

## Vom Kopf auf die Füße stellen, und dazwischen ist vieles zu entdecken

### Selbstannahme als geistliche Aufgabe

**I**N DEN LETZTEN JAHREN habe ich viel über mich selbst nachgedacht und fiktive Briefe geschrieben. Ich wollte mich vom Kopf auf die Füße stellen und dabei all das, was sich bei einem Mann zwischen Kopf und Füßen finden lässt, an seinen Platz bringen. Mein Lebensthema ist »Selbstannahme«. Einige meiner Gedanken will ich mit-teilen, teilen mit der Leserin, mit dem Leser, die und der sich (suchend) auf seinen Weg macht. Ich habe die literarischen Form meiner Texte nicht geändert, nur einige Auslassungen vorgenommen.

#### ***Ein erster Schritt der Selbstvergewisserung: ein Brief an meinen verstorbenen Vater***

Nach dem Seminar »Söhne und ihre Väter« schrieb ich folgenden Brief an meinen inzwischen verstorbenen Vater.

»Lieber Papa,

es ist Samstag und ich sitze am PC, um Dir einen Brief zu schreiben. Einige Wochen schon begleitet mich dieser Gedanke, was ich Dir schreiben will. Erst wollte ich den Brief in der Karwoche schreiben. Doch fand ich neben der Arbeit nicht die Ruhe, mich hinzusetzen, um diesen Brief zu verfassen.

Dass ich mich nun an einem Samstag hinsetze, erinnert mich an eine alte Geschichte zwischen uns beiden: es sind jetzt gut fünfundzwanzig Jahre her, dass ich samstags Dein Sekretär gewesen war. Ich hatte in der VHS zusammen mit Mutti einen Schreibmaschinen-Kurs belegt. Und samstags nachmittags saß ich dann neben Deinem Chef-Schreibtisch am Schreibmaschinentisch, die alte Olympia-Schreibmaschine vor mir, Du diktiertest mir die ersten kurzen Briefe und Bestellungen. Du schienst ganz zufrieden gewesen zu sein, denn bald durfte ich auch wichtigere Briefe schreiben. ... Als ich dann fragte, warum dieses oder jenes so zu sein hat, ... als ich verstehen wollte, was ich richtig auf der Schreibmaschine zu schreiben wußte, da hast Du sehr bald auf meine Mithilfe als Sekretär verzichtet. Schade.



Den letzten Brief hatte ich Dir im ... geschrieben. Ich weiß aber nicht, ob Du ihn jemals zu lesen bekommen hattest. Deine zweite Frau hatte mich angerufen und ganz mysteriös darüber gesprochen, Du seiest schwer krank, hättest wahrscheinlich einen bösartigen Tumor. Aber genaueres wisse ›man‹ (noch) nicht. Ich hatte Dir dann geschrieben. Aus der Distanz, die in den vielen Jahren seit der Scheidung ... auch zwischen uns beiden gewachsen war, hatte ich zunächst nicht die Absicht, sofort zu Dir zu kommen, um Dich zu besuchen. Zwar hatten wir uns seit ... einige Male getroffen, aber so ein echtes, aufrichtiges Verhältnis war in dieser Zeit von meiner Seite aus nicht zustande gekommen. Ich fühlte die Anwesenheit Deiner zweiten Frau als störend. Meine Versuche, alleine mit Dir zusammenzutreffen, hattest Du immer unterlaufen. Ich glaube, wir hatten beide Angst vor unserer gemeinsamen Vergangenheit. Da waren und sind für mich so viele dunkle Etappen.

Heute versuche ich, einige Ereignisse einmal anzusprechen und auszusprechen.

Ein erster, allgemeiner Eindruck ist bestimmend geblieben: ich kann mich nicht erinnern, dass ich als Heranwachsender, als Jugendlicher Dich als Vater und Mann erlebt hätte. Zwei Bilder von Dir haben sich mir eingepägt: Du liegst nach dem Essen auf der gelb-schwarz-gestreiften Sitzbank nach dem Mittagessen und schläfst. Du bist im Schlafzimmer oder Badezimmer in langen weißen Unterhosen mit Sockenhaltern. Daneben gehört noch die Zigarre als Attribut zu Dir.

Ein für mich schmerzhaftes Erlebnis war damals folgendes: Ich war in der Pubertät. Nachts hatte ich die ersten Samenergüsse. Ich fing an, mich für meinen Körper zu interessieren. Ich machte mich auf eine Entdeckungsreise mit dem Fotoapparat. In meinem Zimmer nahm ich mit Hilfe eines Stativs und des Selbstauslösers meinen eigenen Körper auf: nackt. Der Film, den ich verwendete, war ein Diafilm. Und das wurde mir zum Verhängnis. Die Umkehranstalt schickte die entwickelten Diapositive per Einschreiben zurück. So erhielten Du und Mutti die Bilder. Die Erinnerungen an das folgende sind verschwommen. So viel ist mir geblieben: Ihr beide, Mutti und Du, wolltet nicht glauben, dass ich mich selbst aufgenommen hatte. Ihr hattet die Vermutung, ich hätte ›jemanden‹ gehabt, den ich aufgenommen hätte oder der mich fotografiert hätte. Als Strafe für mein ›unmoralisches Verhalten‹ durfte ich nicht mit Verwandten nach Spanien in Ferien fahren. Statt meiner musste meine Schwester fahren. Ich kann mich nicht erinnern, dass Du als mein Vater und als Mann mit mir damals gesprochen hättest, mich vielleicht aufgeklärt hättest oder mich gefragt hättest, warum ich mich selbst nackt fotografiert hatte. Mein Körper war mir fremd und sollte es für lange, lange Jahre bleiben. Ich teilte mich auf in einen Bereich ›Oben‹, Kopf, der sauber und o.k. war, und einen Bereich ›Unten‹, mein Geschlecht, der unsauber war, der mich immer wieder beschäftigte, den ich dennoch nicht als Teil von mir akzeptierte.



In den folgenden Jahren empfand ich diese Trennung in mir immer wieder als Belastung. Vor allem dann, als ich nun meinerseits einen Brief in die Hände bekam, der eigentlich für Dich bestimmt war. Deine Tante schrieb Dir ... einen mahnenden Brief, Du solltest durch Deine außerehelichen Beziehungen Deine Familie nicht ruinieren.

Bei mir gab es, damals sicherlich kaum bewusst, folgende Einteilung: Mutti war die Personifikation der Moral, die mir emotional nichts gab, obwohl sie mein Zuhause war. Du warst derjenige, der Dinge tat, die man nicht tut, und auch von Dir habe ich gefühlsmäßig keine Hilfe bekommen.

Die Zuwendung von Mutti fraß ich in mich hinein. Damals hatte ich schon Übergewicht. Meinen Körper lehnte ich ab. Zugleich waren auch meinen geistigen Fähigkeiten Grenzen gesetzt, wie schwache schulische Leistungen zu belegen schienen. Ich kaufte mir heimlich Männermagazine, um ›schöne Körper‹ zu sehen und befriedigte mich damit. Ich schämte mich, im Sportunterricht nackt zu duschen, weil ich so dick war und Brüste hatte. Deshalb wurde ich auch nicht zur Bundeswehr eingezogen.

Und dann war plötzlich auch der einzige Mann im Haus, mein Vater, nicht mehr da. Du warst eh schon viel auf Reisen, aber ab Oktober ... warst Du ganz aus dem Haus. Ich hatte mich mit meinem Körper arrangiert. Ich trug Zwischengrößen, legte Wert auf gute Kleidung, um so meinen Körper zu verstecken.

Einige Jahre war mir meine Männlichkeit kein Problem. Es gab sie bewusst nicht. Selbst in der Zeit, wo ich eine Freundin hatte, spielte die Geschlechtlichkeit keine Rolle. Latent aber suchte ich immer nach einem Mann, mit dem ich mich identifizieren konnte.

Erst im Noviziat wurde mir meine eigene Leiblichkeit, mein Geschlecht wieder bewusst. Damals fragte ich mich, warum ich nicht ins homosexuelle Milieu geraten war bei meiner Geschichte (*aktuelle Ergänzung: damals gab es noch den § 175*). Ich nahm mich irgendwie so an, wie ich war. Ich war glücklich und zufrieden ... Ich lebte mit meinem Körper und in ihm.

In dieser Zeit versuchte ich auch, mit Dir wieder in Kontakt zu kommen. Ich spürte, dass ich Dich und Deine Geschichte brauchte, um meine eigene Lebensgeschichte besser zu verstehen. Es sollte dann nochmals fünf Jahre dauern, ehe wir uns das erste Mal wieder persönlich ... sahen. Wie schwierig es war, sich das erste Mal zu treffen, ist jetzt nicht wichtig. Für mich wurde gefühlsmäßig deutlich, dass in mir etwas lebte von der Art, die Dich und meine Mutter auseinander gebracht hatte. Ich spürte und spüre noch heute die innere Spannung zwischen dem ›Sauberen‹ (Mutti) und dem ›Unsauberen‹ (Papa) in mir selbst.

Mit dem Kopf hatte ich inzwischen meinen Platz behauptet. Ich habe nach dem Abitur ... erfolgreich studiert, sogar noch promoviert. Und Du warst sehr stolz auf Deinen Priestersohn.



Im Bauch fing ich in den letzten Jahren an zu spüren, was mir emotional fehlt, dass ich meine Gefühle nicht rauslasse, dass ich nicht nur ›Geist‹, sondern auch ›Körper‹ bin. In flüchtigen Kontakten zu Männern suchte ich meinen eigenen Körper zu entdecken. Oft sah ich ›schöne Männer‹, schlanke Männer, und dann spürte ich umso mehr, dass ich dick bin, dass ich mich selbst nicht für begehrenswert hielt, dass ich meinen eigenen Körper ablehne.

Ich konnte leider nicht mit Dir über meine Probleme reden. Ich hatte Angst davor, mir vor Dir eine Blöße zu geben. Dabei stellte ich mich nackt an den Strand, so wie ich war.

Und heute geht es mir schlecht. Mein Körper ist verspannt, die Schmerzen in den Bandscheiben weisen mich immer auf diesen Punkt hin: du hast einen Körper, du bist dieser Körper. Ich spüre mich heute mehr. Ich freue mich, wenn ich von Frauen und Männern zärtlich berührt werde, weil sie meine Freunde sind und mich mögen.

Doch dann gibt es Augenblicke, wo ich wie getrieben ins Homokino gehe, weil ich Filme sehen will mit nackten Männern und mich im Halbdunkeln von anderen Männern sexuell berühren lasse und diese berühre.

Da streitet dann Kopf und Bauch, sauber und unsauber, Treue und Treulosigkeit in mir.

Ob Du mir hättest helfen können, wenn ich mit Dir über diese Probleme gesprochen hätte, weiß ich heute nicht. Ich habe nicht mit Dir gesprochen. Wenn ich es mir zu erklären versuche, dann so, dass ich Dich als Vater und Mann nicht angenommen habe, weil Du in einer wichtigen Phase meiner Entwicklung ›außer Haus‹ warst und deine Befriedigung mit anderen Frauen gesucht hast.

Als ich bei Deinem Begräbnis die Predigt hielt und sagte, ›Löst die Binden und lasst ihn fortgehen‹, da merkte ich, dass ich noch Fragen an Dich gehabt hatte, die ich aber nie gestellt hatte. Du konntest mir deshalb auch nicht die Antworten geben, die ich mir gewünscht hätte. Wenn ich Dir deshalb heute diesen Brief schreibe, so gebe ich mir selbst Rechenschaft, dass ich die Chance nicht genutzt habe, Dich zu fragen, wo ich selbst Fragen an mich und mein Selbstverständnis hatte und habe.

Ich wünsche mir den Mut, mir selbst Antworten zu geben, die Kopf und Bauch umfassen, die mich als Deinen Sohn heute lebendiger machen.

Danke, dass Du mir Deine Gegenwart über das Grab hinaus gibst...

*Dein Sohn*»



### ***Ein zweiter Schritt der Selbstvergewisserung: ein geistliches Testament***

Jahre später lud mich mein Geistlicher Begleiter, ein alter weiser Seelsorger, dazu ein, ein geistliches Testament zu schreiben unter der Annahme, dass ich sofort sterben sollte. Einige Stich-Worte aus meinem Testament:

»Ich ..., geboren am ... in ... als Sohn von ... und ..., im Jahre ... in den Orden eingetreten und am ... zum Priester geweiht, stelle mir vor, dass ich heute ... sterben muss. Meinen Freunden, Freundinnen, meinen Angehörigen, meinen Mitbrüdern möchte ich als Zeichen meiner Verbundenheit über den Tod hinaus einige Gedanken schriftlich hinterlassen, die um Themen kreisen, die mir in meinem Leben bedeutsam waren und über meinen Tod hinaus wichtig sind.

#### *1. Dinge, die ich im Leben geliebt habe*

- Ein Zuhause, auch wenn es nur aus einem kleinen Zimmer bestand, ... , in dem ich daheim war, in dem ich andere Menschen empfangen konnte, in dem ich mich zurückziehen konnte, um alleine zu sein.
- Einen Strauß frischer Blumen in einer meiner Keramikvasen, z.B. gelbe Freesien mit ihrem Duft; oder rote, blaue und weiße Anemonen, die sich in der warmen Umgebung langsam öffneten und abends vor dem Fenster wieder schlossen; oder ein Stil eines Rubrums, des Türkenbundes, die beim Öffnen der Blüten ihre orange-roten Staubgefäße entfalteten; oder im Frühjahr einen dicken Strauß Narzissen oder Tulpen.
- Eine brennende Kerze, ohne Dekorationen und ohne Schnörkel, handgewalkt, auf einem flachen Keramikteller: in einem warmen gelben Ton oder ein marmoriertes Weiß oder in einem kräftigen Rot oder einem warmen Violett ...
- Den Klang barocker Musik, besonders instrumentaler in kleiner Besetzung, aber auch Mozarts Hornkonzert, seine Musik für Harfen. Gelegentlich auch einmal eine Symphonie.
- Ein Abendessen bei Freunden zuhause oder im Restaurant, ohne Zeitdruck, in Kleidung, die sich vom Alltag unterscheidet, mit Gesprächen, die im Laufe des Abends an Tiefe zunehmen, ohne vom Alkoholkonsum abhängig zu sein.
- Eine Eucharistiefeier mit Menschen, die mir nahe stehen: bei einer Taufe, bei der Konversion von ..., auch beim Requiem, etwa bei ..., oder einfach auf einer Berghütte mit befreundeten Familien.
- Wenn mich Freunde oder Freundinnen umarmten, mir körperliche Nähe schenkten: aus Freude am Wiedersehen; um mich zu trösten; einfach weil wir uns mögen. Leider habe ich das erst in den letzten Jahren entdeckt!
- Eine Bergwanderung, alleine oder in einer kleinen Gruppe, möglichst als Hüttenwanderung. Das Gefühl, mich physisch zu verausgaben, und doch



glücklich zu sein. Leider in den letzten zwei Jahren nicht mehr, weil ich erschöpft in die Ferien ging!

### 2. Erfahrungen, die mir teuer waren

- Die emotionale Hilflosigkeit und Verlassenheit bei der Scheidung meiner Eltern und seit der Erkrankung meiner Mutter.
- Die Teilnahme an der Priesterweihe ..., die mich erneut auf die Frage nach meinem Weg gestoßen hatte.
- Die Erfahrung, dass ich eine Lebens- und Glaubens-Geschichte habe während der Exerzitien.
- Die Tränen bei der Lebensbeichte während der Exerzitien und manchmal auch später bei der Feier des Sakramentes der Versöhnung.
- Das Vertrauen zwischen ... und mir bei einer achttägigen Gletschertour in den Alpen.
- Die sorgende Nähe von Freunden/Freundinnen trotz extremer räumlicher Entfernung in meiner Krise im letzten Jahr.

### 3. Gedanken, die mich befreit haben

- Der Glaube an einen Gott, der geduldiger und nachsichtiger mit mir ist, als ich es selbst mir gegenüber bin.
- Dass ich Kopf und Leib bin, dass meine männliche Sexualität zu meiner Person zählt.
- Dass ich immer wieder der Versöhnung, auch der sakramentalen, bedarf und dass ich mich schwer tue, mir selbst zu verzeihen.

### 4. Anschauungen, die ich überwunden habe

- Dass Zärtlichkeit und Sensibilität nur ›weibliche‹ Eigenschaften sind und ich für mein Leben auf die Zärtlichkeit nicht angewiesen sei, um zu wachsen.
- Dass ich weiß, was für andere Menschen ›richtig‹ ist.
- Dass die Ideale des Glaubens in einer Ordensgemeinschaft oder in den Leitungsstrukturen der Kirche mehr verwirklicht sein als in der Welt draußen. ...

### 5. Bibelworte, die mein Leben erhellt haben

1 Samuel 3, 1-21: Berufung des Samuel: dreimal wurde er gerufen.

Matthäus 9, 9-13: Berufung des Matthäus: Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer.



Markus 9, 2-10: Verklärung Jesu: die Jünger müssen vom Berg wieder ins Leben zurück.

Johannes 11, 17-44: Auferweckung des Lazarus.

Die Petrus-Geschichte im Markus-Evangelium.

Johannes 20, 1-10: Osterevangelium als Evangelium der Ver-Rückt-Heiten.

#### *6. Dinge aus meinem Leben, die ich bereue*

- Nicht früher eine Therapie angefangen zu haben: treu zu mir; liebevoll und einfühlsam zu mir selbst und anderen; kompetent in der Sache.
- Meinem Körper, mir in meiner Leiblichkeit nicht genug Aufmerksamkeit und Zuwendung geschenkt zu haben ...«

#### **Ein dritter Schritt der Selbstvergewisserung: meine Grenzen gegenüber anderen verteidigen**

Hier nun einige Gedanken aus einer Reflexion nach einer längeren Auszeit:

»Grenze, das wurde mein Thema. Meine Grenzen, die mich zu mir selbst und meiner Leiblichkeit, die mich zu den Anderen, die mich zu meiner Gemeinschaft, die mich zu meinem Arbeits-Raum in Beziehung setzen. Grenzen, weite Grenzen, die ich brauche, zum Leben, zum Lieben, zum Arbeiten. Grenzen, weite Grenzen, die ich ziehe, weil ich Lebens-Raum, Arbeits-Raum und Zeit-Raum für mich brauche. Grenzen, auf die ich mehr als in der Vergangenheit achte und die zu achten ich Andere bitte ... Ich werde Anderen meine Grenzen zeigen. Ich werde meine Grenzen verteidigen.

Meine Landschaften in mir habe ich begonnen zu durchschreiten, die Tiefen und Untiefen der Seen und Meere, der Gebirge und Ebenen, der Ödnisse und der fruchtbaren Landstreifen. Auch hier gilt es, die Grenzen zu respektieren, bei mir und durch mich, bei Anderen und durch Andere. Diese Grenzen trennen nicht, sondern verweisen die Teile meines Lebens in ihre Rechte, setzen sie zueinander in Beziehung als Einheit, als Ganzheit: das bin ich.

Meinen Blick konnte ich auch reflektieren, spiegeln wie auf einem See. Nicht selten spüren Freundinnen und Freunde beim Telefonieren am Klang meiner Sprache, wie es mir ging. Und NN, den ich in vielen Wochen als einfühlsamen und kompetenten Supervisor kennen und schätzen lernte, hat mich selbst hellhörig gemacht, wann ich mit ›Bauchstimme‹ und wann ich mit ›Kopfstimme‹ sprach, wann meine Hände bei mir und auf mir lagen und wann ich mit meinem Körper andere Botschaften gab als die mit der Sprache des Kopfes. Dafür bin ich sehr dankbar.

Denn ich habe meine Körperlichkeit und meine Männlichkeit neu und wieder entdeckt, ich habe begonnen, die Grenzen meines Körpers einzu-



ziehen, weil ich dabei bin, meine Grenzen nach außen zu verschieben. Ich brauche meinen Raum, meinen Lebens-Raum, meinen Arbeits-Raum und meinen Zeit-Raum.

Viele Träume und Wünsche sind geplatzt. Dafür habe ich neue Gewissheiten in mir gefunden: mein Bauch hat immer recht. Gewusst habe ich dies schon lange, aber ich habe es nicht wahrhaben wollen. Genauer noch, ich habe mir dies oft ausgedenkt, weil es ›objektive‹ Gründe dafür zu geben schien, gegen den Bauch zu entscheiden. Dabei standen diese Gründe gegen mich: ein Objekt ist ein Gegen-Stand. Neue Hoffnungen wachsen in mir. Mein Leben in seinen vielschichtigen Verästelungen habe ich in den Blick genommen, nicht nur für einen Augen-Blick.«

### **Der nächste Schritt der Selbstvergewisserung**

Wohin der nächste Schritt der Selbstvergewisserung führt, ich weiß es nicht. Ich werde mich immer wieder vom Kopf auf die Füße stellen und dabei all das, was sich bei einem Mann zwischen Kopf und Füßen finden lässt, an seinen Platz bringen: meine Körperlichkeit und meine Männlichkeit, denn mein Lebensthema lautet »Selbstannahme«.

»Gott fragte mich: ›Magst du dich selbst?‹ ›Spielt das vielleicht eine Rolle?‹, sagte ich. Gott sagte: ›Ja, sicher!‹ ›Wie könnte ich mich selber gern haben, da ich schwul bin?‹ Und Gott antwortete mir: ›Ich habe dich so gemacht.‹ Von da an gab's nichts mehr, was mich gekümmert hätte.«

Anonym