

Ich bin so alleine. Ich fühle mich so verlassen. Wenn nur meine Eltern wüssten, was ich bin und was ich empfinde.

Oder meine Freunde, wenn die nur wüssten, was ich bin und was ich empfinde. Ich kann es niemandem sagen und ich fühle mich so hilflos. Bin ich denn so alleine hier? Bin ich der einzige auf diesem Planeten, der so empfindet? So hat sich das damals für mich angefühlt, als ich mich verstecken musste.

Ich war auf weiter Flur alleine. Und darum geht es heute in der Podcast-Folge Coming-Out 1.0 Teil 2. Da möchte ich eine tiefgreifende Erkenntnis, die ich jetzt nochmal nachträglich gewonnen habe, mit euch teilen. Und ich finde es schön, dass du wieder dabei bist.

Also nach einem kurzen Intro sei gespannt auf diese Folge und auf die Erkenntnis, die ich gerne mit euch teilen will. Ich finde es schön, dass du wieder dabei bist und eingeschaltet hast, um mehr über Persönlichkeitsentwicklung zu wissen und auch über die eigene Sexualität. Also du darfst heute sehr gespannt sein auf eine sehr spannende Folge.

Diese Folge kommt nicht aus Deutschland, sondern aus Bali. Wie bin ich nach Bali gekommen? Eine ziemlich lange Geschichte und sie hat auch etwas mit Coming Out zu tun und darum wird es auch in der nächsten Folge mit gehen, Coming Out 2.0, da darfst du auch sehr darauf gespannt sein. Heute jedenfalls möchte ich eine tiefgreifende Erkenntnis mit dir teilen, denn das eigentliche Coming Out, so habe ich es ja auch in der letzten Folge schon gesagt, reicht ja nicht nur aus, um im Außen zu sagen, hey, ich bin schwul oder ich bin lesbisch und ja, jetzt akzeptiert mich doch mal und man hofft ja auf Akzeptanz und ja, wie ich es im Intro jetzt hier schon gesagt habe, fühlte ich mich damals ganz schön alleine, ich hatte wirklich niemanden.

Ich bin ein Einzelkind gewesen, also ich hatte keine Geschwister und niemand kam auch irgendwie ansatzweise auf die Idee, mich zu fragen, hey, kann das sein, dass du auf Jung stehst? Niemand, absolut niemand, ich war so darin perfektioniert in meinem Verhalten, mich zu verstecken. Das lag auch daran, wie die Dynamik bei uns zu Hause in der Familie gewesen ist, dass Extroversion nicht groß geschrieben worden ist, es war immer eher eigenbrödelig, also sehr zurückhaltend, sehr schüchtern. Das lag auch an der Persönlichkeitsstörung meiner Mutter vielmehr, die ganz viel für sich eingenommen hat und dass Leute von außen so wenig wie möglich Einblick gewinnen sollten.

So hatte ich es zumindest im Eindruck. Also die Schüchternheit hatte da auch so ihre Wurzeln mit und das habe ich dann für mich als nützlich erachtet. Und ich war wie gesagt Meister darin, mich zu kaschieren und mich zu verstecken.

Ja, es gab einen Klassenkameraden damals, in dem ich mich unglaublich verliebt hatte und ich durfte ihm einfach nicht sagen, was ich empfinde und das war einfach die schwierigste Zeit überhaupt und ich habe einen Teil meiner Seele abgespalten. Ich habe es auch schon mal erwähnt in einer Folge Horcrux, wenn dir Harry Potter vielleicht bekannt ist, dann ist es auch sehr gut dort beschrieben, wie man einen Teil seiner Seele absplattet. In der Psychologie gibt es tatsächlich so einen Vorgang und das hat ganz viel mit mir in meinem Leben gemacht.

Es hat mich quasi isoliert und darum geht es heute auch in dieser Folge, um Isolation. Isolation in dem Sinne, niemanden an sich heranzulassen, wenn man in einer Situation ist, wo man Hilfe braucht, vielleicht dann Hilfe zu suchen. Ich hatte nicht die Möglichkeit damals, Hilfe zu suchen im Internet.

Es gab noch nicht so das Internet, wie wir das heute kennen, dass man einfach Google fragt, hey, such mir zum Thema oder wie Chetchipiti, man gibt irgendwas ein und kriegt dann irgendwelche Hinweise oder Hilfestellungen oder Links, wo man mal draufgehen kann. Das gab es damals nicht, überhaupt nicht und ich bin in einer Kleinstadt groß geworden und es war sehr provincial, ja sehr gemütlich die Kleinstadt an sich, aber von Homosexualität war kaum die Rede und ja, vor allen Dingen Hilfe annehmen. Das ist einfach eine Erkenntnis, die ich jetzt nochmal in den letzten Tagen gewinnen durfte.

Falls du jetzt gerade hier im Hintergrund etwas grummeln hörst, wundere dich nicht, es ist draußen gerade ein Gewitter. Spannend. Ich muss dazu sagen, es ist gerade mitten in der Nacht.

Ich leide gerade etwas unter Jetlag und ich bin gerade vor einer Energie und denke so, ja, jetzt nimmst du mal eine Podcast-Folge auf und voilà, hier bin ich und teile das gerne mit dir, mit euch. In der letzten Woche habe ich ganz viel losgelassen. Ich bin umgezogen und das Loslassen ist für viele Menschen, egal ob homosexuell oder nicht oder egal welcher sexuellen Richtung, Ausrichtung man ist, ist immer ein ziemlich großes Thema, gerade im europäischen Raum.

Loslassen an sich ist eigentlich kein schwieriger Akt, ich meine, wenn du jetzt, na mach doch einfach mal diese Übung gleich mit, such dir mal eben einen Bleistift, halte doch mal eben schnell diese Podcast-Folge an, drück mal auf Pause und such dir mal einen Bleistift und dann hören wir uns gleich wieder. Prima. Sehr gut.

Jetzt hast du einen Bleistift in der Hand und streckst mal deinen Arm aus und packst mal irgendeinen Gedanken in den Bleistift, den du loslassen willst und dann öffnest du einfach die Hand und der Bleistift fällt runter. Ist er runtergefallen? Wie fühlst du dich jetzt? Irgendwas macht es doch bestimmt mit dir. So ging es mir letzte Woche, als ich Möbelstücke, Taschen, irgendwelches Gerümpel, was sich im Laufe der Jahrzehnte so angesammelt hat, einfach loszulassen, in den Container die Tasche nach vorne zu halten und einfach loslassen.

Das war ein ziemlich befreiendes Gefühl. Und dann kam ein Moment, ich habe ja noch ganz schön viel zu tun, ich habe ja noch ganz schön viel Gerümpel hier und ich bin ja noch voll berufstätig. Ich war noch im Büro, 40 Stunden Woche, quasi ein 9-to-5-Job, naja, man sagt ja dann auch 8 bis 17 Uhr jetzt in dem Sinne, weil noch eine Stunde Pause zwischen ist und da hast du nicht wirklich viel Zeit, um irgendetwas zu rödeln, zusammenzusuchen, zusammenzustellen, zusammenzupacken.

Die Zeit rennt. Ich dachte so, du meine Güte, wie willst du das jetzt bis Samstag alles geschafft haben, weil du ja schon am Samstag fliegen wirst? Und mir ging echt die Kraft aus. Ich war am Machen und Machen und Machen, ich habe echt viel gewirtschaftet und ich war irgendwann total platt und müde und auch echt genervt, diesen ganzen Rummelkram zu sehen, dieser, ich sage es mal auf gut Deutsch, der ganze Kleinschleiß, so Kleinigkeiten,



kleine Andenken, kleine Steine oder ja, was man auch immer geschenkt bekommen hat, irgendwelche Karten oder Bücher, Zeitschriften oder irgendetwas, egal was es ist, schau dich doch mal in deiner Wohnung um.

Da wirst du, glaube ich, ganz viele Sachen finden, die du vielleicht gar nicht mehr brauchst oder du hast dir mal irgendwas gekauft, was du überhaupt gar nicht brauchst. Ja und so saß ich dann da und war so genervt, weil mich das echt beschäftigt hat, dieses Thema loslassen. Und ich kam einfach nicht voran und ich war schon ziemlich schnell in meinem Arbeiten, aber ich kam nicht voran.

Und ich habe um Hilfe gerufen. Ich habe mir gedacht, du musst jetzt Hilfe haben, du brauchst Hilfe und das war meine tiefgreifende Erkenntnis, dass ich das früher nicht konnte, Hilfe anzunehmen oder Hilfe zu suchen. Ich war körperlich so erschöpft, mein Körper hat echt mir gesagt, so, ich kann jetzt nicht mehr und du brauchst jetzt wirklich Hilfe, weil du es alleine nicht schaffen kannst.

Es sei denn, du bist gerade Popeye und bist gerade sehr kräftig gebaut und kannst mal eben locker einen Schrank wuppen, ganz alleine. Habe ich auch schon mal ein Video gesehen, aber ich glaube nicht, dass jeder Mensch so einen Schrank wuppen könnte. Also brauchst du Hilfe, du musst um Hilfe fragen oder wenn es dir gesundheitlich nicht gut geht, dann musst du um Hilfe fragen.

Das heißt, du gehst zu einem Arzt, du suchst dir Hilfe, aber es war in meinem Verhalten so integriert, dieses Muster, keine Hilfe anzunehmen, so hilflos zu sein, mir kann ja eh keiner helfen. Ich bin ja vielleicht der Einzige, der so denkt und das ist meine Essenz daraus, auch in diesem Coming Out 1.0, sich so verlassen zu fühlen, das hat ganz viel in meinem Leben und an ganz vielen Lebensbereichen hat es solche Auswirkungen gehabt, wo ich mich verloren fühlte. Da gibt es einige Lebensbereiche, sei es im Beruf, dass man nach Hilfe sucht, wenn man gar nicht mehr kann, Gesundheit, Beziehung, Freundschaften, bei allen möglichen Lebensbereichen dann doch Hilfe zu suchen, wo du echt nicht weiter weißt.

Und ich erlebe es auch immer wieder, dass Menschen heutzutage auch immer eine große Herausforderung haben, Hilfe anzunehmen. Gerade die Annahme von Hilfe ist sehr wichtig und ich selber habe mich auch beobachtet, Schwierigkeiten damit zu haben, Hilfe anzunehmen, wenn jemand da ist, hey, ich will dir gerade helfen, du brauchst das gerade sehr und das habe ich sogar heute erlebt und es ist einfach so wichtig, sich dieses Thema Coming Out nochmal so genauer anzuschauen, weil dieser wichtige Aspekt, den ich dir ja mit dir erteile, der hat nachträglich nach meinem Coming Out, nach meinem äußerlichen Coming Out, also dem 1.0, mich ganz schön eingeengt und behindert und hat mein Leben echt negativ beeinflusst und das habe ich oft unterschätzt und das habe ich mir in den letzten Jahren so intensiv angeschaut und dabei ist es wirklich wichtig, sich die Verhaltensmuster anzuschauen, was hat dich dazu geführt, dich zu verstecken? Warum hast du so eine Angst gehabt und warum hast du nach dem Coming Out solche Herausforderungen dass Beziehungen nicht funktionieren, dass du vielleicht gehostet wirst, dass eine Beziehung vielleicht nur oberflächlich passiert und du erlebst, obwohl du eigentlich eine tiefgreifende Beziehung wünschst und eine außergewöhnliche, aber das Zuhören und sich Verstecken auch da immer wieder finden. Und darum geht es auch in meiner Message.

Und was hat mich auch zum Ja-Sager geführt, denn ich war ein Ja-Sager, weil ich mich angepasst habe an diese Situation, ich wollte meinen Eltern gefallen, oder ich wollte auch der Gesellschaft gefallen und da hatte ich auch meine Erkenntnis daraus, weil ich gerade eine Herausforderung hatte, dass die, ja, mit der Behörde zu tun hatte, wo ich dachte, das ist ja krass, wenn die Behörde eine Gesellschaft widerspiegelt, wollte ich damals in meiner Jugendzeit der Gesellschaft entsprechen. Ich wollte eine Frau, ich wollte ein Kind, ich wollte einfach diesem gesellschaftlichen Bild einer heterogenen Ehe entsprechen. Ich musste mich unglaublich verbiegen und das hat sich auch in meinem Körper unglaublich niedergeschlagen und deshalb fühlte ich mich auch oft isoliert.

Und da rauszukommen aus diesen Verhaltensmustern, das braucht einige Zeit. Und ich bin froh, dass ich mir das alles angeschaut habe und deshalb finde ich einfach diese Folge auch als ehemaliger Ja-Sager so unglaublich wichtig, die Sexualität dort mit hineinzunehmen. Und deshalb ist Coming Out nicht einfach nur ein Coming Out, denn es ist viel, viel mehr.

Und das möchte ich gerne euch oder dir ans Herz legen, sich dieses Thema ganz genau anzuschauen und habt heutzutage keine Angst davor, nach Hilfe zu suchen. Es gibt Hilfe. Es gibt Hilfe.

Ich hatte damals keine Hilfe. Und die Hilfe ist permanent da, überall, selbst auf den Dörfern. Ich kriege gerade eine Gänsehaut.

Ich habe eine lange Zeit in Gifhorn jetzt gelebt und was Gifhorn aufstellt für homosexuelle Menschen auf dem Dorf, ich finde diese Arbeit einfach unglaublich wichtig und großartig. Was ich gelesen habe, eine ganze Kleinstadt führt einen CSD durch. Und die haben das jetzt zum zweiten Mal gefeiert und ich habe meine Hochachtung davor und meine Bewunderung.

Und deshalb finde ich es so wichtig, diese Anlaufstellen zu haben. Nimmt diese wahr. Geht irgendwo hin.

Sprecht Leute an, die genauso sind. Es gibt so viele Möglichkeiten. Denn ein Coming Out ist sehr wichtig und kann auch deiner Gesundheit wichtig tun.

Und wenn du es nicht tust, dann kannst du echt schlimme Dinge erleben und dein Leben kann echt zur Hölle werden. Und das will keiner und ich wünsche das auch niemandem. Und deshalb lege ich es dir auch gerade nahe.

Ich glaube, das meint auch das Wetter. Petrus meint das wohl genauso. Deshalb auch Hulda Donner, falls du ihn gehört hast.

Das soll es heute auch schon gewesen sein mit der Folge Coming Out 1.0 Teil 2. Falls dir diese Folge gefallen hat, dann teile sie gerne mit anderen Menschen und folge mir ruhig gerne auf Instagram, um keinen weiteren Content zu verpassen und dich weiter einfach mit deiner Persönlichkeit zu beschäftigen. Dort wirst du einigen Content finden. Und ich freue mich, wenn du schon auch in der nächsten Folge wieder dabei sein wirst.

Es wird regelmäßiger wieder aufgenommen werden und ich werde es auch wieder hier reinstellen. Und ich freue mich, wenn du immer wieder dabei bist. Also, hab eine wunderschöne Zeit und du bist geliebt und großartig.

