

My inner self

Heute bin ich ernsthaft berührt. Am Morgen war ich noch locker drauf und hatte schon wieder die Idee für einen lustigen Text im Hinterkopf, aber dann hat es sich über den Tag gedreht und Schwermut hat plötzlich mein Herz ergriffen. Was ist das? Was ist da los? Gefühle kontrolliere ich gerne, ich hab so die Erfahrung über die Jahre gesammelt, dass es mir immer leichter gefallen ist, meine eigenen Gefühle, aber auch die von anderen zu erkennen. Mit einem Schmunzeln oder einem Lächeln bin ich dann anderen begegnet, immer in der Gewissheit, dass ich alles im Griff habe, dass ich meine Tränen unterdrücken kann, dass ich mich nur soviel freue, wie es sein muss und die Liebe, besteht hauptsächlich auf dem Papier.

Wenn man berufstätig ist und arbeiten muss, stören Gefühle nur. Kalte Technokratie bestimmt dann mein Leben. Entscheidungen müssen getroffen, Einkäufe getätigt, Termine wahrgenommen werden. Man verdient Geld, der Haufen wird immer größer, die materiellen Dinge vermehren sich, aber was ist eigentlich mit dem ganzen Rest? Was ist mit Gefühlen, was ist mit Verwandten, mit Freunden, mit den Dingen, die eigentlich wichtig sind und unser Dasein viel mehr bestimmen, als der reine Austausch von Waren und Geldscheinen?

An diesem Weihnachten wurde mir schmerzlich bewusst, dass es in diesem Jahr alles ganz anders ist. Ein großes Stoppschild ist aufgesprungen, eine Warnung, die ich nicht überhören möchte. Schon länger ist es so, dass meine Eltern älter werden und ich weiß, dass der Tag kommen wird, an dem ich ohne sie hier sitzen und mein eigenes Leben leben werde. Klar, hey sie ist jetzt schon 40 Jahre alt, wo ist das Problem, mögt ihr denken. Sie lebt ja schon lange alleine, genau gesagt seit 1999 hatte sie ihre erste eigene Wohnung. Und den ersten Partner, mit dem sie heute noch Brötchen backt, mit 24 Jahren, sie war doch noch nie WIRKLICH alleine. Aber es ist eben doch anders, wenn man keine eigenen Kinder hat. Der Kreis der

wirklich engen Vertrauten ist dann klein. Freunde und andere Beziehungen werden wichtiger. Wohin mit all der Liebe? Das frage ich mich oft. Ich habe soviel Liebe in mir, die irgendwo hin muss. Die vielleicht in Kinder geflossen wäre. In eine Familie. In den Aufbau eines Hauses, einer Firma, aber eben auch IN MENSCHEN.

Und ich sitze hier und verdrehe mir den Kopf. Wie kann ich Liebe schenken? Wie kann ich zeigen, dass mir andere wichtig sind? Dass ich sie nicht verlieren möchte, dass ich den Austausch und die Liebe und ihre Wärme wirklich dringend brauche? Mein Kopf raucht, ich fühle mich empfindlich, entblößt und schwach. Die Liebe meines Lebens tritt in mein Leben, ein Mensch der mir so wichtig ist. Ich hab das nicht geplant, es ist einfach passiert.

Ich schreibe irgendeinen Text... und wirklich plane ÜBERHAUPT NICHTS, schreibe einfach drauf los. Und dann hackst du dich in meine Gedanken, ich hab keinen Plan, wie du das machst und schon bist du wieder omnipräsent. All das Verdrängte schwappt wieder hoch, mein Herz wird gegrillt und fängt an zu tropfen. Klar, da ist viel Eis drauf, aber hey, das muss es!! Wenn du schnell fährst und immer alles gibst im Leben, dann fängt der Fahrtwind eben an, dich auszukühlen. Das ist ganz normal, kein Grund zur Sorge.

Die Liebe zu Dir ist echt und tief, ich spüre es sehr deutlich.

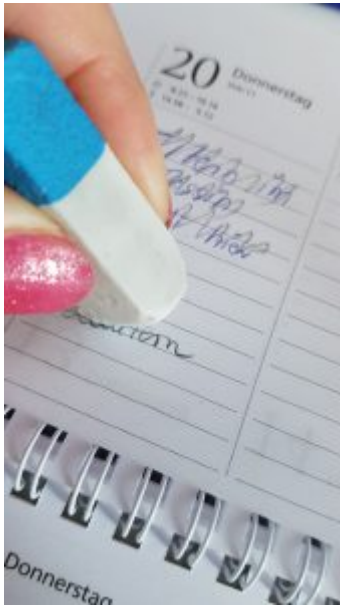
Und da sind auch so viele neue Menschen, die gerne anknüpfen wollen, die mir auch Liebe und Vertrauen schenken wollen. Und ich merke, dass ich schon wieder die gleichen Fehler mache, dass ich zu rau, zu egoistisch und zu selbstverliebt bin. Kurz vor Weihnachten gibt mir eine andere Freundin das größte Geschenk, dass sie mir vielleicht geben kann: Sie knallt die Tür mit Wucht zu und beendet die Freundschaft. Ich hab es verbockt. Klar. Aber sie zeigt durch ihr Verhalten auch, dass sie mich mag und dass sie wirklich denkt, dass ich etwas

falsch gemacht habe.

Nur wenn einem Menschen wichtig sind, kann man auch gut mit ihnen streiten. Der Streit ist nicht das Problem, sondern die Lösung. Wenn du mit jemand nicht mehr streiten kannst, liebst du ihn auch nicht mehr. Und ich merke, wie ich sie vermisse. Ich träume von ihr. Ich stehe auf der Straße in Kaiserslautern, um mich herum sind lauter Autos. Ich stehe nur in Unterwäsche bekleidet da, meine Haare sind verwuschelt, ich habe einen Mordskater vom Alkohol und ich rufe ihren Namen. Ich rufe sie ganz laut, damit sie mich hören kann und dass ich meine Schuld eingestehen kann, aber sie hält sich noch die Ohren zu und WILL mich nicht mehr hören. Sie hasst mich. Und ich fühle mich geliebt.

Strange. Ich weiß. So wie alles, was ich in den letzten Tagen von mir gegeben habe. Meine Geschichten der letzten Tage zum Beispiel: Als ich sie geschrieben habe, ging es wirklich sehr tief und mein ganzes Herzblut und meine ganzen Emotionen sind rein geflossen. Ich hab gemerkt, wie schwer es mir gefallen ist, wie viel plötzlich in mir frei geworden ist, was dringend frei werden musste. Und ein paar Tage später lese ich die Texte noch mal durch, laut und ganz ordentlich, weil ich ein Video drehen wollte. Und plötzlich kommen sie mir langweilig und normal vor. Ich spüre die Emotionen nicht so richtig in den Worten. Sie sind da irgendwie zwischen die Zeilen rein gefallen, aber wenn ich mich nur auf die Hülle konzentriere, dann fühle ich sie nicht mehr. Du musst wirklich rein in die Seele gehen, wenn du etwas verändern möchtest. Du musst bereit sein, dein innerstes nach außen kehren zu können und es von anderen begutachten zu lassen. Dann wirst du frei. Dann kannst du andere wirklich berühren. Und wirst von anderen berührt.

Inventur des Herzens



Jahreswechsel. Zeit für eine Inventur, auch in Sachen Freundschaften und Beziehungen.

Wer hat mir besonders geholfen? Wo gab es Unterstützung? Wo bekam ich etwas, ohne zu betteln und ständig anklopfen zu müssen?

Wer hat bereitwillig geholfen? Und wer hat sich wie ein Arsch und extrem egoistisch verhalten?

Die Ergebnisse sind eindeutig. Alle Beteiligten können sich nicht verstecken. Ich hab alles gesehen und alles gespürt und die Sensoren waren dieses Jahr besonders empfindlich.

Eine Freundin schreibt sinngemäß „wenn du den Menschen zuviel wirst, erkennst du wer wirklich zu dir steht und wer nicht“.

Und eine andere Freundin schreibt mir PARALLEL dazu „dass es ihr gerade zuviel wird.“.

Das ist ein lustiger Zufall. Soviel Klarheit hatte ich selten. Dennoch fühlt es sich nicht gut an.

Alle möglichen Gefühle vermischen sich zu einem Brei. Die Traurigkeit überwiegt.

Ich nehme den Radiergummi und radriere ihren Namen aus meinem Terminkalender. Ich habe das Gefühl, dass er nicht ein weiteres Mal hinein geschrieben wird. Dass es ihren Namen nie wieder in meinem Leben geben wird. Ich muss das machen, nicht weil ich sie hasse, sondern um mich selbst vor weiteren Enttäuschungen zu schützen. Wenn ihr jemand nicht mögt oder ihm nicht helfen könnt, dann sagt das gleich. Verschleppt es nicht, das verschlimmert das Leiden nur. Es löst nichts. Wer helfen will, muss auch bereit sein, klare Linien zu ziehen. Und wer Hilfe annehmen möchte, muss wissen, woran er ist.

Ja, dieses Jahr hätten mein Partner und ich gute Freunde dringend nötig gebraucht. Es ist eine Ironie des Schicksals, dass ich gerade am Anfang des Jahres aufgebrochen bin, um neue Freundschaften zu schließen und dass sich in der Mitte des Jahres durch den Schicksalstag alles ins Dunkle gewendet hat. Aus der lauten und ausgelassenen Party-Stimmung, bei der alle mitgezogen sind, wurde das dunkle Feld der Einsamkeit und Schwermut, das keiner freiwillig betreten möchte.

Viel zu früh wurde ich vor eine erneute Probe gestellt, die schwerste seit meiner Geschlechtsangleichung. Ein Todesfall so eng in der Familie und dann noch mit so trauriger (sinnloser!) Ursache ist besonders schwer zu verarbeiten.

Wir haben dieses Jahr die Erfahrung gemacht, dass sogar ausgebildete Psychologinnen die Behandlung abgelehnt haben, mit der Begründung, dass ihnen das Thema zu schwer ist! „Zuviel“ in einer anderen Form. Klar, ist gut, wenn man es sagt. Traurig ist es trotzdem. Dann müssen erstmal neue Termine ausgemacht werden, weitere Wartezeit vergeht, usw. Das alles hat die Nerven sehr angespannt.

Aber es gab auch Highlights in meinen Beziehungen und Freundschaften.

Enge Verwandte haben sich meistens gut verhalten. Es gab ein paar neue Freundschaften über Instagram, mit denen ich nicht

gerechnet hatte. Da hat sich gezeigt, dass es gut ist, wenn man die gleichen Interessen hat und in eine ähnliche Richtung möchte. Darauf lassen sich Freundschaften gut aufbauen.

Auch sehr lange und alte Freundschaften waren gut. Es ist einfach gut zu wissen, dass es „da draußen“ noch Leute gibt, die einen nicht vergessen haben. Die sich in irgendeiner Weise mit dir beschäftigen und noch nicht völlig in den Mülleimer des Vergessens gesteckt haben.

Besonders die Freunde, die ich seit meinem Coming Out 1999 bis 2001 kennengelernt habe, erweisen sich als besonders stabil und verlässlich. Das sind sozusagen die Freunde aus meiner „Kindheit“, weil ich das Leben davor einfach nicht dazu zählen kann.

Ich merke, dass meine Kunst und meine Schaffenskraft aufblüht und das würde sie niemals in der Art, wenn ich nicht schlimme, nervenaufreibende Dinge erlebt hätte. Die Kunst ist mein eigentlicher Anker und er ist völlig frei von der Meinung und dem Einfluss anderer. Das macht ihn so stabil und wertvoll.

Ich bin auf die Welt gekommen mit einem großen Lächeln und viel Optimismus und ich habe mir vorgenommen, dass das bis zum Lebensende reichen muss, egal was kommt.

Die Inventur des Herzens ist ein wichtiger Baustein der Überlebensstrategie.

Erinnerung an... die nicht Angepassten

Wenn ich mich mit den Fragen zu Trauer und Tod auseinander

setze, komme ich zwangsläufig auf mein eigenes Leben.

Das Leben ist so kurz, schnell ist alles vorbei.

Was bleibt vom Leben?

Ich bin froh, dass ich jeden Tag blogge, dass ich immer versucht habe, meine Gedanken irgendwie in Wort- oder Schriftform zu bringen.

Es ist letztendlich die einzige Erinnerung, die Menschen mal haben werden, wenn ICH verstorben bin.

Jeder Mensch muss sterben. Das Leben ist so kurz. Und es ist wirklich *kurz*.

Es fliegt vorbei. Man sollte keine Stunde, keine Minute, noch nicht einmal eine Sekunde verschwenden.

Es gibt tausend Ansätze das Leben zu leben. Aber ich hab das Gefühl, die meisten sind falsch.

Arbeiten, Geld verdienen?

Einmal im Jahr einen Urlaub machen, dann wieder malochen?

Mit 65 in Rente gehen?

In ein anderes Land flüchten?

Auswandern?

In eine Kommune gehen, im Wald leben, auf Geld und Fleisch verzichten?

Wer sagt mir, was der richtige Ansatz ist?

Was muss ich erreichen, wo muss ich hin?

Ist es gut, wenn ich Kinder in die Welt setze? Oder doch eher egoistisch?

Soll ich mich für andere einsetzen und dabei ausbrennen?

Oder soll ich lieber hedonistisch und lustorientiert leben?

Das sind so zentrale Fragen, aber sie werden „normalerweise“ überhaupt nicht diskutiert, noch nicht einmal in Frage gestellt.

Wer könnte erwarten, dass so etwas zentrales in der

Öffentlichkeit diskutiert wird, wenn noch nicht einmal mehr politische Fragen ernsthaft diskutiert werden?

Wer etwas hinterfragt, gilt schnell als verrückt.
Labile, empfindliche Menschen sowieso...

Vor mir hängt ein Zettel, er sticht mir jetzt ins Auge und war das wertvollste Zeitdokument, das ich in diesem Jahr erhalten habe.

Es ist der Zettel einer Patientin der geschlossenen Psychiatrie, mit der ich mich dieses Jahr unterhalten habe.

Ich hatte im Sommer 2018, kurz nach dem schrecklichen Todesfall, ein Treffen mit ihr, weil ich mehr über den Verstorbenen herausfinden wollte.

Sie musste ihre Ärzte um Erlaubnis fragen, um raus zu kommen. Sie hatte zwei Stunden „Freigang“ aus dem Gefängnis. Und hat sich die Zeit für uns genommen, was ich sehr nett fand.

Sie hatte ein blaues Auge und verdeckte dieses mit einer modischen Sonnenbrille.

„So geht man hier mit Menschen um, die nicht kooperieren“ sagte sie mit einem leicht abfälligen Tonfall zu mir.

Ihr Blick war eisig und es lief mir kalt den Rücken runter.

Ich unterhielt mich mit ihr und versuchte mehr über sie zu erfahren. Es war nicht einfach. Ich merkte, dass sie sehr gereizt und unausgeglichen war.

An ein normales Gespräch war nicht zu denken.

Auch ich selbst war nicht gut drauf.

Ich versuchte mich auf die Fakten zu konzentrieren und fragte sie:

„Was für Medikamente bekommst du eigentlich?“

Dann schrieb sie mir diesen Zettel auf und erklärte fein säuberlich, wozu das alles ist und in welcher Dosierung sie es nehmen muss.

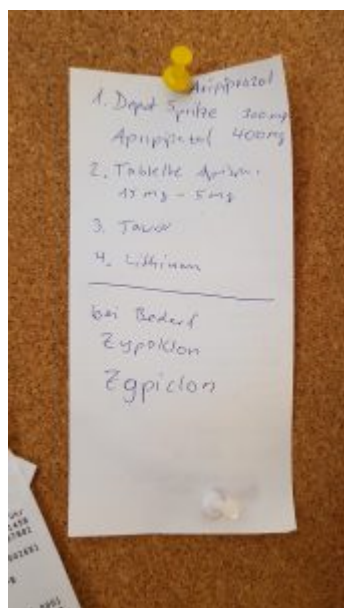
Ich hüte diesen Zettel wie einen Schatz. Er bedeutet mir sehr viel. Er ist nur hingekritzelt, mit dem was eben da war, in dem Café, wo wir gerade saßen.

Aber ich freue mich, dass sie mir in diesem Moment vertraut hat und so offen darüber geredet hat.

Sie kam mir überhaupt nicht krank vor, als sie mir alles erklärte. Sie hatte viel Wissen und erzählte über die Fakten und Zusammenhänge der Medikamente, als ob sie es gerade an der Uni lernen würde. Sie dachte über die genauen Namen der Arzneien nach und korrigierte sie sogar mehrfach, als sie nicht gleich drauf kam.

Sie war aufgeweckt, intelligent und kritisch- so wie man es von einem jungen Menschen Anfang 20 erwarten müsste.

Krank – kam mir nur das System vor, in das sie gesteckt wurde und mit dem sie nicht zurecht kam.



Nichts gebracht

Passende Musik: [In the End](#) (Cello-Cover)

Das war's jetzt also mit dem Jahr 2018.

Es sind noch ein paar Wochen bis zum Jahresende, aber gefühlt bin ich mit dem Jahr durch.

Abhaken, weitermachen.

Mein 40. Lebensjahr war ein Jahr der intensivsten Gefühle und der größten Gegensätze, die man sich überhaupt vorstellen kann.

Es ist sehr gut gestartet und mit voller Optimismus und Zuversicht bin ich in das Jahr rein gestartet.

Ziemlich genau in der Mitte des Jahres gab es dann den großen Knall, den schlimmen Todesfall, die größte Traurigkeit und den stärksten Kummer, den man sich vorstellen kann.

Es gab weitere Krankheitsfälle und Krankenhaus-Aufenthalte in der engsten Familie. Meine Fröhlichkeit über die gefundene Freiheit und Selbstständigkeit ist schnell wieder im Keim erstickt worden. Die Stimmung hat nicht gepasst für den großen Aufbruch.

Es ist alles schief gegangen, was hätte schief gehen können und nur mit Mühe hab ich diese Schwierigkeiten überwinden können.

Auf der anderen Seite mein neues, fröhliches, kommunikatives Ich, was ich dringend gebraucht habe.

Mittlerweile hab ich mich mit viel Mühe „irgendwo in der Mitte“ eingependelt, aber die Traurigkeit kommt noch ständig durch.

Menschlich habe ich vor allem mitgenommen, dass die Trauer in der Gesellschaft keinen Platz hat.

Sie wird nicht wahrgenommen, sie wird verdrängt.

Es ist schwer, über die Trauer zu sprechen. Menschen wollen sich auch nicht gerne erinnern.

Wir sind mehrfach stark offensiv angegangen worden, als wir es nur angedeutet haben, dass wir an den toten Menschen denken wollen, dass wir eine Erinnerungskultur pflegen wollen. Ich hätte jedes Mal schreien können! WARUM sollen wir uns nicht erinnern? Wovor habt ihr Angst? Der Mensch ist weg... Alles was uns bleibt ist jetzt die Erinnerung. NICHTS ANDERES.

Klar, es gibt die typischen Rituale. Grabstein, Beerdigung, Trauerkarten ... aber was kommt danach?

Der Bruch ist zu groß, die Wunde zu tief, die Gräben in der Erinnerung und in den Gefühlen nicht einfach mit warmen Worten zu füllen.

Ich bin traurig über diese Gesellschaft, die nicht richtig trauern kann.

Es entstehen groteske Situationen, Situationen voller Widersprüchlichkeiten und Risse, die den Menschen einfach nur krank machen können. Es ist nicht gut, wenn zu wenig gesprochen wird. Man kann nicht „zuviel“ kommunizieren - meistens wird viel zu wenig miteinander gesprochen!

So viel Leid entsteht, weil Menschen sich einfach anschweigen. Weil sie verdrängen und runterschlucken. Der Knoten will nicht platzen, er frisst sich stattdessen im Körper eine Bahn.

Die Welt ist voller Enttäuschungen, voller Einsamkeit, voller unerfüllter Sehnsucht und Abschiede.

„Der ganze Hass hat nichts gebracht“. Dieses Zitat ist für mich das Zitat des Jahres.

Ich bin anders

Ich bin anders, stelle ich immer wieder fest.

Das letzte Jahr habe ich viel auf Facebook und Instagram verbracht. Es hat mir Spaß gemacht und ich habe viele neue Leute kennengelernt.

Ich habe versucht, das selbst-reflektive und mein schreibendes Ich gegen ein anders, sozialeres Ich einzutauschen. Ein innerer Mensch ist geboren, der mehr Spaß an der Vernetzung und der Kommunikation hat. Ich war mir immer sicher, dass mir dieser Teil fehlt. Dass ich im Denken und Schreiben alleine nicht all das finden kann, was ich finden muss.

Es macht mir jetzt mehr Spaß zu gucken, „was die anderen machen“, was ihre Interessen und Hobbys sind, womit sie ihre Zeit verbringen.

Es ist schön, wenn jemand was von sich teilt, wenn er sich öffnet und was preisgibt. Natürlich trifft man dann nicht gleich alles, die Begegnungen finden immer an der Grenze statt – da wo die Leute bereit sind, einen Schritt auf den anderen zu zugehen. Man kann nicht erwarten, dass es gleich die totale Schnittmenge gibt.

Es gibt immer nur kleine Schnittmengen, kleine Gemeinsamkeiten. An denen kann man anknüpfen, auf die kann man aufbauen.

Natürlich stellt man auch Unterschiede fest, dass es Dinge und Ansichten gibt, die man nicht mit anderen teilt.

„Ich bin anders“ stelle ich dann fest.

Mir fällt z.B. auf, dass ich selbst sehr gerne etwas von mir preisgebe, dass ich gerne kommuniziere und insgesamt immer versuche, „offen“ zu sein.

Aber es gibt viele Leute, die das nicht sind. Die z.B. überhaupt nichts auf Facebook schreiben, die sich nicht

öffnen. Man erfährt dann gar nichts über diese Menschen. Ich weiß nicht, was für Musik sie hören, für welche Veranstaltungen sie sich interessieren, wie ihre politische Einstellung ist. Ich erfahre nicht, „was ihnen gefällt“, oder „was ihnen nicht gefällt“. Dadurch, dass sie nichts posten oder schreiben, muss ich davon ausgehen, dass sie Social Media nicht mögen.

Vielleicht sind diese Menschen im realen Leben ganz anders? Auch das ist mir aufgefallen. Social Media und Realität sind völlig andere Bereiche.

Leute können sich im Internet sehr gut verstellen und nur ihre „Schokoladenseite“ zeigen, aber in der Realität sieht man dann, wie der Mensch wirklich ist.

Die virtuelle Welt ist also auch eine Zerr-Welt und man kann sich leicht von ihr täuschen lassen. Ich befürchte, das gilt auch für die Blogs, denn auch ein Text ist ja nur ein Abbild meiner derzeitigen Gedanken und nie mein vollständiges Ich. Texte werden von Gefühlen geleitet und sind Ausdruck meiner derzeitigen Stimmung und Laune. Kann sein, dass morgen wieder alles anders ist. Wo ist dann mein Ich?

Noch etwas habe ich entdeckt, das für mich neu ist: Das Schweigen.

Es tut so gut, sich nicht gleich zu allem äußern zu müssen. KEINE politische Meinung haben zu müssen, KEINE Stellung zu beziehen, wenn sich alle aufregen und gleich der nächste Shitstorm losbricht. Es tut gut, in den eigenen Gedanken zu leben, denn sie bieten mir Halt. Niemand anders kann das bieten.

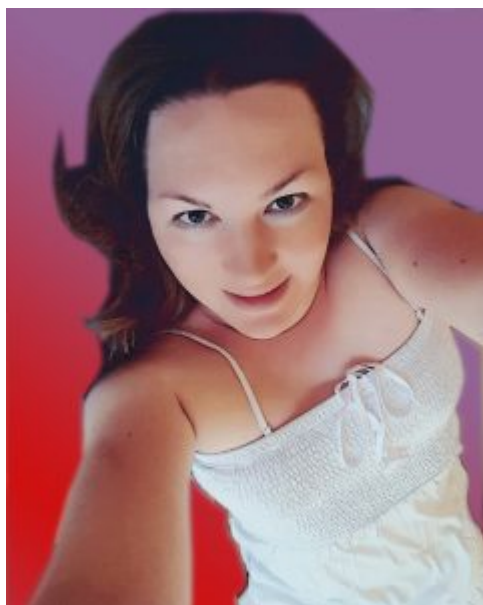
Die Welt, wie sie vor meinem inneren Auge entsteht und vergeht, ist einzig und allein eine Folge meiner Gedanken und Einschätzungen.

Was für ein Fazit bleibt mir also? Ich habe die Welt der Gedanken und Texte verlassen und bin auf andere zu gegangen.

Dann habe ich festgestellt, dass sie in der Summe die gleichen Probleme und Sorgen wie ich habe. Dass jeder sein Päckchen zu tragen hat, wie man so schön sagt. Das ist so unendlich tröstlich.

Wir können das eigene Leid nicht vermeiden oder loswerden. Aber es wird weniger, wenn ich in der Gemeinschaft mit anderen bin. Es relativiert sich.

Transition



Passende Musik: [Rollin](#)

Ein langer Weg und es ging immer nur nach vorne.

Viele Steine galt es aus dem Weg zu räumen. Viele Menschen zu überzeugen. Gutachten wurden geschrieben und ich musste an höchst-richterlicher Stelle vorsprechen.

Viel Geld wurde ausgegeben, viele Tränen verweint. Es gab viel Verzweiflung, große Depressionen, tiefste Einsamkeit. Es gab Mobbing, Vertrauensbrüche und Gemeinheiten. Es kamen immer wieder neue Freunde, neue Abschnitte, neue Partner. Es gab es

ein neues Haus, ein neues Umfeld, einen neuen Job, eine neue Berufung. Es gab neue Tätigkeiten, neue Hobbys und die politische Einstellung hat sich mehrfach gedreht.

Vieles hat sich im Inneren abgespielt. Unzählige Gedanken wurden im Kopf hin- und hergedreht. Mehrmals bin ich im Kreis gesprungen. Oft war ich wieder am Anfang und alles war umsonst. Unzählige Seiten in meinem Tagebuch wurden geschrieben, tausende Selfies wurden aufgenommen, unzählige Städte besucht und neue Eindrücke gesammelt. Nie hatte ich das Gefühl, „fertig“ zu sein. Immer war alles im Fluss.

Eine Vielzahl an starken Medikamenten wurden eingenommen, OP's wurden gemacht, Ärzten wurde Vertrauen geschenkt, Krankenschwestern haben mir die Hand gehalten. Unzählige Kilometer wurden im Auto zurückgelegt, tausende Fragen wurden gestellt, Foren rauf- und runter gelesen. Die Fragen wurden nicht weniger. Im Gegenteil- Je mehr ich wusste, desto mehr neue Fragen kommen hinzu.

Bei der Suche nach Antworten und Erklärungen hab ich tausend andere Themen angeschnitten. Der Kopf wurde nicht leerer oder klarer, sondern immer voller. Das Leiden wurde voll erkannt.

Immer wieder hab ich die „Identität“ gesucht- und sie am Ende nie gefunden. Je genauer ich hingeschaut habe, desto weniger hab ich sie gesehen. Ich hab es nur gespürt. Tief im Inneren. Mehr eine Überzeugung. Ein Gefühl.

Man kann es nicht erklären. Nicht rechtfertigen. Man kann keine Zeichnung darüber anstellen. Nicht beweisen. Nicht verteidigen. Nur ER-LEBEN.

Der Weg endet nicht. Man fährt immer weiter durchs Leben. Es kommt eine Kreuzung, dann wieder eine Abzweigung. Es kommt ein Hügel, dann wieder eine Senke. Man kann nichts anderes machen, als immer weiter zu fahren.

Manche Leute gucken beim Fahren niemals in den Rückspiegel.

Sie starren stur nach vorne und wollen das Leben hinter sich nicht sehen. Aber doch ist es da, man ist **da** gewesen. Jetzt ist man eben woanders. Manche fahren schnell, manche rasen, andere wiederum brauchen sehr viel Zeit. Es gibt kein perfektes Tempo.

Es gab nie Schwarz *ODER* Weiß. Es gab immer beides. Mal war das eine stärker, mal das andere.

Immer hab ich es im Zusammenspiel mit anderen erlebt. Der eine wurde männlicher, die andere wurde weiblicher. Das eine ist gewachsen, das andere ist geschrumpft. Hier gab es mehr Volumen, dort eine Abnahme.

Und wenn ich bei anderen Leuten schaue, wie ist es da? Auch nicht viel anders.

Genau dann wird das Leben spannend und aufregend. Wenn sich etwas verändert, wenn der normale langweilige Fluss durchbrochen und umgelenkt wird.

Denn alles ist im Fluss. Alles ist in der „Transition“.

Gender Gedanken

Im aktuellen Podcast geht es um unterschiedliche Gender-Gedanken. Ich reflektiere nochmal meine eigene Lebensgeschichte und vergleiche sie mit denen von jüngeren TS-Frauen. Was für Unterschiede fallen mir auf? Wo gibt es Probleme und „Schmerzen“ ? Wie gelingt die Selbst-Akzeptanz? Wo kann man sich selbst einordnen? Wie ist ein Geschlecht und eine „Identität“ überhaupt definiert?

Nur mit der Sprache gelingt eine Annäherung.

Hormone und Psyche

erstmal eine Linksammlung (Ablage)

Text & Interpretation kommen später ☐

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/hormone-haushalt-botensstoffe>

Klischee oder Wahrheit? In einem Kommentar dazu steht:

In einer Forschungsreihe der BBC setzten Wissenschaftler bildgebende Verfahren ein, um die unterschiedliche Gehirnaktivität von Männern und Frauen zu dokumentieren.

Den Versuchsteilnehmern wurde eine neutrale Szene, ein Gespräch zwischen einem Mann und einer Frau gezeigt. Im Gehirn der Männer aktivierten sich beim Betrachten sofort die Sexualzentren... Das weibliche Gehirn interpretierte das Bild lediglich als das, was es in ihrer Realität war: Ein Gespräch zwischen zwei Menschen.

<http://www.scinexx.de/wissen-aktuell-19609-2015-12-07.html>

„Frauen finden Dinge im Haus, Männer finden das Haus“

http://www.planet-wissen.de/natur/anatomie_des_menschen/hormone/pwiegeschlechtshormone100.html

<http://www.allpsych.uni-giessen.de/karl/teach/Allg/Allg-09-hom eo.pdf>

Sehr interessant und lehrreich

– *Endokrines System und Zentralnervensystem interagieren miteinander*

– *Neuronale Nachrichten sind binär, hormonelle variieren graduell in ihrer Stärke*

- Die Funktion unserer Zellen ist auf eine salzhaltige Umgebung (Meer) abgestimmt.
(soviel zum „Inner Fish“, smile)
 - „25% des Essens können vom Körper nicht verwertet werden “
Der Mensch, der Lebensmittelverschwender
-

Die Jagd nach immer mehr

und wie man ihr entkommt

Süchte sind überall! Sucht nach Essen, nach Konsum, Geld ausgeben, nach Alkohol, Zigaretten, Liebe, Sex, Aufmerksamkeit, Bestätigung, Likes, Internet, Freunde, Geld, Autos...

Wenn man mal so überlegt, stellt man fest, dass es etwas zentrales in unserem Leben ist. Das hängt mit dem [Belohnungssystem](#) in unserem Gehirn zusammen. Es schüttet ständig positive Botenstoffe aus, wenn wir was tun, was „uns gut tut“ (z.B. Dopamin) Also zuerstmal nix schlechtes. Warum sollten wir uns dafür hassen oder verurteilen? Es macht ja auch Sinn. Wenn wir hungrig sind, ist unser Körper unzufrieden und sendet Schmerz und Unzufriedenheit aus. Wir müssen erst wieder was essen „in uns hineinschieben“, damit wir uns wieder ausgefüllt und glücklich fühlen. Diese Sättigung erzeugt dann ein Hochgefühl, eine angenehme Euphorie oder ein ruhiges Gefühl.

Wir schwanken also ständig zwischen „innerer Leere“ und „Glück“ hin und her. Rein körperlich sind wir nicht dafür gemacht, dauerhaft glücklich zu sein. Der Schmerz und die Entbehrung gehören zu unserem Leben, so wie Sättigung, Glück, Euphorie und Hochgefühl. Es kann eigentlich das eine nicht ohne das andere geben. Beide Gefühlsextreme liegen auf einer Achse. Da müssen wir durch.

Schwierig wird es nur, wenn unsere Jagd nach positivem Gefühl überhand nimmt. Oder wenn wir die „innere Leere“ mit Dingen ausfüllen wollen, die dafür nicht gut geeignet sind. Wenn man z.B. traurig ist, kann man Alkohol trinken oder viel Geld ausgeben. Oberflächlich wird das schlechte Gefühl dann erstmal gestillt und befriedigt. Der Alkohol oder der Gegenstand der Begierde überlagert unsere negativen Gefühle. Aber wenn die Wirkung nachlässt, brauchen wir wieder etwas neues. Die Wirkung ist nicht nachhaltig genug. Außerdem gibt es durch die Art der Droge Nebenwirkungen, die uns schaden.

Der Alkohol schadet der Gesundheit, der Leber und dem Gehirn. Die Zigarette verpestet unsere Lunge. Das Geld ausgeben belastet den Geldbeutel. Durch zuviel Essen werden wir dick. Die Jagd nach Bestätigung durch andere, macht uns unfrei und abhängig von der Meinung der anderen. Egal, mit was wir unser „Bedürfnis“ stillen, es wird nie satt.

Was also sind die natürlichsten Methoden um unser Verlangen nach „immer mehr“ zu befriedigen? Was sind die natürlichsten Drogen, die am „gesündesten“ sind? Nach meiner Erfahrung ist es eine gute Methode, die „starken Süchte“ durch immer bessere oder „gesündere“ Drogen/ Abhängigkeiten zu ersetzen... man kann nicht wirklich den Abhängigkeitsmechanismus aushebeln (denn der ist fest in uns eingebaut), man kann aber sehr wohl den Gegenstand der Droge ändern.

Gesund ist z.B. mal bewusst ein Hungergefühl zu erzeugen... das Essen schmeckt danach viel besser! Darin liegt die Weisheit des Fastens.

Wenn wir einen ganzen Tag nichts gegessen haben und stattdessen nur Sport gemacht haben (z.B. eine Wanderung) ist das kleine Wurstbrot am Abend etwas ganz köstliches! Dann brauchen wir kein opulentes Mahl. Ein kleiner Reiz reicht dann aus, um uns zufrieden zu machen.

Auch der Umgang mit anderen Menschen ist ein guter Ersatz für die „innere Leere“. Einfach mal nett zu anderen sein, sich

öffnen und auf andere zugehen. Nette Worte und Aufmerksamkeit verteilen (und bitte nicht nur über Facebook, sondern auch real!!). Wer anderen seine Aufmerksamkeit spendet und ihnen zuhört, erntet selbst auch ganz viel. Glück und Ausgeglichenheit. Es fühlt sich natürlich an.. es liegt an uns- IN uns. Wir müssen das tun. Wir sind soziale Menschen. Wir brauchen andere. Dinge machen uns nicht satt. Menschen schon.

Außerdem ist es wichtig, an der inneren Einstellung an sich zu arbeiten. An der Art und Haltung, mit der wir durch das Leben gehen.

Man kann sehr wohl „den Geist schulen“ und die ständige Jagd nach immer mehr durchbrechen. Wenn ich mir den Alltag der Menschen und die Städte und Straßen so anschau, dann bekomme ich daran Zweifel. Überall ist soviel Hektik! Soviel Jagd nach mehr! Alle wollen und müssen arbeiten und ganz viel Geld verdienen. Alle müssen ständig ganz viel mit dem Auto rumfahren. Nie hat jemand Zeit für den anderen, ständig herrscht Zeit und Aufmerksamkeitsmangel. Wir hetzen von einem Ereignis zum nächsten, sind aber nie da, kommen nie an.

Die Ängste treiben uns an. Dass wir zu wenig haben. Dass wir nicht geliebt werden. Dass wir einsam bleiben. Dass wir nicht genügen.

Diesen Gedanken muss man was entgegen setzen. GANZ BEWUSST.

Die Kunst kann dabei helfen. Dass man das „Sein“ wieder mehr schätzt. Die Bewusstheit im Augenblick stark macht. Dass man alles ganz genau anschaut. Sich Zeit nimmt. Dinge und Menschen sieht, wo andere nur vorbeihetzen.

Dabei hilft das Schreiben. Die Reflektion über Gedachtes und Erlebtes. Es wird angemessen *verdaut*. Es muss gar nicht überlagert werden!

Einfach mal was malen. Oder musizieren. Sich selbst ausdrücken und sich damit selbst finden.

Die Jagd nach „dem Außen“ loslassen. Innerlich ankommen. Und strahlen.

Die Wirtschaft braucht abhängige Menschen, die ständig konsumieren wollen. Es ist nicht gewollt, dass Menschen frei und glücklich sind. Wer würde dann die Steuern zahlen? Wenn du das weißt, dann findest du auch den Ausweg.

Die Mauer aus Glas

Sie wollte die Gefühle erkennen. Also kramte sie die Gefühle aus Ihrem Gehirn und schaute sich sie an.

Da standen interessante Gefühle, die alle einen Namen und tolle Fachbegriffe hatten. Gefühle von Trauer, von Depression, Abschied und Tod. Da waren auch ein paar lustige Gefühle, z.B. Freude, Glück, Euphorie, Neuanfang. Diese Gefühle mochte sie aber nicht so gerne. Das war ihr zu albern. Sie mochte lieber die richtigen „ernsthaften“ Gefühle. Daher zog sie auch immer Leute an, die auch ernsthaft waren und über Gefühle nur reden wollten. Das Problem war, die Gefühle glitten ihr immer aus den Fingern weg, wenn sie sie fassen wollte. Sie waren glitschig und nicht greifbar. Besonders schlimm war es mit der Liebe. Die war wie ein Schmetterling, der fröhlich hin und her flatterte, sich aber nie dauerhaft irgendwo hinsetzte. Immer, wenn sie ihn einfangen wollte, flatterte er weiter.

Und sie grübelte sehr lange und intensiv und fragte sich, was sie denn falsch machte?

Wie kann man fühlen, wenn man nicht darüber *reden* konnte?

Das war wie ein Widerspruch! Man sollte was essen, durfte aber nicht satt werden.

Man sollte über das Wasser laufen, aber keine nassen Füße bekommen.

Man sollte in den Wald gehen, aber keine Pflanzen treffen.
Es ging einfach nicht.

Also versuchte sie es weiter. Sie versuchte es mit Musik. Sie spielte die Musik... aber das war nur ein Ablesen von Noten. Wo war da das Gefühl? Es waren doch nur Noten. Und Klänge. Schallwellen- konnte man alles physikalisch erklären. Aber wo war das ominöse Gefühl in der Musik versteckt? Sie verstand es nicht. Was machten die anderen nur immer einen Hype daraus?

Das machte sie traurig. Sie wollte weinen. Aber es kamen keine Tränen.

Da waren nur trockene Augen.

Noch nicht mal das klappte.

Sie versuchte es mit einem Smiley. Da gab es sehr viele Smileys mit unterschiedlichen Gesichtsausdrücken.

Welcher würde wohl am besten passen? Sie wusste es wieder nicht.

Also schaute sie sich Menschen und ihre Gesichter an. Versuchte Gefühle zu erkennen.

Sie sah nichts. Sie sah die Formen, die Muster, die Farben. Sie las die Texte... aber sie erkannte den Menschen nicht. Er war weg. Unsichtbar, nicht zu greifen. Sie verstand nicht, warum sie IHM schreiben sollte. Was er denn eigentlich erwartete von ihr? Liebe, Zuneigung, Mütterlichkeit? Das war schwierig für sie.

Sie schaute sich weitere Menschen an. Die Zuordnung erfolgte über den Namen und das Geschlecht.

Sie konnte sie anschreiben und mit ihnen kommunizieren. Es funktionierte.

Aber hatte sie eine Beziehung zu den Menschen? Liebte sie? Fühlte sie sich verantwortlich?

Oder ging es nur um sie?

Fühlte sie sich selbst? Ich glaube nicht. Da wo normalerweise ein „Ich“ und ein „Gefühl“ war, war bei ihr ein großes Fragezeichen. Und ein Lexikon. Und ein Computer mit 100 Gigabyte. Ein Smartphone. Ein Gerät.

Sie funktionierte so tadellos. Aber ihr fehlte das Gefühl. Vielleicht ein Bauteil, ein Chip... oder die Versorgung über die Hauptrecheneinheit, den biologischen Zentralcomputer, dem der Treibstoff fehlte.

Ihr Gehirn machte das, was es sollte. Es bildete die Umgebung wirklichkeitsgetreu ab. Die Welt war logisch, und klar aufgebaut. Die Welt duldet kein Chaos, kein „Zwischen den Zeilen“. Also hatte ihr Gehirn auch nicht gelernt, diese Zwischentöne zu erkennen. Sie wollte lieben und klopfte nur gegen eine Mauer aus Glas, die sich langsam aber unaufhörlich um sie herum aufgebaut hatte.