

CHANNEL
KINDNESS



CHANNEL KINDNESS

*Geschichten über Freundlichkeit
und Gemeinschaft*

**REPORTER*INNEN DER BORN THIS WAY FOUNDATION
MIT LADY GAGA**

Aus dem Amerikanischen von
Katharina Orgaß

Bei diesem Buch wurden die durch das verwendete Material und die Produktion entstandenen CO₂-Emissionen ausgeglichen, indem der cbj-Verlag ein Projekt zur Aufforstung in Brasilien unterstützt.

Weitere Informationen zu dem Projekt unter: www.ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Penguin Random House Verlagsgruppe
FSC® N001967

TRIGGERWARNUNG:

In diesem Buch werden Themen wie sexualisierte Gewalt, Suizidgedanken und Ähnliches angesprochen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

1. Auflage 2021

© 2021 der deutschsprachigen Ausgabe cbj Kinder- und Jugendbuchverlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

© 2020 Born This Way Foundation

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel: »Channel Kindness«
bei Feiwel and Friends, einem Imprint der Macmillan Publishing Group, LLC, New York

Übersetzung: Katharina Orgaß

Lektorat: Christina Neiske

Umschlagkonzeption: Geviert, Grafik & Typografie,
basierend auf der Originalgestaltung:

© 2020 by Born This Way Foundation unter Verwendung der Fotos von

© Born This Way Foundation (H, O, P, E, K, D, G, G, A); © Alyssa Smith (I, V);

© Staples (N); © Active Minds (L); © Getty Images/Jamie McCarthy (HEART);

© United for Global Mental Health (E); © Special Olympics (A)

MP · Herstellung: AJ

Satz: Meike Sellier

Druck: DZS Grafik d.o.o., Ljubljana

ISBN 978-3-570-16616-1

Printed in Slovenia

www.cbj-verlag.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Wir widmen dieses Buch allen, die schwere Zeiten
durchmachen. Allen, die schon erlebt haben,
was Freundlichkeit bewirkt, und genauso jenen,
die diese Erfahrung noch nicht gemacht haben.
Und wir widmen es der Freundlichkeit selbst.
Ihr seid die Besten. Danke.*

Liebe Grüße von euren Kindness Punks

Lady Gaga

Cynthia Germanotta

MSK

- Wie alles angefangen hat**
Warum Negativraum wertvoll ist
- 1. Vertrau Freundlichkeit • 1**
 - 2. Der Mut, mit sich selbst freundlich umzugehen • 6**
 - 3. Das Geschenk, gesehen und gehört zu werden • 12**
 - 4. Inklusive Freundschaft • 16**
 - 5. Ein alltägliches Problem • 20**
 - 6. Den Kuchen mit anderen teilen • 26**
 - 7. Die Kunst der Freundlichkeit • 30**
 - 8. Freundlichkeit im Sport • 34**
 - 9. Freundlichkeit ist erfrischend • 38**
 - 10. Radtouren der Hoffnung • 42**
 - 11. Freundlichkeit im Katzenhaus • 48**
 - 12. Die Choose-Love-Bewegung • 54**
 - 13. Ein Held mit neun Jahren • 60**



INHALTS



- 14. Reden hilft • 64**
- 15. Die Gabe, um Hilfe zu bitten • 70**
- 16. Manchmal sind Erinnerungen die beste Medizin • 76**
- 17. Poetisches Engagement • 80**
- 18. Transgender-Jugendliche unterstützen • 86**
- 19. Mitgefühl lernt man nicht von heute auf morgen • 94**
- 20. Von der Zuschauerrolle zur Zivilcourage • 102**
- 21. Nicht ohne mein Einverständnis • 108**
- 22. Wach auf und unternimm etwas • 118**
- 23. Der internationale Tag der Selbstliebe • 128**
- 24. Das Leben so akzeptieren, wie es ist • 132**
- 25. Yoga – helfende Hände • 138**
- 26. Tierische Therapeuten • 146**
- 27. Lass Mobbing aus dem Spiel • 150**



- 28. Die goldene Regel • 154
- 29. Freundlichkeit kostet nichts • 158
- 30. Samenkörner des Wandels in Südtexas • 162
- 31. Evidenzbasierte Freundlichkeit in Indiana • 166
- 32. Tim Shriver und die Special Olympics • 170
- 33. Schluss mit Belästigung • 178
- 34. Auch hässliches Obst braucht Liebe • 184
- 35. LupusChick • 188
- 36. GoGirlGo! • 194
- 37. Starkville Proud • 200
- 38. Ein historischer Augenblick • 206
- 39. LoveBetter in New York • 212
- 40. So wie ich • 218
- 41. Mehr als nur eine Decke • 222
- 42. Partys für den guten Zweck • 226
- 43. Der zündende Funke • 232

VERZEICHNIS

- 44. Freundliche Worte – große Wirkung • 236
- 45. Freundlichkeit aus erster Hand • 240
- 46. Der Mut, anders und freundlich zu sein • 246
- 47. »Ich bin schön!« • 254
- 48. Vom Chaos zur Fürsorge • 258
- 49. Gemeinschaft durch Musik • 262
- 50. Freundlichkeit ist Magie • 268
- 51. Wie Freundlichkeit unsere Städte heilt • 274
- Wie es weitergeht • 280
- Quellen • 282
- Was ist das Channel-Kindness-Programm? • 285
- Danksagung von Cynthia Germanotta • 286
- Platz für eigene Gedanken • 287

WIE ALLES ANGEFANGEN HAT

Als ich mir diese großartigen Texte über Freundlichkeit, Mut, Gemeinschaft, Widerstandskraft und Erfolg durchgelesen habe, überwältigten mich Stolz, Dankbarkeit und Bewunderung für all jene, die mir, dir und uns allen ihre Geschichten anvertraut haben. Diese Erzählungen zeigen, dass unsere Gesellschaft freundlicher und mutiger ist, als ich es mir vor acht Jahren hätte träumen lassen, als meine Mutter und ich die Born This Way Foundation gegründet haben. Nach solchen Geschichten habe ich mich als Teenager gesehnt und halte seither überall nach ihnen Ausschau.

Obwohl ich in einer liebevollen Familie aufgewachsen bin, habe ich mich oft in meine eigene Welt zurückgezogen. Ich schrieb Songs am Klavier, dachte mir in den verrücktesten Situationen kleine Szenen aus, schloss beim Kellnern Freundschaft mit Fremden und versuchte immer wieder, einer rauen Wirklichkeit zu entfliehen, in der ich oft ausgegrenzt und gemobbt wurde. In meinen Träumen entwarf ich eine Welt, in der Menschen einander freundlich begegnen, Mut beweisen und Liebe und Zusammenhalt das Wichtigste sind. Als ich nun diese Geschichten hier las – darüber, wie sich jemand für die Liebe und seine Mitmenschen einsetzt oder tapfer für sich selbst einsteht –, da konnte ich auf einmal glauben, dass die Welt meiner Träume eines Tages jedem offenstehen kann.

In unserem Buch erzählen junge Leute aus den ganzen USA von freundlichen Begegnungen mit fremden Menschen in Zeiten voller Leid und Einsamkeit. Sie schildern die Verbundenheit und gegenseitige Fürsorge in echten Freundschaften und erinnern uns daran, dass jeder von uns Zuwendung und Liebe zu geben hat. Dank des leidenschaftlichen Engagements der jungen Mitglieder unserer Born-This-Way-Gemeinschaft wird eine freundlichere, mutigere Welt allmählich Wirklichkeit.

Die Born This Way Foundation war bereits eine Bewegung, bevor die Stiftung offiziell gegründet wurde. Das Gleiche gilt für Channel Kindness, das ich gern den freundlichsten Ort im Internet – und jetzt auch auf dem Buchmarkt – nenne. Beides ist aus meinen frühen Erfahrungen damit entstanden, wie Freundlichkeit (und ihr Fehlen) mein Leben beeinflusst hat. Als ich anfang, durch die Welt zu touren, habe ich diese Erfahrungen auf der Bühne mit Tausenden jungen Leuten geteilt – und sie haben mir von sich erzählt. Wir haben gemeinsam geweint und gelacht, uns gegenseitig bestärkt und versprochen, nicht einfach nur weiterzumachen, sondern an unseren Erlebnissen zu wachsen.

In diesem Sinne – und in *ihrem* Sinne – setzen wir uns in der Born This Way Foundation dafür ein, dass sich die heutige junge Generation nicht in eine Welt flüchten muss, die es nur in ihren Träumen gibt. Unsere Stiftung (und ich behaupte, unser ganzes Team) hat sich drei Ziele gesetzt. Wir wollen erreichen, dass Freundlichkeit künftig als cool gilt, dass die Gefühle junger Menschen ernst genommen werden und dass psychische Erkrankungen kein Stigma mehr sind. Um diese ehrgeizigen Ziele zu erreichen, müssen sich *alle* zusammentun – und wir sind überzeugt, dass gerade junge Menschen die besten Voraussetzungen dafür mitbringen, weil sie so viel Optimismus, Mitgefühl und Gemeinschaftssinn besitzen. Dank ihrer Diversität, Offenheit und Entschlossenheit können sie Unglaubliches erreichen. Das erlebe ich bei unseren Begegnungen jedes Mal, und auch du wirst es auf jeder Seite dieses Buches, in jeder dieser Geschichten erleben.



Lady Gaga

WARUM NEGATIVRAUM WERTVOLL IST

LADY GAGA

Als Kind habe ich oft gebetet. (Wobei das auf keinen Fall ausschlaggebend dafür sein soll, ob jemand dieses Buch liest oder nicht.) Ich war aber nicht besonders religiös, sondern dachte nur schon damals viel über die Welt nach und war (und bin) spirituell und kreativ veranlagt. Wenn wir also *Beten* durch *Dem Universum Fragen über mein Leben stellen* ersetzen, erklärt das in meinen Augen wesentlich besser, wie meine Geschichte als Lady Gaga begonnen hat und warum es wichtig ist, dieses Buch zu lesen und mit anderen darüber zu sprechen. Ich habe mich immer als Theoretikerin betrachtet und mir selbst und anderen schon früh Fragen gestellt wie: *Wer bin ich? Wer sind wir als Menschheit?* Irgendwann habe ich diese Themen dann kreativ

umgesetzt: in Musik, im Schultheater, mit Dichten und Schreiben. Kein Wunder, dass mich die meisten Leute seltsam fanden. *Du spinnst*, musste ich mir oft anhören – von Kindern und Erwachsenen. Oder die herablassende Frage: *Warum willst ausgerechnet du Sängerin, Schauspielerin, Tänzerin, Künstlerin oder Schriftstellerin werden?* Ehrlich gesagt, kam mir das immer vor, als würde meine ganze Existenz infrage gestellt, denn ohne Kunst kann ich nicht leben.



In der Theater-AG

Und so machte ich meine ersten Erfahrungen mit Mobbing. In der Schule wurde ich sogar gemobbt, wenn ich Aufsätze schrieb, die so ähnlich wie dieser Text waren. In meinem letzten Jahr auf der Highschool musste ich ein Referat halten, das ich zu Hause stundenlang geprobt hatte. Es ging um Shock Art und christliche Darstellungen in der bildenden Kunst. Das zweite Thema war vorgegeben, das erste stammte von mir, damit es spannender wurde (immerhin waren es achtzig Seiten). An den folgenden Tag erinnere ich mich noch ganz genau – er gehört zu den Erlebnissen, die mich prägten. Als ich vor der Klasse stand und mein Referat vortrug – ich hatte auch selbst gestaltete Plakate dabei, die die Entwicklung des Gottesbildes in der Kunst von der Antike bis zur Gegenwart veranschaulichten –, wurde der Lehrer zu einem Notfall gerufen und bat mich, das Referat in seiner Abwesenheit fortzusetzen. Das tat ich, aber plötzlich fiel mir meine schlimmste Mobberin ins Wort und fragte laut: »Wieso machst du noch weiter?« Weil das hier ein Buch und kein Film oder eine Netflix-Serie ist, kann ich dir die Szene leider nicht vorspielen, aber ihr Ton besagte: *Du nervst!* und: *Verschon uns mit deinem streberhaften Gelaber!*

Ich war so wütend und verletzt, dass mir etwas passierte, was ich mir normalerweise verkniff. Sonst heulte ich immer nur zu Hause, auf der Toilette oder im Zimmer der Schulschwester, aber diesmal brach ich vor der ganzen Klasse in Tränen aus und schlug schluchzend die Hände vors Gesicht. Alle glotzten mich an. Als der Lehrer wieder hereinkam, riss ich mich rasch zusammen und fuhr mit dem Referat fort. Ich wollte auf gar keinen Fall, dass er mich fragte, was los war, denn das wäre noch viel schlimmer als dieser öffentliche Weinkrampf gewesen. Ich hätte dann entweder lügen oder die Wahrheit sagen müssen – und hätte in beiden Fällen Ärger bekommen, entweder noch in der Schule oder hinterher nach Unterrichtsschluss.



So war das – und es aufzuschreiben, ruft mir wieder in Erinnerung, wie oft ich auf diese Weise fertiggemacht wurde. Meistens ging es so schnell, dass ich gar nicht dazu kam, mich zu wehren. Einmal warfen mich ein paar Jungen auf der Straße in einen Müllcontainer (sie waren mit meiner Feindin befreundet und sie hatte sie dazu angestachelt). Ich weiß noch genau, wie sie während dieser Demütigung lachten und johlten: »Da gehörst du hin!« Als ich jünger war, hielten mich die älteren Mädchen auf dem Weg in meine Klasse fest und zischten mir »Schlampe!« ins Ohr. Sie waren eifersüchtig, weil sich die älteren Jungen an unserer Partnerschule mehr für mich interessierten als für sie. Komischerweise fand ich das so schlimm, dass ich sogar jetzt, während ich das hier für dich aufschreibe, klarstellen möchte: Nein, ich war keine Schlampe!

Ich könnte noch viele weitere Beispiele aufzählen, aber das wäre ein anderes Buch. Wenn ich psychisch unter Druck stand, kämpfte ich mit Depressionen, Magersucht, Bulimie, Panikattacken und Selbstverletzung. Unter anderem schnitt und kratzte ich mir die Arme auf. Das fing mit elf Jahren an und ging so, bis ich Anfang dreißig war, und es macht mir noch heute manchmal zu schaffen.

Ich stelle mir mein Hirn gern als Flipperautomaten und meine Probleme als Kugeln vor. Wenn ab und zu ein paar davon umherschließen, habe ich drei Möglichkeiten. Erstens: Ich sammle Punkte, indem ich sie mithilfe erlernter Strategien unter Kontrolle bekomme. Zweitens: Ich sehe leidend zu, wie die Kugeln in den Abgrund stürzen. Drittens: Ich hoffe, dass sie wieder dorthin zurückrollen, wo sie hergekommen sind, damit ich nicht mit meinen Problemen Flipper spielen muss. Damit will ich sagen, dass zwar trotz allem eine berühmte Künstlerin aus mir geworden ist, ich mich aber weiter mit diesen Dingen herumschlage.

Ein Star zu sein, löst keine Probleme. Im Gegenteil – es macht alles nur noch komplizierter. Stell dir vor, du hast eine Essstörung und schaust eine Nachrichtensendung. Nach einem Beitrag über Amerikas Kampf gegen den Terrorismus kommt plötzlich ein Bericht über ein Konzert von dir. Du hast unübersehbar zugenommen, und die Nachrichtensprecherin lässt sich schadenfroh darüber aus, wie unattraktiv du jetzt bist.

Na toll. Ich sitze irgendwo auf einer Welttournee in einem Hotelzimmer und kriege eine Panikattacke, weil ich, seit ich denken kann, Probleme mit meinem Körperbild habe.



Obwohl ich Erfolge feierte, die ich mir nie hätte träumen lassen, litt ich weiter unter lähmender Unsicherheit und anderen psychischen Problemen, darunter auch eine Posttraumatische Belastungsstörung. Als ich zu verstehen versuchte, was mit mir los war, kam ich irgendwann darauf, dass ich meine frühen Erfahrungen nicht bewältigt hatte. Dadurch war ich auch in meinem Beruf als Sängerin anfällig dafür, herumkommandiert und gemobbt zu werden. Zum Glück wurde meine Kunst davon nicht beeinträchtigt. Manchmal kann ich mich auch durchsetzen. Die Liste meiner traumatischen Erfahrungen ist lang, ich habe oft darüber gesprochen und meine Erlebnisse teils verarbeitet, teils verdrängt. Mit neunzehn wurde ich von jemandem aus der Musikindustrie wiederholt vergewaltigt. Als meine Karriere in Gang kam und ich auf meinen Tourneen immer labiler wurde, half mir niemand. Schließlich reichte es mir. Ich schickte alle weg, schloss mich in meiner New Yorker Wohnung ein und malte. Die Botschaft lautete: *Lady Gaga schmeißt hin.*

Schon in meiner Kindheit kam ich mit Alkoholismus in Berührung und entwickelte eine chronische Schmerzkrankung. Wenn ich unter Stress stehe, bekomme ich so heftige Schmerzen, dass ich nicht mehr klar denken kann. Trotzdem sitze ich hier und schreibe das alles für dich auf. Inzwischen habe ich immerhin den roten Faden erkannt, der sich durch all das zieht, was ich durchgemacht habe.

Es ging immer um fehlende Freundlichkeit.

Oft ließen meine Ängste und das Gefühl, unsichtbar zu sein, nur dann nach, wenn mir andere ihre eigenen schmerzhaften Erfahrungen anvertrauten.

Daraus habe ich meine Theorie vom »wertvollen Negativraum« entwickelt. Sie beschreibt, was fehlende Freundlichkeit anrichtet. Als ich damals vor meiner Klasse in Tränen ausbrach, war es einen Augenblick lang ganz still. Heute weiß ich, dass solche Augenblicke mit Freundlichkeit gefüllt werden müssen. Es gibt sogar zwei Arten von wertvollem Negativraum. Die eine ist leer, still und ignoriert fehlende Freundlichkeit, die andere ist durch und durch negativ. Diese Räume möchte ich mit Freundlichkeit füllen. Davon handelt dieses Buch. Das ist es, was ich aus meinen Mobbing-Erfahrungen gelernt habe. Vergleicht man Mobbing mit Vergewaltigung, könnte man glauben, Mobbing würde besser abschneiden, aber für traumatische Erfahrungen gibt es kein Ranking, und alle Geschichten in diesem Buch sind gleich wertvoll.

Wir sollten immer wieder innehalten und uns klarmachen, was wir gerade tun und ob wir damit vielleicht jemanden verletzen. Und mit »jemanden« meine ich auch uns selbst.

Sei nicht einfach nur
nett, sondern fülle die Leere
mit Freundlichkeit.

**Gemeinsam können wir Negativraum
in etwas Positives verwandeln. ♥**

- VERTRAU -

Freundlichkeit

CHARLEEN COLÓN

An einem trüben Dezembernachmittag, zwei Tage vor Weihnachten 2013, klingelte es bei uns. Weil mir nicht nach einem Spontanbesuch von Freunden war – und schon gar nicht nach irgendwelchen Fremden –, ging ich nur widerwillig zur Tür.

Normalerweise kann ich die Weihnachtszeit kaum erwarten. Ganz egal, was sonst los ist, ich freue mich wie ein Kind auf die duftende Tanne in unserem Wohnzimmer, auf das Schmücken, die blinkenden Lichterketten und den Stapel geheimnisvoller Päckchen unter dem Baum, der von Tag zu Tag höher wird. Weihnachten ist für mich ein fröhliches Fest mit Familie, Freunden und gutem Essen, an dem man schöne Erinnerungen an vergangene Feste austauscht.

An jenem Tag aber, als es unangekündigt bei uns klingelte, war ich überhaupt nicht in festlicher Stimmung, denn ich hatte kürzlich einen schweren Verlust erlitten. Meine Mutter war gestorben, und ohne sie war die Welt auf einmal dunkel und kalt. Dass ich wieder fröhlich sein sollte, bloß weil übermorgen Weihnachten war, empfand ich als grausame Ironie.



»Bist du Charleen?«, fragte der fremde Mann, der vor der Tür stand. Er war um die vierzig, wirkte sportlich und selbstbewusst und sah sympathisch aus.

Ich nickte, und sein Lächeln war so herzlich und tat mir so gut, dass ich spontan Vertrauen zu ihm fasste.

Er überreichte mir eine weihnachtliche Klappkarte und gab mir zu verstehen, dass ich sie gleich lesen sollte.

Wer überbringt denn mitten im Weihnachtstrubel seine Karten persönlich?, ging es mir durch den Kopf, aber ich bat ihn herein. Auf der Karte stand:

Liebe Charleen, ein gemeinsamer Bekannter hat mir vom Tod deiner Mutter erzählt. Bestimmt hätte sie gewollt, dass du alles bekommst, was auf deinem Wunschzettel steht. Gott segne Dich!

Außerdem enthielt die Karte Geschenkgutscheine im Wert von 500 Dollar.

Dass sich ein Wildfremder die Mühe machte, etwas so Liebevolltes, Fürsorgliches und vor allem völlig Unerwartetes zu tun, erschien mir wie ein Wunder, und ich wusste nicht, ob ich weinen oder lachen sollte. Tatsächlich hatte meine Mutter zu Weihnachten immer den Ehrgeiz gehabt, alles zu besorgen, was ich mir wünschte. Hatte ihm jemand erzählt, dass dieses erste Weihnachtsfest ohne sie für meine Familie besonders trostlos sein würde? Die Gutscheine bedeuteten nicht nur, dass ich doch noch Geschenke kaufen konnte, sondern ich hatte plötzlich das Gefühl, die Liebe meiner Mutter noch zu spüren. Das Gefühl, dass die Welt doch nicht so kalt und dunkel war.

Eigentlich wollte er gleich wieder gehen, aber ich hatte noch ein paar Fragen an ihn – angefangen damit, wie er hieß und wo er herkam. Christopher Chiarenza war dreiundvierzig und ein erfolgreicher Unternehmer aus Long Island.

Wie ich erfuhr, war ich nicht die Erste – und auch nicht die Letzte –, die er so großzügig beschenkte. Normalerweise blieb er lieber anonym, aber für mich machte er eine Ausnahme. Er war einverstanden, dass ich anderen von ihm erzählte, und sei es nur, um sie zu ermutigen, sich etwas einfallen zu lassen und ebenfalls Gutes zu tun.

Auch Christopher hatte in jungen Jahren einen Elternteil verloren – seinen Vater. Desse Tod hatte ihn sehr mitgenommen, denn sein Vater war sein wichtigstes Vorbild gewesen und hatte einen positiven Einfluss auf ihn gehabt. Er fehlte Christopher sehr. Was ihm half, war sein Glaube – vor allem, wenn es ihm schlecht ging. Seine Religion und das Vorbild anderer Gemeindemitglieder vermittelten ihm die Überzeugung, dass man erntet, was man sät. Das ist für Christopher nicht nur eine Tatsache, sondern auch ein Prinzip, das er anderen nahebringen möchte.

Doch als er Anfang zwanzig war, erzählte er, hatte er noch nicht begriffen, wie wichtig Freundlichkeit ist.

»Wie meinen Sie das?«, fragte ich.

Vor zwanzig Jahren sei er ein ganz anderer Mensch gewesen, meinte er. »Ich war damals sehr egoistisch.« Erst mit dreißig machte er sich langsam Gedanken darüber, was ihm im Leben eigentlich wichtig war, und beschloss, sich für das Gute zu revanchieren, das er von anderen erfahren hatte, indem er selbst Gutes tat.

*Sobald er dafür
offen war, andere
zu unterstützen,
erkannte er, wie
groß der Bedarf
war.*



Sobald er dafür offen war, andere zu unterstützen, erkannte er, wie groß der Bedarf war. Weil er das Glück hatte, wohlhabend zu sein, entschied er sich, seine Zuwendung in finanzieller Form auszudrücken. So macht er es jetzt schon seit vielen Jahren, vor allem in der Weihnachtszeit.

Wie bei mir damals auch, ist die Not gerade an den Feiertagen oft am größten – in einer Zeit, auf die man sich eigentlich freuen sollte, in der aber viele Menschen niedergeschlagen und allein sind. Um die Empfänger seiner guten Taten auszuwählen, lädt Christopher Freunde und Bekannte ein und bittet sie, ihm von Personen zu erzählen, die gerade dringend ein wenig Hilfe und Hoffnung gebrauchen können.

Eine Frage lag mir auf der Zunge. »Haben Sie denn nie das Gefühl, dass Sie nach so vielen Jahren genug Gutes getan haben? Warum halten Sie immer noch weiter nach Bedürftigen Ausschau?«

Christophers Antwort war schlicht und bescheiden. »Weil ich mich so selbst besser leiden kann.« Jedes Mal, wenn er in seine alte Ichbezogenheit verfällt, erinnert ihn sein Vorsatz, anderen Menschen zu helfen, daran, worauf es wirklich ankommt.



Charleen und Christopher führen uns eindrucksvoll vor Augen, wie gut Freundlichkeit tun kann! Für gute Taten ist es nie zu spät. Mein Leben wird ebenfalls positiv beeinflusst durch die Freundlichkeit, die ich selbst erlebe und die ich anderen entgegenbringe. • Wenn auch du Gutes tun möchtest, schließ dich unserer Kampagne [#BeKind21](#) an und informiere dich über die Random Acts of Kindness Foundation.

Lady Gaga

Ich bedanke mich herzlich bei Christopher – für sein Geschenk und für seine Geschichte. Nachdem er gegangen war, spürte ich, dass sich in mir etwas verändert hatte. Natürlich trauerte ich immer noch um meine Mutter, aber ich überlegte auch schon, wie ich selbst jemandem helfen konnte, der es nötig hatte. Das war ein tolles Gefühl!

Wenn sich dir ein Unbekannter freundlich zuwendet, weil er dir etwas Gutes tun möchte, siehst du die Welt und deine Mitmenschen auf einmal mit ganz anderen Augen.

Als ich von Christopher beschenkt wurde, habe ich selbst erlebt, wie wichtig Freundlichkeit ist und wie wir wieder Hoffnung und Vertrauen schöpfen, wenn wir spüren, dass wir anderen Menschen nicht gleichgültig sind. Diese Erkenntnis kann die Welt verändern!

Freundlichkeit hilft nicht nur demjenigen, dem du sie entgegenbringst, sondern genauso dir selbst.

Christophers Geschenk hat mir gezeigt, dass jeder von uns das Leben seiner Mitmenschen, und damit die Welt im Ganzen, positiv beeinflussen kann – gute Tat für gute Tat.

*DER MUT,
MIT SICH SELBST
FREUNDLICH
UMZUGEHEN*

**ALEXIS
LEHRMAN**

2

Vierzehn zu sein ist ... sagen wir mal ... *verwirrend!*
Unsere Hormone spielen verrückt. Allein das ist anstrengend.
Noch schlimmer ist, dass es uns in diesem Alter total wichtig ist, *was andere von uns denken*. Im Sommer, bevor ich in die neunte Klasse kam, war ich in einem Feriencamp und musste feststellen, dass manche meiner Altersgenossen anfangen, sich auf eine bestimmte Art zu kleiden und überhaupt alles zu tun, um von den »Coolen« akzeptiert zu werden. So wie Pfauen, die ihr prächtiges Rad schlagen, damit man sie beachtet und bewundert.

Und wir anderen? Wir versuchen eher, nicht aufzufallen und herauszufinden, wer wir eigentlich sind und welche Gruppe zu uns passt.

In diesem Sommercamp lernte ich Andrew Kohn kennen. Er kam nach den Ferien auch auf die Highschool. Weil er schon über eins achtzig groß war, stach er heraus, obwohl er es nicht darauf anlegte.

Bald nannten ihn alle nur noch »BFG« (Big Friendly Giant, nach dem Kinderbuch von Roald Dahl), und »freundlich« traf den Nagel auf den Kopf. Er war zu allen nett und immer gut drauf. Jeder kannte ihn. Später erzählte er mir, dass er sich die meiste Zeit allein gefühlt hatte – in seinem heimlichen Kampf, zu sich selbst zu finden.



Andrew und ich hatten zwar unterschiedliche Interessen und waren uns auch sonst nicht besonders ähnlich, aber wir hatten den gleichen Humor. Er brachte mich wie niemand sonst zum Lachen und umgekehrt genauso.

Als wir dann auf der Highschool waren, waren wir noch öfter zusammen, und bald war er mein bester Freund und engster Vertrauter. Doch obwohl er sich sehr für mich interessierte und mir viele Komplimente machte, sprach er nur ungern über sich selbst. Nach vielen vergeblichen Versuchen, ihn aus der Reserve zu locken, kamen mir schon Zweifel: *Bin ich für ihn vielleicht keine gute Freundin?* Dann dachte ich plötzlich in einer Anwendung von Eitelkeit: *Ist er etwa heimlich in mich verliebt?* Jedenfalls schien er immer etwas zu verbergen.

Doch im nächsten Feriencamp und als wir danach in die Zehnte kamen, dachte ich nicht mehr daran. Jedenfalls nicht bis zu einem Wochenende zu Anfang des Schuljahres, als Andrew zum allerersten Mal das große Tabuthema ansprach: seine eigene Person.

Wir saßen in unserem Lieblingsimbiss, futterten Burger mit Pommes und redeten – über *mich* natürlich. Dann schluckte Andrew den letzten Bissen hinunter, sah mich an und verkündete: »Ich muss dir was sagen.«

Ich muss dir was sagen.

Ich wartete gespannt.

Nach kurzem Zögern fuhr er fort: »Ich bin schwul.«

Ich war so verblüfft, dass ich herausplatzte: »Seit wann weißt du das?«

Mit dem, was er mir dann erzählte, hätte ich niemals gerechnet – und auch nicht mit der Erkenntnis, die er von dem steinigen Weg zu sich selbst (auf dem ihn keiner von uns anderen vermutet hätte) mitbrachte.

Andrew hatte oft versucht, sich für ein Mädchen zu erwärmen, aber es hatte nie geklappt. »Trotzdem habe ich es immer wieder versucht, weil ich wie alle anderen sein wollte.«

Am schwersten war es ihm gefallen, sich nicht dafür zu schämen, dass er tatsächlich *anders* war. Deswegen hatte er mit niemandem über seine inneren Kämpfe geredet – nicht mal mit mir. Er hatte die Wahrheit so lange verdrängt, bis es nicht mehr ging.

Der Wendepunkt war unser letztes Feriencamp gewesen. Er hatte an einer zehntägigen Wanderung durch die Wälder von North Carolina teilgenommen. Es war eine Art Survivaltraining, und jeder durfte nur einen Rucksack mitnehmen. Der herausforderndste Teil waren vierundzwanzig Stunden gewesen, in denen jeder allein unterwegs war. Andrew hatte sich auf eine intensive Erfahrung eingestellt, aber er konnte nicht ahnen, dass sich danach sein ganzes Leben ändern würde.

»Kaum hatte ich mich von der Gruppe getrennt, fing es an zu schütten, und überall waren unheimliche Geräusche.«

Hatte er Angst gehabt?

»Eine Scheißangst.«

Weil er sich immer so auf seine Freunde und ihre Themen konzentriert hatte, hatte er sich nie mit sich selbst beschäftigen müssen. Er hatte sich höchstens manchmal gewünscht, sein Leben wäre nicht so kompliziert. Doch jetzt war er allein und auf sich gestellt.

»Als ich mich nicht mehr mit anderen Leuten ablenken konnte, musste ich mich damit auseinandersetzen, was ich an mir selbst nicht mochte. Ich musste mir nicht nur klarmachen, was das eigentlich war, sondern auch, warum es mich so traurig machte.« Er musste sich endlich damit beschäftigen, warum er Homosexualität so ablehnte. »Ich bin mein ganzes Leben noch mal durchgegangen.«

Zu Beginn der sechsten Klasse hatte ihn ein anderer Spieler beim Hallenhockey beschuldigt, ihn gefoult zu haben. »Hinterher hat er mich in der Umkleide angebrüllt, ich wäre ja wohl schwul – als wäre das eine Beleidigung. Ich habe geheult.«

Danach hatte er sich zwanghaft angepasst, um bloß keine Angriffsfläche mehr zu bieten. »Ich dachte, ich wäre anders, und anders wäre etwas Schlechtes. Ich wollte nicht schwul sein. Ich wollte mich nicht damit auseinandersetzen und habe es verdrängt. Ich habe versucht, mich in Mädchen zu verlieben, aber egal wie nett und hübsch sie waren, ich fühlte mich nicht von ihnen angezogen. Ich wurde nur immer deprimierter, weil ich nicht mitreden konnte und mich ausgeschlossen fühlte. Ich habe mich danach gesehnt, mich selbst annehmen zu können und von jemandem geliebt zu werden.«

Als ihm nun aufging, wie sehr er sich selbst verleugnet hatte, hatte er eine Eingebung: Es gab Dinge, die er nicht ändern konnte.

»Ich bin schwul. Ich kann es nicht ändern, und ich kann andere nicht zwingen, mich zu akzeptieren. Und wenn ich mich selbst ablehne, ändert das nichts und hilft niemandem ... auch nicht mir selbst.«

Diese Gedanken waren für ihn völlig neu. Vierundzwanzig Stunden mit sich allein zu sein, hatte dazu geführt, dass er zum ersten Mal in sich hineingehört und akzeptiert hatte, dass Schwulsein zu seiner Persönlichkeit gehörte. Statt sich selbst weiter zu verleugnen, musste er den Mut finden, sein eigener Big Friendly Giant zu sein. Ab da war er entschlossen, sich nicht mehr abzuwerten, sondern sich so anzunehmen, wie er war.



Nach diesem Entschluss, freundlich mit sich selbst umzugehen, hatte er laut in den Wald hineingerufen: »Ich bin schwul!« Auf einmal konnte er sich ein Leben vorstellen, in dem ihn andere Menschen nicht ausgrenzten, sondern ihm freundlich begegneten.



Danke für Andrews Geschichte, liebe Alexis. Dein Freund ist sehr mutig, und er hat recht: Dazu zu stehen, wer man ist, kann niemals falsch sein. Aber bis dahin kann es tatsächlich ein schwerer Weg sein – jedenfalls war es bei mir so –, und gute Freunde sind dabei sehr hilfreich.

- Wenn dir dein Coming-out zu schaffen macht oder du jemanden unterstützen willst, der sich bereits geoutet hat, informiere dich bei It Gets Better Project und The Trevor Project.

Lady Gaga

Die restlichen Stunden allein im Wald waren wie im Flug vergangen, und Andrew fühlte sich wie ein neuer Mensch. »Ich musste die ganze Zeit grinsen«, erzählte er. Und so ein Andrew-Kohn-Grinsen ist hochansteckend!

Nach seiner Rückkehr in die Zivilisation und zu seinen Freunden war er wieder der nette, lustige Typ – wie die Sonne, die nach einer kalten Nacht aufgeht und ihre warmen, freundlichen Strahlen auf alle in ihrer Umgebung wirft. Bloß dass er jetzt viel offener war. Dass er sich jetzt selbst akzeptierte, machte ihn glücklich, und das färbte auf seine Umgebung ab.

Doch so weit zu kommen, hatte viel Mut erfordert. Seine Verwandlung mitzuerleben war für mich das schönste Geschenk, das er mir machen konnte. Auch mir ist inzwischen klar, dass es oft das Wichtigste ist, freundlich mit sich selbst umzugehen.

Wenn ich sehe, wie selbstsicher Andrew jetzt ist, denke ich manchmal wieder an den Vergleich mit den radschlagenden Pfauen. Wir alle sollten es öfter machen wie sie – und unsere wahre Schönheit zeigen.

3

DAS GESCHENK, GESEHEN UND GEHÖRT ZU WERDEN

THERESA STIER



Kaffee. Es gibt nichts Besseres. Manchmal bekommt mich nichts schneller aus dem Bett und zur Tür hinaus als die Aussicht auf mein wärmendes, wohltuendes Lieblingsgetränk. Kaffee gehört auch zu den vielen kleinen Dingen, die mich das College überstehen lassen – vor allem, wenn der Unterricht morgens um acht anfängt!

Als ich mir einen Barhocker an den Starbucks-Tresen ziehe und auf meine Bestellung warte, überlege ich, dass man auch schon vor dem ersten Kaffee anderen eine Freude machen kann, indem man ihnen zum Beispiel die Tür aufhält. Die kleinste freundliche Geste kann jemandem den Tag verschönern.

Tatsächlich hat mir heute früh ein ziemlich verschlafener Fremder die Tür aufgehalten. Wir haben ein paar Worte gewechselt: »Vielen Dank« und »Gern geschehen« und schon hatte sich meine Stimmung auch ohne Kaffee aufgehellt. Als ich dann meinen üblichen »fettarmen Latte mit zweimal zuckerfreiem Vanillesirup« bestellte, war ich schon so guter Laune, dass ich zum Barista sagte: »Beziehungsweise einen ›Kate Beckett‹.« (Na, hast du die Anspielung auf die Serie *Castle* erkannt, in der Kaffee eine wichtige Rolle spielt? Sehr gut!)

Nachdem ich meinen Latte bekommen habe – ich bin früh dran und muss noch nicht rennen –, bleibe ich kurz am Tresen sitzen und genieße mein Getränk. Eine gute Entscheidung, wie sich herausstellt, denn sonst hätte ich die folgende Szene verpasst.

Als die Frau an mir vorbeigeht und sich in die Warteschlange stellt, fällt mir auf, dass sie sehr nervös wirkt. Weil mich das aber nichts angeht, vertiefe ich mich wieder in meine Mitschrift aus dem Russischunterricht. Trotzdem höre ich ihre Schuhspitze auf den Fliesenboden klopfen, und als ich mitbekomme, wie jemand aus der Schlange sie anspricht, spitze ich unwillkürlich die Ohren.

Der Mann macht nur ein bisschen Small Talk – darüber, dass heute für Februar ungewöhnlich schönes Wetter ist –, und als sie sich weiter unterhalten, verstummt das Klopfen. Sie erzählt ihm, dass sie auf dem Weg zu einem Vorstellungsgespräch ist und schreckliches Lampenfieber hat. »Schon als ich heute aufgewacht bin, hatte ich Panik, aber ich darf mich davon nicht unterkriegen lassen«, sagt sie.

Sie bestellt, und der Mann, mit dem sie sich inzwischen schon fünf Minuten unterhält, besteht darauf, ihren Tee zu bezahlen. Ehe sie ablehnen kann, ergänzt er: »Und viel Glück nachher bei Ihrem Vorstellungsgespräch!«

Als sie mit ihrem Getränk an mir vorbei zur Tür geht, staune ich, weil sie plötzlich wie ausgewechselt ist. Auf einmal wirkt sie selbstbewusst und scheint sich richtig auf das zu freuen, was ihr bevorsteht.

Wahrscheinlich wollte der Mann nur vor der Arbeit rasch einen Kaffee trinken, aber für diese Frau war er gerade im rechten Augenblick zur Stelle. Seine unbefangene Freundlichkeit hat ihr unübersehbar gutgetan. Dass er ihr den Tee bezahlt hat, war schon nett, aber noch viel besser war, dass er sie von ihren Ängsten abgelenkt und ihr vermittelt hat: »Sie schaffen das schon!«

Wie wäre es, wenn wir uns alle an ihm ein Beispiel nehmen würden? Indem wir jemanden, der uns auffällt, fragen, ob alles in Ordnung ist? Oder einem älteren Menschen etwas aufheben, was ihm heruntergefallen ist? Oder jemandem den Einkauf zum Auto tragen, weil das dreijährige Kind gerade einen Trotzanfall hat? Wenn wir, statt nur Beobachter zu sein, unseren Mitmenschen im Alltag liebenswürdig begegnen, können wir viel bewirken.