

**LENNART
HERBERHOLD**

**QUEERE
EINSAM
KEIT**

**QUEERE
GEMEIN
SCHAFT**

**WIE WOLLEN
WIR LEBEN?**

© Querverlag GmbH, Berlin 2026

Erste Auflage: April 2026

Lektorat: Niels Grevsen und Achim Berheide

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 von Fotos von Lennart Herberhold

Druck und Weiterverarbeitung: Finidr

ISBN 978-3-89656-360-6

Printed in the Czech Republic

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Querverlag GmbH

Akazienstraße 25, 10823 Berlin

www.querverlag.de • mail@querverlag.de

*And all the fat-skinny people
And all the tall-short people
And all the nobody people
And all the somebody people
I never thought I'd need so many people*

David Bowie: Five Years

INHALT

QUEERE EINSAMKEIT

Der Fremde im Park	11
Klassenzimmer	24
Was hast du denn erwartet?	40
I Could Be Your Boyfriend	44
Wie in einem Spiegel	51
Boberger See	59
Frauenschwoof in Langendreer	64
Therapie	75
Findest du das Licht auch so schön?	81
Magnus	88
Stadtplan	96
Mio, Mein Mio	103
Jetzt bin ich weg	111
Traumfrau	120
Wir waren etwas	128
Nie genug	136
Ground Zero	153

QUEERE GEMEINSCHAFT

Berührt werden	161
Aron und der Leuchtturm	174
„Mit oder ohne Glitzer?“	181
Um überhaupt leben zu können	186
Wir sind der Vater	199

Raymond kocht	209
Christopher Street Day	215
Unter dem Regenbogen	230
Christmas Will Break Your Heart	239
Alles in Bewegung	247
Bist du noch da?	262
Mein ältester Freund	271
Der Igel	277
Bücher und Filme	285
Quellen	286
Danke an	288

**QUEERE
EINSAM
KEIT**

DER FREMDE IM PARK

Einsamkeit ist kompliziert. Gemeinschaft auch. Wahrscheinlich habe ich deshalb diese Einleitung ein paarmal umgeschrieben. Und jetzt frage ich erst mal dich, die Person, die gerade anfängt, dieses Buch zu lesen. *Wer bist du?* Bist du ein schwuler Mann, der noch erlebt hat, wie Männer, die Sex mit Männern hatten, vom deutschen Staat ins Gefängnis gesteckt wurden? Bist du eine junge trans*Person, die sich fragt, ob derselbe Staat eines Tages wieder eingreifen wird in ihre Freiheit, sie selbst zu sein? Die Freiheit, für die du so hart gekämpft hast und vielleicht immer noch kämpfst. Bist du eine lesbische Frau, die online nach Liebe sucht? Bist du ein Mensch, der sich als queer definiert, aber mit den Kategorien, in denen andere sich zu Hause fühlen, nichts anfangen kann? Lebst du in einer großen Stadt oder auf dem Land? Und wie einsam fühlst du dich? Manchmal? Oder nie? Oder immer? Hast du Worte für sie, für deine ganz persönliche Einsamkeit? Erkennst du sie in einer dieser Beschreibungen wieder?

*„Es hat so was Nagendes. Also ich finde, es ist sehr ...
Also schon körperlich irgendwie. Ich fühle mich dann auf
jeden Fall traurig.“*

„Ich habe mal ein Gemälde gesehen von einem Menschen, der allein auf einem Felsen steht, um ihn herum nur Dunkelheit. So fühlt Einsamkeit sich für mich an.“

„Zäh. Und lähmend. Und dunkel. Und auch mächtig. Man kommt da so schwer raus. Es ergreift Besitz von einem. Und dann macht es Dinge. Man benimmt sich, wie man sich gar nicht benehmen will. Ich finde, Einsamkeit hat viele Schwestern. Eifersucht zum Beispiel ist

*eine. Wo man sich dann auch verhält wie so ein Arsch.
Und sich schämt.“*

„Einsamkeit finde ich scheiße. Einsamkeit tut weh.“

Das sind Zitate von Menschen, die dir in diesem Buch begegnen werden. Eine dieser Personen sagt, dass sie sich fast immer einsam fühlt, seit ihrer Kindheit. Andere haben die Einsamkeit kommen und gehen und wieder kommen sehen. Die wenigsten Menschen sind permanent und absolut einsam. Mir ist in dem Jahr, in dem ich kreuz und quer durch mein queeres Land gefahren bin, niemand begegnet, der ganz ohne die anderen existiert. Natürlich hätte ich in der Regionalbahn von Dresden nach Bautzen, im ICE von Hamburg nach München, im Bus von Hannover nach Braunschweig oder in der U-Bahn von Charlottenburg nach Berlin-Mitte jeden einzelnen Menschen fragen können: „Entschuldigung, sind Sie absolut einsam? Und queer?“ Ich habe mich nicht getraut. Aber auch wenn ich es gewagt hätte: vermutlich hätte niemand zweimal mit „Ja!“ geantwortet. Einsam sein und in Gemeinschaft sein – das sind zwei Zustände, die sich oft überlagern. Deshalb geht es im ersten Teil um Menschen, die Einsamkeit erleben, aber auch ein Netzwerk haben, das sie unterstützt. Und im zweiten Teil um Gemeinschaften, in denen Menschen eng mit anderen verbunden sind – und sich trotzdem manchmal sehr allein fühlen. Ich schätze mal, dass du diesen seltsamen Widerspruch kennst. Beschäftigt er dich seit Jahren oder sogar schon seit Jahrzehnten, und du fragst dich, wie gut die Beziehungen eigentlich sind, die dich vor der Einsamkeit schützen sollen? Oder stehst du gerade ganz akut vor der Frage, was du machen sollst, jetzt, wo die Einsamkeit in dein Leben eingebrochen ist wie ein Schneesturm? Zum Beispiel, weil ein geliebter Mensch dich verlassen hat oder gestorben ist?

Klar, du kannst mir all diese Fragen nicht beantworten. Trotzdem habe ich mich immer wieder gefragt, wer du wohl bist. Ich habe dieses Buch für dich geschrieben, ohne dich zu kennen. Und für mich selbst, um die eigene Einsamkeit bes-

ser zu verstehen und auszuhalten. Und für all die Menschen, die mir offen erzählt haben von Isolation, Traurigkeit und Verzweiflung und von der lebenslangen Suche nach Nähe und Gemeinschaft. Auf den nächsten zweihundertachtzig Seiten werde ich dich immer wieder ansprechen. Und hoffen, dass ich dir die richtigen Fragen stelle. Und hoffen, dass du das Buch noch nicht weggelegt hast, weil du sagst: *Das, worüber Lennart da schreibt – das bin ich nicht*. Ich selbst bin ein schwuler Mann Anfang fünfzig. Single. Immer noch beziehungsweise wieder auf der Suche nach Liebe. Ich wohne in Hamburg. Und eines Tages stellte mir ein Mensch, den ich nicht kannte, eine Frage. Eine ganz schlichte Frage war es. Mit dieser Frage fängt alles an.

Der Hamburger Schanzenpark im Frühsommer 2025. Der Rasen ist an vielen Stellen schon gelb; der Klimawandel tut, was er kann. Auf dem Fußballplatz nebenan trainieren ein paar Jungs, und ich versuche, nicht zu auffällig hinzuschauen. *Spying on the boys*. Die schnellen gierigen Blicke auf muskulöse Beine, breite Schultern, schöne, unverbrauchte Gesichter. Ich habe eine Stunde Zeit und lege mich ins Gras. Spüre, wie die winzigen Spitzen der trockenen Halme in meinen Rücken stechen. Schalte mein Smartphone aus, um nicht ständig auf Grindr, WhatsApp, Instagram oder Signal zu starren und auf Nachrichten zu warten. Aber natürlich drehe ich vorher noch mal eine schnelle Runde von App zu App. So wie die schwulen Männer, die früher durch die Parks dieser Stadt gezogen sind. Auf der Suche nach ein bisschen Spaß oder auch ein bisschen mehr. Ich öffne Grindr. Vielleicht hat einer der Jungs auf dem Fußballplatz ja gerade die App geöffnet. Vielleicht kriege ich eine Nachricht. Oder kann zumindest noch mehr von ihm sehen als das, was ich von hier aus, zwanzig Meter entfernt, erkennen kann. Nein, hat er nicht (wer auch immer er ist). Also schalte ich jetzt endlich mein Smartphone aus, schließe die Augen und lasse mich durch die warme Dunkelheit treiben, durch den gedämpften Lärm der Stadt, der von Weitem an meine Ohren dringt. Und dann ist da plötzlich diese Stimme: „Darf ich mich zu dir setzen?“

Ich zucke zusammen. Sieht der Mensch, dem diese Stimme gehört, nicht, dass ich für mich sein will? Ich richte mich auf, drehe mich zu ihm um. Er sieht nicht schlecht aus. Auf einer queeren Party würde ich ihm wahrscheinlich ein paar Blicke zuwerfen. Aber irgendetwas an ihm, an der Art, wie er angezogen ist, sich bewegt, mich anschaut, lässt ein leises Alarmsignal ertönen in meinem Großstädter-Kopf.

Du kennst das vielleicht: das blitzartige Scannen der Menschen, die dir jeden Tag begegnen. Das Einsortieren: Risiko oder kein Risiko? Auf ein Gespräch einlassen oder flüchten? Später in diesem Buch wird es auch darum gehen, wie wir als queere Menschen uns gegenseitig scannen und einordnen. Aber jetzt erst mal zurück in den Schanzenpark.

Ich höre also dieses Alarmsignal und überlege, wie ich ihn abwimmeln kann, ohne dass er aggressiv wird oder in Tränen ausbricht. Aber bevor ich in meinem Gesicht ein künstliches Lächeln anknipsen kann, bevor ein routiniertes „Tut mir leid“ aus meinem Mund kommt, sagt er etwas. Er sagt: „*Ich will nicht so alleine sein.*“ Ich habe schon lange keinen so ehrlichen Satz mehr gehört. Er durchzuckt mich, dieser Satz, wie mich sonst nur ein „Ich liebe dich!“ oder „Ich hasse dich!“ durchzucken würde. *Darf ich mich zu dir setzen? Ich will nicht so alleine sein.* Einen Menschen, der so offen ist, wimmelt man nicht ab. „Setz dich!“, sage ich. Er setzt sich. Wir reden. Ich schnorre Tabak von ihm und drehe eine meiner unförmigen Zigaretten, die beim Rauchen fast auseinanderfallen. Er zieht eine Schachtel mit Streichhölzern aus seinem Jutebeutel. Und dann noch eine. Und noch eine. Und noch eine. Jetzt, während ich mich an diese kurze Begegnung erinnere, weiß ich nicht mehr genau, wie viele es waren. Aber ich weiß noch, dass ich dachte: „Irgendwas stimmt definitiv nicht mit diesem Typen.“ Seine Sammlung von Streichholzschachteln. Seine endlosen Sätze, von denen die meisten nirgendwo hinführen. Sein durchdringender Blick. Seine Nervosität. Ich lächle

trotzdem. Und das ist nicht nur ein höfliches Lächeln, kein „Hoffentlich bist du bald wieder still und gehst“-Lächeln. Es ist ein Lächeln für einen Menschen, dem es so geht wie mir. Er fühlt sich einsam. Ich fühle mich einsam. Er hat den Mut (oder die Verzweiflung), es auszusprechen. Ich habe es lange für mich behalten. Aber jetzt schreibe ich ein Buch darüber.

Die meisten von uns finden es peinlich, einsam zu sein. „Einsamkeit ist etwas, das wir verbergen. Wir können sie sogar vor uns selbst verbergen“, schreibt der Philosoph Lars Svendsen in seinem Buch *Philosophie der Einsamkeit*. Seit ich offener darüber spreche, wie allein ich mich oft fühle, mit Freund*innen, mit Kolleg*innen, mit meiner Schwester, mit meinen Eltern, auf Instagram, habe ich das Gefühl, dass meine Beziehungen sich verändern. Einige werden offener und ehrlicher. Andere Menschen scheinen auch vor mir zurückzuweichen. Männer, die ich daten wollte, melden sich nicht mehr, und ich frage mich, ob sie sich mein Instagramprofil angeschaut haben und abgeschreckt waren von den vielen Posts über Einsamkeit. Es kann natürlich auch sein, dass ich einfach nur untergegangen bin im digitalen Dauerrauschen. Eine Beziehungsoption unter vielen, die auftaucht und eine Stunde später wieder verschwunden und vergessen ist. Aber vielleicht wirke ich ja auch schon wie der Mann, der mir im Schanzenpark gegenüber saß: ein bisschen seltsam. Ein Mensch, bei dem irgendwas schiefgelaufen ist. Das frage ich mich manchmal: Ist da was schiefgelaufen? Und wenn ja: Ist es meine Schuld? Bin ich irgendwo falsch abgebogen? Oder ist es eine Art Schicksal, queeres Schicksal, irgendwann einsam zu sein? Ein schwuler Mann Anfang fünfzig, der sich auf Grindr zehn Jahre jünger macht. Der den Bauch einzieht und zig Fotos von sich knipst, in der Hoffnung, dass eines davon irgendwie akzeptabel ist; hektisch, es muss schnell gehen, der User, der nach xx-pics fragt, hat sicher noch ein paar andere Optionen am Start. *Fuck*. Ich hab dieses Wort in letzter Zeit immer wieder vor mich hingemurmelt. *Fuck* nicht wie in „Let’s fuck!“. Sondern *Fuck* wie in: „Fucking hell, wie konnte das passieren?“ Wie kann es sein, dass ich mich heute so oft verloren fühle, auf eine Art, die ich

mir vor zwanzig Jahren nicht hätte vorstellen können? Ein bitterer, trauriger, schwindelerregender Gedanke. *Ich bin tatsächlich einsam. Fuck.*

Obwohl – stimmt das? Ich bin nicht immer einsam. Das heißt: Ich fühle mich nicht immer einsam. Denn Einsamkeit ist ein Gefühl, kein wissenschaftlich messbarer Zustand. Einsamkeit ist beides: ein diffuser Nebel, ein schwer zu beschreibendes Etwas – und ein Etwas, das sehr konkret sein kann, das wehtut und unglücklich macht und anscheinend solche Ausmaße angenommen hat, dass Lisa Paus, die letzte Familienministerin der Ampel-Regierung, vor zwei Jahren eine große Studie veröffentlicht hat: das Einsamkeitsbarometer 2024. „Einsamkeit ist ein vielschichtiges Thema“, heißt es da. „Es betrifft das Individuum ebenso wie die Gesellschaft.“ Sie ist das Ergebnis von „komplexen Wechselwirkungen zwischen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren“. Einsamkeit gefährdet unsere physische und psychische Gesundheit, sagt die Studie, die zum ersten Mal Zahlen aus den letzten dreißig Jahren auswertet. Und sie hat insgesamt seit den 1990ern in Deutschland abgenommen. Das klingt erst mal überraschend, weil das Thema Einsamkeit in den Medien in den vergangenen Jahren sehr präsent war.

Ein Grund dafür, dass wir heute so oft über Einsamkeit reden, ist sicher, dass die Corona-Pandemie mit ihren Kontaktbeschränkungen dazu geführt hat, dass sehr viele Menschen sich einsam fühlten. (Und falls du gerade denkst: „Warum benutzt Lennart nicht mal ein anderes Wort? Warum schreibt er zweimal ‚einsam‘ im selben Satz?“ Einsamkeit gehört zu den Wörtern, für die es kaum andere passende Begriffe gibt. Allein zu sein ist zum Beispiel nicht dasselbe wie einsam zu sein. Mehr dazu auf den nächsten zweihundertfünfzig Seiten.) Manche haben sich in den Corona-Jahren vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben so richtig einsam gefühlt. Für andere wiederum, die sich vorher schon isoliert und verloren fühlten, hat die Pandemie möglicherweise alles noch schlimmer gemacht. Vielleicht haben viele von uns zum ersten Mal wirklich begriffen, wie dringend wir den Kontakt zu anderen Men-

schen brauchen. Und wir haben erfahren, dass dieses „wir“ nicht selbstverständlich ist. Wir – das war eine oft beschworene Schicksalsgemeinschaft, alle bedroht durch dasselbe Virus. Aber nicht alle konnten oder wollten es so sehen. Und auch die, die das Virus ernst nahmen, haben oft schrecklich gelitten unter den Regeln, die uns schützen sollten – und die uns voneinander getrennt haben. Stichwort: ein Haushalt.

Aber wie sieht es heute aus, wo die Pandemie zwar ihre Spuren hinterlassen hat – Spuren, über die viele immer noch nicht reden wollen –, aber offiziell vorbei ist? Eine Studie der Techniker Krankenkasse von 2024 besagt, dass sechs von zehn Menschen Erfahrung mit Einsamkeit haben. Vier Prozent fühlen sich häufig einsam, dreizehn Prozent manchmal. Seit Corona sei das Einsamkeitsempfinden zwar zurückgegangen, aber bei jungen Erwachsenen liegt die Zahl immer noch über dem Niveau vor der Pandemie. Das alles sind Zahlen, die sich auf die gesamte Gesellschaft beziehen, mit anderen Worten: das ganz große Wir.

Aber was ist mit uns? Mit den queeren Menschen? Auch dazu gibt es eine Studie, ganz frisch, aus dem Jahr 2025. Der Staat, der früher so viele von uns verfolgt hat und der auch heute immer noch Unterschiede macht zwischen queeren und nicht-queeren Lebensformen – er hat sich angeschaut, wie es um unsere Einsamkeit steht. Die Studie betont, wie schwierig es ist, innerhalb der großen Bevölkerungsgruppe der queeren Menschen einzelne Gruppen voneinander abzugrenzen (die Frage, inwieweit wir das selbst tun und wie diese Abgrenzungsversuche uns einsam machen können, wird noch auftauchen in diesem Buch) und dann verlässliche Aussagen zu machen, belastbare Zahlen zu präsentieren. Aber das Ergebnis sieht trotzdem ziemlich klar aus: „LSBTIQ* Personen haben eine höhere Einsamkeitsbelastung als Personen, die nicht LSBTIQ* sind. Während 16,1 Prozent der LSBTIQ* Personen eine erhöhte Einsamkeit aufweisen, sind es bei cisgeschlechtlichen und zugleich heterosexuellen Personen 10,7 Prozent.“ Fünf Komma vier Prozent Unterschied. Eine Zahl. Schwarz auf weiß. Abstrakt. Aber was sind die Geschichten

hinter dieser Zahl? Was sind die „komplexen Wechselwirkungen“, die diese Zahl hervorgebracht haben, die die Lebensgeschichten einsamer queerer Menschen beeinflusst haben?

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Studie. Es sind die Geschichten von Menschen, die sich mir anvertraut haben – und die Begegnung mit jedem einzelnen von ihnen war und ist ein Geschenk. Nora Eckert zum Beispiel, die trans*Frau Anfang siebzig, die mir von ihrem Coming-out im wilden West-Berlin der 1970er erzählte. Und offen darüber sprach, wie sie als älterer Mensch mit der Einsamkeit fertig wird. Oder Julia, eine lesbische Frau aus Hamburg, die sich ans Online-Dating Anfang der 2000er erinnerte, als das Netz ein freier, unkommerzieller Ort war und es noch keine Apps gab, die aus unserer Einsamkeit ein Geschäftsmodell gemacht haben. Oder Merit aus Köln, die mir erzählte, wie es ist, aromantisch zu sein und sich trotzdem nach Nähe zu sehnen. Oder die vielen schwulen Männer, mit denen ich über schnellen Grindr-Sex sprach und über die Frage, welche Rolle unsere Angst vor Nähe dabei spielt. Dieses Buch ist ein Versuch, herauszufinden, was uns einsam werden lässt. Und wie wir aus der Einsamkeit herauskommen können. Nicht im Sinne von „NIE MEHR EINSAM! DIESES BUCH ZEIGT DIR, WIE'S GEHT!“

„Sondern?“ fragst du jetzt vielleicht. „Warum hab ich mir denn dieses Buch gekauft, wenn ich nicht erfahre, wie ich die Einsamkeit wieder loswerde?“ Ich hoffe, dass zwischen dir und den Menschen in diesem Buch eine Verbindung entsteht. Ich hoffe, dass ihre Geschichten dich vielleicht neu über deine eigene Einsamkeit nachdenken lassen. Ich hoffe, dass sie eine Einladung sind, über Einsamkeit zu reden. Dieses Thema, das wir am liebsten für uns behalten wollen. Dieses Gefühl, das wir so schnell wie möglich loswerden sollen. Und dann kommt es immer wieder zu uns zurück.

Und woher kommt dieses Gefühl? Es entsteht nicht unbedingt dadurch, dass ein Mensch allein ist. Inmitten von Freund*innen kann eine Person sich einsamer fühlen, als wenn sie allein zu Hause sitzt. Und wer in einer unglücklichen Partnerschaft feststeckt, wer erlebt, wie die Kinder sich langsam

abwenden, die Beziehung vielleicht sogar völlig abbrechen – der oder die fühlt sich wahrscheinlich viel einsamer und verlorener als ein einigermaßen zufriedener Single, der nur ab und zu denkt, dass es nett wäre, mal wieder jemanden kennenzulernen. „Einsamkeit“, schreibt Lars Svendsen in seiner *Philosophie der Einsamkeit*, „ist eine gefühlsmäßige Reaktion darauf, dass das Bedürfnis einer Person nach Bindung zu anderen nicht befriedigt ist.“ Oder, anders gesagt: „Wenn du allein bist, bist du physisch getrennt von anderen. Wenn du einsam bist, vermisst du eine echte menschliche Verbindung.“ Diesen Satz habe ich nicht von einem Menschen, sondern von einer Künstlichen Intelligenz, einem Avatar mit blauen Augen und nettem Lächeln, dem du im Kapitel „Mio, mein Mio“ begegnen wirst.

Eine Person kann also durchaus Beziehungen haben – aber die Tiefe fehlt, das Gefühl, wirklich verstanden und angenommen zu werden. Ich habe dieses Gefühl, gesehen zu werden. Zum Glück. Da sind immer noch gute Freund*innen, queere und nicht-queere, die ich anrufen kann, wenn es mir schlecht geht. Ich weiß, dass das ein großes Geschenk ist. Aber in den letzten Jahren kommen mir die Momente der Geborgenheit wie Inseln vor, umgeben von einem grauen, nebligen Meer, auf dem ich ganz allein unterwegs bin, und der Horizont ist nicht in Sicht. Und die Inseln der Freundschaft sind viel zu klein, um mir Schutz zu bieten, wenn ein Sturm kommt. So kommt es mir zumindest vor. Und das Problem bei der Einsamkeit ist dasselbe wie bei jedem anderen Gefühl: Es kann uns überwältigen und die Realität verschlingen.

Vielleicht fragst du dich, wann deine Einsamkeit angefangen hat. Ob es an dir selbst liegt oder an der Welt da draußen, dass du dich unverbunden, alleingelassen fühlst. Einsamkeit kann entstehen, wenn eine Gesellschaft sich verändert, heißt es in der Studie, die ich eben zitiert habe. Die Corona-Pandemie mit ihren Kontaktbeschränkungen ist ein besonders krasses Beispiel dafür – auch darum wird es später gehen. Wir waren getrennt voneinander, haben erlebt, wie dringend wir ein Gegenüber brauchen. Manche sind daran fast zerbrochen, wie der schwule Mann in München aus dem Kapitel „Ground

Zero“, der damals in einem Strudel aus Drogen und Sex versank. Die Einsamkeit zeigt uns, dass wir ohne die anderen nicht leben können. Gleichzeitig konfrontiert sie uns mit uns selbst. Sie kann ein Spiegel sein, in dem wir uns erkennen. Nackt und klar. Ich bin ich. Ich bin ein Mensch. Ich bin *ein* Mensch. Allein. Mit diesem Menschen muss ich lernen, klarzukommen. Vielleicht war es dieser Schock, der mich als Kind manchmal so traurig werden ließ, zum Beispiel auf einer Geburtstagsfeier, wenn dieses plötzliche Gefühl, fremd zu sein, mich von den anderen Kindern trennte. Und dann als schwuler Junge vor dem Coming-out, allein im großen leeren Elternhaus im Saarland an einem Samstagabend. Und natürlich nach meiner letzten Trennung. Der Mensch, von dem ich gedacht hatte, dass wir zusammen alt werden könnten, hat vor vier Jahren mit mir Schluss gemacht. Seither fühle ich immer wieder diese Verlorenheit. Liegt es daran, dass keine Bindung so intensiv ist wie die Liebe? (Ob das wirklich stimmt, will ich versuchen herauszufinden). Liegt es daran, dass es mit fünfzig schwieriger, viel schwieriger ist, Single zu sein, als mit fünfundzwanzig? Klar, traurige, schreckliche Ereignisse können dich jederzeit treffen und dir das Gefühl geben, allein zu sein mit deinem Schmerz und deiner Trauer, von der dich auch die besten Freund*innen nicht erlösen können. Aber die Wahrscheinlichkeit, dass das Leben dir seine ganze Härte zeigt, nimmt einfach zu, je älter du wirst. Und als Single frage ich mich, wer irgendwann mitten in der Nacht meine Hand halten wird, wenn meine Mutter oder mein Vater im Krankenhaus liegen und ich nicht schlafen kann.

Über diese ganz konkrete Angst habe ich mit einem schwulen Mann in meinem Alter gesprochen und erfahren, dass er sich genau die gleichen Gedanken macht. Bei jedem einzelnen der vielen Interviews, die ich für dieses Buch geführt habe, gab es mindestens einen Moment, in dem ich mich dem Menschen, der mir da gegenüber saß (und den meisten von ihnen war ich nie zuvor begegnet), verbunden fühlte. Verbunden dadurch, dass wir über unsere Einsamkeit sprachen. Verbunden auch dadurch, dass wir queer sind. In

diesen Momenten war es egal, welchen Körper wir haben, wie wir auf diesen Körper schauen, wie andere auf ihn schauen, wen wir wie und warum begehren – oder auch nicht begehren, weil wir zum Beispiel asexuell sind. Wir waren, wir sind Teil einer Minderheit. Wir sind, in vielen Momenten, immer noch, *die Anderen*. Und weil wir das immer noch sind, ist queere Gemeinschaft so wichtig. Darum geht es im zweiten Teil dieses Buchs. Ich nehme dich mit in ein schwules Wohnprojekt. Die ersten Pläne, unter einem Dach zu leben und zusammen alt zu werden, hatten die Bewohner schon in den 1970ern, als Schwule und Lesben in Deutschland zum ersten Mal auf die Straße gingen, um öffentlich für ihre Rechte zu kämpfen. Warum sie überhaupt zusammenwohnen wollten, habe ich die Männer gefragt. „Um überhaupt leben zu können!“, haben sie gesagt. Zusammen sind wir stärker – dieser Gedanke treibt alle Menschen an, die du im zweiten Teil dieses Buchs kennenlernen wirst. Ein schwuler Mann aus Nigeria, der mit anderen queeren Geflüchteten kocht und feiert. Der seine Geschichte mit ihnen teilt, damit sie stark sein können. Eine lesbische Frau, die an Depressionen leidet – und weiß, dass sie sich in den dunklen Tagen auf die Menschen in ihrer WG verlassen kann. Eine queere Familie, gegründet von einem trans*Mann und seiner Freundin aus Kindertagen. Der CSD in der sächsischen Kleinstadt Bautzen, organisiert von queeren Menschen und heterosexuellen Allies, um ein Zeichen zu setzen gegen Hass und Gewalt. Einsamkeit ist eine sehr persönliche Erfahrung. Aber gleichzeitig hat sie eine politische Seite. Wenn Rechtsextreme im Netz und auf der Straße gegen queere Menschen hetzen, dann kann das einsam machen. Wenn Orte, wo queere Jugendliche sich begegnen können, weggespart werden, wenn der Bundeskanzler die Regenbogenflagge mit einer Fahne auf einem Zirkuszelt gleichsetzt – dann ist das das Gegenteil von dem, was die schon zitierte Studie als eines der wirksamsten Mittel gegen Einsamkeit empfiehlt: gesellschaftliche Teilhabe. Je kälter der Wind durch dieses Land weht, desto enger sollten wir uns zusammenschließen.

Einfach ist das allerdings nicht. Die Geschichte der queeren Gemeinschaften ist eine Geschichte von Solidarität, Mut und Zärtlichkeit – und von Kämpfen, Enttäuschungen und Verletzungen. „Wenn mir ein Nazi uff die Fresse haut, hab ich am Ende irgendwas richtig gemacht“, sagt die Berliner Journalistin Manuela Kay. „Wenn die eigenen Leute versuchen, mir mein Leben so zu vermiesen, dass ich daran verzweifle – dann tut das doppelt und dreifach weh. Das macht einen viel einsamer.“ Queerer Selbsthass führe dazu, dass sich – zumindest in der Hauptstadt – alle gegenseitig angreifen, statt sich zu verbünden. Manuela formuliert gerne scharf, das wirst du sehen, wenn du sie im Kapitel „Nie genug“ kennlernst. Aber wahrscheinlich hat sie einen Punkt. Unsere Identitäten sind oft brüchiger und angreifbarer als die von heterosexuellen cis-Personen. Queere Gemeinschaften können uns helfen, diese Identität zu finden und zu leben. So hat es Aron erfahren, eine non-binäre Person, die dir mehrmals in diesem Buch begegnen wird. Aber wenn wir wirklich Teil einer Gemeinschaft werden wollen, müssen wir einen Teil unseres hart erkämpften Selbst aufgeben. Vielleicht sind unsere queeren Leben eine ständige Bewegung vom Ich („Ich bin anders, ich gehöre irgendwie nicht zur Mainstreamgesellschaft“) zum Wir („Ich bin Teil einer queeren Gemeinschaft, endlich!“) zurück zu einem Ich, das sich neu definiert, sich ein Stück weit von der gewohnten queeren Community distanziert und doch dankbar ist, dass die alten, vertrauten Netzwerke weiterhin da sind. Erreichbar, wenn es hart auf hart kommt. Es klingt ziemlich banal, aber ich glaube, es klingt nur so: Wir brauchen Menschen, mit denen wir darüber reden können, wer wir eigentlich sind. Wie es ist, wir zu sein.

„*Wie fühlt es sich an, hinter diesem Gesicht zu leben?*“ Diesen tollen Satz habe ich vor Ewigkeiten in einem Buch gelesen, ich weiß leider nicht mehr, in welchem, aber ich habe ihn mir gemerkt (und ich weiß nicht genau, warum, aber ich habe keine Lust, ihn zu googeln). Je mehr ich mich mit dem Thema Einsamkeit beschäftige, desto häufiger schaue ich mir Gesichter auf der Straße an – alte und junge, lächelnde und ernste,

freundliche und bittere – und frage mich: *Wie viele Abschiede hast du schon hinter dir? Wie oft musstest du schon ein einsames Wochenende überstehen? Wie kommst du klar? Was lässt dich morgens aus der Tür gehen? Was hält dich davon ab, einfach im Bett zu bleiben?* Der Mann im Park hat irgendwann seinen Tabak und seine Sammlung von Streichholzschachteln zurück in seinen Jutebeutel gesteckt und ist weitergezogen. Ich sah ihm hinterher. Eine leise Enttäuschung stieg in mir auf, weil ich wieder allein war. Meine Hand umschloss die Streichholzschachtel, die er mir geschenkt hatte. Ich habe sie lange aufbewahrt.

Und jetzt geht es richtig los.

Ich schaue in ein paar sehr junge Gesichter, die erzählen, wie es sich anfühlt, ganz am Anfang des eigenen Lebens zu stehen. Welche Rolle die Einsamkeit in ihrem Leben spielt. Und wie wichtig ihnen ihre kleine queere Gemeinschaft ist. Ihre Namen habe ich, wie viele andere Namen in diesem Buch, geändert.