

# 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.