

# SeeLENstaub



Das Herz ist aufgerissen,  
die Seele baumelt von den Ästen  
dazwischen weht ein lauer Wind.

Ich gehe durch die Trockenheit  
und suche verzweifelt nach einem Stückchen Leben

Die Blätter hängen ängstlich herunter  
das Laub knirscht unter den Füßen  
die Lunge brennt vor lauter Staub  
in der Pfütze ist kaum noch Wasser.

Wo bist Du?  
Das frage ich.  
Was machen wir jetzt?  
Die Gefühle sind verzweifelt.

Es gibt hier tausend Wege  
doch sie erscheinen alle falsch  
jeder ist mühsam und schwer  
keiner hat ein Ziel

zwischen all dem Schatten  
da scheint auch viel Licht  
Die Sonne brennt hell und grell  
vom Himmel herab.

In meinen Träumen erscheint plötzlich  
ein junger Mensch,

mit guten Absichten und aufrechter Figur.

Witz, Humor und Charme  
Lebendigkeit in jeder Zelle-  
Das ganze Leben noch vor sich!

Es ist sein Atem, der mich berührt.  
sein Charakter, der mich überzeugt.

Er ist das Licht  
in einem Meer aus Dunkelheit.

Aus dem Staub  
da wächst ein Baum.  
Aus der Wüste wird wieder eine Wiese  
aus Hass wird Liebe,  
aus Ende wird die Ewigkeit.

Video: [Blätter rieseln herab](#)

---

## **Das Band und die große Leere**

Da ist ein Band, das uns verbindet.

Kein Leben ist egal.  
Jeder ist wichtig.

Hautfarbe, Rasse oder Religion spielen keine Rolle.  
Wir wollen alle essen, trinken, schlafen und glücklich sein.

Wir alle haben Eltern, Kinder, Geschwister und Verwandte.  
Wir sind eingebunden in die kosmische Gesamtheit.  
In den Kreislauf des Lebens und der Natur.

Wenn der andere leidet, leide ich mit.  
Es sei denn, ich bin innerlich tot.  
Dann „spüre“ ich nichts mehr.

Aber im Normalfall sind wir verbunden  
und spüren das auch sehr stark.

Wenn unser Leid groß ist, wächst das Mitgefühl.  
Wir brauchen dann Mitgefühl und es wird uns schmerzlich  
bewusst.

„Wer ruft mich an und wer tröstet mich?“ fragen wir in die  
Stille hinaus.

Aber in dem Moment, wo wir es am meisten brauchen,  
sind wir auch am ehesten dafür bereit, mitfühlend zu sein.

Wenn es mir immer nur *gut* geht, übersehe ich schnell die  
Probleme.

Tiefe entsteht, wenn großes Unheil passiert.  
Dann „berühren“ sich Menschen plötzlich wieder.  
Irgendwas öffnet sich, irgendwas geht auf.

Wie oft leben die Menschen nebeneinander her  
und keiner interessiert sich für den anderen.  
Geld und Arbeit sind dann das Wichtigste.

Jeder funktioniert  
jeder macht irgendwas  
dabei ist das das Unwichtigste.  
Man kann darüber das Wichtige vergessen  
und abgelenkt werden.

Wir sehen den anderen nicht mehr.  
Sind taub, blind und stumm geworden.  
Da ist nichts mehr  
als eine große Leere  
und keiner wagt den ersten Schritt.

---

# Leben & Tod

[Passende Musik: Klaxons Twin Flames](#)

und [Echoes](#)

## Leben

Da ist noch diese kurze Hoffnung.  
Ein kleiner Funke, an den ich mich halten kann.

Ein kleiner Strahl aus Licht, der die 20 km durch den Tunnel gekrochen ist.

Es hilft mir, länger zu leben.  
Aber hilft es mir auch, zu überleben?

Ich halte mich fest. Es geht kaputt.  
Ich schöpfe Hoffnung. Dann ist sie weg.

Die Bitch hat mich enttäuscht. Die Kollegen waren blöd.  
Das Geld ist weg.  
Die Wohnung leer.

Da ist nichts, auch kein Leben mehr.

Warum sollte ich dann leben?

Wo ist der Sinn?

## Tod

Lebendig oder tot?

Es spielt keine Rolle.

Finsternis zieht die Seele herunter.  
Es scheint die Sonne, aber ich spüre es nicht.

Das Essen schmeckt wie Pappe.

Nichts macht Spaß.

Dann wieder diese tiefe Traurigkeit.

Wie eine Welle, die alles fort reißt.

Nicht nur eine Welle, nein ein ganzer Ozean aus Tränen und Schwermut.

Ich bin mittendrin. Da ist ein Strudel. Ich habe Angst.

Kein Ausweg. Kein Sinn. Nur das große Nichts.

Leere. Angst. Freiheit.

Ich habe die Freiheit zu wählen.

Das Leben zu beenden.

Einfach Schluss zu machen.

Oder mich weiter zu quälen.

Die anderen werden es nicht verstehen.

Es ist auch egal.

Danach – gibt es kein „Warum“, kein „Dadurch“, kein „wann“ mehr.

Todessehnsucht. Kein anderes Gefühl.

Nur dieses Bewusstsein, dass das mein Weg ist.

Schon in kurzer Zeit. Dann macht es „peng“. Und ich habe es geschafft.

---

## Trauer

Man funktioniert, aber irgendwie doch nicht.

Die Trauer hat sich über die Seele gelegt wie ein Tuch aus grauer Seide.

Sie drückt das Herz und verstärkt die Gefühle.  
Alles ist intensiver, alles ist extrem.

Ein ganz besonderer Prozess.

Halluzinationen und intensive Träume wühlen das Innerste auf.

Nichts ist mehr, wie es vorher war.

Der Mensch, der gerade verschwunden ist, ist plötzlich ganz nah.

Es ist so, als ob er plötzlich in uns, unter uns und bei uns ist.

Aber richtig sehen kann man ihn nicht, nur spüren.

Wer ist schuld? Warum ist es passiert?

Dafür gibt es keine vernünftigen Antworten.

Sie drehen nur weiter das Karussell im Kopf, das sowieso schon auf Hochgeschwindigkeit ist.

.....

Vielleicht hilfreich: [www.ja-blog.de/das-gebet/](http://www.ja-blog.de/das-gebet/)

---

## Mutig

[Passende Musik](#)

Du tust Dinge, die Du früher nicht gerne oder nie gemacht hast.

Du findest plötzlich den Mut. Es ist ganz leicht. Es ist so, als ob die „Schranken weg“ wären.

Du fragst Dich, warum Du Dich vorher so angestellt hast. Es ist doch eigentlich ganz leicht.

Du warst früher nie mutig. Du warst immer ängstlich. Du

hattest immer Komplexe. Es war fast so, als ob sich die ganze Unfähigkeit und die ganze Trägheit der Welt in Dir vereint hätte.

Nichts hast du auf die Reihe bekommen. Mit anderen Leuten warst du schüchtern, Autofahren hat dir große Probleme gemacht, vor dem Schwimmbad oder der Sauna hattest du große Angst. Nacktheit war ein Problem. Arbeit war ein Problem. Telefonieren ging meistens gar nicht. In den sozialen Medien hast du nichts gepostet und in der Schule kein Wort raus bekommen. Meistens hast du dich ausdauernd und effektiv versteckt.

Du konntest nie dazu stehen, wer du bist. Du warst froh, wenn du „wenig Besucher“ hattest – in deinem Blog, aber auch ganz real. Menschen haben dich oft angestrengt oder überfordert. Die leisen Töne liegen dir mehr, daher ist auch die Schreibstube dein liebster Ort. „Real Life“ oder „Alltagstest“ waren für Dich stets Schreckensworte. Das klang so endgültig, so real, so bedrohlich.

Die Welt „da draußen“ war eine Bedrohung für Dich. Schon immer. Wie eine unsichtbare Wand, die man nicht durchdringen kann. Eine Stufe, die einfach zu hoch ist. Sie ist schon immer dauernd gewesen, nie bist du darüber gekommen, warum sollte es jetzt anders sein? Die innere Welt kam Dir gemütlicher und vertrauter vor. Sollen die anderen doch was wagen, du bleibst lieber am Spielfeldrand und schaust zu.

Und doch ist es seit ca. einem Jahr anders. Die Dinge funktionieren plötzlich und auf eine Art, die dich überrascht. Es fing mit dem Klassentreffen an. Da hat es „zing“ gemacht. Du wolltest zuerst nicht. Warst wieder zögerlich und ängstlich. Hast alles hin- und hergedreht. Aber die Welt hat dir nicht mehr gefallen. Du hast gespürt, dass es anders gehen muss. Und nachdem du den Hebel endlich umgelegt und dich überwunden hast, wurde alles andere immer leichter.

Autofahren wurde plötzlich leichter, auch auf der Autobahn. Telefonieren geht plötzlich leichter, mit anderen Menschen

hast du wieder mehr Spaß. Du postest ausdauernd und regelmäßig in sozialen Medien – und es ist dir völlig egal wie die Resonanz ist. Du merkst, dass es Dir einfach Spaß macht dich auszudrücken und du von anderen Meinungen nicht mehr abhängig bist. Die innere Kritikerin kannst du jetzt belächeln. Sie tut dir sogar leid! Du vergibst Deiner Kritikerin – und es ist ein gutes Gefühl.

Du bist das erste Mal „schwimmen“ gegangen und kannst jetzt nicht mehr davon genug bekommen. Du denkst sogar über verrückte Dinge nach, die du früher garantiert NICHT gemacht hättest- z.B. von einem 5 Meter Brett springen oder eine wilde Wasserrutsche fahren. Du willst plötzlich in einen Freizeitpark und Achterbahn fahren. Je schneller, desto besser! Beim Autofahren gibst du Gas. Es macht Dir jetzt Spaß, es macht Dir keine Angst mehr. Es fühlt sich alles so frei an ohne Angst!

Du hast soviel Spaß am Reisen! Du willst Städte sehen! Länder bereisen! Menschen aus aller Welt kennen lernen! Du willst sie glücklich machen, deinen Horizont erweitern, Liebe verteilen und das ist ein wahnsinnig gutes und schönes Gefühl.

Du spürst schon jetzt, wie deine eigene Stärke auf andere übergeht und sie „mit ansteckt“. Du bist den anderen ein Vorbild. Ein Mensch kann ohne den anderen nicht reifen.

Du fragst dich, wo die Angst hin gegangen ist und woran es liegt? Ist es schlimm, wenn man keine „Barrieren“ mehr hat oder diese deutlich niedriger liegen?

Vermutlich ist es gut so. Es fühlt sich normal an. Das vorher war es nicht.

---



# Ein Tag in Mannheim

Gestern ging es mal wieder nach Mannheim. Wir haben ja früher dort gewohnt, aber immer zu wenig Zeit für Ausflüge oder Besichtigungen gehabt. Jetzt hatte sich in unserem Leben vor ein paar Monaten vieles geändert und wir haben deutlich mehr Möglichkeiten, um das nachzuholen. Mannheim kennen wir eigentlich schon ganz gut, aber auch noch nicht alle Ecken. Und so war unser erstes Ziel die „Alte Feuerwache“ und die „Neckarwiese“ im Stadtteil „Neckarstadt“. Die erste Aufgabe bestand darin, einen geeigneten Parkplatz zu finden, der nicht zu weit vom Fluss entfernt ist.



Mannheim Rosengarten, Blick aus dem fahrenden Auto

Beim Überqueren der „Kurpfalzbrücke“ entstand das erste Problem: Hier ist nichts ausgeschildert, wo soll man sein Auto also abstellen? In der Nähe der Alten Feuerwache gibt es ein Parkhaus, beim näheren Betrachten ist es allerdings als „privat“ gekennzeichnet, vermutlich eine Abstellmöglichkeit für Anlieger. Der „Alte Meßplatz“ ([hier](#)) war früher ein großer Parkplatz, so weit ich mich erinnern kann. Man hat ihn aber vor einigen Jahren umgebaut und eine verkehrsberuhigte Begegnungsstätte für Jung und Alt draus gemacht. Das ist sehr schön gemacht und hat uns gut gefallen, aber das Parkplatzproblem bleibt! Weil wir an einem Feiertag gefahren sind (Pfingstmontag) konnten wir uns zum Glück bei einem

örtlichen Supermarkt niederlassen (Lidl-Parkplatz). Bei diesem Parkplatz steht aber ausdrücklich dabei, dass er wochentags nur mit Parkscheibe und auch nur eine Stunde zu benutzen ist. Kurz nachdem wir das Auto verlassen haben, stellten wir aber fest, dass es weiter östlich noch einen kleinen Parkplatz gibt, der auch von der Dammstraße aus zu erreichen ist ([hier](#)). Da gab es sogar noch ein paar freie Stellplätze. Unser Blick zog es gleich auf die schöne Neckarwiese.



Blick von der Kurpfalzbrücke auf die Neckarwiese

Dort saßen schon einige Grüppchen zusammen und erzählten miteinander. Der Geruch von frisch gegrilltem Fleisch stieg uns in die Nase. Es war hier schön ruhig, der Verkehr schon weit weg. Dennoch hatten wir Hunger und Durst und beschlossen, uns erst einmal zu stärken, bevor die Stadterkundung weiter gehen würde.

Man kommt dabei automatisch zum „Alten Bahnhof“. Schon vom weiten sieht dieser Biergarten sehr interessant aus. Alte Zugwaggons wurden -ähnlich wie bei einer Wagenburg- zusammengestellt. Das Innere dieser Waggons wurde umgebaut, der eine ist ein Toilettenwagen, der andere ist eine Bar und Theke und der dritte sah aus wie ein Vorratsraum. Es gibt ein paar Bäume, die Schatten spenden und ausreichend viele Tische und Stühle. An diesem frühen Nachmittag war noch nicht allzu viel los. Ein älterer Herr saß alleine an der Brüstung zum

Neckar und hatte einen Bluetooth-Lautsprecher aufgestellt. Die Musik kam sehr laut vom Nachbartisch herüber. Sein Blick war etwas glasig und leer und er trank ein Bier nach dem anderen. An den anderen Tischen saßen hauptsächlich Ehepaare und kleinere Gruppen.



Biergarten „Alter  
Bahnhof“

Wir bestellten Flammkuchen und kühle Getränke. Die Bedienung war sehr freundlich, das Essen schnell gebracht und lecker und die Location absolut perfekt. Man sitzt etwas zurückgesetzt, so dass der Verkehrslärm erträglich ist, man hat aber trotzdem das Gefühl „zentral“ zu sein und alles mitzukriegen. Vor allem der Blick auf die Neckarwiese mit ihrem Trubel ist einmalig.

Nach der kleinen Stärkung gingen wir rüber zur [Alten Feuerwache](#). Dieses Gebäude habe ich von früher noch stark in Erinnerung. Man hat eigentlich sehr oft gehört, dass es dort Veranstaltungen gibt. Der Name war immer sehr präsent. Zu meiner Schande muss ich aber gestehen, dass noch kein einziges Mal darin gewesen bin! Heute sollte alles anders werden und ich suchte einen Eingang. Vorne gibt es ein Café und weiter links eine Tür. Die war verschlossen.



Alte Feuerwache, dahinter  
Wohnhaus

Wenn man links rum geht, hat man schönes Mannheimer Ghetto-Feeling. Jugendliche hängen ab und hören Musik, die Wände und Türen sind teilweise gesprayt.



Ghetto



Stadtblick, kurz vor der  
Feuerwache

Wir sind dann weiter um das Gebäude herum gegangen.. ein paar tolle Perspektiven ergaben sich. Schließlich fanden wir den

Haupteingang auf der Südseite des Gebäudes. Der war geöffnet, man konnte ein paar Plakate sehen. Es gibt dort einen Poetry Slam! Vielleicht sollte ich da mal hingehen?

Weiter ging es über die Kurpfalzbrücke, Richtung Stadtzentrum.



Kurpfalzbrücke nach Osten,  
Fernsehturm

Von hier aus kann man die vielen Lokale und eine große „Beach Bar“ sehen (<https://www.neckarstrand-mannheim.de/> ) Die sieht sehr chillig aus! Ich wäre gerne rein gegangen, allerdings war der Andrang groß und jeder Liegestuhl besetzt. Nach einem kleinen Rundgang am Neckar haben wir schließlich das OEG Citybeach getestet (<http://oeg-citybeach.de/> ) Das Lokal ist auch sehr schön, und bietet eine ähnlich gemütliche Atmosphäre wie der Neckarstrand. Allerdings war der Andrang weniger groß und die Nachteile wurden schnell ersichtlich: Es ist hier durch die Nähe zum Friedrichsring deutlich lauter und ungemütlicher. Die Verkehrsgeräusche werden nicht so gut abgeschirmt- und das Personal versucht diesen Malus durch extra laute Musik zu „übermalen“, was auf die Dauer anstrengend für die Ohren wird. Nach einem Eichbaum Radler gingen wir weiter Richtung Marktplatz.





Mannheim Altes Rathaus am  
Marktplatz

Der Ausländeranteil steigt plötzlich stark an, man sieht sehr viele Türken, Dunkelhäutige und osteuropäisch sprechende Menschen. Es gibt Volk, das abhängt und den freien Tag genießt. Mir war erst gar nicht bewusst, was passiert war, denn aus der heterogenen Bevölkerung, die noch am Strand geherrscht hatte, wurde es plötzlich separiert und „fremder“. Dann wurde mir klar, dass wir im sogenannten „Türkenviertel“ von Mannheim angekommen waren. Ein im Grunde recht klar und eng abgesteckter Bereich in Mannheim, der von sehr vielen Türken bewohnt wird. Es gibt „arabische Restaurants“, sehr viele Dönerläden, aber auch Brautmodengeschäfte, türkische Supermärkte und Friseure, Goldhändler und Anwälte.



Türkisches Viertel

Es war ein irres Gefühl, innerhalb von wenigen Minuten in einer anderen Welt angekommen zu sein- fast wie bei einem Urlaub in der Türkei. Man fühlte sich plötzlich fremd (auf

eine positive Art und Weise)- die Umgebung hatte sich schlagartig verändert- geht man ein paar Schritte weiter, ist man man wieder in Deutschland. Irgendwie verrückt.



Brunnendenkmal am  
Marktplatz

Ich schoss schnell ein paar Fotos vom Brunnendenkmal und vom Alten Rathaus. Dann gingen wir wieder nach Norden, zum Museumsschiff, anschließend in den Hafen Richtung Jungbusch.



Museumsschiff vom  
Technoseum



Hafenkran



Container aus Amerika

Als wir den Rundgang beendet hatten, zeigte der Schrittzähler knapp 10.000 Schritte an, das tägliche Soll war erfüllt. Voll geladen mit vielen Eindrücken fuhren wir zufrieden nach Hause.

---

## Sichtbar machen

Auf Instagram bin ich die letzten Tage mal wieder unweigerlich zum Thema „Transgender“ bzw. „Transidentität“ gestoßen. Ich bin einfach neugierig und interessiere mich dafür. Ich bin



selbst „betroffen“, warum soll ich zum Thema also nichts schreiben und nicht dazu stehen? So einfach war das lange nicht. Ich hab oft überlegt und gemerkt, dass es einfacher ist, „als Frau“ unterzutauchen und sich die eigene Lebensgeschichte nicht ganz einzugestehen. Zugegeben, es wurde mit der Zeit auch immer einfacher. Das Passing wird besser, das Gefühl „angekommen zu sein“ ist stärker – man fühlt sich einfach wie eine Frau, man hat den weiblichen Vornamen, alle sekundären und primären Geschlechtsmerkmale sind vorhanden, das Umfeld ist okay – warum sich also noch mit der Vergangenheit quälen? Es lebt sich einfacher und besser, wenn man darüber nicht mehr redet und es nicht ständig aus dem Dunkeln holt.

Auf Instagram hab ich jetzt gemerkt, dass es aber durchaus T\*Frauen gibt, die ganz offen zu dem stehen, was sie sind oder WER sie sind. Es sind vor allem Frauen, die gerade in der „Transition“ stehen oder das ganze gerade hinter sich haben. Es gibt viele Fotos (vor allem Selfies) und interessante, teils berührende Texte. Mal wieder scheinen mir andere Länder (vor allem die USA) etwas weiter als das langsame Europa zu sein.

Es gibt auch viele interessante Hashtags, mit denen man diese speziellen Frauen finden kann:

zum Beispiel:

<https://www.instagram.com/explore/tags/thisiswhattranslookslike/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/transisbeautiful/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/girlslikeus/>

<https://www.instagram.com/explore/tags/transisbeautiful/>

Beim Recherchieren hab ich auch rausgefunden, dass es in den USA wohl einen speziellen Gedenktag gibt, der das Thema Transidentität in den Vordergrund stellt und „sichtbar“ machen möchte: Er nennt sich „Transgender Day of Visibility“ und wurde (so Wikipedia) 2015 vor allem für diesen Zweck gegründet.

(mehr dazu: [Link 1](#) und [Link 2](#))

Was soll ich sagen? Ich bin mal wieder total angetan und merke in meinem Innersten, dass ich das gut finde.

Ja, man muss dazu stehen! Ja, die Öffentlichkeit muss mehr erfahren. Wegschauen und verdrängen sind keine guten Lösungsansätze.

Das Leben bietet so viel Potential und so viele Möglichkeiten. Wenn man nur zu Hause rumsitzt und traurig ist, verändert man nichts und ist auch kein Nutzen für die Gesellschaft. Man muss laut sein und sich engagieren und man muss Netzwerke aufbauen und anderen helfen. Wer ausreichend kommuniziert, hilft anderen automatisch. Und NATÜRLICH gibt es eine Menge Gegenwind. Das ist doch ganz klar. Veränderung bedeutet eben auch „Widerstand überwinden“. Die Frage ist nur: Wieviel Kraft hat man und wo ist die Kraft erschöpft? Kleine Erfolge motivieren dann, um weiter zu machen. Das betrifft nicht nur die Transthemen, sondern alle anderen sozialen / menschlichen Themen.

Mir ist aber auch klar, dass das noch ein verdammt weiter Weg ist.

Die Situation mit den Blogs ist in Deutschland allgemein schwierig. Die Zunahme von rechtem Gedankengut (z.B. AfD) macht die Sache nicht leichter. Die Stimmung ist allgemein aufgeheizt. Ein Zustrom von Menschen aus Ländern, die zum Thema Schwul oder Trans sehr ablehnend eingestellt sind, macht unsere Situation nicht einfacher. Die Intoleranz in Deutschland war vorher schon sehr stark ausgeprägt, wenn man jetzt auf noch krassere, religiös-totalitäre Meinungen trifft, wird das verdammt schwierig.

Es gibt weitere Probleme: In Deutschland herrscht oft ein „Vereinsdenken“. Man organisiert sich in größeren Clubs oder Treffen, dann muss aber die „Clubmeinung“ übernommen werden. Abweichungen werden auch hier wiederum nicht gerne gesehen. Es entstehen dann „innere Kämpfe“ und Probleme, die den Zusammenhalt nach außen gefährden. Ich denke das ist z.B. ein

Phänomen, an dem die Piratenpartei gescheitert ist. Nicht jeder akzeptiert Neuerungen und innovative Gedanken! Sie sind immer zuerst bedrohlich. Alles muss geregelt und irgendwie „organisiert“ sein. An unserem Weg aber ist nichts geregelt. Er ist chaotisch, verwirrend, er macht Angst und ist oft bedrohlich. Wir verändern uns sehr heftig.

Alle haben ein Problem mit uns: Andere Frauen beneiden und bekämpfen uns. Hierzu ein interessantes Beispiel aus einer Instagram-Geschichte. Die junge T\*Frau schreibt, sie sei bei dem Besuch einer Hochzeit angefeindet worden und andere hätten behauptet, sie würde der Braut die Schau stehlen wollen. Die junge T\*Frau hatte gerade eine Brust-Op hinter sich und andere Frauen auf der Hochzeit hatten Angst davor. Das zeigt, wie schnell man bei anderen Frauen in der deren Konkurrenz-Gegenwind gerät. Eigentlich wäre es lustig und ich musste schmunzeln. „Hey, es zeigt doch, dass sie dich fürchten und deine Weiblichkeit bereits beneiden. Kann es ein besseres Kompliment für Dein Aussehen geben?“.

„Normale“ Männer haben Angst davor „schwul“ zu sein. Deren Angst-Abwehr und hetero-normative Selbstdeutung wird dann mit Aggression, Ablehnung und Abgrenzung aufgefüllt. Sehr schnell wird man von der Gesellschaft in eine schmutzige Ecke gestellt und nicht wenige Transfrauen landen dann auf dem Strich (gerade in ärmeren nicht so privilegierten Ländern. ) Das mit der eigenen Familie ist oft ein großes Problem. Nicht immer ist die volle Unterstützung da und so wird man ganz schnell zum Außenseiter. Sehr schnell wird man einsam und passt einfach nicht dazu. Die Identität ist nicht sichtbar, es ist eine Kopfsache- also wird man auch schnell für einen „Spinner“ gehalten. Extrovertiertes Auftreten (gerade von Transfrauen, Dragqueens, Transvestiten, etc.) und ein Spiel mit der Provokation macht die Akzeptanz nicht leichter.

Wir treten in den schwierigen grauen Zwischenbereich zwischen den Geschlechtern und der ist voll mit Problemen.

Ein Grund mehr, das ganze „sichtbar“ zu machen.

---

# Schwimmbad



*Passende Musik: [Free me](#)*

Du erstarrst, als du das Gebäude siehst. Du hast Angst, richtig Angst. Du merkst, dass es doch noch eine Blockade in Dir gibt.

Es ist eben nicht alles so einfach, es gibt noch verdammt viel Widerstand.

Du *weißt* noch nicht alles und du *kannst* noch nicht alles.

Du fühlst dich einen Augenblick lang wie 12, obwohl du schon 40 bist.

Deine Begleiterin ist auch nicht besonders hilfreich, sie wirkt genauso unentschlossen und zögerlich wie Du. Jede wartet darauf, dass die andere vorgeht.

Du erstarrst, als du die Türen mit den Symbolen für „Frauen“ und „Männer“ siehst. Unbewusst und etwas hilflos steuerst du

auf „Frauen“ zu. Deine Begleiterin lacht!

„Julia, doch nicht *da* lang. Das sind nur die Toiletten. *Hier* gehts rein!“

Du hast die kleine Schranke übersehen, die mit dem Chip-Armband geöffnet wird. Es wird immer nur genau nur ein Mensch eingeschleust. Alle Geschlechter gehen durch das gleiche Lebenstor. Ein Glück!

Vor der Dusche erstarrst du schon wieder. „Müssen wir da wirklich rein?“ Mit einem hilflosen Blick schaust du zu ihr rüber.

„Warum denn nicht?“, sagt Dir die unsichtbare Antwort.

Die Dusche ist voller kleiner Mädchen im Alter von 9 bis 10 Jahren. Sie gackern herum, waschen sich gegenseitig die Haare und sind recht fidel. Ihre Lehrerin ist auch da und möchte sich bei euch entschuldigen, weil so viel Rummel ist. „Kein Problem!“ Darin seid ihr euch einig.

Du erinnerst Dich an die Zeit, als du 9 oder 10 warst.

Du hattest immer einen Freund dabei. Einen einzigen Freund, den du sehr gemocht hast. Er war lustig und hat ständig blöde Späße mit Dir gemacht. Ansonsten war alles anders.

Früher gab es Fußduschen gegen Nagel- und Fußpilz. Die hast du hier, in diesem Schwimmbad noch nicht gesehen. Auch der Geruch nach Chlor ist viel schwächer und man benötigt keine Badekappe.

Es ist eigentlich ganz leicht. Ihr duscht ein bisschen, dann geht es in den großen Raum. Schön, wie das blaue Wasser so leicht hin- und herschwappt und glitzert.

Der Aufbau der Seitenbegrenzung kommt Dir ein bisschen vertraut vor, ansonsten ist alles neu. Deine Begleiterin quatscht gleich jemand an. Das macht sie gerne und das kann sie gut. Du bist froh, dass es so ist. Denn du würdest im

Moment kein Wort raus bekommen, bist noch immer so aufgeregt wie vor einer halben Stunde.

Aber du hast genug vom Reden. Es erinnert dich ans „Denken“ und das hast du in den letzten Tagen schon genug gemacht.

Du willst jetzt handeln! Die stürmische Widderin in Dir kommt durch. Du willst jetzt da rein...

„Zuerst ins Nichtschwimmerbecken oder gleich ein paar Bahnen ziehen?“ Du denkst noch ca. eine Minute darüber nach.

Dann gehst du so selbstverständlich wie nie in das Schwimmerbecken. Du fühlst dich kurz wie ein Hund, den man ins Wasser geworfen hat und der einfach mit dem Strampeln anfängt. Aber dann erinnerst du dich recht schnell „wie das ging“. Die Bewegungen kommen wir von selbst.

Es geht sogar recht gut!

Wie du da so durch das Wasser gleitest, waschen sich die Ängste von Dir ab. Du fühlst dich geborgen und sicher. Es schwappt auf und ab.

Endlich ist die Schwerkraft weg.

Dann – bist du gnädiger mit Dir und überlegst, vor WAS genau du eigentlich so aufgeregt warst. Was hat dich gebremst und zurückgehalten?

Wo steckte die Magie im Detail?

Dir fällt auf, dass du selbst sehr lange nicht mehr schwimmen warst. Vielleicht im Jahr 2004, als ihr auf Fuerteventura wart. Da seid ihr kurz ins Meer gehüpft. Und der Hotelpool wurde auch benutzt. Das ist jetzt 14 Jahre her, genauso lang wie dein letzter „richtiger Urlaub“.

Danach – hattest du nie wieder Lust oder die Kraft, dich vor allen Menschen nackt zu bewegen. Obwohl das gar nicht richtig nackt ist. Denn man hat ja noch was an.

Und dann fällt Dir auf, dass Du heute das erste Mal „als Frau“ in einem Hallenbad warst.

---

## Abgenutzt



Der Mensch ist mehr als nur die Summe seines guten Aussehens.

Er ist auch der Charakter, die Erfahrung, das Wissen und seine Fähigkeiten.

Das Aussehen wird „schlechter“, wenn man älter wird. Die Haut bekommt Risse und Falten, die Hände werden benutzt, die Muskeln und Gelenke nutzen sich ab. Die Organe leisten Höchstleistungen, das Lebenswerk schreitet voran. Das Herz altert, die Lunge hat nicht mehr soviel Volumen, um den Bauch lagert sich Gewicht und Schwermut ab. Im Gehirn gibt es Ablagerungen. Bestimmte Denkschemata wurden überstrapaziert. Es haben sich „Highways“ in den Nervenbahnen gebildet, die der Bequemlichkeit halber immer wieder benutzt werden. Auch geistig ist man nicht mehr „unbeschrieben“, sondern muss einen gewissen Weg immer weiter gehen.

Der Mensch leistet in seinem Leben sehr viel und muss dazu

seinen Körper und seinen Kopf benutzen.

Es ist nur logisch, dass sich dieser Körper „abnutzt“ und nicht mehr so hübsch und neu ist, wie er das früher einmal war.

Und doch gehen wir hin und bewerten das „Neue“ als so viel besser und wertvoller als das „Erfahrene“ ?

Für Frauen ist das eine schlimme Sache, weil das Alter höchster Fruchtbarkeit (irgendwo zwischen 18 und 25) auch zeitgleich das Alter ihrer höchsten Attraktivität ist. Die Haut ist glatt und straff. Die Augen ganz weiß, hell und aufgeweckt. Die Haare schön, frei von jeglichem Grau. Die Kurven sind zart und knackig. Alles ist schön.

Wenn „frau“ dann älter wird, zieht die Schwerkraft alles nach unten. „Dellenhaut“ kommt dazu. Aus der schönen weichen Unterhaut wird plötzlich ein Problem. Die attraktiven Brüste beginnen plötzlich zu hängen. Aus den „Lachfalten“ ist eine Sorgenfalte geworden.

Und bitte nicht zuviel wissen!

Wer will schon eine Frau haben, die viel weiß und Erfahrung hat? Als Mutter wird das noch akzeptiert.

Aber bei den anderen Frauen sinkt die Attraktivität, je mehr sie wissen und je „schlauer“ sie gelten. Wer will schon erfahrene, weise Frauen, die viel wissen und alles hinterfragen? Dann würde sich ja in der Gesellschaft etwas ändern und das kann man auf keinen Fall zulassen.

Bei Männern ist das leichter mit dem Altern. Je älter sie werden, desto höher ist ihre Akzeptanz. Macht, Geld und Einfluss steigen stetig. Sie haben sich was aufgebaut. Können jetzt „eine Familie“ ernähren. Sie werden akzeptiert und geduldet. Ihre Statussymbole werden besser, der Gehaltsscheck fällt größer aus und das mit dem Muskelschwund geht nur *ganz* langsam. Allen Bemühungen zum Trotz hat es die



Schönheitsindustrie noch nicht geschafft, den Mann nachhaltig zu verunsichern und ihm seine Hässlichkeit einzureden.

Frauen hingegen, so scheint es mir, werden irgendwann ab einem gewissem Alter „aussortiert“. Keiner redet darüber, keiner wollte es gewesen sein. Aber upps, es ist trotzdem passiert.

Und weil sich die negative Rückmeldung von außen auch irgendwann auf „innen“ übertragen, wollen sich die älteren Frauen auch selbst nicht mehr sehen. Ich sehe auf jeden Fall keine älteren Frauen mehr. Weder auf Facebook, noch auf Instagram, noch in der Einkaufspassage. Überall sind diese jungen Dinger.

Wie sie mich da anlotzen, mit ihren jungen unbeschriebenen Gesichtern auf denen nichts anderes steht, als Naivität und Blödheit.

Nein, ich mag Erfahrung und Weisheit. Je mehr, desto besser!

---

## **Jemand vergessen**

Kann man „jemand vergessen“ ? Es sieht so aus, als ob Menschen große Bemühungen darin legen, andere zu vergessen. Nach einer gescheiterten Beziehung z.B. wollen wir den anderen schnell vergessen. Es gibt Ratgeber, wie man das machen kann. Wie man die Sucht nach einem Menschen (die am Anfang Liebe hieß) überwinden und „reinigen“ kann. Wie man wieder „erfolgreich Single“ wird und sich im Leben behauptet. Die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit wird uns als „Überziel“ und perfekter Zustand angepriesen. Wenn wir unglücklich sind, brauchen wir mehr Güter und Konsum, um unsere Ängste und Einsamkeit erträglich zu machen. Einsame und unglückliche Menschen sind leichter zu kontrollieren. Aber von der Biologie her sind wir

soziale Wesen und brauchen andere Menschen. Das ist die Quelle des Glücks.

Das Internet hat es schwer gemacht, andere zu vergessen. Wir finden die anderen überall wieder. In ihren Blogs, in sozialen Netzwerken, in kleinen Datenspuren, die ständig zu erreichen sind. Aber wir selbst strahlen auch eine „Erreichbarkeit“ aus. Solange wir etwas von uns geben, sind wir noch am Leben. Es ist ein Halm, an dem sich andere „festhalten“ können.

Die Menschen heutzutage kommen mir vereinsamt und unglücklich vor. Zuviele Menschen leben alleine, traurig, isoliert von anderen. Die Kommunikation ist erstarrt, die Liebe ist erlahmt, überall hat sich graue Farbe verteilt, wo es eigentlich bunt und schön sein könnte. Die Menschen haben mit der Zeit riesige Mauern um sich herum aufgebaut. Vier Wände, die Schutz geben sollen und die empfindliche Seele schützen. Dazwischen hängt noch eine lange Datenleitung. Signale fließen nicht direkt, sondern sehr indirekt. Man kann sich selbst aussuchen, was man hören und sehen möchte. Ungewünschtes wird herausgefischt. Der andere Mensch ist weit weg, sehr weit weg. Aber was wird denn geschützt? Das „Ich“ wird künstlich verteidigt. Die Vorstellung vom eigenen Ich, wie man zu sein hat oder sein möchte. Der eigene Geist ist sehr kritisch. Er teilt die Dinge ständig in „gut“ und „böse“ ein. Man ist sich selbst der größte Richter. Das macht unglaublich unfrei und unglücklich. Man kann das Leben nicht mehr so erleben, wie es eigentlich ist. Alles wird von der eigenen Vorstellung geprägt. Man hat sich Filter aufgebaut, mit denen man ins Leben schaut. Und diese Filter kann man nicht einfach wegschrauben und zur Seite legen.

„Mit der oder der möchte ich nichts mehr zu tun haben!“ vor allem Frauen sind oft sehr nachtragend und schwierig im Umgang mit anderen. Man hat die eine zu nah an sich heran gelassen, sie entsprach aber nicht der eigenen Wunschvorstellung und zum „Dank“ wird sie jetzt gehasst. Dieser Hass aber macht die „andere“ wieder stark. Indem man sich „gegen die andere“

positioniert, wird man unfrei.

Die einzige Methode, den eigenen Hass zu überwinden und das Grau zu überwinden, liegt im „Verzeihen“.

Man kann das Negative nicht vergessen, denn die Enttäuschungen sind geblieben. Spuren auf der eigenen Biografie, Worte, die man gesagt hat, Einstellungen, die man nicht geteilt hat. Der eigene Charakter ist gewachsen, indem er sich „gegen jemand anders“ positioniert hat. Wenn man nun den anderen wieder lieben würde, würde das eigene Kartenhaus des Hasses in sich zusammenfallen. Das Verzeihen bedroht also die eigene, mühsam aufgebaute „Identität“.

Mit der Zeit wurden die anderen Menschen immer schwieriger. Früher gab es viele Leute, die du gemocht hast und die dich gemocht haben. Die „gute Seite“ war voll mit Menschen, auf der „schlechten Seite“ gab es nur eine Handvoll. Als der graue Schleier dann immer stärker wurde, lagen plötzlich immer mehr Menschen auf der „schlechten Seite“. Der Raum wurde enger und enger, es musste ein Anbau her. Überall waren schlechte Menschen, die es nicht gut mit Dir meinten. Sie wollten Dein „Ich“ angreifen. Sie wollten dich verändern, dich berühren- aber du hast dich gewehrt. Du hast dein Ich beschützt und am Ende hast du erkannt, dass da nichts war. Dann kamen die Tränen.