft mit Fragen der homosexuellen Entwicklung auseinander setzen wollen.

Bei allen hoffentlich anregenden Impulsen, welche das Buch dem Leser bieten möchte, kann dessen Lektüre keinesfalls die unmittelbaren Lebenserfahrungen ersetzen. Vielmehr soll das konzeptionell hier Angesprochene nun für das eigene Leben reflektiert werden. Wem daraus das eine oder andere einleuchtet, mag Schritt für Schritt etwas vom Erkannten umsetzen. Da diese Umsetzung jedoch nicht auf Knopfdruck erfolgen kann und sie sich auch keineswegs in einem lediglich intellektuellen Nachvollziehen erschöpft, sondern vielmehr eine langfristige und prozesshafte seelische Arbeit bedeutet, mag es hilfreich und unterstützend sein, sich in dieser emotional höchst anspruchsvollen Aufgabe von einer Fachperson begleiten zu lassen, welche dem Schwulsein gegenüber ohne Wenn und Aber akzeptierend eingestellt ist.

Auf der Suche nach ihrem wahren Selbst wünsche ich allen einen sinnerschöpfenden Einstieg ins vertiefte Coming-out und ins schwule Selbstbewusstsein.

Kurt Wiesendanger

