

The logo for rubicon. features the word "rubicon." in a lowercase, sans-serif font, centered within a white rectangular box. The box has a yellow trapezoidal shape cut out of its top-left corner, which is filled with the same yellow color. The background of the entire page is a textured, watercolor-style wash of various shades of blue and purple.

rubicon.

**”Das Trotzdem  
habe ich  
mir bewahrt“**

**Ältere Lesben, Schwule und  
trans Menschen über  
Einsamkeit und Verbundenheit.**

Vera Ruhrus



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Bernd (62):</b> „Alleine fühle ich mich nicht vollständig.“	<b>9</b>
<b>Beate (65):</b> „Ich muss etwas Gutes in die Welt bringen.“	<b>18</b>
<b>Friedrich (68):</b> „Ich gebe nicht auf, sondern mache das, was ich kann.“	<b>27</b>
<b>Sophie (69):</b> „Glücklich sind die, die wollen, was sie haben.“	<b>35</b>
<b>Margo (78):</b> „Ich bin mehr als das, was ich kann oder nicht kann“	<b>47</b>
<b>Vita</b>	<b>53</b>
<b>Impressum</b>	<b>54</b>

# Vorwort

Einsamkeit ist das große soziale Thema unserer Zeit.

Das Land Nordrhein-Westfalen hat es seit 2022 weit oben auf die Agenda gesetzt.

Das Pendant zur Einsamkeit ist die Verbundenheit.

Ähnliche Lebensgeschichten und Wertvorstellungen können ein Gefühl der Zugehörigkeit bewirken. Menschen, die nicht der Mehrheitsgesellschaft angehören, sind möglicherweise einander nah und verbunden.

Der Alltag der Einzelnen jedoch ist eine individuelle Erfahrung. Wir können Teil einer Gruppe sein und uns dennoch einsam fühlen, und wir können allein in sehr guter Verbundenheit leben.

Vera Ruhrus führte narrative Interviews mit zwei Lesben, zwei Schwulen und einer trans Person: Welche Rolle spielt das Alleinsein im fortschreitenden Alter? Mit wem fühlen sie sich verbunden? Was wünschen sie sich? Im Erzählfluss werden biografischen

Stationen und Erfahrungen sichtbar – vielfältig und geprägt von einem mal spirituellen, mal pragmatischen Lebensmut.

Die Interviewten gehören zu der großen Zahl älterer lesbischer, schwuler und trans Personen in Nordrhein-Westfalen, die sich mit diesen Themen auseinandersetzen und nach Wegen suchen, teil zu haben an Gesellschaft und Community.

Die Landesfachberatung für gleichgeschlechtliche und transidente Lebensweisen in der offenen Senior\_innenarbeit NRW in Trägerschaft des rubicon e. V. begleitet Kommunen, Kreise und queere Menschen erfolgreich seit einem Jahrzehnt.

Wir bedanken uns bei den Interviewpartner\*innen für ihre Bereitschaft, uns an ihren Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Köln, 2024



**Das Trotzdem  
habe ich  
mir bewahrt**

## „Alleine fühle ich mich nicht vollständig.“

*Bernd, 62*

*Bernd lebt nach einem bewegten Leben seit nunmehr neun Jahren in einem Mehrfamilienhaus in Rheinbach. Er hat sich erfolgreich in unterschiedlichen Berufen betätigt. Er war Bäcker, Zeitsoldat und Fallschirmjäger bei der Bundeswehr, Subunternehmer für einen privaten Zustelldienst, Kioskeigner und Teilzeitlandwirt in der Eifel: „Meine glücklichste Zeit.“*

*Bernd blickt auf ein intensives Beziehungsleben zurück, verbindliche Partnerschaften waren ihm wichtig, darüber erzählt er ausführlich und lebendig.*

*Burnout und Krankheiten führten zu einer Zäsur in einem Lebensweg, der durch viele mutige Neuanfänge geprägt ist.*

*Einsamkeit, Ängste, das Vermissen einer Beziehung werden erst nach einer Weile vorsichtig benannt. Mitten im Prozess der psychischen und physischen Rehabilitation – ein Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik ist demnächst geplant – achtet Bernd gut auf seine seelische Balance.*

Ich würde gerne von Anfang an erzählen.

Ursprünglich komme ich aus dem Sauerland. Man hört es mir auch noch an. Das „woll“ habe ich nie abgelegt, im Gegensatz zu meinen drei Geschwistern, die mochten das gar nicht. Aber es gehört zu mir. Darüber hinaus habe ich wenig Verbindung zu meiner Heimat.

Mein Schwulsein gehört ebenso zu mir, schon seit meiner Jugend war es mir bewusst.

In der „Bravo“, die meine Schwester abonniert hatte, stand aber, Schwulsein sei nur eine Phase. Da war ich ganz erleichtert und dachte: „Gottseidank, dann geht das ja vorbei.“

Mit meiner Familie habe ich mich nicht verbunden gefühlt. Meine Eltern haben viel gearbeitet, sie kamen dann auch zu Geld mit einem Taxiunternehmen, damals haben sich die Leute ja schon für fünf Meter mit dem Taxi fahren lassen, damals hatte man eben noch Geld.

In der Freizeit hat mein Vater sich um seine drei Schäferhunde gekümmert, und meine Mutter war mit ihren Freunden unterwegs. Sie hatte immer einen Freund nebenbei. Wir Kinder sind halt so mitgelaufen und wurden wenig beachtet. Allerdings wurden wir von meinem Vater häufig geschlagen.

Ich war immer der häusliche Typ, das Sensibelchen, und schnell am Heulen. Gerne habe ich die anderen bekocht. Mit 13 Jahren war die Küche schon mir! Ich habe alle möglichen Rezepte ausprobiert.

Mit 16 hatte ich bereits meine eigene Wohnung, im Souterrain unseres Hauses. Ich hatte auch meine eigene Waschmaschine, denn ich wollte alles von den anderen getrennt und für mich allein haben.

Es wurde nicht nach mir geschaut, ich konnte also machen, was ich wollte.

In die schwule Szene zu gehen, habe ich mich lange nicht getraut,

so was gab es im Sauerland auch nicht, die nächste wäre in Dortmund gewesen. Aber mit 17 Jahren war ich jedes Wochenende in der Diskothek und habe mein Leben ausgetanzt, all meine Energie, all mein Begehren.

Mit 18 habe ich endgültig mein Schwulsein akzeptiert. Ich stand vor dem Badezimmerspiegel und sagte: „Ich bin schwul“, und schlug mit der Faust in den Badezimmerspiegel. Es war Wut auf mich selber und Befreiung zugleich: „Du bist ein Arsch“... und wusch!

Wie sollte ich jetzt Männer kennenlernen in meiner konservativen Umgebung? Wie konnte ich die Aufmerksamkeit von jemandem wecken?

Ich war damals gerade aus der Bäckerlehre raus und habe mir einen Chihuahua zugelegt, damit bin ich aufgefallen. Das hat aber nicht gereicht. Dann habe ich mir einen Golf Cabrio gekauft. Und danach habe ich mir ein Pferd angeschafft.

### **Waren es Statussymbole, um für potentielle Männer interessant zu sein?**

Wahrscheinlich. Aber das hat nichts gebracht. Also habe ich eine Anzeige aufgegeben und damit über Umwege einen Mann kennengelernt, den fand ich so süß. Mit ihm war ich sehr glücklich, und ich habe es bald auch meiner Mutter erzählt. Sie war dann in Tränen aufgelöst!

Meine Mutter war sehr machtbewusst, sie hatte mich durch mein Outing noch mehr in den Krallen. Ich konnte mich ohnehin nie von ihr abgrenzen.

Dann hatte ich noch einige kürzere Beziehungen und bin mit 30 Jahren kurzentschlossen nach Köln gezogen. Ich wollte einfach leben, das anonyme schwule Leben, das in Köln möglich war, mit Einbindung in die Community. Das war 1990, als das schwule Kneipen- und Nachtleben auf dem Höhepunkt war.

Ich habe angefangen, bei einem privaten Zustelldienst zu arbeiten, damit hat man damals noch gut Geld verdient. Eine feste Beziehung hatte ich auch, T. war zu der Zeit Krankenpflegeschüler. Seine Eltern haben uns ein Haus in Poll finanziert. Gemeinsam haben wir das Leben in der schwulen Community genossen. In Poll wurde erst gemunkelt, weil zwei Männer zusammenlebten, aber später waren wir sehr gut integriert. Nach dreieinhalb Jahren haben wir uns leider getrennt, weil er in die BDSM-Szene geriet. Damit wollte ich nie etwas zu tun haben.

**Wie ging es dir damit?**

Schlimm! Da war ich wirklich einsam. Gar nicht so sehr wegen der Beziehung. Wichtig waren mir das Haus und die Nachbarschaft. Ich habe dadurch mit einem Schlag mein Umfeld, meine Geborgenheit verloren. Ich bin dann nach Kalk gezogen.

**Dir ist also schnell eine Lösung eingefallen.**

Das ist der Vorteil dabei, nicht besonders sorgfältig erzogen worden zu sein. Man lernt dadurch viel Selbständigkeit und Eigenverantwortung. Durch eine Anzeige habe ich A. kennengelernt, einen Deutschpolen. Wir haben zusammen in Holweide einen Kiosk aufgemacht...

Den Kiosk haben wir fast elf Jahre geführt, sieben Tage in der Woche, morgens um sechs Uhr geöffnet, bis abends elf Uhr, bis ich einen Zusammenbruch hatte, ein psychisches und physisches Burnout. Daraufhin haben wir den Laden zugemacht und sind in die Eifel gezogen, wir wollten später im Rentenalter eh in die Eifel, also machten wir es jetzt.

**Das ist schon Lebenskunst.**

Ja, so ziemlich. Wir sind mit vier Chihuahuas eingezogen und hatten den Vermietern von Anfang an gesagt, dass wir schwul

sind, die fanden das toll.

Einige im Dorf haben anfangs gelästert, aber später haben sich alle mit uns abgefunden und wir gehörten dazu.

In der Eifel habe ich zuerst acht Monate lang von den Rücklagen gelebt, wir hatten drei Hektar Land gepachtet, haben darauf Hühner, Ziegen, Enten, Schafe, Miniponys und Minischweine gehalten. Einen Pfau hatten wir auch, ganz tolle Kaninchen und Schottische Hochlandrinder, drei Kühe und einen Bullen.

Ich bin eher der häusliche Typ und habe den Haushalt gemacht, er hat lieber draußen im Dreck gewühlt. Nach den acht Monaten habe ich schnell eine Arbeit gefunden.

Wir legten uns immer mehr Tiere zu, und das hat mich sehr glücklich gemacht. Wenn uns jemand fragte, ob die Tiere uns nicht daran hindern, unser Leben zu genießen, wegzufahren, auszugehen, sagten wir: „Aber das ist doch unser Leben!“ Dieses Leben hat uns beiden sehr gefallen. Es war ein richtig rundes Leben. Es war ein Traum!

### **Es klingt nach einer guten Lebensphase.**

Ja, das war meine glücklichste Zeit, sehr stimmig!

Aber nach zwei Jahren hatten wir uns auseinandergeliebt und haben uns getrennt. Er wollte mich immer für sich allein haben und war sehr besitzergreifend, auch übergriffig. Ich habe das lange nicht wahrhaben wollen, weil ich nicht allein sein wollte.

Zuletzt hat er leider auch häusliche Gewalt ausgeübt. Was für eine Kraft ein einzelner Mensch haben kann!

### **Habt ihr noch Kontakt?**

Wir haben keinen Kontakt, ich habe überhaupt zu meinen Exmännern keinen Kontakt mehr. Seitdem ich von A. getrennt bin, 2002, hatte ich nur noch zwei kurze Beziehungen und seitdem bin ich allein.

**Hast du eine Idee, wie es dazu gekommen ist?**

Ich war mittlerweile einfach zu müde und zu krank. Ich habe schwere Psoriasis, das fing in Köln schon an und war seelisch bedingt. Dreiviertel meines Körpers waren zuletzt betroffen, wie von einer Kruste überzogen. Das Einzige, was half, war Cortison. Aber dadurch habe ich vierzig Kilo zugenommen, die blieben, auch als das Cortison abgesetzt wurde. Durch ein neues Medikament habe ich die Psoriasis in den Griff bekommen, davon ist nichts mehr zu sehen. Nach Absetzen des Cortisons bekam ich jedoch Depressionen und muss seitdem Psychopharmaka nehmen.

**Du hast ja auch einiges hinter dir, eine schwierige Kindheit kann ein Leben lang belasten.**

Ja, das ist das, was mich am meisten belastet: Diese Scheiß-Kindheit.

**Hättest du gerne noch eine Beziehung gehabt?**

Ja schon, eine Ausrede war erst die Psoriasis, wer will schon einen mit einer solchen Haut?

Dann das Übergewicht, wer will schon einen dicken Schwulen?

Ich will auch keinen dicken Kerl, ich bin ja selber dick!

Ich bin dann einen Schritt aus der Eifel hinaus nach Adenau gezogen, von da aus im Jahre 2015 hierher nach Rheinbach. Zwischendurch war ich mal zu Besuch in Köln, aber ich wollte nicht mehr in der Großstadt leben.

**Hast du hier Kontakte zur schwulen Community?**

Georg Roth vom rubicon habe ich bei einer Veranstaltung der hiesigen Pflegedienste kennengelernt, er hat dort einen Vortrag gehalten zum Thema ältere Lesben und Schwule und Pflege. Da bin ich hin, weil ich dachte, hier müsste es doch auch Schwule

geben. Der einzige Schwule saß ganz hinten, so ein kleines altes Männlein...und ich vorne in der ersten Reihe.

Ansonsten bin ich hier nicht fündig geworden, obwohl ich mich zu erkennen gebe. Ich habe vor dem Fenster die Regenbogenfahne als Sonnenschutz drapiert, um zu signalisieren: Hallo, hier bin ich!

Und draußen steht mein Elektroscooter, auch mit Regenbogenfarben bemalt. Ich bin also auf jeden Fall out und sichtbar.

### **Welche Kontakte pflegst du hier vor Ort?**

Nebenan wohnt meine Nachbarin Caro, mit der ich befreundet bin, sie ist ein Flutopfer aus dem Ahrtal. Ich passe oft auf ihren Hund auf, wenn sie nachts in Bonn arbeitet.

Noch eine Tür weiter wohnt eine andere Nachbarin, mit der ich ebenfalls gut befreundet bin. Aber mehr Menschen habe ich hier im Haus nicht.

Seit Corona lebe ich noch zurückgezogener als zuvor, die Pandemie war eine Zäsur zusätzlich zu meinen Erkrankungen. Dabei bin ich durchaus ein kommunikativer Mensch, aber den Anfang bekomme ich nicht hin.

Vor fünfzehn oder zwanzig Jahren hatte ich oft zwei Telefone am Ohr, weil ich ständig telefonierte, meistens mit Heteros, mit psychisch labilen Menschen, die ich alle unterstützt und beschützt habe.

Auch das hängt wohl mit meiner Kindheit zusammen, in der meine Mutter mir im Alter von zehn Jahren die Verantwortung für meinen jüngsten Bruder, damals noch ein Baby, übertrug.

### **Du warst mehrmals in einer Beziehung und hast viel gearbeitet. Vermisst du heute etwas?**

Mir fehlt der Austausch, die Nähe mit einem Partner. Das ist leider alles eingeschlafen. Ich habe letztes Jahr noch einmal einen

Versuch bei Parship gemacht. Das kann ich aber kaum empfehlen. Und viel Community gibt es hier nicht.

**In Euskirchen gibt es einen queeren Stammtisch.**

Den Stammtisch in Euskirchen habe ich auch schon seit einiger Zeit im Kopf, das könnte ich noch mal angehen. Ja, da möchte ich unbedingt hin. Den Weg habe ich mir schon mal angeschaut. Das Problem dabei ist, dass ich unter Agoraphobie leide, einer Angsterkrankung, deshalb kann ich schlecht mit der Bahn fahren. Im Voraus bekomme ich schon Panik. Im Auto bin und bleibe ich ja in meiner Welt.

Den Scooter hier habe ich für nähere Wege. Letztes Jahr habe ich mir noch mal einen Kleinwagen zugelegt. Aber für die wenigen Gelegenheiten waren mir dann die 60 Euro Versicherung im Monat zu teuer, ich habe ja nur eine kleine Rente. Nach Köln habe ich mich schon länger nicht mehr getraut. Euskirchen müsste machbar sein, vielleicht sogar mit dem Roller.

Im letzten Jahr war es schlimm: Caro und ich wollten nach Köln zum CSD, ich habe wegen meiner Ängste vorher abgesagt.

Der Kölner CSD ist riesig, da bekommen etliche Leute Beklemmungen.

Die kleineren CSDs im Köln Anfang der 90er Jahre habe ich alle mitgemacht, die waren damals noch sehr schön.

**Du hattest mir geschrieben, dass du vorhast, in eine psychosomatische Klinik zu gehen.**

Ja, ich will raus aus meiner Begrenzung durch die Ängste und Depressionen. Vor zehn Jahren war ich schon mal dort. Da war ich viel schlechter dran als heute. Insgesamt geht es also aufwärts. Ich habe die Geschichte mit meiner Ursprungsfamilie immer noch nicht ganz verarbeitet. Von meinen Geschwistern war keiner so labil und manipulierbar wie ich.

**Vielleicht bist du eher sensibel als labil?**

Genau, sensibel... Schön ist, wie meine Geschwister ihr Leben hinbekommen haben. Ihnen ist gelungen, die Gewalt und Vernachlässigung nicht an die nächste Generation weiterzugeben. Es sind ganz tolle Familien geworden. Das freut mich sehr.

**Wenn du deine Ängste los wärst, was würdest du machen?**

Ich würde mehr ins Leben gehen. Wie zum Beispiel morgen, da fahre ich mit meiner Freundin K. in die Rheinauen nach Bonn und wir machen eine Ballonfahrt. Darauf freue ich mich sehr. Beim Bund bin ich früher Fallschirm gesprungen. Große Höhen finde ich prickelnd.

Und dann würde ich zum Stammtisch nach Euskirchen gehen. Und ich würde ein paar Leute wieder treffen und neue Leute kennenlernen.

Ich bin keiner, der schnell aufgibt. Da kommt sicher noch was.

**Wir sprechen jetzt schon eine ganze Weile miteinander.**

**Wie geht es dir?**

Ich bin ziemlich groggy und brauche jetzt eine Dusche.

*Beim Verabschieden,  
ich stehe schon im Hausflur,  
fügt Bernd hinzu:*

Für mich ist eine Partnerschaft, ein Gegenüber, immer das Wichtigste gewesen. Alleine fühle ich mich einfach nicht vollständig. Manchmal glaube ich, dass ich vor meiner Geburt einen Zwilling hatte, den ich mein Leben lang gesucht habe.

## „Ich muss etwas Gutes in die Welt bringen.“

Beate, 65

*Beate kenne ich seit vielen Jahren aus der Kölner Lesbenwelt. Sie war Beamtin im Justizstrafvollzug und musste aufgrund eines schweren Arbeitsunfalls im Alter von 38 Jahren aus dem Berufsleben ausscheiden.*

*Es folgte eine lange Zeit der physischen und psychischen Rehabilitation. Beate hat sich seitdem immer wieder mit den Themen Einsamkeit, Endlichkeit, Lebensmut und Resilienz auseinandergesetzt.*

*Vor einige Jahren hat sie im Bürgerzentrum Ehrenfeld („Büze“) den sehr erfolgreichen Ehrenfelder Lesbenstammtisch „LesBüz“ gegründet. Damit verbunden ist ein großer Email-Verteiler, über den Beate Informationen zu lesbischem Leben in Köln verschickt. Einmal jährlich organisiert „LesBüz“ eine große Lesbenparty, die viel Anklang findet.*

*Beate lebt mit ihrer guten Freundin - und ehemaligen Partnerin - in einem Haus im grünen Stadtteil Ossendorf und bestellt einen der bei Kölner Lesben beliebten Schrebergärten.*

### **Für viele Menschen ist der Begriff Einsamkeit sehr negativ behaftet.**

Ich hatte auf dem Flyer zu unserem Stammtisch „LezBüz“ geschrieben: „Frauen, die einsam sind, können sich gerne bei uns melden“. Darauf sagten mir einige Frauen: „Das musst du anders formulieren. Kannst du das Wort nicht umschreiben?“

Mir ist aber wichtig, dass sich auch einsame Frauen bei uns gut aufgehoben fühlen.

Wie eine sich auf den Treffen gibt, das ist das eine – und das andere, wenn diese Frau abends die Tür hinter sich zumacht, dann ist sie vielleicht einsam. Vielleicht sogar bedürftig, vielleicht hätte sie gerne eine Beziehung.

Ich kann natürlich den Frauen nicht ihre Einsamkeit nehmen. Das kann ich nicht leisten.

### **Du hast viel Einblick in das Thema Einsamkeit...**

Ja, aus eigener Erfahrung. Ich bin mit 38 Jahren aufgrund eines schweren Arbeitsunfalls sehr früh verrentet worden.

Alle anderen meines Alters waren natürlich berufstätig und somit habe ich mich zum ersten Mal sehr einsam gefühlt.

Auch in Beziehungen kann man sehr einsam sein. Ich glaube, es gibt Momente, in denen frau neben einer Partnerin liegt und ganz gut eingebettet ist und trotzdem heulen könnte...

Einsam ist jeder Mensch, ob in Beziehung oder alleine, das gehört mit zum Leben wie Lachen, Weinen, Glück und Trauer. Aber in der heutigen Gesellschaft wird das wenig akzeptiert.

Einsame Menschen gelten eben nicht als cool, sondern als bedürftig, das schadet ihrem Image. Ältere werden eh häufig als bedürftig gesehen, wenn sie nicht in einer stabilen Partnerschaft leben. Da spielt sicher auch ein negatives Altersbild mit hinein.

Dabei ist das Alleinsein ja etwas Existenzielles, wir kommen alleine auf die Welt und wir gehen alleine. Und ich brauche manchmal auch das Alleinsein, um mich zu sortieren, um mitzubekommen, was ich

möchte, wo ich stehe, denn das ändert sich ja auch mit den Jahren. Um mich selber zu spüren, auf Neudeutsch gesagt.

Es gibt manchmal auch Momente, in denen könnte ich weinen. Auch das hat jeder Mensch. Dann kommen mir die Tränen, das muss gar keinen besonderen Anlass haben. Das passiert sogar auch manchmal in meinem Garten, wo ich mich meist sehr glücklich fühle. Ich werde dann ganz weich, vielleicht geschieht es gerade deshalb. Heutzutage hält man ja eher die Fassade, reißt sich zusammen, zeigt nicht viele Gefühle. Und im Garten ist das anders. Das ist meine Welt und es kann sein, dass dann Tränen fließen. Dann muss ich aber auch wieder lachen und sage mir: „Ach du dumme Nuss!“

Auch am Meer muss ich manchmal heulen, weil es so groß und mächtig ist und ich dagegen so klein bin. Es hat was mit Verbundenheit mit dem Kosmos und der Natur zu tun und gleichzeitig mit der Sehnsucht nach Verbundenheit. Das berührt mich und ich spüre dann mein existenzielles Alleinsein.

### **Wie bist du mit 38 Jahren mit deiner sehr einschneidenden Lebensveränderung umgegangen?**

Die war wirklich brutal, weil ja alle Altersgenossinnen mitten im Beruf, mitten im Leben waren.

Sie haben sich zwar um mich gekümmert, aber wenn du nicht mehr richtig sprechen, richtig gehen kannst, den Alltag nicht mehr alleine bewältigen kannst, wird es problematisch. Ich wusste manchmal nicht mehr, wie ich nachhause gekommen bin, weil mein Kopf zwischendurch ausgesetzt hatte.

Da war ich wirklich auf Hilfe von außen angewiesen. Und ich war manchmal sehr verzagt und verzweifelt, und fragte mich, ob ich das alles überhaupt schaffe.

Diese Jahre waren sehr vom Alleinsein geprägt. Ich musste meine Kräfte wieder erlangen, war dabei letztendlich auf mich selber angewiesen und habe die Situation oft verflucht. Wenn du auf dem

Fußboden liegst und gerade ist keine da, die dich wieder hochziehen kann. In diesen Situationen fühlte ich mich mutterseelenallein. Darüber habe ich aber auch meine Stärke entwickelt. Ich glaube, dass ich deshalb auch im Alter stabiler bin.

### **Du hast also diesen Prozess bereits hinter dir?**

Genau, bei mir ist das umgekehrt gewesen, jetzt im Alter bin und wirke ich möglicherweise viel stabiler als andere ältere Menschen. Es gibt immer noch Situationen, in denen ich merke, jetzt geht es nicht mehr, jetzt muss ich mich rausziehen. Den Umgang damit habe ich mir erarbeitet.

Man kann auch nicht ständig einen anderen Menschen in Anspruch nehmen, auch wenn man zusammenlebt. Die andere soll keinesfalls für alles verantwortlich sein und in eine Pflegerinnenrolle gehen.

Auch die gesunde Partnerin braucht ab und zu Hilfe von außen, um mit der Situation klar zu kommen. Auch Helfende brauchen Hilfe! Egoismus ist heutzutage ja sehr angesagt. Nichts gegen gesunden Egoismus, aber heutzutage laufen lauter kleine Ich-AGs durch die Gegend.

Jeder Mensch schaut nur noch, wie er am besten durchkommt oder am besten dasteht.

### **Woran kann das liegen?**

Vielleicht, weil es uns materiell zu gut geht? Wir müssen um nichts mehr kämpfen. Es ist alles da. Und ich denke, wenn alles da ist, ist das als Anspruch gesetzt. Mein Vater hat immer gesagt: „Je mehr er hat, je mehr er will.“

Ich finde aber, man muss ab und zu mal schauen, was man so hat. Um aus dem, was frau hat, etwas zu machen. Das habe ich in den ersten zehn Jahren nach dem Unfall auch gelernt.

Und ich habe gelernt, mit mir und meinen Mitmenschen sehr liebevoll umzugehen, zuzuhören, auch mal Wahrheiten zu sagen, Grenzen zu setzen, aber auf eine solidarische und freundliche Art.

Und nicht vorschnell zu urteilen, sondern mal genauer hinzuschauen und nachzufragen, wie etwas gemeint ist. Ich glaube, das genaue Hinschauen und das Begleiten von Menschen ist ein Talent von mir, so wie andere gut malen können.

Ich habe das Gefühl, ich muss etwas Gutes in die Welt bringen, der Welt etwas zurückgeben.

Es geht mir nicht darum, mich zu profilieren, sondern einen Bedarf zu erkennen und zu handeln.

**Dadurch profilierst du dich durchaus, ohne es zu wollen, auf eine gute Art.**

Natürlich, ich bin sichtbar. Es ist schön, Rückmeldungen zu bekommen, gesehen zu werden, gute Gespräche zu führen. Geben und Nehmen sollten am Ende des Tages in Balance sein.

Auch in tragischen Lebenslagen kann man gemeinsam Spaß und Freude haben.

Es wird ja auch in Hospizen viel gelacht. Wir haben den Onkel meiner Freundin A., der AIDS hatte, begleitet. Die Erkrankung verlief damals noch sehr dramatisch, er gehörte zur ersten Generation, die die Diagnose bekam. Ihm war wichtig, dass ich bei seinem Sterbeprozess im Hospiz mit dabei war.

Im Sterben sind die Menschen sehr auf sich gestellt, jeden Tag verabschieden sie sich mehr vom Leben, von Gewohnheiten, von den Liebsten. Und man weiß nicht, wo man hinget. Damit ist der Mensch letztendlich wirklich sehr alleine.

Du siehst, Einsamkeit ist ein zentrales Thema im Leben des Menschen bis zuletzt. Deshalb werde ich den Begriff nicht aus meinem Wortschatz streichen, er wird bleiben, ebenso wie auch der Begriff „Lesbe“ immer bleiben wird. Den lasse ich mir nicht nehmen. Da kommt kein Sternchen und nichts dran.

Wahrscheinlich ist das Wort „Lesbe“ ebenso wie der Begriff „Einsamkeit“ bereits für einige Leute schon zu kantig, nicht lieb genug, nicht verbindlich genug.

**Diese Analogie finde ich sehr interessant...**

Es können ja gerne verschiedene Identitäten nebeneinanderstehen. Aber das Wort „Lesbe“ auf unserem Flyer lasse ich mir nicht nehmen. Da stehe ich für!

Durch die Glättung der Sprache werden so viele Dinge unsagbar. Dadurch kapseln die Menschen sich ein und verhärten sich, weil alles, was sie sagen, auf den Prüfstand kommt. Was ist an „Lesbe“ schlimm und was ist an „Einsamkeit“ schlimm?

All diese Gebote und Verbote verhärten die Gesellschaft. Weil jede vorsichtig ist, sich überlegt, was sie sagt, oder besser nicht sagt. Hundert Sätze für ein Wort! Da gehen Spontaneität und Wärme verloren.

**Erlebst du das auch in der Community?**

Auf jeden Fall! Aber dazu sind wir Menschlein ja da, um dagegen zu powern und zu sagen: „So möchte ich das nicht!“

**Mit dem Stammtisch und den Golden Girls kommen unterschiedliche Lesbengenerationen zusammen.**

**Wie profitiert ihr voneinander?**

Wir sind mit den älteren Lesben der Golden Girls und den Golden Gays richtig schön zusammengewachsen. Es hat sich so ergeben, ist nicht „von oben“ gesteuert worden. Jede Gruppe macht immer noch ihr eigenes Ding. Dass das rubicon uns unterstützt, wissen wir zu schätzen, aber natürlich behalten wir trotzdem unsere Autonomie.

Das sind ja riesige Gruppen, die Jungs sind ganz viele, die Goldies und wir. Wir sind die Basis und insofern auch eine politische Größe. Mit uns hat damals die Bewegung angefangen, mit den Leuten, die jetzt bei den Goldies und den Gays sind. Wir sind doch auf die Straße gegangen, wir haben das Fundament gelegt, von dem jetzt alle noch profitieren. Das darf nicht vergessen werden.

**Wie erlebst du dein Älterwerden?**

Mit den körperlichen Einschränkungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, hadere ich ab und zu.

Ich habe schon genug Fähigkeiten „abgeben“ müssen durch den Unfall und jetzt kommt noch was drauf. Aber das ist nun mal der Zahn der Zeit, der nagt an jedem Bauwerk!

Es werden wohl noch Zeiten kommen, in denen gar nichts mehr geht. Und dann heißt es Abschied nehmen. Das Wissen um diesen Prozess stimmt mich schon manchmal traurig. Zurzeit habe ich oft das Gefühl, ich mache alles nur noch einmal. Zum Beispiel wird der Garten gerade saniert. Und ich denke, das ist jetzt das letzte Mal, irgendwann werde ich den Garten abgeben.

Diese Entwicklung kommt bei mir auch in Gang, weil ich die Grenzen meiner Energie auf der körperlichen Ebene sehe. Ich habe noch eine andere chronische Erkrankung und muss meine Kräfte anders einteilen.

Vielleicht muss ich das Haus auch irgendwann aufgeben und in ein betreutes Wohnen ziehen. Ich hoffe, ich finde den richtigen Zeitpunkt, damit ich noch selbstbestimmt gehen kann.

Gerade habe ich das Gefühl, die Zeit läuft immer schneller. Ausgerechnet jetzt, wo die Zeit weniger wird, vergeht sie auch noch schneller. Das finde ich so gemein!

Wenn ich mich erinnere, was ich mir alles vorgenommen habe als junger Mensch. Und das ist jetzt alles durch: Ausbildung, Liebe, Hass, Arbeit, Beziehungen.

**Und was davon ist am Ende des Tages geblieben?**

Das macht mich schon traurig. Dann aber sage ich mir wieder: jetzt hör mal auf, dich selber zu bemitleiden, du hast ein schönes Leben gehabt. Aber auch um sich zu weinen, das darf auch mal sein. Darüber, dass jetzt höchstens noch das letzte Drittel angebrochen

ist – wenn es gut geht.

Auch da muss jeder Mensch alleine durch. Die Trauer des Abschieds ist für jeden Menschen starker Tobak.

### **Wie gehst du damit um?**

Ich finde es wichtig, damit bewusst umzugehen.

Vor dem Sterben habe ich gar keine Angst. Das Wie ist die große Frage. Für mein Umfeld wäre es nicht so doll, wenn ich plötzlich sterben würde. Aber wenn ich jetzt merken würde, ich sterbe jetzt, würde ich sagen, es ist in Ordnung. Ich hatte ein unglaublich gutes Leben.

Tolle Menschen waren immer um mich herum. Ich hatte, bis auf meine Kindheit, ein sehr liebevolles Leben. Eine schwierige Kindheit hatten ja viele. Wir sind die Schattengeneration, die Kriegsenkelinnen, wir haben dadurch noch einiges abbekommen...aber auch das habe ich gut gemanagt. Ich bin halt eine Frohnatur. Auch dafür bin ich dankbar.

Wenn es Diskussionen mit meinen Eltern gab und die dachten, das Gespräch ist beendet, dann kam von mir immer noch ein: „Und trotzdem...!“ Dieses Trotzdem habe ich mir bewahrt. Es gibt immer einen Weg!

### **Was bedeutet heute Lesbischsein für dich?**

Es bedeutet für mich Weiber unter sich, wie neulich auf einem Geburtstagsfest, lesbische Themen, gemeinsame Erinnerungen an den Sub, Frauenkneipen, der Schwof, die Frauenbewegung. Was wir alles angestellt haben, „kennst du die, kennst du die“...das war so ein toller Abend. Wir haben uns kaputtgelacht, aus dem Nähkästchen geplaudert, welche mit welcher ein Krösken hatte.

Das war so eine Wärme, so eine Verbundenheit, die ist mir sehr wichtig. Da ist frau unter sich. Es würde auch keine Hetera reinpassen, weil wir einfach andere Themen, andere Erfahrungen haben.

Im Moment machen die älteren Lesben noch viel, Erzählcafé, Wandergruppe, jede gibt noch ihr Bestes. Ich fürchte manchmal, wir liegen in den letzten Zügen dieser lesbischen Kultur. Weil die Jungen...manche finden den Stammtisch auch „out“. Die meinen, sie sind zu jung dafür. Wenn manche abwertend reden über „die Alten“, nehme ich das nicht hin. Dann sage ich: „Geh doch ins „anyway“, wenn du meinst, du musst in eine Krabbelgruppe.“

### **Das ist jetzt aber nicht abwertend**

... (*Lachen*)

Die Stigmatisierung der Einsamkeit, von der du anfangs sprachst und die Stigmatisierung des Alters - gibt es darin Ähnlichkeiten? Die Stigmatisierung des Alters in der Community wäre auch ein großes Thema - das müssten wir einmal alle miteinander angehen.

### **Wie ging es dir mit unserem Gespräch?**

Ich stand während des Gesprächs manchmal etwas neben mir in der Sonne und beobachtete mich und dachte: „Das ist ja sehr interessant, was du gerade sagst!“

### **Hat deine Stärke, deine Resilienz auch mit deinem Lesbischsein zu tun?**

Ich glaube, die ist unabhängig davon.

Eher hat sie mit dem liebevollen Zugewandtsein zu den Menschen und zur Welt zu tun, weniger mit meinem Lesbischsein. Lesben sind ja alle verschieden, wir haben alle keinen Heiligenschein. Letztendlich sind wir alle nur Menschen. In erster Linie bin ich ein Mensch, dann eine Frau und dann eine Lesbe.

Damit ist für mich persönlich alles gesagt!

## „Ich gebe nicht auf, sondern mache das, was ich kann.“

*Friedrich, 68*

*Friedrich wohnt in einem alters- und behinderungsgerecht gebauten Wohnkomplex in Köln-Deutz. Nach einem reichen Berufsleben als Lehrer für Musik und Kunst, Mitarbeiter beim Bochumer Schauspielhaus und Reiseführer ist er seit geraumer Zeit berentet.*

*Zu Beginn zeigt Friedrich mir die großzügig geschnittene Wohnung und weist mich besonders auf die Haltestangen im Bad und die barrierefreie Dusche hin. Seinen kleinen, sehr üppig begrünten Garten hinter dem Haus schätzt er sehr.*

*Seit einiger Zeit verschlechtert sich sein Augenlicht rapide, dennoch werde ich mit selbstgebackenem Kuchen und frischem Kaffee bewirtet.*

*Im Haus wird von der Ehrenamtsagentur „Ceno“ in Kooperation mit dem Deutzer Seniorennetzwerk regelmäßig ein Nachbarschaftscafé angeboten.*

**Seit wann wohnst du hier?**

Ich lebe seit 2016 hier. Vorher wohnte ich in Wattenscheid. Meine Eltern und ich hatten ein eigenes Haus. Mein Vater ist 1998 gestorben. Meine Mutter ist dann sehr krank geworden, so dass ich sie elf Jahre lang gepflegt habe. Darüber bin ich selber erkrankt, psychisch und körperlich, eine Art Burnout.

Nach dem Tod meiner Mutter habe ich noch vier Jahre lang alleine in dem Haus gelebt. Dann konnte ich aber den Garten nicht mehr pflegen und die Zimmer im Haus sauber halten. Daraufhin habe ich alles verkauft und bin mit 60 Jahren hierhergezogen.

**Was hat dich nach Köln gezogen?**

Ich wollte schon als kleiner Junge nach Deutz. Allerdings wollte ich immer in das Hochhaus der Lufthansa ziehen. Das war das erste Hochhaus, das ich im Leben gesehen habe, immer wenn wir mit dem Zug über die Hohenzollernbrücke fuhren. Ich dachte damals, das sei ein Wohnhaus.

Köln fand ich immer schon toll, allein wegen der vielen Museen. Der Dom gefällt mir immer noch, auch wenn ich selber evangelisch bin. Er ist ein Kunstwerk, eine Touristenattraktion, aber auch eine Pfarrkirche.

**Genau, St. Peter und Paul. ...Lachen****Dann waren Köln und Deutz ein alter Traum von dir...**

Genau, und den Traum habe ich dann umgesetzt. Eine Weile war auch England eine Option, ich war ja auch einmal Reiseleiter in London. Aber ich hätte ein Zehntel meiner Rente verloren und sämtliche Sozialversicherungsleistungen. Das war sogar noch vor dem Brexit. Die Nordseeküste hat mich ebenfalls gereizt. Doch man musste für eine medizinische Versorgung sehr weite Wege zurücklegen.

**Im Alter kann man sich nicht nur nach den Träumen ausrichten, sondern auch nach der Infrastruktur.**

Ja, ärztliche Versorgung und Versorgung mit Lebensmitteln in der Nähe, das sind wichtige Kriterien. Und in jedem Haus, in das ich ziehe, muss ein Aufzug sein, denn mit meinem Asthma aus dem Keller wieder nach oben zu steigen, das geht nicht mehr. Dann ist mir Köln eingefallen, ich dachte, da war doch was mit Deutz...Bei Immoscout habe ich diese Wohnung gesehen und mich sofort darum beworben. Nach einigen Umwegen habe ich sie auch bekommen und bin am 12. August 2016 endgültig hier eingezogen.

Ich habe mich von der ersten Sekunde an hier wohl gefühlt, das liegt auch an der sehr guten Nachbarschaft mit einigen Frauen, die auf diesem Flur wohnen. Aber auch zu fast allen anderen Hausbewohnern pflege ich gute Kontakte.

**Wie bist du hier vernetzt, über das Haus hinaus?**

Erst mal im Nachbarhaus, mit zwei Schwestern, die einen Hund namens Max haben. Er und ich waren vom ersten Moment an ein Herz und eine Seele. Wenn der Max mich draußen sieht, macht er ein großes Theater, aber er ist ein ganz lieber Hund! Darüber hinaus bin ich Mitglied bei dem Städtepartnerschaftsverein Köln-Liverpool, dadurch habe ich auch sehr gute Kontakte in Köln.

**Das hört sich nach einer guten Einbindung an.**

Gut eingebunden bin ich hier, wenn ich auch nicht mehr viel von meiner Umgebung sehe. Von dir sehe ich auch nicht viel, eine grüne Hose und ein schwarzes Oberteil...

**Ein großer Ohrring ...Lachen**

Nein, den sehe ich nicht.

### **Seit wann hast du die Augenprobleme?**

Die Erkrankung der Augen wurde 2020 zum ersten Mal festgestellt. Bis dahin konnte ich mit Brille noch alles sehen. So lang ist das also noch nicht her.

### **Wie bist du damit umgegangen?**

Mir wurde gesagt, ich habe auf beiden Augen feuchte Makuladegeneration, da hatte ich rechts noch 40 und links 60 Prozent Sehkraft. 2023 wurde das linke Auge plötzlich schlechter als das rechte. Dann verlief die Entwicklung ganz rapide. Zunächst habe ich das ganz gut ausgleichen können. Aber ab Januar dieses Jahres wurde mir bewusst, dass ich nie mehr richtig sehen werde. Ich gebe aber nicht auf, sondern mache das, was ich kann.

### **Wie organisierst du deinen Alltag?**

Bei „pro Retina“ habe ich einen Kurs „Praktische Alltagshilfen“ belegt. „Pro Retina“ ist ein Verein für Menschen mit Makuladegeneration, die Geschäftsstelle ist in Bonn.

Die machen ganz praktische Schulungen, wie ich zum Beispiel ohne zu sehen, gefahrlos mein Brötchen aufschneiden kann. Ich bekomme da viele gute Ideen.

Für „pro Retina“ möchte ich übrigens demnächst eine Stadtführung in Köln anbieten, die anstelle des Sehens eher die anderen Sinne der Teilnehmer ansprechen soll.

Getränke, Kartoffeln, Zwiebeln, also alles, was kiloweise daherkommt, lass ich mir von Rewe liefern. Die anderen Dinge kaufe ich so nebenbei ein, wenn ich in Deutz unterwegs bin.

In Deutz brauche ich keine Begleitung, zur Severinstraße, eine Haltestelle weiter, auch nicht. Den Fahrplan kannte ich ja bereits. Das war also schon eingespielt, bevor die Sehkraft schwand, den

rufe ich sozusagen nur ab.

Ich mag keine verarbeiteten Lebensmittel, sondern mache weiterhin alles selber, ob es Nudeln sind, ob es Brot ist. Ich habe aber ein Backblech speziell für Brötchen und lasse Alexa ausrechnen, wie viel Mehl hinein muss. Leberwurst stelle ich auch selber her, mache die haltbar mit einer Schicht flüssiger Butter obendrauf. So kommt keine Luft an die Wurst.

**Wurst, Nudeln und Brot machst du selber.**

**Bist du ein bisschen eigenbrötlerisch?**

Ja. Vielleicht.

**Hättest du gerne mal ein Restaurant aufgemacht?**

Meine Mutter wäre schwer dagegen gewesen.

**Du hast als schwuler Mann offen gelebt,  
wie ist deine Mutter denn damit umgegangen?**

Ich habe meinen Eltern bereits 1981 gesagt, dass ich schwul bin. Das mussten die dann akzeptieren.

**Bist du auch wegen der schwulen Community  
nach Köln gezogen?**

Ehrlich gesagt, nein! Ich bin ab und an zum CSD nach Köln gefahren, aber das war eigentlich nicht so ausschlaggebend. Und darüber bin ich auch ganz froh. Schwulsein sollte selbstverständlich sein, nichts Besonderes. Allerdings bin ich, kurz nachdem ich hier eingezogen war, im rubicon „aufgeschlagen“, und seitdem bin ich auch Mitglied dort.

Von den Golden Girls und Golden Gays kenne ich etliche Leute, mit denen habe ich einige Veranstaltungen und auch Reisen mitgemacht. Das gestaltet sich nun wegen der Augenerkrankung zunehmend schwierig.

**Du wirst vom Besuchsdienst des rubicon besucht.**

Ich habe eben noch mit W. vom Besuchsdienst telefoniert. Es ist mir schon wichtig, von einem Besuchsdienst der Community betreut zu werden. So habe ich doch noch etwas Kontakt zur schwulen Welt und bekomme mit, was dort so geschieht. Ich bin ja sehr gut eingebunden in meine Nachbarschaft, aber etwas Community muss auch sein.

Letzte Woche bin ich mit W. gemeinsam zum Nachbarschaftscafé von „Ceno“ hier im Haus gegangen. Das wird jeden Mittwochnachmittag von 14 bis 16 Uhr angeboten. Jeder darf kommen und jeder ist willkommen. Ein wirklich tolles Projekt!

**Vermisst du eine Partnerschaft?**

Eine Zeitlang, ja. Aber dann habe ich mir gedacht: Nö, das wird alles nichts mehr. Mit einem von den Golden Gays wäre ich gerne eine Partnerschaft eingegangen. Aber das gestaltete sich dann sehr unerfreulich, wir haben jetzt keinen Kontakt mehr. Ein anderer Mann von den Golden Gays wollte mich nicht mehr besuchen, weil ich zu gut koche. Er hatte das Problem, sich nicht revanchieren zu können.

Wegen der Augen wäre eine Beziehung nun auch problematisch. Ich brauche ja eigentlich einen, der mich begleitet und unterstützt, eine Assistenz, das wäre dann keine richtige Partnerschaft auf Augenhöhe mehr.

Es ist derzeit schwierig, eine Person zu finden, die mich irgendwohin begleitet. Alleine reisen geht nicht mehr. Ich würde gerne mal wieder in die Pfalz, nach Stuttgart, an die Nordsee reisen, ohne die ganze Logistik. Einfach losfahren, so wie früher!

**Gibt es Momente, in denen du dich einsam fühlst?**

Seit ich hier in diesem Haus wohne, habe ich mich keine einzige Sekunde einsam gefühlt.

Einsam war ich viel eher in Wattenscheid, vor allem in der Jugend, weil ich keine anderen homosexuellen Menschen kannte. Auch während des Studiums habe ich mich recht isoliert gefühlt.

Als ich meine Mutter gepflegt habe, saß ich ganz alleine zuhause. Da fühlte ich mich recht abgeschnitten. Sobald du jemanden pflegen musst, sind die Freunde rasch weg. Da war ich wirklich vereinsamt und habe nur dafür gesorgt, dass es meiner Mutter gut ging.

Ich habe mich während dieser Zeit von der gesamten restlichen Familie abgesetzt. Die war aber wiederum sehr zudringlich und grenzüberschreitend. Ich habe der Verwandtschaft irgendwann geschrieben: „Soziale Kontrolle ist nicht erwünscht und wird auch nicht gebraucht.“

**Trotz deiner Freundlichkeit kannst du auch wehrhaft sein?**

Wenn es zu viel ist, ist es zu viel. Das war einfach sehr übergriffig.

**Du hast mir viel aus deinem Leben erzählt.**

**Worüber möchtest du noch sprechen?**

Über meine Ängste habe ich noch nicht gesprochen. Ja, es gibt ja auch Ängste. Und die Angst, die ich habe, ist, dass ich irgendwann hier nicht mehr wohnen bleiben kann. Denn es ist hier so schön. Wenn ich hier raus müsste, weil es alleine nicht mehr ginge, wäre es für mich eine Katastrophe.

Ich habe auch Angst, dass die Sehkraft noch weiter schwindet, was mit Sicherheit passieren wird. Ich hoffe einfach, dass sich diese Zeitspanne noch etwas in die Länge zieht.

**Das Thema ist wahrscheinlich emotional sehr belastend.**

Vielleicht geht es doch weiter mit etwas mehr Hilfe. Das wäre schön. Vielleicht wird der Pflegegrad irgendwann erhöht. Ich habe ja erst Pflegegrad I, die Erhöhung ist abgelehnt worden. Ich kann

einfach noch zu viel. Im Grunde genommen ist das ja auch gut so. Morgens und abends kommt immerhin der Pflegedienst, um die Kompressionsstrümpfe an- und auszuziehen, die schauen auch nach mir und reagieren, wenn etwas gesundheitlich mit mir nicht in Ordnung ist. Eine Haushaltshilfe habe ich auch.

Von einem Wohnprojekt in Zündorf, das auch Betreutes Wohnen bietet, habe ich erstmal Abstand genommen. Es wäre mir zu weit weg von allem, denn hier ist mein Leben! Hier bin ich richtig aufgeblüht.

## „Glücklich sind die, die wollen, was sie haben.“

Sophie, 69

*Sophie ist in der Kölner lgbt-Community eine bekannte Größe. Sie war vor fast 30 Jahren an der Gründung von TXKöln, einer Selbsthilfegruppe für transgeschlechtliche Menschen, beteiligt. Sie war dann jahrelang eine der wenigen Ansprechpersonen für Ratsuchende. Derzeit gestaltet sie u.a. einen Podcast, für den sie Personen mit transgeschlechtlicher Biographie interviewt.*

*Ich suche sie unter der Adresse in einem Kölner Vorort, einer grünen Idylle, Straßenschilder sind rar, aber Sophie kommt mir bereits entgegen und bringt mich zu ihrem Einfamilienhaus. Dort beantwortet sie kompetent und freundlich meine Fragen: die Themen Einsamkeit und Verbundenheit sind Sophie vertraut, auch vor dem Hintergrund ihrer Biographie.*

**Mir wurde im Vorfeld des Interviews gesagt, du seist einverstanden, dich interviewen zu lassen, du seist aber keineswegs einsam.**

Das stimmt.

**Dann erzähl mir doch etwas über deine Nicht-Einsamkeit.**

Ich bin eine trans Person. Und das Gefühl, dass mit mir etwas anders ist als mit anderen Menschen, hatte ich bereits als Kind, mit etwa elf Jahren. Allerdings war es damals für mich kein Problem, ich dachte einfach: „Ich möchte eigentlich lieber ein Mädchen sein“. In meiner Phantasie habe ich mich immer bei den Mädchen gesehen.

Zu dem Zeitpunkt hatte ich gar kein Problembewusstsein, aber mit der Pubertät kam mir immer stärker zum Bewusstsein, dass ich irgendwie anders tickte als die Jungs in meiner Klasse. Das habe ich dann erstmal verdrängt und mit niemandem darüber gesprochen.

Hinzu kommt noch ein weiterer Aspekt: Als ich zwei oder drei Jahre alt war, hatten sich meine Eltern den Zeugen Jehovas angeschlossen. Aufgrund des elitären Sektenbewusstseins – wir sind die Guten, die anderen sind schlecht – haben sie sich von ihrem Umfeld radikal abgegrenzt. Die Sekte regelt mit ihrem Moralkodex das gesamte Leben der Mitglieder.

Als ich mich aber viele Jahre später outete, waren meine Eltern die einzigen, die ganz und gar zu mir standen. In Krisensituationen lernt man sein Umfeld und auch seine Eltern wirklich kennen. Mein Vater ist nun schon lange tot, meine Mutter ist 93 und steht voll hinter mir.

**Wie schön, dass du sie noch hast.**

Ja, Ich freue mich, dass sie noch da ist. Natürlich wird sie jetzt hilfälliger und hilfsbedürftiger. Ich habe also die Aufgabe, mich um sie zu kümmern. Das ist mit ein Grund, warum ich mich nicht wirklich einsam fühle.

Ich bin sozusagen die Mittelsperson zwischen ihren Bedürfnissen und der heute immer komplexer werdenden Umwelt. Den Umgang mit digitalen Formularen würde sie alleine nicht mehr hinkriegen, das regle ich alles für sie. So kann ich ihr ein bisschen was zurückgeben.

**Wie hast du deine Pubertät erlebt?**

In der Pubertät spürte ich mein Anderssein stärker, wenn meine Mitschüler von ihren Flirts erzählten. Bei mir war das anders. Aber ich habe nicht unter meiner Identität gelitten, sondern unter dem Gefühl, nicht in meine Umgebung zu passen. Ich war halt immer ein Einzelgänger mit speziellen Interessen wie Technik und Elektronik.

**Aus Gesprächen weiß ich, dass die Pubertät für viele lgbt Personen die einsamste Zeit ihres Lebens war, weil so vieles nicht geäußert werden konnte.**

Für mich war eher die Zeit zwischen zwanzig und dreißig schwierig. Viele Freunde und Freundinnen heirateten sehr früh, wie es in dieser Religionsgemeinschaft üblich war. Man durfte keinen vorehelichen Sex haben, ja, noch nicht mal allein zusammen sein abends. Da wurde ich etwas panisch, ich dachte, mein Leben lang wahrscheinlich allein bleiben zu müssen, also einsam zu sein. Weil ich nirgendwo reinpasste. Ich fürchtete, nie eine Partnerin zu bekommen, da ich mich ja selber als Frau fühlte. Da habe ich mich zehn Jahre lang allein und sehr einsam gefühlt.

Ich wusste auch nicht, was in der Zukunft auf mich zukommen

würde. Ich selber kannte mich als Person ja auch noch nicht, mit zwanzig ist man ja auch lange noch nicht fertig mit der Entwicklung.

Für mich stieg der Leidensdruck immer mehr. So wie Wasser, das immer höher steigt, so dass man fürchtet zu ertrinken. Ich habe dann versucht, in der Stadtbibliothek Literatur zu meinem Thema finden. Ich wollte wissen, ob ich wirklich der einzige Mensch auf der Welt bin, der so empfindet, oder ob es noch andere gibt.

Ich habe dann in einem Psychologie-Buch gelesen, es gäbe Transvestiten, die sollten auf keinen Fall heiraten. Als Therapie wurde die Aversionstherapie mit Elektroschlägen empfohlen. Da kam ich also nicht weiter.

Danach war ich eine Zeitlang sehr abgelenkt, habe noch eine Schulausbildung gemacht, dann Nachrichtentechnik studiert. Während des Studiums hatte ich im Haus meiner Eltern eine eigene Miniwohnung unterm Dach. Dort habe ich immer im weiblichen Outfit gelebt. Das war meine Exklave, meine Eltern kamen nie dorthin. Da war ich in meiner eigenen Welt.

Das hat mir etwas den Leidensdruck genommen, doch ich wünschte mir sehr, nicht allein zu sein. Mit Frauen habe ich mich sehr wohl gefühlt, hatte auch einige Freundinnen, denen ich mich zugehörig fühlte. Die haben in mir eher den potenziellen Partner gesehen, so dass es dann auf beiden Seiten Enttäuschungen gab. Das Begehren ging zu Frauen, nicht zu Männern, Mann hatte ich ja in mir selber - viel zu viel... Ich habe mich mit 32 in eine Frau aus der Sekte verliebt, von der ich dachte, sie nimmt das nicht zu schwer, wenn es schief geht.

### **Du hast das Scheitern schon antizipiert.**

Wir waren dann die berühmten sieben Jahre zusammen, eigentlich haben wir schon früh gemerkt, dass es nicht passte. Meine

Frau hat schon nach drei Tagen gefragt, ob wir die Heirat nicht rückgängig machen können. Aber ich bin eine, die Versprechen hält und zu Entscheidungen steht.

Meine Frau wollte mit der Heirat ihre schwierige Ursprungsfamilie hinter sich lassen, und ich wollte das Alleinsein hinter mir lassen.

Nach sieben Jahren - ich ging auf die vierzig zu - haben wir uns im Guten getrennt.

Ich habe mir dann bewusst nach und nach ein neues Umfeld außerhalb der Sekte aufgebaut.

Eine Zeitlang habe ich ein Doppelleben geführt, habe mich bei den Zeugen und meinen Eltern nicht geoutet. Man kann die Sekte vergleichen mit dem Leben in der DDR, nach außen abgeschottet, nach innen kontrolliert. Jeder war ein Spitzel, ohne sich dessen bewusst zu sein.

In der DDR haben viele Menschen ein Doppelleben geführt, ein Innenleben und ein Außenleben, eigentlich ein Fassadenleben. Verschiedene Schichten von Wahrheit.

**Das ist bei den Zeugen auch so. Die Jugendlichen, die von Haus zu Haus gingen, um die Menschen zu bekehren, haben am Wochenende die wildesten Partys gefeiert.**

Schon während meiner Ehe habe ich gemerkt, dass ich sehr gut mit mir allein sein kann, für mich Zweisamkeit gar nicht essentiell ist. Ich habe selber so viele Interessen und Themen, die nichts mit Zweisamkeit zu tun haben, dass ich mich allein auch ausgefüllt fühle.

**Du kannst gut mit dir allein sein, ohne dich einsam zu fühlen?**

Genau. Dazu kommt, dass mein sexuelles Verlangen nicht so ausgeprägt ist. Es gibt Menschen, die sind von früh bis spät von ihrem sexuellen Begehren beherrscht. Das geht mir nicht so.

Das kann auch ein Stück Freiheit sein.

Ich brauche keine Partnerin, mit der ich permanent und immer zusammen bin. Nur beim Verreisen ist es schöner, wenn jemand dabei ist.

### **Ja, reisen alleine ist eine Herausforderung.**

Geeignete Reisepartnerinnen zu finden, ist nicht immer einfach.

Wenn es nicht passt, ist es aber zum Glück nur vorübergehend.

Dann kann man die Tage zählen...Lachen

So ist mein Leben heute noch. Eigentlich müsste ich noch vierzig Jahre dransetzen, um alles zu machen, was ich gerne machen möchte.

### **Was wäre das?**

Ich würde gerne mehr durch die Gegend reisen. Noch ein Instrument lernen, ein oder zwei Sprachen lernen. Dann würde ich mich gerne mehr der Elektronik widmen. Jeder Tag ist viel zu kurz für mich.

Das Haus hier ist voll mit Dingen, die ich auf Flohmärkten erworben habe, aus denen ich mal etwas machen wollte. Mittlerweile bin ich gefüllt mit Ideen und Zukunftsplänen, was in meinem Alter eher unrealistisch ist.

Ich müsste jetzt anfangen, mich von Dingen und Ideen zu trennen, und das fällt mir sehr schwer.

Man kann eben nicht mehr alles machen. Siebzig ist für mich schon eine Zäsur. Mit siebzig betrete ich die „Todeszone“, das klingt jetzt etwas makaber. Es bedeutet auch nicht, dass ich dann sofort sterben werde. Im Extrembergsteigen gibt es ab etwa achttausend Meter die „Todeszone“, in der wird es schnell kritisch. Vor Betreten dieser Zone muss man sich gut vorbereiten und bestimmte Dinge beachten, um zu überleben. Sauerstoff mitnehmen, trainieren, die Kräfte gut einschätzen.

### **Das ist eine interessante Analogie.**

Man sollte anfangen, mögliche Entwicklungen zu antizipieren und jetzt schon vorzusorgen. Ein Beispiel: Mangelnde Bewegung kann zu körperlicher Hinfälligkeit führen. Also muss man darauf achten, den Körper zu kräftigen, in Bewegung zu bleiben. Ich mache also regelmäßig Gymnastik und Krafttraining, um möglichst lange so weiterleben zu können wie derzeit.

### **Hättest du denn ein persönliches Hilfesystem für mögliche Notfälle?**

Da sprichst du einen wichtigen Punkt an. Ich bin in allen möglichen Gremien und Initiativen unterwegs. Ich leite eine Selbsthilfegruppe für trans Menschen und bin ich in der Kölner Stadt AG Queerpolitik aktiv.

Aus diesen Zusammenhängen resultieren aber keine echten Freundschaften. Es sind eher Leute, die was von mir wollen, die Hilfe benötigen, das sind also temporäre Kontakte, die auch wieder enden.

Die meisten Leute, die ich kenne, haben Partner, deren Zeit ist also meist begrenzt.

Menschen, die mir näherstehen, wohnen wiederum weiter weg, in Koblenz zum Beispiel.

Im Hinblick auf intensive Kontakte bin ich also doch recht allein, auch wenn ich mich nicht wirklich einsam fühle.

### **Wie kann es weitergehen?**

In zehn oder fünfzehn Jahren könnte die Situation schwierig werden. Ich mache mir Gedanken, habe aber keine Lösung. In unserem Alter kann man keine guten alten Freundschaften mehr kreieren.

Gute alte Freunde erwirbt man meist in der Jugend oder während des Studiums. Bei mir sind viele aufgrund meiner Entwicklung weggebrochen, die kann ich also abhaken.

Freunde und Bekannte beginnen auch wegzusterben. Im letzten Jahr habe ich zwei alte Freunde, die etwas älter waren als ich, verloren. Generell kann man sagen, alte Freunde werden weniger und neue kommen kaum hinzu.

Ich würde auch niemanden zumuten wollen mich kennenzulernen, nur damit er mir irgendwann hilft.

### **Das wäre auch keine echte Freundschaft.**

Genau, solche Hintergedanken sollte man nicht haben. Ich helfe einer Person, weil sie mir sympathisch ist, und Sympathie zu entwickeln, braucht Zeit. Mein jetziger Lebensstil hat das bisher erschwert. Momentan passt er aber zu mir.

### **Ich weiß von Menschen, die im Krankheitsfall eher ein professionelles Hilfesystem in Anspruch nehmen, um ihre Freundschaften nicht zu belasten.**

Ja gut, aber wem vertraue ich überhaupt, wenn die Situation eintritt, dass sich jemand um meine rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten kümmern muss?

Ich habe keine Kinder, meine Mutter ist 93. Die Leute, denen ich wirklich vertrauen würde, wohnen nicht hier. Ich wüsste momentan nicht, wie ich mit so einer Situation umgehen soll.

### **Wird in der queeren Community eher der Kontakt zu Menschen gleichen Alters gepflegt?**

Ich denke, in der „Normal-Gesellschaft“ ist es teilweise auch so. Allerdings haben diese Menschen häufig Kinder, so dass Hilfe generationsübergreifend möglich ist.

### **Ist das Problem vielleicht auch ein Preis des unabhängigen Lebens?**

Ja genau. Wenn die Alternative wäre, sich dreißig Jahre lang in einer unglücklichen Beziehung zu quälen, dann ziehe ich die jetzige Situation vor.

### **Wie gehen Menschen in deinem Umfeld mit dem Thema Einsamkeit um?**

Mein Umfeld besteht in erster Linie aus trans Personen und aus einigen lesbischen Frauen. Die haben ihre eigene Art damit umzugehen. Die meisten trans Menschen kommen irgendwann an den Punkt: „Jetzt geht es nicht mehr anders, jetzt muss ich etwas tun“. Und dann beginnt der ganz große Umschwung und eine Zäsur im Leben.

In der ersten Zeit sind trans Menschen sehr beschäftigt mit sich selbst, mit ihrer Transformation, mit der Bürokratie, mit der Suche nach medizinischer Unterstützung, sie sind dann vollkommen ausgelastet. Einsamkeitsgefühle kommen deshalb in dieser Phase gar nicht auf.

Irgendwann ist eine trans Person aber in ihrem Leben angekommen und dann merkt sie, dass das Umfeld dünner geworden ist, oft haben Beziehung die Transition nicht überstanden, Familien haben sich möglicherweise distanziert. Manchen gelingt eine neue Partnerschaft.

Im Alter ist dies ohnehin schwierig, und für trans Personen besonders schwierig, weil sie eine eigene Kategorie sind, mit der viele als potentielle Partner nicht viel anfangen können. Wenn die Transition spät begonnen hat und das Passing nicht perfekt ist, ist das zusätzlich problematisch.

Einsamkeit als Problem kann auch mit der Kindheit zu tun haben. Oft kommt auch der Wunsch nach einer harmonischen Partnerschaft aus einer unharmonischen Ursprungsfamilie. Kompensatorisch sozusagen.

**Das macht es sicher nicht einfach.**

Ich habe nie ein Defizit verspürt. Vielleicht ist das Bedürfnis nach Bindung deshalb für mich nicht so stark. Das kann aber auch bedeuten, dass ich in der Lage bin, selber viel zu geben und zu unterstützen, wie meine Mutter zurzeit.

Vielleicht nehme ich sie sogar zu mir, wenn sie mehr Hilfe braucht. Ich habe ja zum Glück dieses Haus, das nicht allzu klein ist. Ich wohne seit 1986 hier, bin mit meiner Ehefrau hier eingezogen. Allein wäre das nicht gegangen. Von daher hat meine Ehe immer noch eine positive Auswirkung.

**Es ist auch wunderschön hier.**

Ich fühle mich sehr wohl hier. Das ist mein Zuhause. Ich möchte hier nicht raus.

**Was verändert sich derzeit für dich mit dem Älterwerden?**

Wie wirke ich auf dich als ältere Frau?

**Du wirkst auf mich sehr zeitlos. Nicht jung, nicht alt, sondern sehr individuell. Vielleicht sollten wir eine neue Kategorie schaffen, die Zeitlosen ...Lachen...**

Was verstehst du unter zeitlos?

**Ich habe eben nicht den Eindruck, dass du mit dem Selbstbild „alt“ rumläufst und damit zwangsläufig ein bestimmtes Rollenverhalten verbindest.**

Es gibt vielleicht einen Unterschied zwischen altersgemäßer Performance nach Außen und altersgemäßem Leben.

Ich würde sagen, ich lebe nicht altersgemäß. Ich habe noch die gleichen Wünsche und Vorstellungen wie als junger Mensch. Aber wenn ich in den Spiegel schaue, merke ich, dass sich doch eine Menge verändert.

Ich versuche nicht, mich mit Gewalt auf jugendlich zu trimmen, sondern versuche, mich psychisch darauf einzustellen, dass das, was ich im Spiegel sehe, die Realität ist. Ich habe ja Bilder von mir von vor dreißig Jahren und denke, klasse! Aber wenn ich jetzt alles Mögliche versuche, wieder so auszusehen, wäre das nicht die Realität. Die Dinge sind wie sie sind.

Und statt an meinem Outfit zu arbeiten, versuche ich, lieber an meiner Psyche zu arbeiten.

### **Wie machst du das?**

Ich meide den Spiegel nicht, sondern sehe bewusst hinein und sage mir: Das bist du! Ich versuche also, die Realität zu begreifen, dazu gehört auch die Endlichkeit des Lebens.

### **Das ist ein großes Thema ...**

...und nicht einfach. Aber den Tod zu negieren, ist keine Lösung. Je eher man anfängt, über dieses Thema nachzudenken, umso eher kann man vielleicht damit umgehen.

### **Den Tod zu negieren, macht vielleicht auch ein Stück unfrei.**

Und nicht darüber sprechen wollen, weil es zu belastend ist. Den Tod totzuschweigen bringt in keiner Hinsicht etwas. Ich weiß auch nicht, was aus meinem Leben geworden wäre, wenn ich schon eher darüber gesprochen hätte, was mich bewegt. Aber man ist immer auch abhängig von der Umwelt.

### **Du bist Kind deiner Zeit, deiner Familie, deiner Herkunft ...**

Es ist wichtig, auch mit der eigenen Biographie eine Akzeptanz hinzubekommen. Solange man keine Schmerzen hat, ist das gut möglich. Mein Vater war in seinen letzten Monaten nur mit seinen Schmerzen und seinen Tabletten zugange. Das hat ihm irgendwann den Lebensmut genommen. Er hat irgendwann mit dem Leben abgeschlossen und wollte zuletzt im Krankenhaus kei-

ne lebensverlängernden Maßnahmen mehr.  
Wir haben das mitgetragen.

### **Wie gehst du mit deiner eigenen Endlichkeit um?**

Momentan betrachte ich das noch hypothetisch. Ich weiß nicht, wie ich reagiere, wenn ich dem Tod wirklich ins Gesicht blicke. Ich glaube, wenn man viel darüber gesprochen hat, verankert es sich in der Seele und im Geist und man kann viel besser damit umgehen.

### **Hast du Einsamkeit jemals als Stigma erlebt?**

Ich fühle mich nicht stigmatisiert als alleinlebender Mensch. Zu Leuten, die mich stigmatisieren, möchte ich auch keinen Kontakt haben. Der Vorteil einer Partnerschaft ist, dass man sich austauscht, über das, was uns bewegt, auch über Alltägliches.

### **Eine Erdung ...**

Diese Erdung fehlt mir. Ich bin nicht traurig darüber, aber es wäre bereichernd.

### **Vielleicht erlebst du es ja noch?**

Möglich. Vielleicht sollte ich etwas weniger Projekte machen...  
Mal sehen.

Wenn man etwas Neues ins Leben lassen möchte, muss man etwas Altes weglassen. Das gilt für Zeit, Beziehungen, Projekte, Ideen, genauso wie für Gegenstände.

Ich kann ganz schlecht Dinge loslassen. Auch den Vorsitz in der TX-Selbsthilfegruppe würde ich gerne loslassen. Aber wenn ich gar nichts mehr organisiere, würde ich mich schon einsam fühlen. Also mache ich das auch für mich.

### **Magst du ein Resümee unseres Gesprächs ziehen?**

Ja, ich schreibe es als Footer unter meine Emails:  
„Glücklich sind die, die wollen, was sie haben!“

## „Ich bin mehr als das, was ich kann oder nicht kann.“

Margo, 78

*Margo, 78, ein Nachkriegskind, geboren 1946, ist aufgewachsen in Dülmen, dem „Herzchen von der Welt“. Als Diplomvolkswirtin, „eigentlich wollte ich ja durchfallen, aber das hat leider nicht geklappt“, arbeitet sie sieben Jahre lang als Projektleiterin für ein Marktforschungsinstitut. Seitdem verlief ihr Berufsleben weniger etabliert. Margo war eine der ersten Trainerinnen für Wendo, eine feministische Selbstverteidigungstechnik, und arbeitete nebenbei als Taxifahrerin, Tresenfrau, Stenotypistin und Geschäftsführerin einer Textilreinigung. Seit vielen Jahren gestaltet und pflegt sie eigene und fremde Gärten, das sei ihr eigentlicher Beruf und ihre Berufung. Margo ist viel herumgekommen, München, Marseille, die Schwäbische Alb, Norddeutschland waren Orte, mit denen sie heute noch durch ihr Frauennetzwerk verbunden ist. Seit geraumer Zeit lebt sie in der Eifel, dem Land der Matronengöttinnen. Hier haben sich zahlreiche Feministinnen und Lesben niedergelassen. Sie ist vielfältig verbunden und vernetzt, dennoch ist auch Margo während ihres Lebens das Thema Einsamkeit begegnet.*

### **Womit fühlst du dich zurzeit verbunden?**

Auf jeden Fall fühle ich mich mit der Natur verbunden, in erster Linie aber mit meiner schwarzen Katze, mit der fühle ich mich gerade sehr verbunden. Auch sie sucht meine Nähe, das spüre ich. Ich bin also nie ganz alleine: ich habe eine Katze! Wir haben eine Seelenverbindung miteinander.

Die habe ich auch mit zwei Freundinnen, die in Süddeutschland leben. Ich kenne sie schon lange, daher ist zwischen uns eine große Vertrautheit gewachsen. Wir haben gemeinsam eine starke Verbindung zur Spiritualität, die mir seit langer Zeit sehr wichtig ist.

Wir lieben die Natur und essen außerdem unheimlich gerne. Genuss ist uns sehr wichtig, das gute Leben. Kochen ist ja zudem etwas sehr Spirituelles, hat auch mit Transformation zu tun. Wir kochen gemeinsam wundervolle Wildgerichte und Wildgemüsegerichte.

Wir haben also etwas Drittes, etliche Themen und Leidenschaften, die wir miteinander teilen.

### **Du nennst dich selbst eine Bewegungslesbe. Wie sehr fühlst du dich heute mit dem Feminismus verbunden?**

Bei allem, was ich denke und tue, bin ich eine Feministin.

Allerdings hatte ich während der Coronazeit auch viel Kontakt zu einigen Leuten in der Eifel, die die Pandemiemaßnahmen der Regierung kritisierten und mit Feminismus nicht viel am Hut haben. Damit konnte ich einiges kompensieren. Denn unter den meisten Feministinnen hier war ich mit meiner Einstellung in dieser Zeit doch ziemlich alleine.

Mit meinen politischen Positionen fühle ich mich zuweilen recht einsam. Ich frage mich dann: „Warum denke ich oft so anders als die anderen?“

Es ist mir immer wichtig, Schwestern im Geiste zu haben. Wenn eine nicht so meiner Meinung ist, finde ich die manchmal ganz schön doof! ...*Lachen*

Es ist gut, dass wir Frauen uns haben in der Eifel. Aber enge Gemeinschaften können auch Menschen ausschließen, aus verschiedenen Gründen. Eine Zeitlang wurde ich gemieden, weil ich mich mit einigen überworfen hatte. Wir haben uns dann langsam wieder angenähert, über gemeinsame feministische Positionen.

Ausgegrenzt zu werden, zu vereinsamen, ist eine sehr schmerzhaft Erfahrung für mich. Die kannte ich bereits aus meiner Ursprungsfamilie. Ich bin die Einzige in meiner Familie, die „anders“ ist, nicht nur wegen meines Lesbischseins. Ich wollte nicht in dieser muffigen Kleinstadt bleiben, wollte nicht heiraten, wollte keine Kinder. Das war mir schon ganz früh klar.

Diese Erfahrung zieht sich durch mein ganzes Leben.

### **Vielleicht sind solche Gefühle auch wichtig als Kontrast zu deinem doch ziemlich runden Leben?**

Ja, zu Licht gehört ja auch Schatten. Sonst wäre das Leben ja nicht vollständig.

Immerhin bin ich nach dem Tod meiner Mutter nicht enterbt worden. Ich dachte ja immer, meine Mutter würde mich enterben, aber sie sagte: „Papa hat das nicht gemacht, also mache ich das auch nicht.“

### **Warum solltest du enterbt werden?**

Na, wegen meines Lesbischseins. Meine Familie war durchaus homophob, obwohl sie das immer abstritt. Meine Mutter sagte zum Beispiel: „Du kannst jetzt nicht mit deiner Freundin und der Katze kommen. Der Verlobte von deiner Schwester hat eine Katzenallergie.“ Ich erwiderte: „Wenn ich einen Kerl mitbringen würde, dann wäre die Katzenallergie mit Sicherheit egal.“

Aber so durften weder meine Freundin noch der Kater kommen.

Die Homophobie meiner Eltern habe ich auch benannt. Meine Mutter hat das natürlich gleich abgestritten. Aber mein Vater hat

gesagt: " Ich muss doch nicht alles gut finden, was du tust, das musst du ja bei mir auch nicht."

Für mich waren meine drei besten Freundinnen sehr wichtig, wir haben viel unternommen, Partys gefeiert, auch miteinander geknutscht, das war toll, meine große Liebe war Anne.

Doch dann fingen die an, mit Jungs herumzumachen. Das war für mich eine unglaubliche Kränkung. Ich habe mit 13 Jahren ins Tagebuch geschrieben: „Jetzt bin ich nur noch das fünfte Rad am Wagen. Die sind alle so doof! Und ich bin so hässlich. Nie will mich einer. Aber ich will ja auch keinen.“

**Solche Erfahrungen sind sehr einschneidend.  
Viele Lesben sind dadurch erst einmal in die  
innere Emigration gegangen.**

Das tat ich auch eine ganze Weile. Ich habe nur noch gelesen und bin in meine Phantasiewelten gegangen. Für mich waren Bücher überlebenswichtig. Ich las mindestens drei Bücher in der Woche, auch die alten Schinken, die bei meiner Mutter herumstanden, wie „Angélique und der König“.

Die Welt der Bücher hat mich gerettet. Als ich mit vierzig Jahren nach Marseille umzog - die Tarotkarten hatten mir dazu geraten - bin ich mit einem R4 umgezogen, nur mit einer Matratze und einer Kiste voller Bücher. Ich hatte von Marseille noch nicht mal einen Stadtplan, nur eine Adresse mit einer vagen Beschreibung, aber ich habe alles gefunden.

**Der Weg entsteht unter den Füßen...**

Ich bin in meinem Leben furchtbar viel umgezogen, immer, weil es mir zu langweilig wurde. Die Alb war mir irgendwann auch zu langweilig. Obwohl - jetzt überlege ich, ob ich da nicht wieder hinziehen soll. Ich weiß es noch nicht.

**Für viele ältere Frauen ist ein konstantes  
Umfeld zunehmend wichtig...**

Ich kenne an vielen Orten Frauen, bin überall vernetzt, das sind meine konstanten Bezüge, eben nicht nur an einem Platz. 78 Jahre sind schon eine lange Zeit.

**Welche Rolle spielen Alter und Gesundheit  
bei deinen Umzugsplänen?**

Wegen einiger Erkrankungen brauche ich die Nähe von Ärzten, Zahnarzt, Lungenarzt und Augenarzt, und - ganz wichtig - von alternativen Heilerinnen. Meinen Rücken stabilisiere ich mit Yoga und Qigong, das reicht, um ihn einigermaßen in Balance zu halten. Ich tue schon einiges dafür, übernehme Verantwortung für meine Gesundheit.

Wichtig ist mir auf jeden Fall auch ein soziales Umfeld, mit dem ich mich verbunden fühle. Das sind in erster Linie Frauen, besonders Lesben.

**Was brauchst du noch zum guten Wohnen?**

Grundsätzlich stellt sich mir die Frage: Wo kann man heute noch gut leben? Wichtig ist, dass es dort Wasser gibt, Trinkwasser, einen Brunnen und ein fließendes Gewässer, Wälder, grüne Pflanzen und Blumen. Eine Steppenlandschaft ist nicht gut für meine Seele.

**Wenn du mehr Unterstützung benötigst,  
wo würdest du sie suchen?**

Ich würde überall schauen, auch nach professionellen Hilfeangeboten und Einrichtungen. Die dürfen aber nicht zu christlich sein, da würde ich mich schnell indoktriniert fühlen.

Zwar bin ich gut eingebunden in zahlreichen Gruppen und habe viele Kontakte, aber so richtig verlässlich eingebettet fühle ich mich letztendlich nicht. Es sind mir auch einige Frauen weggestorben, mit denen ich sehr vertraut war. Auf einige Freundinnen

von der Fraueninitiative 04 kann ich mich sicher verlassen. Vielleicht muss man sich auch einfach in die Situation reinbegeben. Man kann nicht alles im Voraus absichern. Wat kütt dat kütt!

### **Wo siehst du dich als Hochaltrige?**

Ich sehe mich, solange es geht, am liebsten zuhause, in einem Gärtchen. Gerne mit mehreren Frauen in einer Gemeinschaft, in der jede ihre eigene Wohnung hat.

Ich bin, was die Phase der Hochaltrigkeit betrifft, etwas ambivalent. Einerseits habe ich ein bisschen Angst davor, andererseits bin ich neugierig, wie es weitergeht.

Es geht ja darum, in diesem Leben viele Erfahrungen zu machen und etwas zu lernen. Bis jetzt konnte ich mich mit manchen körperlichen Einschränkungen gut arrangieren. Ich habe also schon die Erfahrung gemacht, dass ich mir selber vertrauen kann.

Eine Freundin hat mal gesagt: „Für so schwerwiegende Vorerkrankungen bist du aber gut drauf.“ Ich empfinde diese Erkrankungen aber gar nicht als so schwerwiegend. Wenn ich nicht mehr schnell rennen kann, dann renne ich halt nicht.

Ich glaube, diese Einstellung wird mir helfen. Ich verliere vielleicht diese oder jene Fähigkeit, bin aber immer noch da. Und ich bin ja auch mehr als das, was ich kann oder nicht kann.

Vielleicht gewinne ich auch etwas: Einsicht und Gelassenheit zum Beispiel. Ich merke, dass ich schon viel gelassener bin als früher, kann auch Dinge besser stehen lassen, über die ich mich früher aufgeregt und dann manchmal auch gleich die Freundschaft aufgekündigt hätte.

Es ist für mich manchmal beängstigend, demenzielle Entwicklungen bei Freundinnen zu sehen. Mein Arzt meinte aber, ich bekomme es nicht, ich sei zu fröhlich für diese Krankheit...

**Du bist einfach zu schlau...**

Gerade die Schlaunen bekommen es!

**So schlau bist du nun auch wieder nicht ...** *(Lachen)*

Lebensklugheit ist mir wichtig. Ich rede sehr gerne mit einfachen Menschen. Es ist doch eine Hybris zu glauben, dass diese Menschen nicht richtig denken. Die haben oft eine natürliche Freundlichkeit und Empathie in sich.

**Wie gehst du mit dem Thema Endlichkeit um?**

Für mich ist es eine tolle Aussicht, irgendwann zu gehen und die Räume zu wechseln. Ich bin sehr neugierig darauf.

Ich glaube, das Dasein hier ist nur ein Lernfeld, in dem wir Erfahrungen machen und uns weiterentwickeln. Wahrscheinlich werde ich auch noch mal wiederkommen müssen. Darauf freue ich mich nicht, denn diese Welt ist in keinem guten Zustand. Wenn es die Reinkarnation gibt, ist das, was wir hier machen, wahrhaftig selbstschädigend!

Zurzeit mache ich oft eine Übung „standing with the earth“. Dabei stelle ich mich eine Viertelstunde in den Garten, versuche, die Erde als lebendiges Wesen unter mir zu spüren und mich mit ihr zu verbinden. Manchmal erlebe ich ein Gefühl geradezu schmerzhafter Liebe zur Erde, zur Natur und denke „boah, ist das schön hier!“

## **Vera Ruhrus**

Vera Ruhrus leitet Workshops und Gesprächsgruppen in der Erwachsenenbildung und schreibt Fachartikel zu pflegerischen Themen. Als Erzählkünstlerin steht sie auf kleinen und großen Bühnen. Weiterbildung u.a. in der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie an der Europäische Akademie EAG/FPI, Hückeswagen.

### Veröffentlichungen:

„Weggehen und Ankommen. Lesbische, schwule und transidentische Migrant\_innen erzählen von ihrem Weg“, Hg. rubicon e.V. 2012

„Das ist alles unsere Lebenszeit“  
Ältere Lesben und Schwule in der Corona-Krise,  
Hg. rubicon e.V. 2021

„Wir haben uns verändert, die Welt hat sich verändert“. Ältere Lesben und Schwule nach zwei Jahren Corona-Krise, Hg. rubicon e.V. 2022

## **Impressum**

rubicon e.V. (Hg.)  
Rubenstr. 8 – 10, 50676 Köln  
[www.rubicon-koeln.de](http://www.rubicon-koeln.de)

## **Projektleitung**

Carolina Brauckmann, Georg Roth

Landesfachberatung für gleichgeschlechtliche Lebensweisen in  
der offenen Senioren\_innenarbeit NRW, c/o rubicon e.V.

## **Interviews und Redaktion**

Vera Ruhrus

Download: <https://rubicon-koeln.de/publikationen/>

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und Vervielfältigung, auch in Auszügen,  
über analoge und digitale Medien bedürfen der Genehmigung  
der Herausgeberin.

## **V.i.S.d.P.**

Meike Nienhaus, rubicon e.V.  
Köln 2024

Gefördert vom

**Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

