

**New**

# **BALANCE Outen ja / nein?**



**Depressionen / Ängste**

**„Seelen-Striptease“**

## **Sich outen - Ja oder Nein?**

### **Reden ist Silber – schweigen ist Gold! Oder?**

Im Jahr 2005 fragte ich eine Krankenschwester, eine Psychologin und einen Arzt, was ich denn nach „außen“ sagen sollte, wenn mich jemand nach meiner Krankheit fragt. Meine Schwierigkeit war – keiner konnte etwas sehen.

Die Antworten damals (verkürzt):

„Sagen Sie wie es ist.“

„Kommt darauf an, wer Sie fragt. Angehörige, Freunde oder „Bekannte“.“

„Sagen Sie, Sie haben eine Stoffwechselkrankheit!“

Wofür ich mich entschieden habe ist bekannt. Jetzt endgültig, nachdem die Apotheken-Umschau erschienen ist.

In Gesprächen kommt immer wieder diese Frage: Outen – ja oder nein?

Bevor wir auf die Eingangsfrage kommen, stellt sich die Frage: „In welcher Welt leben wir?“ Die Welt bleibt eben trotz aller Aufklärung ungerecht, grausam und gemein. Schwäche zeigen ist mega-out. Angst zu zeigen gilt als Schwäche. Soll man sich in einer Gesellschaft outen, in der Schwäche nach wie vor für ein lästiges Übel und Stärke für ein absolutes Ziel gehalten werden?

Die meisten Arbeitgeber werden Angestellten mit Ängsten und / oder Depressionen für weniger belastbar, weniger zuverlässig und weniger vertrauenswürdig halten, hat dieser sich erstmal geoutet.

Selbst wenn der Betroffene eines Tages verkündet, dass es ihm wieder besser geht, bleibt etwas haften. Bei jedem Fehlen, bei jeder Unsicherheit werden die Erinnerungen der anderen und damit Zweifel wach.

Im privaten Umfeld (Familie und Freunde) ist es sehr häufig nicht viel anders. Bei der Familie stellt sich oft die Frage: Wann fängt es wieder an. Im weiteren Umfeld kommt es nach anfänglicher Zustimmung und Bewunderung für die Offenheit oft zum Rückzug des verunsicherten Gegenübers.

Jeder Mensch hat in einer Krise weniger Kraft und Energie. Wenn ich mich öffne, werde ich verletzbar. Das kostet Kraft. Wenn ich mich nicht öffne, kostet das Verstecken ebenfalls Kraft. Leider ist in dieser Zeit das Selbstwertgefühl zusätzlich ebenfalls sehr labil und nicht übermäßig ausgeprägt.

Die folgenden Angaben sind aus einem Diskussionsforum aus dem Jahr 1996. Ich denke es hat sich mit den Jahren nichts verändert.

**New**

**BALANCE**

# Outen ja / nein?



## Pro: Outen

- Outen kann helfen. Man hat endlich eine Erklärung gegeben für manch seltsames Verhalten wie z.B. Ausreden und Absagen. Das erleichtert.
- Unterscheiden – outen bei den Menschen die einem wichtig sind und Menschen die weiter weg stehen.
- Zeitpunkt des outens wählen.
- Es entsteht Verständnis und Interesse und keine Ablehnung oder Verstoßung.
- Mein Verhalten kann zugeordnet werden und mein Gegenüber fühlt sich nicht hilflos.
- Abwägen bei Arbeitgeber und Kollegen die einem womöglich nicht freundlich gesinnt sind.
- Sich öffnen, öffnet auch die anderen. Oft wird gesagt: Ich auch. Oder: Ich hatte auch schon. Oder: Ich kenn auch jemand.

## Kontra: Outen

- Mitleidige Blicke
- Das Gefühl nicht als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft angesehen zu werden.
- Misstrauen und Nimbus des ewig Kranken (vor allem im Beruf).
- Gefahr am Arbeitsplatz und womöglich existenzbedrohende Folgen.
- Das Nicht-outen zwingt, den Alltag weiter durchzustehen, Routine beizubehalten, der Angst oder Depression so wenig Raum wie möglich zu überlassen. Das ist zwar sehr anstrengend, aber für manchen doch vielleicht nützlicher, von einer überwundenen Krise zu sprechen, als mit dem Stempel zu leben und damit sich und andere anhaltend auf die Angst zu fixieren.

**Ich meine:** Outen ja oder nein, muss jeder für sich selber prüfen. Was für den einen richtig ist, muss für den anderen noch lange nicht passen.

Ich halte auch Ängste und Depressionen nicht für eine Schwäche.  
Der Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist oft schon sehr wertvoll.  
Und, Dinge ändern sich.

16.07.2011

*Günter Schallenmüller*