

PETER FÄSSLACHER

**DIE
SCHWULE
SEELE**

WIE MAN WIRD, WER MAN IST.

luftsacht

luftschacht



**Die Seele eines Schwulen ist zerbrechlich,
verletzt, feinfühlig, großartig und schillernd.
Wer dieses Buch liest, stellt fest, dass es
jeden betrifft und auch in der Seele erreicht.**

HARALD GLÖÖCKLER

**Ein ganz wichtiges Buch mit erhellenden
Ansätzen und Erkenntnissen. Nicht nur für
schwule Männer, sondern auch für
diejenigen, die mit ihnen zu tun haben.**

LILO WANDERS, MODERATORIN & SCHAUSPIELERIN

**Schwul zu sein ist nicht nötig, um mit
großem Vergnügen dieses Buch zu lesen!**

ANN-MARLENE HENNING, PAARTHERAPEUTIN

**Ein Buch, das genau in unsere Zeit passt.
Ich habe mich in vielem wiedergefunden!**

PATRICK LINDNER, SCHLAGERSTAR

**Wie macht man sich frei von den
Erwartungen anderer? Wie lebt man sein
Leben so, wie man es sich wünscht?
Wer wissen will, wie Emanzipation
gelingen kann, sollte Fässlacher lesen.**

JAN FLEISCHHAUER, KOLUMNIST

**Lesen Sie dieses Buch! Es ist
hoffentlich das letzte, das zu diesem
Thema geschrieben werden muss.**

ANDI KNOLL, Ö3-MODERATOR

PETER FÄSSLACHER

DIE SCHWULE SEELE

WIE MAN WIRD, WER MAN IST.

Luftschacht Verlag



**Eine Lüge hätte
keinen Sinn, es sei denn,
die Wahrheit fühlte sich
gefährlich an.**

Alfred Adler

ich

Dynamik der schwulen Seele
Das schwule Dilemma
Rezept für unglückliche Beziehungen

die anderen

Die übermächtigen anderen
Augenhöhenangst
Logik des Aushaltens

das coming-out

Eine Welt in Schwarz und Weiß
Coming-out als Statement
Das erste und das zweite Coming-out

ich und die anderen

Das belastbare Ich
Das Notizbuch
Wie funktioniert Therapie?



**Wer nicht weiß, was er tut,
kann nicht tun, was er will.**

Moshé Feldenkrais

Wie wird man, wer man ist?

Einen Ratgeber für schwule Männer? Wer soll denn das lesen? Das ist doch heute wirklich kein Thema mehr!« So und so ähnlich waren die Reaktionen, als ich meinen Freunden und Bekannten von diesem Buch erzählt habe. Eine Freundin meinte sogar, es sei »spießig«, so ein Buch zu schreiben. Mich hat das aber nicht weiter irritiert. Ich wusste, ich muss es einfach tun. Warum, weiß ich nicht.

In meinem Beruf als Kulturmoderator bei ORF III sind Interviews mit Künstlerinnen und Künstlern zu einem Schwerpunkt meiner journalistischen Arbeit geworden. Seit 15 Jahren stelle ich Fragen. Das ist kein Zufall: Ich wollte immer schon wissen, warum die Menschen sind, wie sie sind. Vielleicht weil ich auch schon immer wissen wollte, warum *ich* bin, wie ich bin. Es war ein fast intuitiver Antrieb, der zu diesem Buch geführt hat.

Bei meinem Coming-out im Jahr 2014 war ich 28 Jahre alt. Damals sind mir zum ersten Mal die Konzepte des Wiener Psychologen Alfred Adler begegnet. Seine Theorien werden im Laufe des Buchs immer wieder Ausgangspunkt meiner Überlegungen sein, genauso wie die Gedanken anderer Psycholog*innen. Auch die Gesprächspartner meines Podcasts »Reden ist Gold«, in dem ich großteils mit schwulen Männern über die Liebe und das Leben spreche, werden immer wieder zu Wort kommen.

Und dann sind da noch Künstler*innen, Autor*innen, Musiker*innen. Sie alle haben das Talent, komplexe Wahrheiten des Lebens in wenigen Zeilen auf den Punkt zu bringen. Ihre Gedanken werden uns durch das ganze Buch begleiten. Ein Satz, der Sigmund Freud zugeschrieben wird, drückt es für mich am besten aus: »Everywhere I go, I find a poet has been there before me.«

Dieses Buch ist also keine wissenschaftliche Abhandlung. Kein Fachbuch, kein Lehrbuch, keine Darstellung eines aktuellen Forschungsstandes. Einen Anspruch auf Vollständigkeit hatte ich ohnehin nie. Der einzige Anspruch, den ich habe, ist ein hochgradig subjektiver Blick auf das Leben und Fühlen schwuler Männer, der dennoch mehr ist als nur meine persönliche Sicht. Es sind anekdotische Beobachtungen, denen oft etwas Allgemeingültiges innewohnt. Mir kommt vor, als würden sich im Leben schwuler Männer immer wieder bestimmte Themen, Probleme, Muster, Sehnsüchte, Enttäuschungen oder Fragen wiederholen. Als würde es Strukturen geben, die für den Lebensstil schwuler Männer gewissermaßen typisch sind. Diese Muster möchte ich beschreiben - oder es zumindest versuchen.

Letztlich ist dieses Buch ein Ratgeber, der keiner sein will. Ein Buch, das ich selbst gern gelesen hätte. Wer hier nach Antworten sucht, wird vor allem Fragen finden. Warum? Weil Antworten oft gar nicht so spannend sind wie die Fragen selbst. Weil Antworten einen manchmal weniger weit bringen als Fragen, die aus anderen Fragen entstehen. Vielleicht auch weil Antworten gar nicht immer nötig sind, um das Leben und sich selbst zu begreifen.

Um zu werden, wer man ist, muss man aufhören, die anderen zu fragen, wer man sein soll. Man muss riskieren, sich selbst zu fragen. Bis man zu der Frage gelangt, die uns in diesem Buch immer wieder begegnen wird, und für mich der Kern dieses Buchs ist. Es ist die Frage: Wer bin ich eigentlich?

Dieses Buch beschreibt *eine* Möglichkeit, die Dinge zu sehen. Nicht die einzige. Es sagt nicht: Bitte sieh es auch so wie ich! Es fragt vielmehr: Und, wie siehst du das? Wie stehst du dazu? Es sind keine Gebote, sondern Angebote. Wie eine Aufforderung zum Tanz, wo nie klar ist, wer

gerade führt. Es geht darum, sich selbst einzubringen, mit eigenen Gedanken, eigenen Haltungen. Es geht darum zuzustimmen und zu widersprechen. Es geht darum, dem eigenen Denken eine Kontur zu geben. Immer mit der Überzeugung im Hinterkopf: Das, was ich selbst denke, ist genauso richtig wie das, was in diesem Buch steht.

Wer von diesem Buch wissen möchte, was er denken soll, wird nur erfahren, wie *ich* denke. Wie *ich* die Dinge sehe, wie *meine* Antworten lauten. Anders kann es auch gar nicht sein. Die amerikanische Autorin Anaïs Nin hat es so formuliert: »Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind. Wir sehen die Dinge so, wie wir sind.« Mit anderen Worten: So etwas wie die allgemeingültige Wahrheit gibt es nicht. Es gibt immer nur die persönliche Wahrheit jedes und jeder Einzelnen. Die eigene, individuelle Wahrheit. Das hier ist meine.

Peter Fässlacher, März 2022



Madrid, 08.03.2019

Zu meinem Geburtstag sind wir für ein Wochenende weggefahren. Ich bin zum ersten Mal in Madrid und überquere die Plaza de Pedro Zerolo. In der rechten Hand halte ich einen Café Mocha. In der linken einen Chai Latte. Der ist für Martin. Er wartet auf mich am anderen Ende des Platzes.

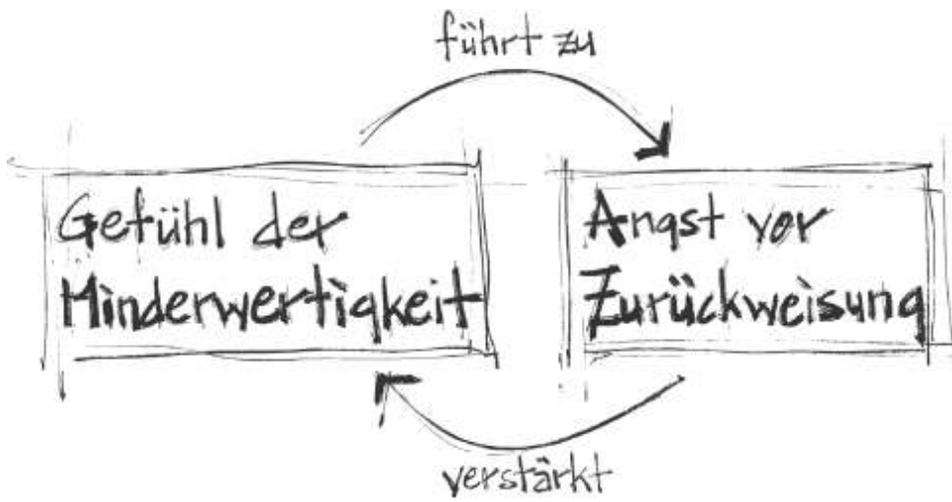
Wir sind im Stadtteil Chueca, dem Schwulenviertel von Madrid. Von den Fenstern hängen aber keine Regenbogenfahnen. Es sind auch nicht überall schwule Pärchen zu sehen. Wenn man von außen auf das Viertel blicken würde, würde man gar nicht erkennen, dass hier besonders viele schwule Männer leben. Man muss es wissen, um es zu erkennen. Ich sage zu Martin: »Es ist komisch, aber so, wie ich mich jetzt gerade fühle, muss sich ein heterosexueller Mann sein ganzes Leben lang fühlen.«

Martin weiß sofort, was ich meine, auch wenn er es auch nicht genauer beschreiben kann. Es ist eine Atmosphäre der inneren Freiheit, die ich in dieser Form nicht kannte. Es war auch nur ein kurzer Moment, der dann gleich wieder weg war. Er war aber lang genug, um zu verstehen, dass es eben doch einen ganz wesentlichen Unterschied macht, ob man homo- oder heterosexuell ist. Jedenfalls für mich.

Mein Coming-out lag zu diesem Zeitpunkt sechs Jahre zurück. Trotzdem schien es etwas zu geben, was ich bis dato nicht kannte: das Gefühl der Selbstverständlichkeit. In diesem Moment war alles richtig, wie es war. Auch ich. Es gab nichts zu beachten oder mitzudenken – aus Vorsicht oder Angst. Vielleicht kann man das Gefühl am besten damit vergleichen, als würde man einen schweren Mantel ablegen. Man kann freier atmen und braucht weniger Kraft. Zwar ist

der Schutz des Mantels nicht mehr da - aber den braucht man ja auch nicht mehr.

Seitdem frage ich mich: Wie entsteht Selbstverständlichkeit eigentlich? Woraus besteht sie? Gibt es ein Rezept dafür? Und woher bekommt man es?



Dynamik der schwulen Seele

Es gibt zwei Gefühle, die mir in Beobachtungen und Gesprächen immer wieder begegnet sind. Sie scheinen vielen schwulen Männern vertraut zu sein und bilden für mich das Fundament der schwulen Seele: Es ist das Gefühl der Minderwertigkeit und die Angst vor Zurückweisung. Beide gehören zusammen wie die zwei Seiten eines Blatts Papier und sind überaus treue Weggefährten. Um mit diesen elementaren und herausfordernden Gefühlen umzugehen, entwickeln viele schwule Männer einen Lebensstil, der auf das *Ausgleichen des Minderwertigkeitsgefühls* und das *Vermeiden von Zurückweisungen* ausgerichtet ist.

Das Prinzip lautet: »Ich muss mich darum kümmern, dass die anderen nicht bemerken, dass ich weniger wert bin. Wenn mir das gelingt, werde ich nicht zurückgewiesen.« Mit dieser Aufgabe verbringen viele ihr ganzes Leben. Dass sie dennoch nicht zufrieden sind, liegt an einer falschen Grundannahme: Nicht zurückgewiesen werden und dazugehören sind zwei unterschiedliche Dinge.

Dazugehören bedeutet nämlich: angenommen und geliebt zu werden – und zwar so, wie ich bin. Das kann aber nur gelingen, wenn die anderen *wissen*, wer ich bin. Ich muss mich den anderen zeigen. Das klingt vielleicht simpel, ist es aber nicht. Denn: Wie sollen die anderen wissen, wer ich bin, wenn ich es vielleicht selbst nicht einmal so genau weiß?

Der Wiener Psychologe Alfred Adler hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts einen Ausdruck geprägt, den bis heute jeder kennt: Minderwertigkeitskomplex. Aus Adlers Sicht fühlen sich *alle* Menschen minderwertig, ganz gleich ob homosexuell oder heterosexuell. Adler meinte: »Mensch sein heißt, sich minderwertig fühlen.« Dieses Gefühl ist an sich auch gar nichts Schlechtes: Es spornt an, seine Ziele zu erreichen, etwas voranzubringen, Fortschritte zu machen. Erst wenn das Gefühl der Minderwertigkeit zu groß wird, entsteht der sogenannte Minderwertigkeits*komplex*. Dieser wird dann zu einem zentralen Lebensthema - einem *Zustand* - der oft das gesamte Handeln bestimmt.

Bei vielen homosexuellen Männern löst ihr Schwulsein ein mehr oder weniger starkes Gefühl der Minderwertigkeit aus. Es ist das Gefühl, nicht richtig zu sein. Falsch zu sein. Einen Makel zu haben. Anders zu sein. Und somit auch: weniger wert zu sein als alle anderen. Zumindest glaubt man das.

Sebastian (33) erzählt: »Die Begeisterung, die mir bei meinen Fotos in den sozialen Medien entgegengebracht wird, spüre ich in der Realität nicht mehr. Meine Sorge ist, dass die Fotos nicht das widerspiegeln, was ich in der Realität bin. Für mich bedeutet das dann: Wahrscheinlich siehst du nicht gut genug aus. Mit den anderen bin ich aber nicht so streng. Ich habe immer den Eindruck, dass die anderen sehr gut aussehen. Derjenige, der nicht in Ordnung ist, bin ich.«

Das Gefühl der Minderwertigkeit hat eine ganz besondere Kraft: Es zwingt einen zum Handeln. Es ist nämlich nicht möglich, dieses Gefühl ein Leben lang einfach nur auszuhalten. Man muss etwas dagegen tun. Man muss

es irgendwie ausgleichen. Alfred Adler nennt diese Strategie »Kompensation«. Eine Möglichkeit ist das *Streben nach Perfektion*. Damit reduziert man die innere Überzeugung, minderwertig zu sein, und erhält im Gegenzug das Gefühl, eigentlich doch ganz in Ordnung zu sein.

WIE DAS GEFÜHL DER MINDERWERTIGKEIT AUSGEGLICHEN
WIRD

I. Wer perfekt ist, kann nicht minderwertig sein

Ein Leben in Perfektion ist eine Disziplin, in der viele schwule Männer unerreichte Profis sind: der perfekte Körper, die perfekte Karriere, die perfekten Möbel, die perfekten Zähne, die perfekte Wohnung, die perfekten Haare, die perfekten Freunde, die perfekten Liebhaber, der perfekte Kleidungsstil, die perfekten Dinnerpartys, der perfekte Urlaub. Ein Leben im Superlativ.

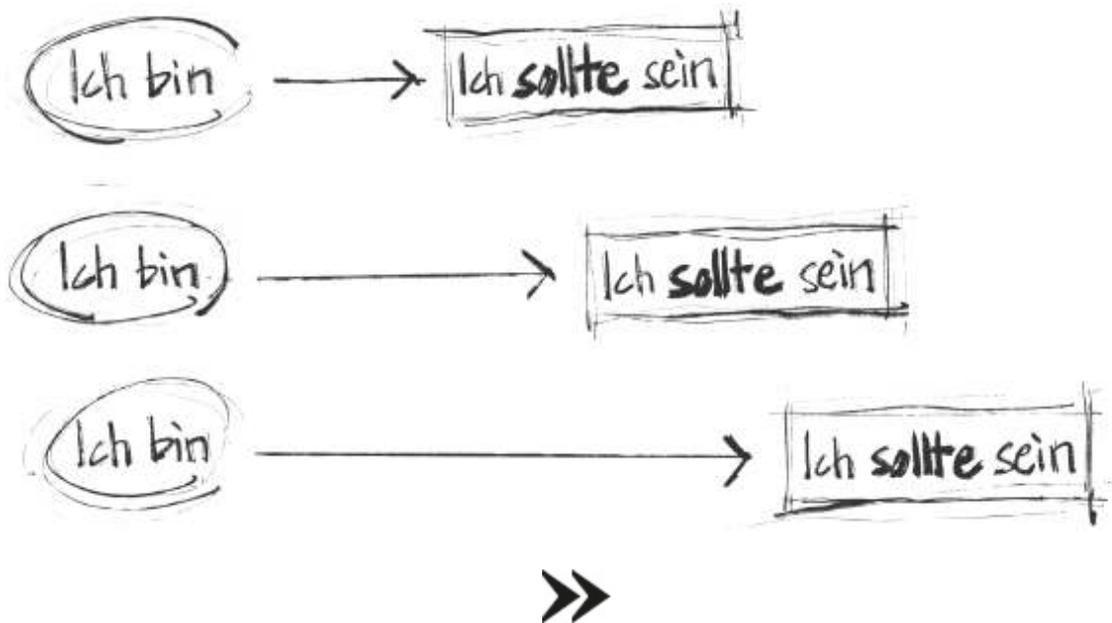
Wesentlich beim Streben nach Perfektion ist die *Bestätigung durch die anderen*. Alle Mühen und Anstrengungen hätten keinen Sinn, wenn man nicht von außen die Bestätigung bekommen würde, dass man großartig, schön, erfolgreich, sexy, beneidenswert oder eben perfekt ist. Man führt ein Leben für die Außenwirkung und atmet die Luft der positiven Rückmeldung. Es gibt eigentlich keinen Bereich des Lebens, den man nicht unter den Anspruch der Perfektion stellen kann.

Jörg (44) erzählt: »Ich hatte von klein auf das Gefühl, dass ich irgendetwas Besonderes machen muss, um hier sein zu dürfen. Ich musste mir meine Daseinsberechtigung erarbeiten: mit besonderer Leistung, besonderer Treue, besonderer Loyalität, vor allem meiner Mutter gegenüber. Als ich mit 18 ausgezogen bin, hat es sich angefühlt wie Schlussmachen. Weil ich ihr gegenüber diese Treue und Loyalität gebrochen habe.«

Das Streben nach Perfektion kann vieles bewirken, aber eines nicht: den inneren Abstand verringern, zwischen »Ich bin« und »Ich sollte sein« - also dem intuitiven Wissen darum, wer ich *eigentlich* bin und jener Person, die ich *für die anderen* glaube sein zu müssen.

„Ich bin.“ vs. „Ich sollte sein.“

Das Skurrile an der Perfektion ist: Der Abstand zwischen »Ich bin« und »Ich sollte sein« kann immer größer werden, je perfekter man nach außen wird. Weil man zu einer Person wird, die *immer weniger* die ist, die man selber ist. Es kann also passieren, dass man sich immer weiter von sich selbst entfernt, und plötzlich ist man sein eigener Konkurrent, den man vermutlich nie einholen wird.



**Die anderen [...] gingen zur Beichte
nur, um den zu Hause Bleibenden
an seine Sünden zu erinnern.**

Peter Handke

II. Das richtige Leben

Bei vielen schwulen Männern kann man eine sehr spannende und durchaus populäre Form des Perfektionsstrebens beobachten. Vielen geht es darum, besonders moralisch und korrekt zu leben. Eben *richtig* zu leben. Denn: Wer falsch *ist*, sollte doch zumindest richtig *leben*.

So konnte ich immer wieder beobachten, dass viele schwule Männer sehr streng mit den anderen sind. Aber eben nicht nur mit den anderen. Sie sind oft auch sehr streng mit sich selbst. Je strenger man *mit sich selbst* ist, desto schwerer kann man damit umgehen, wenn andere eben *nicht auch* nach diesen strengen Maßstäben leben – und es wagen sollten, ein echtes Leben mit Fehlern und Unzulänglichkeiten zu führen.

Es entsteht ein Gefühl der Erhabenheit: Das Maßregeln der anderen wird zum moralischen Triumph des Minderwertigkeitsgefühls. Der Preis dafür: die Wut auf die anderen – aber auch auf sich selbst. Man fragt sich: »Jetzt nehme ich so viele Entbehrungen in Kauf, um moralisch korrekt zu leben – warum kasteien sich die anderen nicht auch so sehr wie ich?«

Der strenge Blick auf die Welt macht viele schwule Männer zu großen und talentierten Kritikern. In einer beeindruckenden Geschwindigkeit finden manche bei anderen Fehler, Mängel, wunde Punkte. Und: Sie artikulieren diese oft mit einer Gewitztheit und einem Formulierungstalent, dass es wirklich atemberaubend ist. Warum ist das eigentlich so? Ist das Zufall? Ein Klischee? Wenn man genau hinsieht, merkt man, dass diese vielen – oft zynischen – Kommentare häufig etwas gemeinsam haben: Sie korrigieren und bringen in Ordnung. Denn: Wer selber nicht in Ordnung ist, bringt gerne die Welt um sich herum in Ordnung. Oft ist es nämlich einfacher, einen