

Ich bin so einsam. Ich fühle mich einsam. Keiner versteht mich.

Ich bin so anders. Die Gesellschaft mag mich nicht. Was werden meine Eltern sagen? Werden sie mich rauswerfen? Werden sie mich verstoßen? Ich habe so eine große Angst.

Ich werde doch so nicht überleben können. Sie werden mich verabscheuen für das, was ich bin. Ich kann es ihnen nicht sagen, aber ich muss es sagen.

Mir geht es echt nicht gut. Ja, so ging es mir vor 25 Jahren, als ich mich geoutet habe. Genau diese Gedanken waren in meinem Kopf.

Ich hatte unglaublich viele Ängste. Erschreckend ist, dass nach 25 Jahren trotz der gesetzlichen Erlaubnis, gleichgeschlechtlich heiraten zu dürfen, es immer noch Herausforderungen gibt, sich zu outen. Und was das mit einem Ja-Sager zu tun hat, oder wie man es auch so schön sagt heute, People Pleaser, dem will ich mal jetzt heute in dieser Folge auf den Grund gehen und was ich mit Coming Out 1.0 verbinde.

Und nach einem kleinen Intro darfst du auf jeden Fall sehr gespannt sein, was es damit auf sich hat und wie ich es geschafft habe, mich zu outen. Also bleib dran und wir hören uns gleich nach dem Intro. Flower Power Podcast.

Vom Ja-Sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Ja, schön, dass du wieder eingeschaltet hast zu dieser Podcast-Folge. In den letzten Monaten ist es doch sehr, sehr still hier geworden. Ja, ich habe mich in den letzten Monaten ganz viel um mich gekümmert, meine Themen mir nochmal angeschaut, meine Gefühle gefühlt und nochmal viel Klarheit in dieses Thema Coming Out 1.0 und Coming Out 2.0 da hereinzubringen und was das überhaupt mit einem People Pleaser, wie ich es mal gewesen bin, überhaupt zu tun hat.

Darum soll es heute gehen. Vor allem das Thema Coming Out 1.0 und das, was ich vor dem Coming Out erlebt und gefühlt habe, das waren unglaublich viele Ängste. Wie wird mein Umfeld überhaupt reagieren? Und ich hatte mit ganz vielen Ängsten zu tun und sogar Todesängste.

Ängste, dass ich überhaupt nicht mehr existieren könnte, weil man mich aus dem Haus geworfen hätte und dass ich anders war. Ja, vor allen Dingen das damalige Gesellschaftsbild, was ja heute auch noch zum Teil geliebt wird, obwohl es schon eine Veränderung gibt. Trotz der, was ich ja auch sehr faszinierend finde, ist, dass heutzutage noch so viele Menschen trotz dieser Erlaubnis, dieser gesetzlichen Erlaubnis, gleichgeschlechtlich heiraten zu dürfen, immer noch diese Herausforderung haben, sich zu outen und diese Ängste leben.

Und das ist das, wofür ich mit dieser Folge Mut machen will, sich zu outen und dass es auch notwendig ist, sich zu outen, um sich auszudrücken, um die eigene Sexualität auszudrücken. Es herrscht heutzutage immer noch viel Diskriminierung und das finde ich sehr erschreckend. Und meine Ängste damals waren schon berechtigt.



Ich bin Einzelkind gewesen und ich war nur auf meine Eltern angewiesen. Meine Eltern haben mir schon ein behütetes Zuhause gegeben, keine Frage. Trotz ihrer Themen und ihrer Verhaltensmuster und das, was sie mich gelehrt haben oder was ich erlebt habe an familiären Traumata, haben sie mir trotzdem ein behütetes Zuhause gegeben.

Also ich hatte ein Zuhause, ich hatte ein Dach über dem Kopf, ich hatte was zu essen. Und das ist schon eine riesen Form von Sicherheit, die ich damals gelebt habe. Aber ich habe mich vor 25 Jahren geoutet und das war ein ziemlich wichtiger Schritt, aber auch ein sehr unangenehmer Schritt.

Ich habe jemanden kennengelernt in einem Chor und ich hatte mir dann gesagt, weil ich es ja schon in der Schule für mich nicht erlaubt hatte und ich hatte meinen damaligen Crush, den ich ja angehimmelt hatte, nicht sagen dürfen, was ich für ihn empfinde. Und ja, zu dem Zeitpunkt, wo ich dann diesen neuen Kontakt oder diese Person in dem Chor kennengelernt hatte, hatte ich auch Gefühle für diese Person empfunden und da habe ich für mich gesagt, so, diese Gefühle lasse ich jetzt mal zu. Das war eines der wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben, denn ich wusste, so konnte ich einfach nicht weitermachen, diese stetige Verstecken und ja, vor allem die Maske sich aufzusetzen, immer gefallen zu wollen, dem Gesellschaftsbild zu entsprechen, eines Tages Frau und Kind und ein Haus zu haben, so ein Spießler-Dasein zu leben.

Und ja, was hat das jetzt mit dem People Pleaser zu tun? Genau deswegen, weil ich mich versteckt hatte und genau diese Masken auf hatte, nur um diesem Gesellschaftsbild zu entsprechen. Aber ich spürte, es ist jetzt eine Zeit, dass ich das verändern will und das kam mit unglaublich großen Ängsten einher. Und ich hatte krampfartige Schmerzen, ich wusste nicht, wie ich es meinen Eltern sagen sollte.

Ich habe es mir monatelang vor mir her geschoben. Ich hatte schlaflose Nächte, ich hatte krampfartige Schmerzen im Unterleib und ich war ganz viel auf Toilette und es war rein seelisch bedingt, diese Schmerzen, die ich dort erlebt habe. Und das ist schon, ja, sehr, sehr unangenehm.

Und irgendwann habe ich mich dazu entschieden, als mein Vater dann frühmorgens zur Arbeit ging, mich dann ja auch gleich, nachdem er das Haus verlassen hatte, zu meiner Mutter rüber ging, weil es mir auch in dieser Nacht überhaupt nicht gut ging. Ich habe gar nicht geschlafen und ich hatte Schmerzen und ich hatte das Gefühl, ich muss mich jetzt outen. Ich muss jetzt reinen Tisch machen.

Meine Eltern haben geschluckt. Sie haben echt ihre Herausforderungen gehabt, aber ich bin so unglaublich dankbar darüber, dass sie trotz dieser Herausforderung mich immer noch geliebt haben. Zumindest haben sie sich so verhalten.

Sie haben mich nicht diskriminiert und sie haben mir auch nicht das Gefühl gegeben, dass ich unerwünscht sei. Und das ist ein sehr, sehr wichtiger Aspekt, dass das Umfeld einen unterstützt in dem, was man ist. Es gibt dieses religiöse Bild davon, dass Mann und Frau zusammengehören.

Adam und Eva ist dieses klassische christliche biblische Bild. Aber ich denke auch, viele andere Religionen, wie auch zum Beispiel der Islam, haben dieses Bild von Mann und Frau,



dieses eine Bild. Und dieses Bild ist über mehrere tausend Jahre in unser System so fest verankert.

Und ich denke, dass daher diese Ängste auch entstanden sind. Ich meine, diese Todesangst an sich, ausgeschlossen zu werden aus einer Gruppe, das ist ja vor vielen, vielen Tausenden von Jahren in der Steinzeit verankert gewesen. Es ist schon rein genetisch bei uns bedingt, dass man diese Ängste überhaupt hat, diese Todesangst.

Weil man aus einer Gruppe ausgeschlossen wird und dann plötzlich auch dafür Sorge zu tragen hat, sich zu ernähren. Und das ging ja in der Steinzeit ja auch über die Gruppe hinweg. In der Gruppe war man sicher, weil man auch durch die Natur, durch den Säbelzahntiger in Gefahr gewesen ist.

Und man hatte quasi keinen Schutz. Und daher kamen ja diese Todesängste. Und diese Todesängste sind ja immer noch in uns drinnen.

Aber auf unsere heutige Gesellschaft übertragen, denke ich, ist dieses religiöse Bild, was nach Julius Cäsar entstanden ist, ist das so in uns eingeebnet, weil man diesem Bild nicht mehr entspricht. Man hat ja seine Fantasien. Das ist ja auch ein Stück Natur, das, was man da lebt als homosexuell Mensch.

Man stellt sich doch das gleiche Geschlecht vor und erregt sich damit. Und es ist auch keine Modeerscheinung. Es ist nicht mal darin begründet, dass man vielleicht in einer Familie einen Traubater erlebt hat.

So habe ich auch einmal irgendwo einen Gedanken aufgeschnappt, den mir jemand mal sagte. Ja, weil ich mir zu meinem Vater kein reines Verhältnis hatte, was ja dem auch entsprach. Ich hatte mit meinem Vater nicht so den Kontakt, wie ich ihn mir gewünscht hätte.

Aber das ist noch mal ein anderes Thema. Aber es ist nicht dieser Grund. Für mich, in meiner Wahrnehmung, ist Homosexualität Natur.

Du wirst so geboren. Du wirst auch so geboren, gerade wenn es im Transgender-Bereich geht, mit dem Gefühl, weil dir dein Körper sagt, du bist im falschen Körper. Das ist Natur.

Und das will gelebt werden. Aber davor hast du Angst, weil dieses religiöse Bild von Mann und Frau, diese Institution Ehe zwischen Mann und Frau, so fest in uns drin ist. Deshalb ist es umso mehr wichtig, sich selbst erst mal anzunehmen.

Und das war meine damalige Herausforderung. Und es bedurfte eben halt diese Entscheidung, die ich dann getroffen hatte, weil ich mich ja verliebte. Ich verliebte mich in das gleiche Geschlecht.

Und dieser Mensch war für mich da und hat mich getröstet, gerade in meiner Lebenssituation, die ich damals erlebte. Die war nicht schön. Ich hatte eine furchtbare Ausbildung und ich war deprimiert, jeden Tag in ein Umfeld zu gehen, das sehr hochtoxisch gewesen ist.



Und da war jemand da, der mich einfach umarmt hatte. Und es war jemand vom gleichen Geschlecht. Und diese Umarmung, die hat mir so gut getan.

Und da habe ich für mich die Entscheidung getroffen. Jetzt muss ich diese Gefühle zulassen. Ich bin schwul.

Für viele ist die Bezeichnung eine Beleidigung, eine Diskriminierung. Nun, ich denke, es ist eine Entscheidungssache, wie man mit manchen Begriffen umgeht. Aus meiner Wahrnehmung habe ich damit kein Problem mehr, diesen Begriff überhaupt zu sagen oder es so zu sagen.

Ich bin einfach so. Und ich habe damit meinen Frieden geschlossen. Und ich finde diesen Begriff, schwul, überhaupt nicht schlimm.

Und ich muss nicht einen klinischen Begriff benutzen, homosexuell. Das ist so schwer über meine Lippen. Von daher, ich bin schwul.

Ist für mich genau das, was ich bin. Und ich stehe auf mein gleiches Geschlecht. Und das brauchte einen sehr, sehr langen Weg.

Ja, kurz nach meinem Coming Out, das sehr schmerzhaft war, habe ich mir im Außen natürlich auch eine Jugendgruppe gesucht. Oder ich habe mir eine Gruppe gesucht, wo Gleichgesinnte sind. Weil sich erstmal auszutauschen, sich erstmal anzunehmen, das war über mehrere Jahre hinweg so mein Thema.

Und es haben sich auch eine Freundschaftsklicke oder einen Freundschaftskreis gebildet. Und es war eine sehr, sehr aufregende Zeit, erstmal sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Es hat mir ein Gefühl von Sicherheit gegeben.

Aber auch der Wunsch, endlich eine Beziehung führen zu dürfen. Und ja, das hat zu weiteren Herausforderungen geführt. Ja, wir waren ganz viel auf Partys.

Und ja, ich bin ja auch Organist damals gewesen. Das heißt, ich durfte auch sonntags um 10 Uhr wieder fit an der Orgel sitzen, um 10 Uhr. Aber ich war Samstagabend relativ häufig auf Partys.

Ja, man ist da so um halb elf oder elf, so 23 Uhr, zur Party gegangen. Und dann ist man ja gegen vier, halb fünf wieder von der Party weggegangen. Das war schon eine sehr, sehr aufregende Zeit.

Aber ich bin auch sehr dankbar über diese Zeit, weil ich sehr viel über mich selbst lernen konnte und durfte. Und dann habe ich meine ersten Erfahrungen gemacht. Und sehr, sehr große Probleme in einer Beziehung.

Ich hatte mich verliebt. Wir hatten uns verliebt damals. Wir haben uns hier in Deutschland kennengelernt.

Es war mein erster Freund, der auch von sehr weit weg kam, aber hatte hier eben halt in Deutschland studiert, hatte die Sprache Deutsch studiert. Und ja, wir hatten uns dann



kennengelernt. Und ja, das erste Problem, das da bestand, war die Distanz, weil mein Freund dann eben halt in sein Heimatland zurück musste.

Und die damalige Technik war noch nicht so ausgereift wie heute. Also wir waren noch ja sehr manuell unterwegs. Was heißt manuell? Also per Hand.

Also sehr historisch. Wir haben uns noch Briefe geschrieben und Postkarten. Und es dauerte Wochen, bis eben halt eine Post kam.

Das war auch sehr spannend. Aber es gab auch schon das Internet, aber noch nicht so ausgereift, wie wir es heute kennen. Es gab noch dieses quietschende Modem und die Telefonkosten sprangen in die Höhe, weil man ja zu viel gechattet hat.

Und ja, Yahoo hatte schon einen Videocall-Dienst programmiert, sehr rudimentär. Also die Verbindung war manchmal, ja, sehr bedürftig. Aber das waren Dinge, mit denen ich nicht so wirklich klarkam, aus dieser Entfernung.

Und ja, ich habe ganz viel Druck ausgeübt, gerade in meinem Mindset, weil ich mich meinen Ängsten ja mal sehr hingegeben habe. Ich habe sehr viel negativ gedacht, sehr pessimistisch gedacht. Weil ich auch aus einem pessimistischen Haushalt kam.

Ich habe es quasi von meinen Eltern gelernt, dieser Pessimismus, den ich ja in den letzten Jahren für mich neu programmiert habe, in eine positive Richtung. Also positiv zu denken. Aber damals konnte ich das noch nicht, weil ich dieses Wissen noch gar nicht hatte.

Und erst nach der missglückten oder nach dem missglückten Versuchen, diese Beziehung überhaupt zu etablieren oder aufrecht zu erhalten oder zu gestalten, habe ich dann seinen Weggang. Er ist dann einfach gegangen, ohne irgendein Wort. Und das Schweigen, oder weil ich den Grund nicht wusste, oder er war nicht bereit, mir diesen Grund zu nennen, warum er jetzt mich verlässt, hat mich dann einfach stehen und sitzen lassen.

Und das habe ich quasi als Bestrafung empfunden. Da habe ich sehr, sehr lange Zeit gebraucht, um zu verstehen, wieso, weshalb, warum. Und das brachte mich eben halt auf diesen Gedanken, das als Coming-Out 2.0 zu nennen.

Und das ist das, wo ich in den nächsten Folgen immer wieder darauf eingehen werde, weil ich Bewusstsein schaffen will, was ist überhaupt in der Zeit vor des Coming-Outs, bevor du dich geoutet hast, also bevor ich mich geoutet habe, was ist da vorher passiert. Und das ist ein sehr, sehr spannendes Thema, über das ich sehr gerne mit euch sprechen will und was es damit auf sich hatte, diese Masken des Gefallenwollens zu leben. Quasi als People-Pleaser oder Ja-Sager, worum es hier auch in diesem Podcast ja eigentlich geht, was es überhaupt ausgemacht hat.

Das mal zu beleuchten, was Coming-Out 2.0 bedeutet. Ja, ich hoffe, dass ich mit dieser Folge dir einen Aspekt von Mut geben konnte. Wenn du dich gerade in einer Situation befindest, du willst dich outen, aufgrund deiner Sexualität oder aufgrund irgendwas anderem.

Denn Coming-Out kann ja, muss ja nicht unbedingt mit der Sexualität zu tun haben, aber du willst reinen Tisch machen. Deine Seele willst du reinwaschen, weil du dich nicht immer



verstecken willst. Dann hoffe ich, dass ich mit dieser Folge ein Bewusstsein geschaffen habe und dem den Mut geben kann, diesen Schritt zu wagen.

Denn es muss nicht unbedingt so sein, wie du es vielleicht in deinen Ängsten vorstellst. Und Ängste sind nicht real. Und das habe ich in den letzten Jahren oder Jahrzehnten für mich gelernt, Ängste anzunehmen und zu durchfühlen und zu sagen, ich gehe durch die Angst und ich mache das jetzt einfach.

Nur so kann ich eben halt aus meiner kleinen Welt herausgehen. Und das wünsche ich jemanden, oder wenn du gerade in so einer Herausforderung bist, wünsche ich dir, dass du den Mut findest, rauszugehen. Du musst nicht unbedingt gleich die Eltern nehmen.

Wenn du vielleicht ein Umfeld hast, Freunde hast, wo du das Gefühl hast, denen kannst du vertrauen, nimm diese Chance wahr. Denn alles in sich hineinzufressen und sich zu verstecken, das wird dir irgendwann in deinem Leben teuer zu stehen kommen. Nicht in Form von Geld, sondern in Form von Gesundheit.

Und da spreche ich aus eigener Erfahrung. Wenn du es zu lange für dich behältst, wird dir dein Körper irgendwann sagen, ich kann das nicht mehr so, das entspricht nicht meiner Natur. Und es geht hier, also wenn es um Sexualität geht, geht es wirklich um Liebe.

Und Liebe darf nie verurteilt werden. Liebe urteilt nicht. Das tun Menschen, die dieses Wissen nicht haben, die Angst davor haben.

Aber deshalb sage ich dir, oute dich und such dir Menschen in deinem Umfeld, die das tragen können. Und dann such dir, oder im ersten Schritt, such dir Menschen mit Gleichgesinnung. Es gibt hier in Deutschland unglaublich viele Gruppen, die so intensiv arbeiten, um Menschen wie dich und mich zu informieren, aufzuklären und einfach da zu sein.

Nimm diese Chance wahr. Denn diese Chance hatte ich vor 20 Jahren, 25 Jahren, im sehr geringen Maße. Und ich hätte mich darüber gefreut, wie es heute mit der Technik steht, einfach in Google irgendwas einzugeben, ein Thema einzugeben, das dir helfen kann, dein Leben besser zu gestalten.

Dann nimm es bitte wahr. Du brauchst keine Angst zu haben. Du wirst nicht daran sterben.

Wenn dich das Thema mehr interessiert und das Thema Persönlichkeitsentwicklung auch mehr interessiert, lade ich dich herzlich dazu ein, dich mehr auf meinem Instagram-Kanal umzuschauen, was es so mit dem Ja-Sage auf sich hat und mit Persönlichkeitsentwicklung. Ja, darfst du dich gerne da informieren. Und du darfst auch gern diesen Podcast abonnieren.

Und wenn dir diese Folge gefallen hat, dann darfst du mir auch gerne ein Kommentar unter diesem Podcast schreiben. Oder du darfst mir auch gerne eine persönliche Nachricht schreiben auf Instagram, Lars unter Strich Blumenstein. Und ich freue mich, wenn du mir dort folgst.

Und dass wir vielleicht auch in den Austausch kommen. Denn jeder Austausch kann helfen, dein Leben zu verbessern. Somit hoffe ich, dass dir diese Folge gefallen hat.



Und es werden weitere Folgen kommen. Vielleicht nicht in einem gewohnten Maße, dass es wöchentlich passiert, weil ich werde in den nächsten Wochen umziehen. Und das bedarf auch noch mal der Aufmerksamkeit und meine ganze Kraft.

Und dann mich am neuen Ort einzurichten, das wird etwas Zeit brauchen. Und deshalb lade ich einfach ein, folge mir diesen Kanal, abonniere diesen Podcast und erzähle auch gerne weiteren Menschen von diesem Podcast. Und es wird, wie gesagt, weitere Folgen geben.

Und ich freue mich, wenn ihr oder wenn du wieder zur nächsten Folge einschalten werdet. Also habt eine schöne Zeit und ihr seid wirklich größer, als ihr vielleicht denkt in diesem Moment. Und ihr seid geliebt.

Und ihr seid getragen. Bitte vergesst das nie. Also bis dahin, euer Lars.

Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesem Kanal und aktiviere die Glocke.

