

Joachim Braun

Schwul und dann?

Ein Coming-out-Ratgeber

Teile dieses Buches erschienen 2000 unter dem Titel *Ich will keine Schokolade – Das Coming-out-Buch für Schwule* im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg.

© Querverlag GmbH, Berlin 2006

Erste Auflage September 2006

© Fotos: Iko Freese / DRAMA. Agentur für Theaterfotografie
www.drama-berlin.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag und grafische Realisierung von Sergio Vitale unter Verwendung einer Fotografie von getty images.

Druck und Weiterverarbeitung: Druckhaus Köthen
ISBN 3-89656-134-0
Printed in Germany

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:
Querverlag GmbH, Akazienstraße 25, D-10823 Berlin
<http://www.querverlag.de>

Mehr über den Autor: <http://www.joachim-braun.de/>

Inhalt

1. Das Coming-out	11
Was beim Coming-out passiert	13
Inneres Coming-out	17
Warum man schwul wird	21
Vorurteile überprüfen	24
Äußeres Coming-out	30
Eltern	31
Schule	42
Arbeits- und Ausbildungsplatz	46
Freundinnen und Freunde	48
Partnerin oder Ehefrau	50
2. Die schwule Szene	55
Geschichte – Warum es eine Szene überhaupt gibt	57
Wie man mit Körperkult und Älterwerden fertig wird.	66
3. Wie man einen Freund findet.	79
Hürden bei der Partnersuche	81
Wie man erfolgreich bei der Partnersuche scheitert – Teil I . . .	90
Wie man erfolgreich bei der Partnersuche scheitert – Teil II . .	92
4. Wie man mit einer Partnerschaft klarkommt	95
Beziehungsfallen	97
Regenbogenfamilien	102

5. Schwule und Sex	105
Das erste Mal	107
Was es heißt, beim Sex selbstbewusst zu sein	109
Schwuler Sex	111
Szene und Sex	115
Über den Umgang mit HIV und Aids	118
6. Geschichten zum Coming-out	121
„Mein Selbstbewusstsein ist von null auf hundert gestiegen!“ – zum Beispiel Julian.	123
„In der DDR haben wir nicht darüber geredet.“ – zum Beispiel Guido	132
„Das erste Mal war ich in eine Frau verliebt.“ – zum Beispiel Frank	140
Coming-out zwischen den Kulturen – zum Beispiel Ilhan und Dogan	147
„Nachdem ich den Mut hatte, es allen zu erzählen, bin ich Tim begegnet.“ – zum Beispiel Bernd	153
„Ich beneide Schwule, die sich ausleben können.“ – zum Beispiel Manfred	160
„Was in der Bibel steht, war richtig.“ – zum Beispiel Olaf	166
„Ich will normal sein!“ – zum Beispiel Felix	178
7. Wo du Rat und Unterstützung bekommst	183
Lambda	185
Pro Familia	187
Adressen	188

Häufig fängt alles ein wenig unheimlich an: Man verspürt eine wage Ahnung, leise Zweifel, vielleicht auch ein dumpfes Unbehagen oder sogar Angst. Man merkt, dass man schwul ist, will aber oft noch nicht über seine Empfindungen sprechen und versucht, alleine damit klar zu kommen. Viele fragen sich, ob das nur eine Phase ist, andere hoffen, heterosexuell oder wenigstens bisexuell zu sein. Diese Zeit nennt man „inneres Coming-out“. Den meisten Schwulen gelingt es irgendwann, sich zu ihren Empfindungen zu bekennen und sich zu sagen: „So wie ich bin, bin ich in Ordnung – auch wenn die Mehrheit anders fühlt.“ Wer soweit ist, hat das Schlimmste hinter sich. Wichtig ist, sich mit dem inneren Coming-out Zeit zu lassen und der eigenen Entwicklung den Raum zu geben, den sie benötigt. Es ist eben nicht leicht, sich gegen den Strom zu positionieren. Und schon gar nicht mit seiner Sexualität!

1 | **Das Coming-out**

Was beim Coming-out passiert

Damit fängt alles an: Eines Tages entdeckst du, dass du schwul bist. Das kann mit 13, mit 30 oder mit 53 sein. Philipp war 14, und er sah sich gerade einen Porno an.

Es war einer der Abende, an dem die Eltern beim Kegeln waren. Philipps älterer Bruder und dessen Kumpel hatten ein Video eingelegt und es sich im Wohnzimmer bequem gemacht. Eigentlich wollte der Bruder gar nicht, dass Philipp dabei war, aber Philipp hatte gedroht, alles den Eltern zu petzen, wenn er nicht mitschauen dürfte.

Auf dem Bildschirm waren zwei Männer und eine Frau zu sehen, die Sex miteinander hatten. Der Bruder und sein Kumpel tranken Bier, kauten Chips und grölten wie bei einer Comedy. Philipp saß etwas abseits und lachte mit, doch eigentlich war er erschrocken über das, was in ihm vorging: Er spürte, wie ihn die beiden Männer erregten – die Frau jedoch ließ ihn kalt. Seit vielen Monaten schon fragte er sich, ob er schwul sein könnte. Wenn er sich selbst befriedigte, dann dachte er immer an andere Jungs, am liebsten an Sven aus seiner Klasse. Manchmal versuchte er auch, sich ein Mädchen vorzustellen. Nicht weil es ihn reizte, sondern weil er prüfen wollte, ob er schwul oder heterosexuell sei. Aber sobald ein Mädchen vor seinem inneren Auge auftauchte, machte es keinen Spaß mehr. Jetzt, als der Porno lief, war die Sache eigentlich klar.

Philipp hatte etwas erlebt, das wir als *Coming-out* bezeichnen. Das Coming-out ist eine Zeit, in der du entdeckst, erotische Gefühle zu anderen Jungs und Männern zu haben. Das kann ganz harmlos sein, so, wie man irgendwann merkt, dass man gerne Computerspezialist oder Arzt werden will. Es kann aber auch sein, dass man sich schämt und sich ausgeschlossen fühlt, weil man merkt, anders zu sein als all die anderen um einen herum. Und „anders“ nicht im Sinne von braune Augen zu haben anstatt blaue, sondern anders zu sein bei den verletzbarsten aller Gefühlen – den sexuellen.

Gerade das aber macht das Coming-out so mühsam. Denn kaum etwas ist kränkender, als in den sexuellen Gefühlen ignoriert, beschämt oder gedemütigt zu werden. Die Gefahr, als Schwuler mit seinem Schwulsein auf Unverständnis zu stoßen, ist groß. Daher müssen Schwule den Spagat vollbringen, sich mit ihren sexuellen Gefühlen auszusöhnen, die bei anderen auf Kopfschütteln oder Verachtung stoßen können.

Man könnte meinen, ein Coming-out sei in Zeiten zunehmender gesellschaftlicher Akzeptanz gegenüber Lesben und Schwulen leichter, unbeschwerter geworden. Doch das ist eine Illusion. Eine Studie aus dem Jahre 2002 kam zu dem Ergebnis, dass das „Bewusstwerden der eigenen Homosexualität“ heutzutage mit dem gleichen Ausmaß an Unsicherheit und Furcht verbunden ist wie noch vor 30 Jahren! Die meisten Schwulen würden während ihres Coming-outs unter „Einsamkeit und erheblichen Identitätsproblemen“ leiden. Und das Outen stelle noch immer einen erheblichen Stressfaktor dar (Schwule Jugendliche: Ergebnisse zur Lebenssituation, sozialen und sexuellen Identität, Niedersächsisches Ministerium für Frauen, Arbeit und Soziales, 2002).

Leider haben schwule Jugendliche keine Vorbilder, an denen sie sich orientieren können. Es gibt kaum Filmhelden, Sportler oder Musiker, die offen schwul leben und denen man gerne nacheifern würde. Wenn Schwule auftauchen, dann vereinzelt als tuntige Nebenfiguren in einer Freitagnacht-Comedy, als Schlagersänger oder als Politiker; Prominente also, mit denen sich kein Jugendlicher identifizieren will. Auch der Vater – für viele Jungen das Vorbild Nummer eins – kann schwulen Jugendlichen nicht vorleben, wie man als Schwuler ein zufriedenes und selbstbewusstes Leben führt. Das hat zur Folge, dass sich schwule Jugendliche alleine auf den Weg machen müssen, be-

gleitet von dem Gefühl, der Einzige zu sein, einsam und isoliert. Ich erinnere mich noch gut an einen 17-Jährigen, der in meine Praxis kam und sagte: „Ich weiß, es ist albern. Selbst Politiker geben offen zu, schwul zu sein. Und trotzdem: Ich würde am liebsten aus dem Fenster springen.“

Wodurch ein Coming-out beeinflusst wird

Es gibt kein typisches Coming-out, ganz im Gegenteil: Der Verlauf eines Coming-outs ist etwas sehr Persönliches, etwas sehr Individuelles. Ein schüchterner Mann durchlebt ein anderes Coming-out als ein Draufgänger, ein Depressiver ein anderes als ein Zwanghafter, ein Extrovertierter ein anderes als ein Introvertierter. Wer in einer Großstadt lebt und merkt, dass er schwul ist, ist anderen, oft günstigeren Bedingungen ausgesetzt als jemand vom Land. Männer, die im westlichen Teil Deutschlands aufgewachsen sind, haben andere Erfahrungen gemacht als Männer aus Ostdeutschland. Türkische und arabische Männer kämpfen mit anderen Moralvorstellungen als Westeuropäer, Christen mit anderen als Atheisten. Wer verständnisvolle, tolerante Eltern hat, hat es leichter als jemand, dessen Eltern voller Vorurteile sind. Wer bei einer allein erziehenden Mutter aufwächst, hat ein anderes Coming-out als jemand mit Vater *und* Mutter oder mit Heimerfahrung.

Aber nicht nur die Umwelt, auch die sexuelle Orientierung selbst wirkt sich auf das Coming-out aus: Wer hauptsächlich schwul empfindet, aber auch zu Frauen sexuelle Gefühle hat, ist anderen Verunsicherungen ausgesetzt als jemand, der eindeutig schwul ist und der ganz klar weiß, was er will. Zum Beispiel können Männer, die sich auch zu Frauen hingezogen fühlen, ihr Schwulsein eher hinter ihren heterosexuellen Anteilen verstecken und sich einreden, gar nicht schwul zu sein. Männer, die eindeutig schwul empfinden, haben diese Möglichkeit nicht.

Auch das Alter spielt eine Rolle. Sehr viele Männer erlangen erst als Erwachsene ein Bewusstsein davon, schwul zu sein. Das bringt eigene, zum Teil ganz andere Probleme mit sich. Vielleicht haben sie eine Familie gegründet und können ihr altes, vertrautes Leben nur schlecht aufgeben. Oder sie leben mit einer Frau zusammen, verlie-

ben sich in einen Mann und fühlen sich hin- und hergerissen zwischen Partnerin und Partner. Auch scheuen viele davor zurück, sich auf ihrem Arbeitsplatz zu outen, aus Angst, diskriminiert oder gemobbt zu werden.

Bewältigtes Coming-out

Im Grunde genommen geht es beim Coming-out um einen einzigen zentralen Punkt: Dass es dir mit deiner Homosexualität gut geht! Dabei spielt es keine Rolle, wie du lebst, ob als Single, in einer schwulen Beziehung oder mit Frau und Kindern. Wichtig ist, dass du zu deinen sexuellen Gefühlen stehen kannst und dich dafür nicht schämen oder verstecken musst.

Ein Coming-out ist dann gelungen,

- wenn du dich wohl fühlst, schwul oder bisexuell zu sein oder als Heterosexueller schwule Anteile zu haben;
- wenn du dich als Schwuler oder Bisexueller in der heterosexuellen Welt gut integriert fühlst;
- wenn du dein eigenes Schwulsein genauso akzeptierst wie die sexuelle Orientierung der anderen – wie auch immer die sein mag;
- wenn du bei der Partnersuche voll und ganz hinter deinen Wünschen stehst;
- wenn du schwule Beziehungen eingehen kannst, ohne dich deines Partners oder deiner Gefühle zu schämen;
- wenn du Spaß an deiner Sexualität hast.

Doch all das braucht Zeit und vollzieht sich nicht immer von heute auf morgen. Das Coming-out ist ein Prozess, der ein Leben lang dauern kann. Auch wenn wir unser „eigentliches“ Coming-out längst hinter uns haben und denken, dass uns das alles nichts mehr angeht, können wir immer wieder in Situationen geraten, in denen unser schwules Selbstwertgefühl auf die Probe gestellt wird. Als ich einmal im Krankenhaus lag, verabschiedete sich mein Freund mit einem hef-

tigen Kuss von mir. Meine beiden älteren Bettnachbarn schauten daraufhin noch griesgrämiger, als sie es ohnehin schon taten. Da wurde mir ziemlich mulmig – schließlich musste ich es mit den beiden noch einige Tage aushalten. Wir werden immer wieder in Situationen geraten, in denen wir verunsichert werden – auch als „alte Hasen“. Die Frage ist nur, wie sehr es uns belastet.

Dieses Buch ist für Jugendliche und Erwachsene geschrieben. Es richtet sich an Schwule, die sich mit ihrem Schwulsein nicht hundertprozentig wohl fühlen. Die dauernd bei der Partnersuche scheitern, in lieblosen Beziehungen landen, den Sex nicht genießen können oder ein befremdliches, distanziertes Gefühl zu anderen Schwulen haben. Denn kaum etwas ist für ein inneres Gleichgewicht störender, als sich gegen die eigenen sexuellen Gefühle zu stellen. Wer aber Spaß daran hat, schwul zu sein und voll und ganz hinter seiner sexuellen Orientierung steht, der hat sein Coming-out bewältigt. Den Weg dahin will das Buch unterstützen.