

Ein Superman küsst jetzt einen Mann

Coming-out. Jon Kent, Sohn von Lois Lane und Clark Kent, verliebt sich in einen Journalisten.
Für Bisexuelle wird er somit zur Identifikationsfigur, meinen Psychologen

VON UTE BRÜHL

Männer lieben Frauen, Frauen lieben Männer, daneben gab in der Welt der Superhelden bisher nichts. Doch dieses Bild bekommt zunehmend Risse, und diese sind auch gewollt. In der US-Comicszene scheint man nämlich darum bemüht, verschiedene sexuelle Identitäten abzubilden.

Das geschieht jetzt sogar im wohl berühmtesten Helden-Comic: Jon Kent, Sohn von Superman, verliebt sich in der neuesten Ausgabe „Son of Kal-El“ in den Reporter Jay Nakamura, den er noch vom College kennt. Vor Kurzem trat schon in einer anderen Reihe – Aquaman – ein schwarzer, schwuler Held auf, während sich Batmans Assistent Robin kürzlich als bisexuell outete.

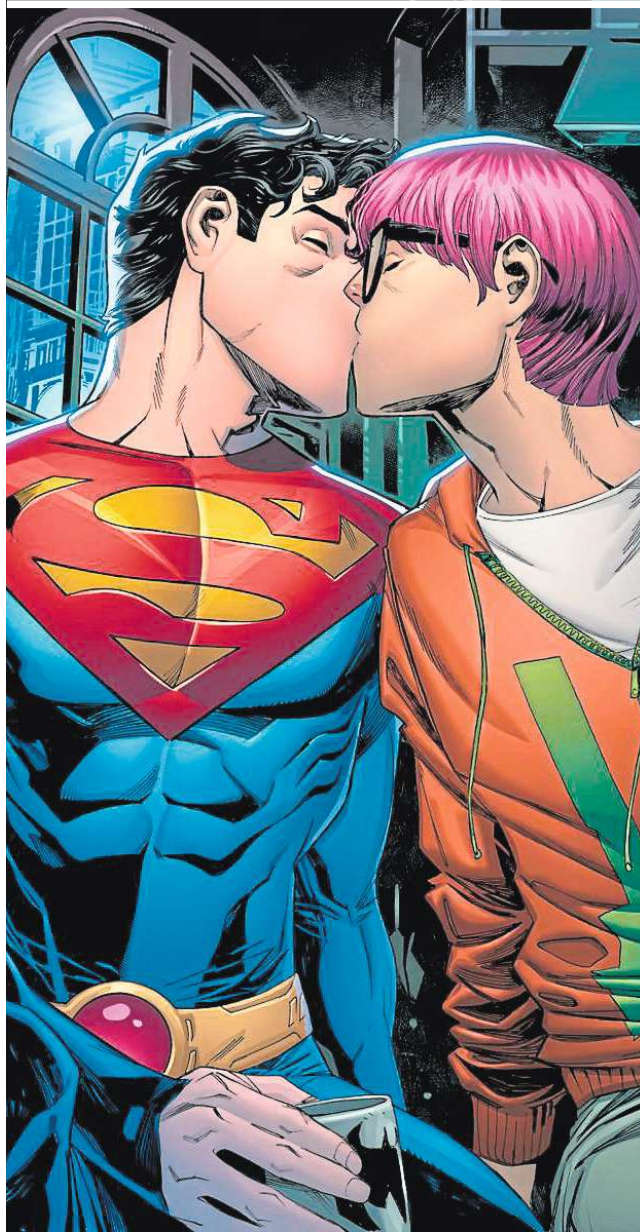
„Junge Menschen werden nicht homosexuell oder bisexuell, nur weil sie davon hören und lesen“

Stefanie Rappersberger
Sexualpädagogin

Der DC-Verlag hat den Tag, an dem er die sexuelle Identität von Superman junior verkündete, gut gewählt – der 11. Oktober ist nämlich der Coming-out-Tag. Autor Tom Taylor erläutert den Schritt so: „Ich habe immer gesagt, dass jeder Helden braucht und dass jeder es verdient, sich in seinen Helden zu sehen.“ Er sei dem DC-Verlag und Warner Bros. dankbar, dass sie diese Idee teilen.

Und er fügt hinzu: „Das Symbol von Superman stand schon immer für Hoffnung, Wahrheit und Gerechtigkeit – heute steht es für etwas mehr, denn heute können sich mehr Menschen in dem mächtigsten Superhelden der Comics wiedererkennen.“

Diesem Befund kann Stefanie Rappersberger viel abgewinnen – sie ist Psychologin, Sexualpädagogin und



Aus Freundschaft wird Liebe: Ken kennt Jay Nakamura noch aus seiner Zeit auf dem College

Lehrgangleiterin bei der Gesellschaft für Sexualwissenschaften (ÖGS).

„Mit solchen Bildern wird Vielfalt sichtbar gemacht – insbesondere bisexuelle Menschen wurden bisher von der Öffentlichkeit weniger wahrgenommen. Und das, obwohl sie außerhalb der heterosexuellen Menschen einen der größten Anteile in der Gesellschaft ausmachen“, weiß die Psychologin.

Hetero oder homo

Das habe auch damit zu tun, dass sie von ihrer Umgebung entweder als hetero- oder als homosexuell wahrgenommen werden – abhängig davon, ob sie derzeit gerade mit einem Mann oder einer Frau zusammen sind.

„Bisexuelle Menschen sind besonders oft von Diskriminierung betroffen und haben nur wenige Ansprechpersonen, mit denen sie über ihre sexuelle Orientierung reden können. Ihre Umwelt betrachtet das entweder als Phase oder ist der Meinung, dass Bisexuelle sich nicht festlegen wollen“, sagt Rappersberger.

Viele tun sich solche Diskussionen dann erst gar nicht an und verzichten auf ein Outing. „Sie verbleiben in ihrer hetero- oder auch homosexuellen Beziehung und belassen es dabei. Daneben gibt es auch Menschen, bei denen sich die sexuelle Orientierung im Laufe ihres Lebens verändert. Dass man sich als schwul oder als bi offenbart, kann für einige zwar eine Erleichterung sein, für andere ist es hingegen einschränkend, weil sie sich damit festlegen, was sie aber nicht wollen“, erklärt die Sexualpädagogin.

Ein Coming-out kann für die Betroffenen – nicht nur für Bisexuelle, sondern auch für Homosexuelle oder Transmenschen – eine schwierige Phase und ein sehr langer Prozess sein. „Welcher Kraftakt so ein Outing für manche ist, darüber machen sie heterosexuelle Menschen oft gar keine Vorstellungen“, meint

Der Held

Superman ist der erste Superheld der Comicgeschichte und wurde in den 1930er-Jahren von den US-Amerikanern Jerry Siegel und Joe Shuster geschaffen. In der heute bekannteren Form hatte Superman 1938 den ersten Auftritt. Mit der Figur wurde ein Comicgenre begründet. 1940 gab es bereits eine Auflage von 800.000 Stück

Untersagt

In Deutschland – und somit auch in Österreich – war die Veröffentlichung in den 40er Jahren untersagt. Veranlasst hatte das Propagandaminister Joseph Goebbels „Superman ist ein Jude!“ begründete er den Schritt in einer Reichtagssitzung 1942

Rappersberger. Hilfe gibt es bei den „Courage“-Beratungsstellen.

Manche Menschen würden ihre sexuelle Orientierung immer für sich behalten, „weil sie wissen, dass ihre Familienmitglieder oder auch das Umfeld sich damit schwer tun“, weiß die Psychologin. Einige offenbaren sich nur ihren engsten Freunden und Verwandten, andere gehen damit ganz offen um.

Gute Nachrichten

Doch es gibt auch gute Nachrichten: Es gebe immer mehr glückliche Outings – wie das auch bei Superman junior der Fall ist. Figuren wie er tragen zur Akzeptanz von Bisexualität in der Gesellschaft bei.

Die Angst von Eltern, dass ihre Kinder schwul, bisexuell oder eben anders sein könnten, weil sie diesen Menschen in Filmen, Büchern oder in der Realität begegnen, ist laut Rappersberger unbegründet. „Menschen werden nicht homosexuell, nur weil sie davon hören. Sie fühlen sich höchstens in ihrer eigenen Identität bestätigt. Man ist eben schwul oder man ist es nicht.“ Junge Menschen können also getrost weiterhin ihren „Superman“ lesen.

Ommm – mein Cortisol! Oder: So ist man bis in die Haarwurzeln entspannt

Haar-Analysen zeigen: Verschiedene Formen von Meditationstrainings können den Langzeitstress messbar verringern

Studie. Mentales Training verringert die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Haar. Das haben nun Forscher des Max-Planck-Instituts für Kognition- und Neurowissenschaften in Leipzig herausgefunden. Die Cortisolmenge im Haar gibt Auskunft darüber, wie stark eine Person durch anhaltenden Stress belastet ist.

Positive Trainingseffekte hatten sich bisher in akuten Stresssituationen oder an einzelnen Tagen gezeigt, oder sie basierten auf Selbstauskünften von Studententeilnehmern. Die neue Studie erbringt erstmals einen Beleg dafür, dass mentales Training körperliche Anzeichen von langen Stressphasen verringert, auch bei gesunden Menschen.

Laut Studien leidet rund ein Viertel der EU-Bürger häufig unter Stress. Dieser Zustand belastet nicht nur das Wohlbefinden der Betroffenen. Er hängt auch mit einer Reihe von physiologischen Erkrankungen zusammen, darunter Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychologische Störungen wie Depression, eine der weltweit führenden Ursachen von Krankheitslast.

Zum Haarerufen

Daher sucht man nach wirksamen Methoden, die den Alltagsstress auf Dauer reduzieren. Als vielversprechende Option gelten Achtsamkeitstrainings, in denen die Teilnehmer durch verschiedene Meditations- und Verhaltens-

übungen ihre kognitiven und sozialen Fähigkeiten schulen, darunter Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl.

Als geeignete Messgröße für die Belastung durch anhaltenden Stress gilt die Konzentration von Cortisol im Haar. Cortisol ist ein Hormon, das ausgeschüttet wird, wenn man sich zum Beispiel mit einer überwältigenden Herausforderung konfrontiert sieht. In der jeweiligen Situation hilft es, den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen und Energie zu mobilisieren, um damit die Herausforderung zu bewältigen.

Um das Stresslevel der Studienteilnehmer während des neunmonatigen Trainings zu messen, analysierten die Forscher in Zusammenarbeit



Tägliches Training zeigt Wirkung: In den Haaren wurde nach drei Monaten weniger Cortisol gemessen

mit der Universität Dresden die Cortisol-Menge alle drei Monate – jeweils in deren ersten drei Haar-Zentimetern, beginnend an der Kopfhaut.

Das neunmonatige mentale Trainingsprogramm bestand aus drei dreimonatigen Einheiten, die jeweils mithilfe westlicher und fernöstlicher mentaler Übungen einen be-

stimmten Fähigkeitsbereich schulen sollten. Drei Gruppen von jeweils rund 80 Teilnehmenden absolvierten die Trainingsmodule. Geübt wurde dreißig Minuten täglich, sechs Tage die Woche.

Und tatsächlich zeigte sich: Nach sechs Monaten Training war die Cortisol-Menge in den Haaren der Pro-

banden deutlich gesunken, im Schnitt um 25 Prozent. In den ersten drei Monaten waren zunächst leichte Effekte zu sehen, die sich in den darauffolgenden drei Monaten verstärkten. Im letzten Drittel blieb die Konzentration dann auf niedrigem Niveau. Die Forscher gehen daher davon aus, dass erst ein ausreichend langes Training zu den gewünschten stressreduzierenden Wirkungen führt.

Haarscharfe Analyse

Dabei scheint der Effekt nicht von den Inhalten des Trainings abzuhängen. Möglicherweise sind mehrere der untersuchten mentalen Ansätze ähnlich effektiv, um den Umgang mit chronischem Stress zu verbessern. **UM**