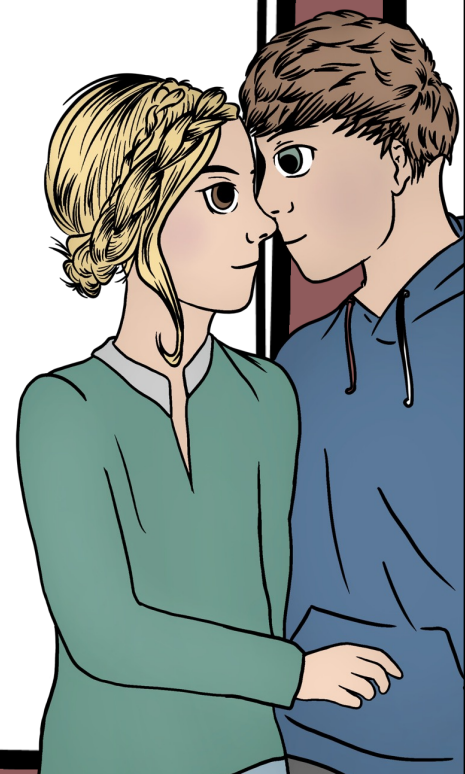


# INHALT

<b>Reihenübersicht und Planungsempfehlung</b>	<b>1</b>
<b>Was verstehen wir unter Liebe?</b>	
Spannendes Quiz zum Raten und Schätzen.....	3
Was genau ist Liebe?.....	5
Die 7 Arten der Liebe.....	6
Fallbeispiele.....	8
<b>Verliebt sein vs. Liebe</b>	
Fragen zum Nachdenken.....	10
Die 5 Phasen einer Beziehung.....	11
<b>Was macht eine Beziehung aus?</b>	
Worauf kommt es in einer Partnerschaft an?.....	13
Wie sollte mein Traumpartner sein?.....	14
<b>Philosophen über die Liebe</b>	
Die Liebe aus der Sicht zweier Philosophen.....	15
Schopenhauer über die Liebe.....	16
Nietzsche über die Liebe.....	17
Weitere Denkerstimmen.....	18
<b>Gleichgeschlechtliche Liebe</b>	
Liebe ist bunt.....	19
Was bedeutet LGBTQIA+?.....	20
Coming Out-Geschichten.....	21
Timur erzählt.....	24
<b>Wenn Beziehungen zu Ende gehen</b>	
Nachdenkfragen.....	30
Gehen oder bleiben?.....	31
Fallbeispiele: Ist das Verhalten noch okay?.....	33
Toxisches Verhalten in Beziehungen.....	34
Wie fühlt sich Liebeskummer an?.....	36
Interview mit einer Expertin.....	37
Die 5 Phasen von Liebeskummer.....	39
<b>Klassenarbeit + Lösungen</b>	<b>41</b>



# ÜBERSICHT

## + PLANUNGSEMPFEHLUNGEN

### 1.+2. Stunde

#### Was verstehen wir unter Liebe?

Die Schülerinnen und Schüler erforschen das Thema Liebe durch verschiedene interaktive und reflexive Aktivitäten, um ein tieferes Verständnis für die unterschiedlichen Aspekte und Arten der Liebe zu entwickeln.

Einstieg: Die SuS tauchen in das Thema Liebe ein, indem sie ein interaktives Quiz mit verschiedenen Rat- und Schätzfragen beantworten (S.3). Die Antworten werden anschließend im Klassenverbund diskutiert (Lösungen auf S. 4).

Anschließend betrachten sie Bilder, die unterschiedliche Formen der Liebe darstellen, und beantworten dazu Reflexionsfragen. Diese können wahlweise zuerst in Partnerarbeit und dann im Plenum erörtert werden (S.5).

Danach widmen sich die Schüler den Texten über die verschiedenen Arten der Liebe (S.6-7). Die damit verbundenen Fragen können schriftlich oder mündlich bearbeitet und anschließend im Plenum diskutiert werden.

Zum Abschluss wenden die Schüler ihr erworbenes Wissen an, indem sie Fallbeispiele spezifischen Liebesarten zuordnen (S.8). (Lösungsvorschläge auf S.9)

### 3. Stunde

#### Verliebt sein vs. Liebe

In dieser Stunde vertiefen die Schülerinnen und Schüler ihr Verständnis für Liebe und Verliebtsein durch die Diskussion von Bildern und Texten sowie das eigenständige Reflektieren über die verschiedenen Phasen einer Beziehung.

Einstieg: Die SuS beginnen die Stunde, indem sie ein Bild betrachten und Reflexionsfragen zum Thema "Liebe vs. Verliebtsein" beantworten. Diese Fragen werden gemeinsam im Klassenverband diskutiert (S. 10).

Daraufhin wird im Plenum der Text über die fünf Phasen einer Beziehung gelesen (S.11). Unklarheiten werden gemeinsam geklärt und die dazugehörigen Sprechblasenfragen werden ebenfalls im Klassenverband erörtert.

Abschließend bearbeiten die SuS in Einzelarbeit weiterführende Reflexionsfragen, die über den Text hinausgehen und vertiefende persönliche Einsichten ermöglichen (S.12).

### 4. Stunde

#### Was macht eine Beziehung aus?

In dieser Stunde setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Kernwerten in Beziehungen auseinander und reflektieren über ihre persönlichen Vorstellungen eines idealen Partners

Einstieg: Die SuS beginnen die Stunde, indem sie verschiedene Aussagen darüber lesen, was in einer Beziehung wichtig ist. Sie positionieren sich auf einem Barometer, um zu zeigen, wie stark sie den einzelnen Aussagen zustimmen. Anschließend werden die Ergebnisse anhand der Fragen in den Sprechblasen im Klassenverband diskutiert (S.13).

Danach reflektieren die Schüler über die Eigenschaften ihres idealen Partners, indem sie verschiedene Charakteristika und Werte in eine Prioritätenliste einordnen (S.14). Im Austausch mit ihren Sitznachbarn erkennen sie dann womöglich die Vielfalt der Vorstellungen und Erwartungen, die an einen Traumpartner gestellt werden.

### 5.-6. Stunde

#### Philosophen über die Liebe

Die Schülerinnen und Schülerinnen und Schüler erforschen die komplexen Ansichten von großen Denkern über die Liebe um ein tieferes Verständnis für dieses vielschichtige Gefühl zu entwickeln.

Die SuS starten die Stunde, indem sie sich mit Kurzvorstellungen von Nietzsche und Schopenhauer befassen und jeweils ein kurzes Zitat zur Liebe von beiden lesen. Mithilfe von Fragen in Sprechblasen spekulieren sie über die Ansichten der beiden Philosophen zur Liebe (S.15).

Anschließend vertiefen sich die SuS in die detaillierten Liebesansichten von Nietzsche und Schopenhauer. Jeder Schüler erhält ein Arbeitsblatt mit Texten und Fragen zu den Philosophen (S.16-17). In einer Schreibaufgabe artikulieren sie ihre eigene Meinung zu den philosophischen Ansichten. Die Ergebnisse werden im Plenum diskutiert.

Danach beschäftigen sich die SuS entweder in Partnerarbeit oder Kleingruppen mit weiteren Gedanken bekannter Menschen und Denker über die Liebe, um ein breiteres Verständnis zu gewinnen und ihre eigenen Vorstellungen zu bereichern. Diese Ergebnisse werden ebenfalls im Plenum diskutiert (S.18).

Zum Abschluss verfassen die SuS ein eigenes Zitat, das ihre persönliche Sichtweise auf die Liebe zusammenfasst (S.19).

## 7.-9. Stunde

### Gleichgeschlechtliche Liebe

Die Schülerinnen und Schüler erkunden das Thema LGBTQIA+, indem sie sich mit verschiedenen Aspekten wie dem Christopher Street Day, Coming-Out-Geschichten und der Bedeutung von Coming-Outs in einer toleranten Gesellschaft auseinandersetzen, um ein tieferes Verständnis und Empathie zu entwickeln.

Die SuS beginnen die Stunde, indem sie ein Bild des Christopher Street Days betrachten und dazu Reflexionsfragen beantworten (S.19).

Anschließend erarbeiten sie in Partnerarbeit und im Plenum die Begriffe rund um LGBTQIA+ und setzen sich mit den entsprechenden Fragen auseinander (S.20).

Danach widmen sie sich den Coming-Out-Geschichten verschiedener Personen, beantworten Fragen dazu und versetzen sich in einem kreativen Schreibauftrag in die Personen hinein (S.21-23).

Weiterhin diskutieren sie die Notwendigkeit von Coming-Outs in einer toleranten Gesellschaft und lesen dazu ein Zitat, das sie in Einzel- oder Partnerarbeit besprechen (S.23).

Abschließend sehen sie ein Video über Timurs Coming-Out-Erfahrungen, beantworten Fragen dazu und schreiben eine kreative Nachricht an Timur, die im Plenum besprochen wird (S.24).

## 10. Stunde

### Trennungen

In dieser Stunde setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Thema Trennungen auseinander, indem sie zunächst Reflexionsfragen diskutieren und dann in Gruppenarbeit anhand von Fallbeispielen über die Schwierigkeit und Notwendigkeit von Trennungen reflektieren.

Die Schüler starten die Unterrichtseinheit, indem sie ein Bild betrachten und im Klassenverband Fragen zu Trennungen diskutieren (S.30).

Daraufhin teilen sie sich in kleine Gruppen auf, um Fallbeispiele von Paaren durchzugehen, die eine Trennung erwägen. Gemeinsam analysieren sie die Situationen und nutzen ein Barometer, um zu bewerten, in welchem Maß sie eine Trennung empfehlen würden (S.31-32).

Zum Abschluss werden die Ergebnisse im Plenum diskutiert.

## 11. Stunde

### Gefährliches Verhalten in Beziehungen

In dieser Stunde erkunden die Schülerinnen und Schüler anhand von Fallbeispielen und einem informativen Text das Thema toxische Beziehungen, um die Merkmale und Auswirkungen zu verstehen und zu diskutieren, wie man in solchen Situationen am besten vorgeht.

Die SuS beginnen die Stunde, indem sie Fallbeispiele von Jugendlichen lesen, die sich in Beziehungen mit toxischem Verhalten befinden. Sie beantworten Reflexionsfragen zu diesen Beispielen und diskutieren gemeinsam im Plenum, ob und warum eine Beendigung der Beziehung ratsam wäre (S.33).

Anschließend widmen sie sich einem Text, der fünf toxische Verhaltensweisen beschreibt, und beantworten die Fragen dazu entweder schriftlich oder mündlich. Die Antworten werden im Anschluss im Plenum diskutiert (S.34-35).

## 12.-13. Stunde

### Liebeskummer

In dieser Stunde befassen sich die Schüler intensiv mit dem Thema Liebeskummer, indem sie Erfahrungsberichte und Expertenmeinungen lesen und analysieren, um die Phasen des Liebeskummers zu verstehen und Strategien für dessen Bewältigung zu entwickeln.

Zu Beginn der Stunde tauchen die SuS in die Welt des Liebeskummers ein, indem sie Berichte von Gleichaltrigen lesen und Reflexionsfragen dazu im Plenum erörtern (S.36).

Danach vertiefen sie ihr Verständnis durch das Lesen eines Interviews mit einer Liebeskummer-Expertin, beantworten die Fragen dazu schriftlich oder mündlich und diskutieren ihre Gedanken im Klassenverband (S.37-38).

Im weiteren Verlauf identifizieren die SuS in Einzelarbeit die fünf Phasen von Liebeskummer, die im Interview beschrieben werden, und notieren diese (S.39). Sie erarbeiten außerdem eigene Tipps für das Durchstehen jeder Phase, die anschließend im Plenum besprochen werden. Lösungsvorschläge befinden sich auf S.40.

## Klassenarbeit

Die anstehende Klassenarbeit (S.41) behandelt verschiedene Facetten dieser Unterrichtseinheit. Einerseits wird erwartet, dass die Schüler das neu erworbene Wissen reproduzieren können, während es andererseits darum geht, die eigene Meinung überzeugend darzulegen. Sie ist auf ca. 45 Minuten angelegt, die Lösungsvorschläge befinden sich auf S.41.

# ÜBER DIE LIEBE

## 11 SPANNENDE FRAGEN ZUM RATEN UND SCHÄTZEN

1. Welche Tiere sind bekannt für lebenslange Partnerschaften und wählen oft denselben Partner für den Rest ihres Lebens?

- Albatrosse
- Pandas
- Kängurus

2. Was passiert in unserem Körper, wenn wir verliebt sind?

- Der Stoffwechsel beschleunigt sich, weil wir vor Aufregung mehr Energie verbrauchen.
- Es wird vermehrt Dopamin freigesetzt, was Gefühle von Belohnung, Glück und Euphorie auslöst.

3. Was ist der häufigste Grund für Beziehungskonflikte?

- Untreue
- schlechte Kommunikation
- Geldprobleme

4. Wie lange dauert im Durchschnitt eine Ehe in Deutschland?

\_\_\_\_\_

(Gib eine Schätzung an!)

5. Warum spielt der Geruch eine Rolle beim Verlieben?

- Der Geruchssinn hilft, Partner zu wählen, die genetisch anders sind, sodass künftige Kinder gesünder sind.
- Damit wir uns voneinander abgrenzen können, wie Tiere es mit Duftmarken tun.
- Weil Düfte uns an Menschen erinnern, in die wir schon verliebt waren.

6. Welche Stadt wird auch als „Stadt der Liebe“ bezeichnet?

- Venedig
- Barcelona
- Paris

7. Seit welchem Jahr können gleichgeschlechtliche Paare in Deutschland heiraten?

seit dem Jahr \_\_\_\_\_

(Gib eine Schätzung an!)

8. In welchem Monat finden in Deutschland die meisten Hochzeiten statt?

\_\_\_\_\_

(Rate!)

9. In welchem Jahr wurde die erste Online-Dating-Plattform gestartet?

im Jahr \_\_\_\_\_

(Gib eine Schätzung an!)

10. Was hilft einer Befragung zufolge Menschen mit Liebeskummer am meisten?

- Ablenkung durch Freunde und Familie
- Den/die Ex in den sozialen Medien stalken
- Computerspiele spielen

11. Wie lange dauert die Verliebtheitsphase im Durchschnitt?

- 2-4 Wochen
- 3-18 Monate
- 4-7 Jahre

# ARTEN DER LIEBE

## WAS DACHTEN DIE GRIECHISCHEN PHILOSOPHEN?

Liebe ist ziemlich vielschichtig - es gibt keine eindeutige Definition, da es nicht nur die eine wahre Liebe gibt, sondern zahlreiche verschiedene Ausdrucksformen und Facetten von Liebe existieren. Bereits die alten Griechen haben schon versucht, sich da einen Überblick zu schaffen und haben gleich mehrere Liebesformen benannt. Dabei handelt es sich nicht bloß um verschiedene Beziehungsmodelle, sondern um unterschiedliche Facetten der Liebe, die vermutlich jeder von uns bereits erlebt hat. Sieben besonders bekannte Arten werden dir hier vorgestellt. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Kategorien nicht streng voneinander getrennt sind, und in der Realität können verschiedene Arten der Liebe miteinander verflochten sein.

Die Art der Liebe namens **"Eros"** stammt aus der griechischen Mythologie. In der heutigen Zeit verwenden wir den Begriff "Eros" oft, wenn wir über die romantische Seite der Liebe sprechen, die von Leidenschaft, Verlangen und Intimität geprägt ist.

Es ist die Art von Liebe, die oft von intensiven Gefühlen der Anziehung und Leidenschaft begleitet wird. Eros wird oft mit dem Verlangen nach körperlicher Nähe und Intimität in Verbindung gebracht. Stell dir vor, du fühlst Schmetterlinge im Bauch, wenn du an jemanden denkst, den du sehr magst, oder wenn du in seiner Nähe bist. Das ist eine Art von Eros-Liebe.

EROS

STORGE

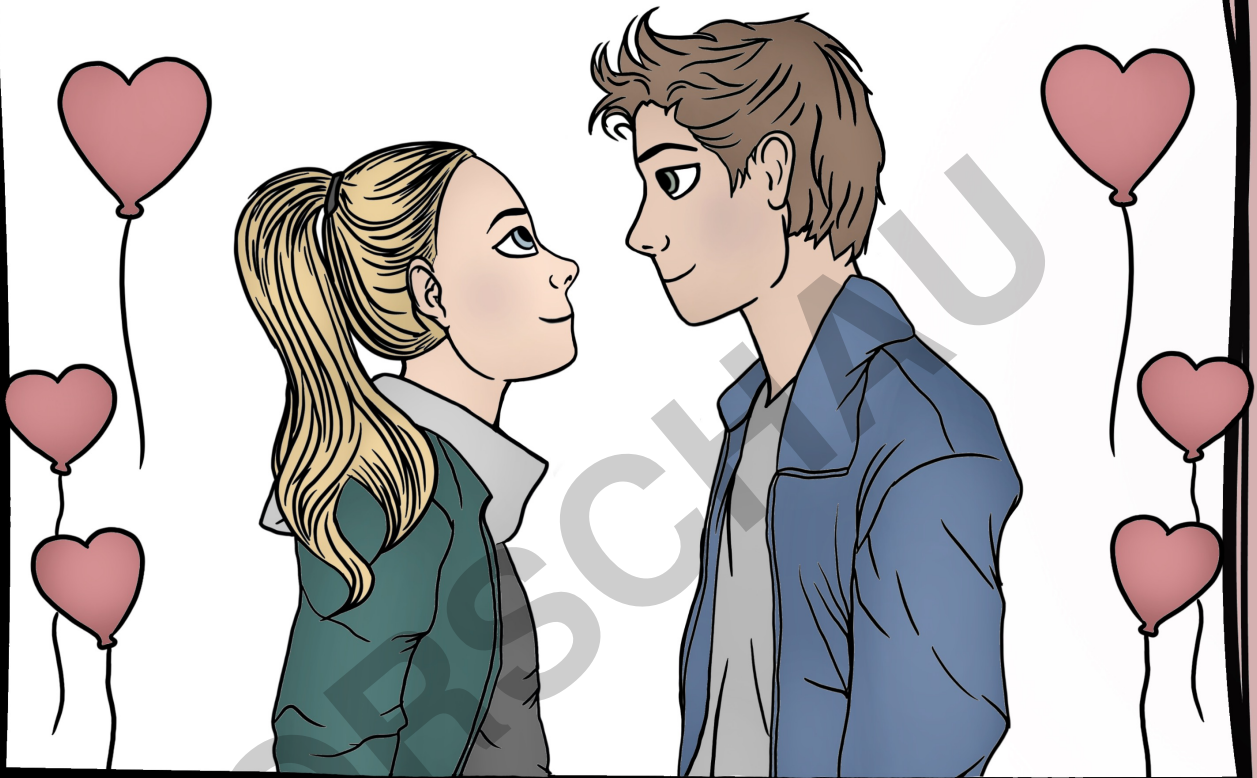
Storge, die Liebe innerhalb der Familie, ist eine einzigartige und tief verwurzelte Form der Zuneigung. Die Wärme und Fürsorge, die du von deinen Eltern, Geschwistern oder Verwandten erfährst - das ist Storge. Storge ist geprägt von Vertrautheit, Geborgenheit und der bedingungslosen Hingabe, die in familiären Beziehungen entsteht. Diese Liebe zeigt sich in alltäglichen Handlungen der Rücksichtnahme, des Verstehens und der Solidarität. Innerhalb der Familie findet man Trost und Unterstützung in einem liebevollen Umfeld, in dem die Bindung auf einer tiefen emotionalen Verbundenheit basiert.

Pragma wird auch als „die beständige Liebe“ bezeichnet. Sie entsteht, wenn zwei Menschen sich fest füreinander entscheiden und einander gut verstehen. Diese Liebe wächst mit der Zeit und ist nicht nur auf körperliche Nähe oder Freundschaft beschränkt. Pragma ist eher selten, aber sehr kostbar. Es ist eine praktische Form der Liebe, bei der sich zwei Menschen viel Mühe geben, um ihre Beziehung stark zu halten und dabei auch bereit sind, Kompromisse einzugehen. Denk an Paare, die schon sehr lange zusammen sind, oder an Freundschaften, die über viele Jahre

PRAGMA

# VERLIEBT SEIN

## FRAGEN ZUM NACHDENKEN



Wie fühlt es sich genau an, verliebt zu sein?

Kann man sich auf den ersten Blick in einen Menschen verlieben?

Welche Rolle spielt das Aussehen dabei, ob man sich in einen Menschen verliebt oder nicht?

Glaubst du, dass man ein Leben lang wie frisch verliebt sein kann?

Kann man in zwei Menschen gleichzeitig verliebt sein?

Was passiert im Körper, wenn man in jemanden verliebt ist?

Ist Verliebtsein das gleiche wie Liebe?

Glaubst du, dass sich Liebe mit der Zeit verändert?

# DIE 5 PHASEN

...DIE JEDE PARTNERSCHAFT DURCHLÄUFT

Der Beziehungsexperte Roland Weber (1950-2014) hat sich viele Paare angeschaut und genau darauf geachtet, wie sie miteinander umgehen. Auch wenn jedes Paar einzigartig ist, hat er festgestellt, dass fast alle Beziehungen durch fünf bestimmte Phasen gehen, mal mehr, mal weniger stark. Das bedeutet, dass sich jede Beziehung im Laufe der Zeit verändert. Hier könnt ihr lesen, wie diese fünf Phasen nach Roland Weber aussehen und welche Schwierigkeiten dabei auftreten können:

## 1. PHASE

**Verliebtheitsphase:** Frisch verliebt sein ist wie eine aufregende Achterbahnfahrt! In dieser Anfangszeit fühlt man ein angenehmes Kribbeln im Bauch und kann nur an die andere Person denken. Das Gehirn spielt dabei eine wichtige Rolle, weil es Hormone ausschüttet, die für ein super glückliches Gefühl sorgen. Manchmal kann das aber dazu führen, dass man mehr klar denken kann. Frisch Verliebte denken oft, dass ihr Partner perfekt ist und sehen manchmal Probleme nicht. Diese Verliebtheitsphase dauert meistens zwischen 3 und 18 Monaten. Wenn das starke Verliebtsein nachlässt, normalisiert sich auch der Hormonspiegel wieder.

## 2. PHASE

**Das Verliebtheitsgefühl verschwindet:** Das tolle Gefühl, verliebt zu sein, wird irgendwann weniger: Nachdem die anfängliche große Freude nicht mehr so stark ist, sehen die Verliebten die Dinge oft klarer. Sie schauen nicht mehr durch eine „rosarote Brille“. Jetzt können sie auch die kleinen Macken des anderen besser sehen, was ganz normal ist. Manchmal entscheiden sich Leute auch, die Beziehung zu beenden, wenn das starke Verliebtsein nachlässt. Dabei ist das etwas völlig Normales! Das aufgeregte Gefühl vom Anfang, als alles so spannend war, kann nämlich nicht ewig anhalten.

## 3. PHASE

**Gegensätze werden bekämpft:** In der 3. Phase haben viele Paare es schwer miteinander. Hier kommen öfter Meinungsverschiedenheiten und Unterschiede auf. Jeder will seine Meinung sagen, und keiner will nachgeben. Die Partner müssen lernen, mit den Unterschieden und Streitigkeiten umzugehen. Es geht darum, einen Mittelweg zu finden und sich besser zu verstehen. In dieser Zeit trennen sich viele Paare, aber wenn sie es schaffen, die Probleme zu überwinden, kann daraus echte Liebe entstehen!

## 4. PHASE

**Das Ich, Du und Wir:** Jetzt, nachdem die großen Machtkämpfe vorbei sind, haben die Partner eine wichtige Hürde genommen. Jeder konzentriert sich jetzt wieder mehr auf sich selbst. Sie sind zwar zusammen, aber sie versuchen auch, genug Raum für ihre eigenen Dinge zu haben. Auch wenn sie ein Team sind, sind sie immer noch zwei eigene Personen mit ihren eigenen Zielen und Wünschen. Das richtige Gleichgewicht zwischen „Ich“, „Du“ und „Wir“ zu finden, ist manchmal nicht so einfach.

## 5. PHASE

**Du bist mein Zuhause:** Jetzt haben die Partner die großen Fragen geklärt und schon viele Herausforderungen gemeinsam gemeistert. Sie können sich nun richtig in der Beziehung entspannen, weil sie wissen, dass der andere sie so akzeptiert, wie sie sind. Niemand muss so tun, als wäre er jemand anderes. Sie haben schon viel zusammen durchgemacht und fühlen eine starke Verbindung zueinander. Bei seinem Partner fühlt man sich sicher, es ist so, als wäre man zuhause.

Inwiefern ändert sich Liebe mit der Zeit? Kann man immer noch frisch verliebt sein?

In welcher der Phasen scheitern wohl die meisten Beziehungen? Warum?

Kann es sich lohnen, weiterzumachen, wenn die Schmetterlinge verfliegen sind und es zu Konflikten kommt?


Was denkst du: Ab wann kann man wirklich von

könntest du dir vorstellen, jemanden schon

zur Vollversion

# DIE LIEBE AUS DER SICHT ZWEIER PHILOSOPHEN


Die Liebe ist so alt wie die Menschheit selbst und hat die Leute schon immer bewegt. Auch Philosophen haben über Jahrhunderte versucht, das Wesen der Liebe zu erfassen. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie zwei großen Denker der Vergangenheit die Liebe gesehen haben!



Die Liebe ist der Zustand, in dem der Mensch die Dinge am meisten so sieht, wie sie nicht sind.

**Arthur Schopenhauer (1788-1860)**

Schopenhauer war ein deutscher Philosoph, der ziemlich düster über das Leben dachte. Er glaubte, dass viel in unserem Leben von Dingen bestimmt wird, die wir uns nicht aussuchen können. Trotz seines Pessimismus haben seine Ideen viele andere Denker beeinflusst und sind bis heute interessant.



Liebe ist das Streben nach Besitz!

**Friedrich Nietzsche (1844-1900)**

Friedrich Nietzsche war ein deutscher Philosoph, der gerne alles in Frage stellte, was die Leute glaubten. Er hat viele mutige und neue Ideen gehabt und war nicht immer beliebt für seine Meinungen. Aber genau das macht ihn so interessant und wichtig für die Philosophie.

Hast du schon einmal etwas von diesen beiden Philosophen gehört?

Was war in der Zeit, in der die beiden lebten, wohl in Beziehungen anders?

Was könnte Schopenhauer mit seinem Zitat gemeint haben?

Was könnte Nietzsche mit seinem Zitat gemeint haben?

 **netzwerk**  
lernen

[zur Vollversion](#)



# COMING OUT

## WIE WAR DAS EIGENTLICH BEI DIR?

Einige Menschen fühlen sich zum anderen Geschlecht, andere zum gleichen Geschlecht oder beidem hingezogen. Das war in der Geschichte der Menschheit schon immer so und ist etwas völlig Normales. Unter Coming-out („Herauskommen“) wird das Bekanntmachen dieser Orientierung verstanden. Lies hier, wie diese Menschen ihr Coming Out erlebt haben



**Till:** Mit 16 hab' ich meinen Mut zusammengekratzt und mein Coming-out hingelegt - ein Abenteuer, das sich angefühlt hat wie Achterbahnfahren in Zeitlupe. Schon immer hatte ich eher 'nen Blick für Jungs, aber das Ganze zu akzeptieren und es auch noch anderen zu verklickern, war 'ne echte Herausforderung. Mein Coming-out bei der Familie war wie ein Mix aus nervösem Magendrücken und einer Prise Hoffnung, dass alles gut geht. Zum Glück hatte ich 'nen Hauptgewinn in Sachen Eltern, die mir gezeigt haben, dass Liebe keine Bedingungen kennt. Freunde waren da schon 'ne andere Baustelle. Manche waren cool, andere haben mir dumme Sprüche gedrückt und sich distanziert.

Eigentlich sollte es ja nur darum gehen, ehrlich zu sich selbst zu sein, aber das Ganze war nicht immer ganz so einfach. Selbstakzeptanz zu finden in 'ner Welt voller Klischees und Vorurteile, war echt manchmal nervenaufreibend. Ich musste lernen, meinen eigenen Weg zu gehen und mir nicht ständig 'nen Kopf darüber zu machen, was andere denken.

Aber mal ehrlich, ich würd's nicht anders haben wollen. Klar, es gibt Probleme, und manche Leute sind echt ignorant, aber ich stehe zu dem, wer ich bin. Liebe ist Liebe, und das Leben ist zu kurz für Versteckspielchen. Also hier stehe ich, ein stolzer 19-Jähriger, der seine eigene Story schreibt, ganz egal was andere denken.

**Sofie:** Bei meinem Coming Out war ich 21 Jahre alt. Ehrlich gesagt, hat's 'ne Weile gedauert, bis ich das selbst überhaupt gerafft hab. So'n Lichtblitzmoment war das nicht. Da gab es vorher eine kurze Episode mit 'nem kerl - aber es hat irgendwie nicht so gefunkt, bis meine jetzige Freundin aufgetaucht ist. Da hat's langsam bei mir geklickt und allmählich wurde für mich alles klar. Das Coming-out war dann so 'ne Sache: Bei meinen Eltern gab's Applaus und Herzchen, aber bei meiner Oma... oh Mann. Meine Oma hat das irgendwie nicht gerafft oder wollte es nicht raffen. Das hat echt reingehauen. Es tat weh, besonders weil ich immer dachte, wir hätten 'ne echt enge Verbindung. Das hat wirklich einen Riss bei mir hinterlassen. In meinem Freundeskreis waren die Reaktionen halbwegs verständnisvoll. Was mich aber trotzdem nervt - damals wie heute -, sind diese Klischees, die einem ständig um die Ohren fliegen. "Du? Aber du siehst so normal aus." Nein, nicht jede Lesbe passt in ein Schema! Und dann dieses: "Das ist bestimmt nur 'ne Phase." Aber das Beste ist immer noch: "Hast du schlechte Erfahrungen mit Männern gemacht?" Nein, ich bin nicht lesbisch geworden, weil irgendein Mann sich daneben benommen hat. Das ist einfach meine Realität! Das bin ich! Manchmal denk ich mir, die Leute sollten ihre Klischee-Brillen absetzen und mal in der Realität schauen. Das hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Ich bin eine starke 30-jährige Frau, die sich nicht von Vorurteilen oder Oma aus der Bahn werfen lässt!

