

DIE ALTE SCHULE DES CAMGIRLINGS

**Partner, Druck, Manipulation und die Frage, ob es
wirklich deine Entscheidung war**

Wenn Liebe, Geld oder Abhängigkeit anfangen, über deinen Content zu bestimmen





INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1 - Wenn dein Nein plötzlich verhandelbar wird

Kapitel 2 - "Er will doch nur helfen" - Die gefährlichste Form von Kontrolle trägt oft ein freundliches Gesicht

Kapitel 3 - Die Sache mit dem Geld - Warum manche Käfige nicht aus Stahl gebaut werden

Kapitel 4 - Wenn Liebe zur Währung wird - Schuldgefühle, Loyalität und der Preis dafür, nicht verlassen zu werden

Kapitel 5 - Die langsame Verschiebung der Grenze - Warum die meisten Menschen nicht an einem einzigen Tag zu weit gehen

Kapitel 6 - "Du hast doch zugestimmt" - Die große Lüge über freiwillige Entscheidungen

Kapitel 7 - Der Tag, an dem du dir selbst nicht mehr glaubst

Kapitel 8 - Die Angst vor dem Alleinsein - Warum Menschen oft bleiben, obwohl sie längst wissen, dass etwas nicht stimmt

Kapitel 9 - Wenn du anfängst, dich selbst zu verlassen

Kapitel 10 - Die Wahrheit über Unterstützung - Woran du erkennst, wer wirklich auf deiner Seite steht

Kapitel 11 - Wenn du wieder anfängst, dir selbst zu gehören

Persönliches Nachwort

Über die Autorin



Vorwort

Dieses Dokument ist vermutlich das unbequemste Dokument, das ich bisher geschrieben habe.

Nicht weil es um besonders schockierende Geschichten geht. Nicht weil hier irgendwelche Horrorszenarien beschrieben werden. Nicht weil ich Menschen Angst machen möchte. Sondern weil wir über etwas sprechen werden, das deutlich näher an unserem Alltag liegt, als viele wahrhaben wollen.

Wir werden über Menschen sprechen, die wir lieben.

Wir werden über Menschen sprechen, denen wir vertrauen.

Wir werden über Menschen sprechen, die uns angeblich unterstützen.

Und wir werden über die unangenehme Möglichkeit sprechen, dass genau diese Menschen manchmal diejenigen sind, die unsere Grenzen am wenigsten respektieren.

Wenn über die Erotikbranche gesprochen wird, dann wird oft in Extremen gedacht. Entweder wird alles romantisiert oder alles verteufelt. Die einen erzählen dir, wie du in wenigen Monaten reich wirst. Die anderen erzählen dir, dass jeder in dieser Branche automatisch ausgenutzt wird. Beide Sichtweisen haben ein gemeinsames Problem: Sie interessieren sich oft mehr für Schlagzeilen als für die Realität.

Die Realität ist meistens viel unspektakulärer. Und gleichzeitig viel komplizierter.

Die meisten Menschen betreten diese Branche nicht, weil sie dumm sind. Nicht weil sie manipuliert wurden. Nicht weil sie keine anderen Möglichkeiten hätten. Viele treffen ihre Entscheidung ganz bewusst. Sie wollen Geld verdienen. Sie wollen unabhängig sein. Sie wollen selbst bestimmen, wie sie leben. Sie wollen vielleicht Dinge ausprobieren, die sie spannend finden. Sie möchten ihre Sexualität frei ausleben oder sie sehen in der Branche schlicht eine berufliche Chance. Daran ist zunächst überhaupt nichts falsch.

Doch genau an diesem Punkt beginnt etwas, worüber erstaunlich selten gesprochen wird.

Denn eine selbstbestimmte Entscheidung am Anfang bedeutet nicht automatisch, dass jede spätere Entscheidung ebenfalls selbstbestimmt ist.



Menschen verändern sich. Beziehungen verändern sich. Lebensumstände verändern sich. Und manchmal verändert sich auch die Dynamik zwischen zwei Menschen so langsam, dass niemand den genauen Moment benennen kann, an dem etwas begonnen hat, schiefzulaufen.

Die wenigsten Menschen erleben eine Situation, in der ihnen jemand direkt sagt: „Mach das jetzt, sonst passiert etwas Schlimmes.“ Die Realität ist meistens viel subtiler. Sie beginnt oft mit kleinen Dingen. Mit Gesprächen. Mit Vorschlägen. Mit Ideen. Mit Fragen. Mit Diskussionen. Mit dem Wunsch nach etwas mehr Geld. Mit dem Wunsch nach etwas mehr Aufmerksamkeit. Mit dem Wunsch nach etwas mehr Erfolg. Und weil diese Wünsche zunächst harmlos erscheinen, werden sie selten hinterfragt.

Vielleicht sagt ein Partner irgendwann, dass bestimmte Inhalte doch gar nicht so schlimm seien. Vielleicht schlägt er etwas vor, das man selbst ursprünglich nicht machen wollte. Vielleicht argumentiert er vernünftig. Vielleicht hat er sogar gute Argumente. Vielleicht spricht er von gemeinsamen Zielen. Von Rechnungen. Von Zukunftsplänen. Von Chancen, die man sonst verpassen würde. Vielleicht klingt alles logisch. Vielleicht klingt alles nachvollziehbar. Vielleicht klingt sogar alles liebevoll.

Und genau deshalb ist dieses Thema so schwierig.

Denn die meisten Menschen erkennen Druck nur dann, wenn er laut ist.

Sie erkennen ihn, wenn geschrien wird.

Sie erkennen ihn, wenn gedroht wird.

Sie erkennen ihn, wenn Gewalt im Spiel ist.

Was viele Menschen nicht erkennen, ist der Druck, der freundlich spricht.

Der Druck, der lächelt.

Der Druck, der sagt, dass er nur das Beste für dich möchte.

Der Druck, der sich als Unterstützung verkleidet.

Der Druck, der immer eine gute Begründung dabei hat.

Vielleicht wird dir beim Lesen dieses Dokuments auffallen, dass es hier gar nicht nur um die Erotikbranche geht. Ehrlich gesagt könnte vieles davon auch in einem Buch über Beziehungen stehen. Oder in einem Buch über Selbstbestimmung. Oder in einem Buch über persönliche Grenzen. Denn letztendlich geht es um eine Frage, die weit größer ist als jede Webcam, jede Plattform oder jeder Kunde.



Die Frage lautet:

Wie erkenne ich den Unterschied zwischen einer Entscheidung, die ich wirklich treffen möchte, und einer Entscheidung, die ich treffe, weil andere Menschen lange genug auf mich eingeredet haben?

Diese Frage klingt zunächst einfach.

In Wirklichkeit ist sie unglaublich schwer.

Denn Menschen sind keine Maschinen. Wir treffen Entscheidungen nicht in einem Vakuum. Wir lieben. Wir hoffen. Wir vertrauen. Wir haben Ängste. Wir haben Wünsche. Wir wollen Beziehungen erhalten. Wir möchten Menschen nicht enttäuschen. Wir möchten Konflikte vermeiden. Wir möchten Harmonie. Wir möchten dazugehören. Wir möchten gebraucht werden. Und manchmal möchten wir so sehr geliebt werden, dass wir Dinge akzeptieren, die wir bei einem fremden Menschen niemals akzeptieren würden.

Genau deshalb habe ich dieses Dokument geschrieben.

Nicht um mit dem Finger auf andere zu zeigen.

Nicht um jede Partnerin oder jeden Partner zu verdächtigen.

Nicht um Angst vor Beziehungen zu machen.

Sondern um über etwas zu sprechen, das meiner Meinung nach viel zu selten ausgesprochen wird:

Ein Mensch kann dich lieben und trotzdem deine Grenzen nicht respektieren.

Ein Mensch kann gute Absichten haben und trotzdem Druck auf dich ausüben.

Ein Mensch kann überzeugt sein, dass er dir hilft, und dir trotzdem schaden.

Und ein Mensch kann dich jeden Tag seines Lebens davon überzeugen wollen, dass etwas eine gute Idee ist, obwohl dein Bauchgefühl schon lange versucht, dich zu warnen.

Ich habe in meinem Leben unzählige Geschichten gehört. Geschichten von Darstellerinnen, die ihre Arbeit mochten, aber einzelne Entscheidungen bereuten. Geschichten von Menschen, die nicht unter Kunden litten, sondern unter den Erwartungen ihres eigenen Umfelds. Geschichten von Menschen, die Jahre später zurückblickten und sich nicht fragten, warum sie in der Branche gearbeitet hatten, sondern warum sie Dinge getan hatten, die sie eigentlich nie tun wollten.

Und genau hier beginnt dieses Dokument.



Nicht bei Kameras.

Nicht bei Plattformen.

Nicht bei Geld.

Nicht bei Marketing.

Sondern bei einer Frage, die jeder Mensch für sich beantworten sollte:

Wenn niemand auf der Welt etwas davon hätte, außer mir selbst – würde ich diese Entscheidung immer noch treffen?

Falls du am Ende dieses Dokuments klarer beantworten kannst, wo deine Grenzen liegen, wem sie gehören und warum niemand das Recht hat, sie für dich neu zu definieren, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt. Denn Erfolg kann man neu aufbauen. Geld kann man erneut verdienen. Reichweite kann man zurückholen. Doch wenn man sich selbst über lange Zeit ignoriert, dann ist genau das oft der Preis, den viele Menschen erst Jahre später verstehen. Und manchmal ist dieser Preis deutlich höher als alles, was jemals auf einem Konto eingegangen ist.



Kapitel 1 – Wenn dein Nein plötzlich verhandelbar wird

Es gibt einen Moment, der oft viel zu spät erkannt wird. Es ist nicht unbedingt der Moment, in dem jemand schreit. Es ist nicht unbedingt der Moment, in dem jemand eine Drohung ausspricht. Es ist auch nicht unbedingt der Moment, in dem etwas eindeutig Schlimmes passiert. Oft beginnt alles viel leiser. Fast unscheinbar. Vielleicht sogar in einer Situation, die sich auf den ersten Blick völlig normal anfühlt. Du sagst Nein. Dein Partner hört es. Und dann passiert etwas, das so klein wirken kann, dass man es im ersten Moment gar nicht richtig ernst nimmt: Er akzeptiert es nicht wirklich. Er diskutiert. Er fragt noch einmal. Er macht ein anderes Gesicht. Er wirkt enttäuscht. Er erklärt dir, warum dein Nein übertrieben ist. Er sagt vielleicht, dass du ihn falsch verstehst. Er sagt, dass er dich doch zu nichts zwingen will. Er sagt, dass er nur mit dir darüber reden möchte. Und genau an dieser Stelle beginnt etwas, das viele Menschen unterschätzen. Denn natürlich darf man in einer Beziehung über Dinge sprechen. Natürlich darf man Wünsche äußern. Natürlich darf man Fantasien haben. Natürlich darf man Ideen teilen. Das Problem ist nicht, dass ein Mensch etwas vorschlägt. Das Problem beginnt dort, wo dein Nein nicht als Grenze verstanden wird, sondern als Einladung zur Verhandlung.

In der Webcam- und Erotikbranche kann dieser Punkt besonders gefährlich werden, weil es hier nicht um irgendeine Kleinigkeit geht. Es geht nicht darum, ob ihr am Wochenende lieber Pizza oder Sushi bestellt. Es geht nicht darum, ob ihr ein Möbelstück kauft oder ob ihr zusammen in den Urlaub fahrt. Es geht um deinen Körper, dein Gesicht, deine Stimme, deine Sexualität, deine Sichtbarkeit, deine Daten, deine Inhalte und manchmal auch um Dinge, die dauerhaft im Internet existieren können. Deshalb ist ein Nein in diesem Bereich nicht einfach eine Meinung, die man noch ein bisschen drehen, bearbeiten oder zurechtargumentieren kann. Ein Nein ist ein Schutzmechanismus. Ein Nein ist eine Grenze. Ein Nein ist eine innere Linie, die sagt: Bis hierher und nicht weiter. Und wer diese Linie immer wieder infrage stellt, zeigt damit mehr über sich selbst, als ihm vielleicht bewusst ist.

Viele Menschen glauben, Zwang sei nur dann Zwang, wenn jemand mit Gewalt arbeitet. Das ist ein gefährlicher Irrtum. Natürlich gibt es offene Gewalt. Natürlich gibt es Drohungen, Erpressung, Kontrolle und Angst. Aber sehr viel häufiger beginnt Grenzverletzung in Beziehungen nicht mit Gewalt, sondern mit Wiederholung. Ein Nein wird nicht einmal übergangen, sondern immer wieder. Heute ein bisschen. Morgen ein bisschen. Nächste Woche wieder. Es wird so lange darüber gesprochen, bis du müde wirst. Es wird so lange diskutiert, bis du dich fragst, ob du vielleicht wirklich zu empfindlich bist. Es wird so lange relativiert, bis dein eigener innerer Widerstand irgendwann nicht mehr klar und laut klingt, sondern nur noch wie ein leises Unwohlsein im Hintergrund. Und genau dann wird es gefährlich, weil viele Menschen anfangen, dieses leise Unwohlsein zu ignorieren. Nicht weil



sie dumm sind. Nicht weil sie schwach sind. Sondern weil sie gelernt haben, dass ihr Nein jedes Mal einen Preis hat.

Dieser Preis kann ganz unterschiedlich aussehen. Manchmal ist es schlechte Stimmung. Manchmal ist es tagelanges Schweigen. Manchmal ist es Liebesentzug. Manchmal sind es spitze Kommentare. Manchmal ist es der Vorwurf, man sei nicht offen genug, nicht mutig genug, nicht dankbar genug, nicht professionell genug oder nicht bereit, „wirklich etwas aus sich zu machen“. Manchmal ist es auch die subtile Botschaft: Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du das tun. Und genau dieser Satz muss nicht einmal ausgesprochen werden, damit er wirkt. Viele Menschen spüren ihn trotzdem. Sie spüren, dass ihre Grenze eine Reaktion auslöst. Sie spüren, dass ihr Nein nicht neutral angenommen wird. Sie spüren, dass sie danach emotional bezahlen müssen. Und irgendwann beginnen sie, diese Kosten zu vermeiden. Dann sagen sie nicht mehr Nein, weil sie wissen, was danach kommt. Oder sie sagen nur noch ein halbes Nein. Oder sie sagen: „Ich weiß nicht.“ Oder sie lachen es weg. Oder sie verschieben das Gespräch. Oder sie geben irgendwann nach, nicht weil sie wollen, sondern weil sie keine Kraft mehr haben.

Ein besonders tückischer Punkt ist, dass dieses Nachgeben von außen oft freiwillig aussieht. Niemand sieht die hundert Gespräche davor. Niemand sieht die Blicke. Niemand sieht die Stimmung danach. Niemand sieht die Nächte, in denen du wach liegst und überlegst, ob du übertreibst. Niemand sieht, wie oft du etwas abgelehnt hast, bevor du irgendwann zugestimmt hast. Nach außen bleibt oft nur ein Ergebnis sichtbar: Du hast es gemacht. Und genau deshalb sagen manche Menschen später so leichtfertig: „Aber du wolltest es doch.“ Nein. Manchmal wollte man nicht. Manchmal wollte man nur, dass endlich Ruhe ist. Manchmal wollte man den Streit beenden. Manchmal wollte man nicht wieder als schwierig gelten. Manchmal wollte man die Beziehung retten. Manchmal wollte man beweisen, dass man nicht prüde, undankbar, verklemmt oder egoistisch ist. Manchmal wollte man einfach, dass der Mensch, den man liebt, wieder liebevoll schaut. Und das ist ein riesiger Unterschied.

In diesem Kapitel geht es nicht darum, jede Diskussion in einer Beziehung als Manipulation hinzustellen. Das wäre zu einfach und auch nicht ehrlich. In gesunden Beziehungen darf es Gespräche geben. Man darf sagen: „Ich wünsche mir das.“ Man darf sagen: „Ich fände das spannend.“ Man darf auch enttäuscht sein, wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird. Menschen haben Gefühle. Aber der entscheidende Unterschied liegt darin, was nach deinem Nein passiert. Ein gesunder Mensch kann enttäuscht sein und trotzdem deine Grenze respektieren. Ein gesunder Mensch kann sich etwas wünschen und trotzdem akzeptieren, dass dein Körper nicht sein Wunschzettel ist. Ein gesunder Mensch kann traurig, frustriert oder verunsichert sein und trotzdem verstehen, dass deine Zustimmung nicht verhandelbar ist. Ein ungesunder Mensch macht aus seiner Enttäuschung eine Waffe. Er benutzt sie, um dich zu bewegen. Er lässt dich seine Gefühle tragen. Er sorgt dafür, dass du dich



verantwortlich fühlst für seine Unzufriedenheit. Und plötzlich geht es nicht mehr darum, ob du etwas möchtest, sondern darum, ob du seine Reaktion aushältst.

Genau hier verschwimmen in Beziehungen die Grenzen. Nicht weil niemand weiß, was ein Nein bedeutet, sondern weil manche Menschen so tun, als müsste ein Nein erst begründet, verteidigt und vor Gericht bewiesen werden. Dann reicht ein einfaches „Ich möchte das nicht“ nicht mehr aus. Plötzlich brauchst du Argumente. Du musst erklären, warum nicht. Du musst dich rechtfertigen. Du musst deine Grenze logisch machen. Und wenn dein Argument nicht stark genug klingt, wird es auseinandergenommen. „Warum denn nicht?“ „Was ist daran so schlimm?“ „Andere machen das doch auch.“ „Du hast doch schon Ähnliches gemacht.“ „Du bist doch sonst nicht so.“ „Du willst doch Geld verdienen.“ „Du sagst immer, du willst unabhängig sein.“ „Dann musst du halt auch bereit sein, mehr zu machen.“ Diese Sätze klingen vielleicht auf den ersten Blick wie Fragen oder Argumente. In Wahrheit können sie aber wie kleine Hebel wirken. Jeder Satz setzt an einer anderen Stelle an. An deiner Unsicherheit. An deinem Ehrgeiz. An deiner finanziellen Sorge. An deinem Wunsch, geliebt zu werden. An deiner Angst, nicht ernst genommen zu werden. Und irgendwann bist du nicht mehr bei der ursprünglichen Frage: Will ich das? Stattdessen bist du damit beschäftigt, zu beweisen, warum du es nicht wollen darfst.

Das ist einer der wichtigsten Punkte überhaupt: Du musst deine Grenze nicht erst intellektuell perfekt begründen können, damit sie gültig ist. Du darfst etwas nicht wollen, ohne eine zehnteilige Erklärung dafür zu liefern. Du darfst sagen: „Das fühlt sich für mich nicht richtig an.“ Du darfst sagen: „Ich möchte das nicht.“ Du darfst sagen: „Nein.“ Und dieses Nein muss nicht schöner, freundlicher, sexier, professioneller oder wirtschaftlich klüger klingen, damit es zählt. Gerade in der Erotikbranche wird Menschen oft eingeredet, sie müssten besonders offen, besonders locker, besonders belastbar und besonders „cool“ sein. Als wäre Professionalität gleichbedeutend damit, möglichst wenige Grenzen zu haben. Das ist Unsinn. Professionalität bedeutet nicht Grenzenlosigkeit. Professionalität bedeutet, die eigenen Grenzen zu kennen, klar zu kommunizieren und dafür zu sorgen, dass sie eingehalten werden. Wer keine Grenzen haben darf, ist nicht professionell. Wer keine Grenzen haben darf, wird benutzt.

Viele Frauen und auch viele Männer in dieser Branche haben am Anfang relativ klare Vorstellungen davon, was sie machen möchten und was nicht. Vielleicht möchten sie cammen, aber keine privaten Treffen. Vielleicht möchten sie nackt sein, aber keine bestimmten Praktiken zeigen. Vielleicht möchten sie flirten, aber keine echten privaten Daten teilen. Vielleicht möchten sie Content verkaufen, aber ihr Gesicht nicht zeigen. Vielleicht möchten sie allein arbeiten, aber keine Couple-Inhalte. Vielleicht möchten sie bestimmte Themen komplett ausschließen. Am Anfang klingt das klar. Doch dann kommt jemand ins Spiel, der diese Grenzen nicht als festen Rahmen respektiert, sondern als Startpunkt für spätere Erweiterungen betrachtet. Dann heißt es nicht: „Okay, das ist deine Grenze.“ Dann heißt es: „Noch nicht.“ Oder: „Irgendwann wirst du lockerer.“ Oder: „Warte ab,



wenn du erst mal siehst, wie viel Geld das bringt.“ Und dieser kleine Unterschied ist brutal wichtig. Denn wer dein Nein als „noch nicht“ interpretiert, hat dein Nein nicht akzeptiert. Er hat es nur vertagt.

Besonders gefährlich wird es, wenn dein Partner anfängt, sich selbst als klügeren Strategen deiner Arbeit zu sehen. Er analysiert Plattformen. Er schaut, was andere machen. Er sagt dir, welche Inhalte besser laufen würden. Er schlägt neue Kategorien vor. Er spricht über Preise. Er spricht über Umsatz. Er spricht über Konkurrenz. Er spricht darüber, was „der Markt“ angeblich verlangt. Vielleicht ist einiges davon sogar sachlich richtig. Vielleicht gibt es tatsächlich Inhalte, die mehr Geld bringen. Vielleicht gibt es tatsächlich Kunden, die mehr zahlen. Vielleicht gibt es tatsächlich Kategorien, die besser laufen. Aber selbst wenn das stimmt, beantwortet es nicht die entscheidende Frage. Denn nicht alles, was Geld bringt, ist deshalb gut für dich. Nicht alles, was Nachfrage hat, muss von dir bedient werden. Nicht alles, was andere tun, muss für dich passen. Und nicht jede wirtschaftliche Chance ist eine Einladung, deine Grenze zu verkaufen.

Gerade das Geldargument ist eines der stärksten Druckmittel in diesem Bereich. Es klingt so vernünftig. So erwachsen. So praktisch. „Wir brauchen das Geld.“ „Damit könnten wir schneller Schulden bezahlen.“ „Damit könnten wir uns etwas aufbauen.“ „Damit könnten wir endlich freier sein.“ „Das ist doch nur einmal.“ „Nur ein Video.“ „Nur ein Special.“ „Nur ein Kunde.“ Geld kann eine Grenze nicht ungültig machen. Geld kann höchstens zeigen, wie teuer jemand bereit ist, dich zu überreden. Und das ist ein harter Satz, aber er ist wichtig. Denn wenn ein Mensch deine Grenze erst dann respektiert, wenn sie finanziell uninteressant ist, respektiert er nicht dich. Er respektiert nur die Situation. Sobald genug Geld auf dem Tisch liegt, wird wieder diskutiert. Dann ist deine Grenze nicht geschützt, sondern abhängig vom Preis. Und genau das zerstört langfristig das Vertrauen zu dir selbst.

Viele merken diesen Vertrauensbruch nicht sofort. Sie funktionieren. Sie machen weiter. Sie reden sich ein, dass es nicht so schlimm war. Sie sagen sich, dass sie erwachsen sind. Sie sagen sich, dass sie ja selbst entschieden haben. Sie sagen sich, dass andere viel schlimmere Dinge erleben. Sie sagen sich, dass sie nicht so ein Drama machen sollen. Aber der Körper merkt es oft früher als der Kopf. Vielleicht fühlst du dich nach bestimmten Inhalten leer. Vielleicht bist du gereizt. Vielleicht willst du danach nicht berührt werden. Vielleicht schämst du dich, obwohl du eigentlich nichts getan hast, wofür du dich schämen müsstest. Vielleicht fühlst du dich wütend, aber du weißt nicht genau auf wen. Vielleicht meidest du deinen Partner danach innerlich. Vielleicht willst du nicht darüber sprechen. Vielleicht merkst du, dass du dich von deiner eigenen Arbeit entfernst. Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Arbeit falsch für dich ist. Aber es kann bedeuten, dass etwas an den Bedingungen falsch war.

Ein echtes Ja fühlt sich anders an als ein erzwungenes oder erschöpftes Ja. Ein echtes Ja darf ruhig aufgeregt sein. Es darf nervös sein. Es darf unsicher sein. Nicht jede neue Erfahrung fühlt sich sofort komplett entspannt an. Aber ein echtes Ja hat meistens einen



inneren Kern von Zustimmung. Irgendwo in dir gibt es ein: „Ich möchte das ausprobieren.“ Ein erschöpftes Ja hat diesen Kern nicht. Es fühlt sich eher an wie Aufgeben. Wie Nachgeben. Wie ein inneres Wegtreten. Wie: „Dann eben.“ Wie: „Mach halt.“ Wie: „Lass uns das hinter uns bringen.“ Dieser Unterschied ist wichtig. Denn viele Menschen haben verlernt, darauf zu achten. Sie fragen sich nur noch, ob sie formal zugestimmt haben. Aber die wichtigere Frage ist: War ich innerlich beteiligt? War ich wirklich da? Habe ich mich selbst in dieser Entscheidung wiedergefunden? Oder habe ich mich verlassen, damit jemand anderes zufrieden ist?

Es gibt einen Satz, den man sich in dieser Branche immer wieder stellen kann: Würde ich diese Entscheidung auch treffen, wenn mein Partner nicht davon profitieren würde? Nicht finanziell. Nicht sexuell. Nicht emotional. Nicht durch Macht. Nicht durch Kontrolle. Nicht durch den Stolz, eine Partnerin zu haben, die etwas „Krasses“ macht. Wenn die Antwort Nein ist, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Denn manchmal sind Menschen nicht begeistert von deiner Freiheit, sondern von ihrem Zugriff auf deine Freiheit. Sie feiern nicht, dass du selbstbestimmt bist. Sie feiern, dass sie dich in eine Richtung bewegen können, die ihnen gefällt. Das ist ein Unterschied, der weh tun kann, wenn man ihn erkennt. Aber es ist besser, ihn früh zu erkennen, als Jahre später auf eine Reihe von Entscheidungen zu schauen und zu merken, dass man eigentlich nie allein am Steuer saß.

Natürlich kann ein Partner unterstützend sein. Es gibt Partner, die wirklich respektvoll begleiten. Die fragen, wie es dir geht. Die Grenzen ernst nehmen. Die nicht beleidigt sind, wenn du Nein sagst. Die nicht versuchen, aus deiner Arbeit ihr eigenes Ego-Projekt zu machen. Die nicht heimlich Kundenfantasien mitgestalten wollen. Die nicht ständig neue Ideen in deinen Kopf setzen. Die dich schützen, ohne dich zu kontrollieren. Die verstehen, dass Unterstützung nicht bedeutet, die Führung zu übernehmen. Solche Partner gibt es. Und genau deshalb ist es so wichtig, nicht jede Beteiligung eines Partners automatisch als schlecht zu betrachten. Aber ein unterstützender Partner hat eine bestimmte Qualität: Er macht dich größer, nicht kleiner. Er macht dich klarer, nicht verwirrter. Er stärkt deine eigene Stimme, statt sie durch seine zu ersetzen. Nach einem Gespräch mit ihm weißt du eher, was du willst, nicht weniger. Du fühlst dich nicht schuldig, nicht gedrängt, nicht beobachtet, nicht bewertet. Du fühlst dich nicht wie ein Projekt. Du fühlst dich wie ein Mensch.

Ein Partner, der deine Grenzen nicht respektiert, erzeugt dagegen oft Nebel. Nach Gesprächen mit ihm bist du nicht klarer, sondern verwirrter. Du fragst dich, ob du übertreibst. Ob du prüde bist. Ob du undankbar bist. Ob du Chancen kaputtmachst. Ob du dich nur anstellst. Ob du deine Vergangenheit falsch erinnerst. Ob dein Bauchgefühl überhaupt zuverlässig ist. Dieser Nebel ist nicht zufällig. Er entsteht immer dann, wenn deine innere Wahrheit gegen äußeren Druck kämpfen muss. Und je länger dieser Zustand anhält, desto schwerer wird es, die eigene Stimme noch zu hören. Deshalb ist es so wichtig, früh zu bemerken, wenn aus einem Nein eine Debatte wird. Denn je früher du erkennst, dass dein Nein nicht respektiert wird, desto leichter ist es, die Dynamik zu stoppen.



Eine einfache Regel kann helfen: Ein Nein darf einmal besprochen werden, wenn du selbst darüber sprechen möchtest. Aber ein Nein muss nicht ständig neu aufgerollt werden. Wenn du eine Grenze gesetzt hast und die andere Person bringt sie immer wieder zurück auf den Tisch, dann respektiert sie nicht deine Grenze, sondern sucht nach einem schwächeren Moment. Vielleicht nicht bewusst. Vielleicht nicht mit böser Absicht. Aber das Ergebnis ist dasselbe. Sie wartet darauf, dass deine Klarheit nachlässt. Dass du müde wirst. Dass du weich wirst. Dass du dich schuldig fühlst. Dass du irgendwann doch nachgibst. Und wenn du dann zustimmst, kann sie sagen: „Siehst du, war doch deine Entscheidung.“ Genau deshalb ist Wiederholung ein so wichtiges Warnsignal. Nicht jede Nachfrage ist Manipulation. Aber ständiges Wiederaufmachen einer klaren Grenze ist keine liebevolle Kommunikation. Es ist Druck mit Pausen dazwischen.

Man sollte auch darüber sprechen, wie stark Scham in solchen Situationen wirkt. Viele Menschen schämen sich nicht nur für das, was sie getan haben, sondern auch dafür, dass sie sich haben überreden lassen. Sie denken: „Ich hätte stärker sein müssen.“ „Ich hätte klarer sein müssen.“ „Ich hätte einfach gehen müssen.“ Aber so einfach ist es in echten Beziehungen selten. Besonders dann nicht, wenn Liebe, Abhängigkeit, Hoffnung, Geld, gemeinsame Wohnung, Tiere, Familie, Schulden oder Zukunftspläne im Spiel sind. Manipulative Dynamiken funktionieren gerade deshalb, weil sie nicht von Anfang an aussehen wie ein Käfig. Sie sehen oft zuerst aus wie Nähe. Wie Teamwork. Wie gemeinsamer Aufbau. Wie: „Wir gegen den Rest der Welt.“ Erst später merkt man, dass dieses „Wir“ vielleicht gar nicht beide schützt, sondern vor allem die Wünsche einer Person durchsetzt.

Wenn dein Partner bei deiner Arbeit mitredet, solltest du deshalb sehr ehrlich prüfen, aus welcher Position heraus er spricht. Spricht er als jemand, der dich schützen möchte, oder als jemand, der dich lenken möchte? Fragt er dich, wie du dich fühlst, oder sagt er dir, wie du dich fühlen solltest? Interessiert ihn dein Wohlbefinden nach dem Content genauso sehr wie der mögliche Umsatz davor? Kann er akzeptieren, wenn du eine lukrative Idee ablehnst? Kann er akzeptieren, wenn du deine Meinung änderst? Kann er akzeptieren, wenn du etwas früher gemacht hast und heute nicht mehr machen möchtest? Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Eine frühere Zustimmung verpflichtet dich nicht zur Wiederholung. Nur weil du einmal etwas gemacht hast, gehört diese Grenze nicht für immer der Vergangenheit an. Du darfst heute Nein sagen zu etwas, das du früher getan hast. Du darfst eine Kategorie schließen. Du darfst Content löschen. Du darfst dein Gesicht nicht mehr zeigen wollen. Du darfst deine Preise ändern. Du darfst aussteigen. Du darfst neu anfangen. Dein früheres Ja ist kein lebenslanger Vertrag gegen dich selbst.

Gerade Partner benutzen frühere Entscheidungen manchmal als Waffe. „Aber damals hast du das doch auch gemacht.“ „Mit dem Kunden war es okay.“ „Für deine alten Fans war es okay.“ „Vor mir warst du doch auch nicht so.“ Diese Sätze sind extrem unfair, weil sie so tun, als dürfe ein Mensch sich nicht weiterentwickeln. Als wäre eine einmal überschrittene



Grenze für immer offen. Das stimmt nicht. Grenzen sind lebendig. Sie dürfen sich ändern. Sie dürfen enger werden. Sie dürfen weiter werden. Sie dürfen von Stimmung, Lebensphase, Gesundheit, Beziehung, Erfahrung und innerem Zustand abhängen. Selbstbestimmung bedeutet nicht, dass du einmal eine Liste schreibst und dann nie wieder davon abweichen darfst. Selbstbestimmung bedeutet, dass du immer wieder neu bei dir einchecken darfst. Heute. Nicht damals. Nicht für den Markt. Nicht für deinen Partner. Für dich.

Ein weiteres Warnsignal ist, wenn dein Partner deine Arbeit stärker emotionalisiert als du selbst. Wenn er beleidigt ist, weil du bestimmte Inhalte nicht machen möchtest. Wenn er eifersüchtig ist auf Kunden, aber gleichzeitig von den Einnahmen profitieren will. Wenn er dich für deine Arbeit bewundert, solange sie ihm nützt, aber dich beschämt, sobald sie ihm nicht passt. Wenn er dich einerseits antreibt, mehr zu zeigen, dich andererseits aber abwertet, weil du sichtbar bist. Diese widersprüchlichen Dynamiken können unglaublich zermürend sein. Du sollst offen sein, aber nicht zu offen. Du sollst Geld verdienen, aber dich danach schuldig fühlen. Du sollst sexy sein, aber nur auf eine Weise, die ihm gefällt. Du sollst selbstständig sein, aber seine Meinung über deine Selbstständigkeit stellen. Das ist kein sicherer Rahmen. Das ist ein System, in dem du nie gewinnen kannst.

Und genau deshalb ist ein klares Nein so wichtig. Nicht als Kampfansage. Nicht als Drama. Nicht als Angriff. Sondern als Rückkehr zu dir selbst. Ein Nein sagt: Ich bin noch hier. Ich höre mich noch. Ich lasse mich nicht vollständig aus meiner eigenen Wahrnehmung herausreden. Dieses Nein kann leise sein. Es muss nicht perfekt formuliert sein. Es muss nicht besonders souverän klingen. Es darf zittern. Es darf unbeholfen sein. Es darf erst spät kommen. Aber es ist wichtig. Denn jedes ernst gemeinte Nein, das du wieder aussprichst, repariert ein kleines Stück deiner Beziehung zu dir selbst.

Für dieses Buch ist mir wichtig, dass niemand beim Lesen denkt: „Dann bin ich selbst schuld, weil ich nicht klar genug war.“ Nein. Wer Grenzen verletzt, trägt Verantwortung für sein Verhalten. Gleichzeitig ist es hilfreich, die Mechanismen zu erkennen, weil du dich dann besser schützen kannst. Es geht nicht darum, dir die Schuld für den Druck anderer Menschen zu geben. Es geht darum, dir Werkzeuge zurückzugeben. Klarheit. Sprache. Einordnungen. Innere Erlaubnis. Denn viele Menschen brauchen nicht noch jemanden, der ihnen sagt, sie hätten früher stärker sein müssen. Sie brauchen jemanden, der sagt: Du darfst ab jetzt genauer hinschauen. Du darfst ab jetzt langsamer entscheiden. Du darfst ab jetzt Nein sagen, ohne dich dafür vorführen zu lassen. Du darfst ab jetzt merken, dass Liebe ohne Respekt vor Grenzen keine sichere Liebe ist.

Am Ende dieses ersten Kapitels steht deshalb eine einfache, aber schwere Erkenntnis: Nicht jedes Ja ist frei, nur weil es ausgesprochen wurde. Und nicht jedes Nein ist respektiert, nur weil niemand dich offen gezwungen hat. Zwischen echter Zustimmung und offenem Zwang gibt es einen großen grauen Bereich. In diesem grauen Bereich passieren viele der Dinge, über die später kaum jemand spricht. Dort entstehen Entscheidungen, die nach außen



freiwillig wirken, sich innen aber wie Verrat an sich selbst anfühlen. Dort entstehen Inhalte, die man verkaufen kann, aber nicht mehr ansehen möchte. Dort entstehen Erfahrungen, die nicht unbedingt traumatisch im klassischen Sinne sein müssen, aber trotzdem etwas im Menschen verschieben. Und genau deshalb müssen wir über diesen grauen Bereich sprechen. Nicht hysterisch. Nicht moralisierend. Sondern ehrlich.

Denn wenn dein Nein plötzlich verhandelbar wird, geht es nicht mehr nur um eine bestimmte Szene, ein Video, einen Kunden oder eine Idee. Dann geht es um die Frage, wer in deinem Leben eigentlich das letzte Wort über dich hat. Und dieses letzte Wort sollte niemals bei einem Partner liegen. Nicht bei einer Agentur. Nicht bei einem Produzenten. Nicht bei einem Kunden. Nicht beim Geld. Sondern bei dir.



Kapitel 2 – „Ich will doch nur helfen“ – Wenn Kontrolle als Unterstützung verkleidet wird

Wenn Menschen an Kontrolle denken, stellen sie sich meistens etwas vor, das man sofort erkennt. Sie denken an jemanden, der Befehle gibt, Entscheidungen erzwingt oder offensichtlich versucht, Macht über einen anderen Menschen auszuüben. Das Problem an dieser Vorstellung ist, dass die meisten Menschen, die später in problematischen Beziehungen oder Dynamiken landen, genau deshalb nicht bemerken, was gerade passiert. Sie halten Ausschau nach etwas Lautem, während das eigentliche Problem oft sehr leise beginnt. Es beginnt nicht mit einem Verbot. Es beginnt nicht mit einer Drohung. Es beginnt nicht mit einem Ultimatum. Es beginnt häufig mit Interesse. Mit Aufmerksamkeit. Mit Engagement. Mit jemandem, der sich scheinbar sehr für dein Leben interessiert. Jemandem, der zuhört. Jemandem, der Ideen hat. Jemandem, der sich Gedanken macht. Jemandem, der immer wieder sagt, dass er nur das Beste für dich möchte. Und genau deshalb wird das Thema so selten erkannt, denn auf den ersten Blick sieht nichts davon gefährlich aus. Im Gegenteil. Viele Menschen sehnen sich sogar nach einem Partner, der Interesse zeigt, mitdenkt und sich einbringt. Niemand möchte das Gefühl haben, mit seinen Problemen allein zu sein. Niemand möchte einen Menschen an seiner Seite haben, dem alles egal ist. Genau hier liegt die Schwierigkeit. Denn echte Unterstützung und beginnende Kontrolle können von außen betrachtet zunächst fast identisch aussehen.

Gerade in der Webcam- und Erotikbranche entsteht häufig eine Situation, die in vielen anderen Berufen deutlich seltener vorkommt. Die Grenzen zwischen Arbeit, Privatleben, Sexualität, Beziehung und finanzieller Zukunft verschwimmen. Ein Partner sieht nicht nur einen Arbeitsplatz. Er sieht die Einnahmen. Er sieht die Kunden. Er sieht die Statistiken. Er sieht Möglichkeiten. Er sieht Wachstum. Er sieht vielleicht auch Risiken. Und während ein Außenstehender lediglich wahrnimmt, dass jemand Inhalte verkauft oder vor einer Kamera arbeitet, entwickelt ein nahestehender Mensch oft sehr schnell eigene Vorstellungen darüber, wie diese Arbeit aussehen sollte. Am Anfang geschieht das häufig völlig harmlos. Vielleicht macht er einen Vorschlag. Vielleicht hat er eine Idee. Vielleicht hat er tatsächlich einen guten Einfall. Vielleicht hilft er sogar dabei, Fehler zu vermeiden. Das Problem entsteht selten beim ersten Vorschlag. Es entsteht auch nicht beim zweiten. Es entsteht in dem Moment, in dem aus gelegentlichen Ideen eine dauerhafte Einflussnahme wird und dieser Übergang ist oft so schleichend, dass die betroffene Person ihn selbst nicht bemerkt.

Die meisten Menschen würden niemals zustimmen, wenn jemand offen sagen würde: „Ab heute entscheide ich mit über deine Grenzen.“ Doch erstaunlich viele Menschen stimmen etwas zu, das am Ende genau darauf hinausläuft. Nicht weil sie schwach sind. Nicht weil sie



naiv sind. Sondern weil die Entwicklung in winzigen Schritten stattfindet. Heute wird über Preise gesprochen. Morgen über Inhalte. Nächste Woche über Kundenwünsche. Dann über neue Kategorien. Dann über Strategien. Dann über Konkurrenz. Dann über Reichweite. Dann über Umsatzpotenziale. Irgendwann stellt man fest, dass nahezu jede Entscheidung besprochen wird. Noch etwas später stellt man fest, dass man gar keine Entscheidung mehr treffen möchte, ohne vorher die Meinung dieser Person gehört zu haben. Und irgendwann beginnt ein Prozess, der sehr viel gefährlicher ist als jede offene Anweisung. Man verliert langsam das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung.

Das ist einer der Punkte, über die meiner Meinung nach viel zu selten gesprochen wird. Die meisten Menschen glauben, Kontrolle bedeute, dass jemand aktiv Entscheidungen wegnimmt. In Wahrheit geschieht oft etwas anderes. Der kontrollierende Mensch sorgt dafür, dass du deine eigenen Entscheidungen immer weniger ernst nimmst. Er muss dir nichts verbieten, wenn er erreicht, dass du selbst ständig an dir zweifelst. Er muss dir keine Vorschriften machen, wenn du irgendwann automatisch seine Meinung über deine eigene stellst. Er muss dir keine Befehle geben, wenn du bereits gelernt hast, jede Entscheidung durch seinen Blick zu betrachten. Genau deshalb ist die Frage „Wer entscheidet?“ manchmal weniger wichtig als die Frage „Wessen Stimme ist in deinem Kopf am lautesten geworden?“

Viele Menschen erkennen erst Jahre später, dass sie irgendwann aufgehört haben, sich selbst zuzuhören. Vielleicht hatten sie ursprünglich sehr klare Grenzen. Vielleicht wussten sie genau, welche Inhalte sie machen wollten und welche nicht. Vielleicht gab es bestimmte Kategorien, die sie immer ausgeschlossen hatten. Vielleicht gab es Fantasien von Kunden, die sie niemals bedienen wollten. Vielleicht gab es Aspekte ihrer Privatsphäre, die ihnen wichtig waren. Doch dann kam jemand, der alles logisch erklären konnte. Jemand, der für jede Grenze ein Argument hatte. Jemand, der jede Zurückhaltung als verpasste Chance darstellte. Jemand, der immer wusste, warum die anderen erfolgreicher waren. Jemand, der erklären konnte, warum bestimmte Dinge eigentlich gar nicht so schlimm seien. Und mit jedem Gespräch verschob sich die Wahrnehmung ein kleines Stück weiter. Nicht genug, um Alarm auszulösen. Nicht genug, um aufzuwachen und wegzulaufen. Aber genug, um sich langsam von der eigenen inneren Stimme zu entfernen.

Das Perfide daran ist, dass viele dieser Menschen tatsächlich glauben, sie würden helfen. Das macht die Situation noch komplizierter. Nicht jede Grenzüberschreitung entsteht aus Bosheit. Nicht jede Einflussnahme entsteht aus einem bewussten Wunsch nach Macht. Manche Menschen sind davon überzeugt, dass sie recht haben. Manche Menschen halten ihre Vorstellungen wirklich für besser. Manche Menschen sehen sich selbst als Problemlöser. Als Retter. Als Unterstützer. Als jemanden, der Potenzial erkennt, das andere noch nicht sehen. Genau deshalb können solche Dynamiken so lange bestehen. Weil beide Seiten glauben, dass etwas Vernünftiges geschieht. Der eine glaubt, er helfe. Der andere



glaubt, Unterstützung zu bekommen. Und trotzdem entfernt sich die Situation Schritt für Schritt von echter Selbstbestimmung.

Vielleicht ist das die wichtigste Frage dieses Kapitels: Was passiert eigentlich, wenn du anderer Meinung bist? Nicht wenn du zustimmst. Nicht wenn alles harmonisch läuft. Nicht wenn die Vorschläge angenommen werden. Sondern wenn du Nein sagst. Wenn du erklärst, dass du etwas nicht möchtest. Wenn du eine Idee ablehnst. Wenn du einen Wunsch nicht erfüllen möchtest. Wenn du eine Grenze ziehst. Denn genau dort zeigt sich häufig der Unterschied zwischen Unterstützung und Kontrolle. Unterstützung kann mit deinem Nein leben. Kontrolle kann das oft nicht. Unterstützung respektiert, dass dein Leben dir gehört. Kontrolle betrachtet dein Nein als Hindernis, das noch beseitigt werden muss. Vielleicht nicht heute. Vielleicht nicht morgen. Aber irgendwann.

Und genau deshalb ist „Ich will doch nur helfen“ manchmal einer der harmlosesten und gleichzeitig gefährlichsten Sätze überhaupt. Nicht weil Hilfe etwas Schlechtes wäre. Sondern weil dieser Satz so oft verhindert, dass Menschen genauer hinschauen. Weil er freundlich klingt. Weil er vernünftig klingt. Weil er liebevoll klingt. Weil niemand der Böse sein möchte. Doch am Ende zählt nicht, wie jemand sein Verhalten beschreibt. Entscheidend ist, welche Wirkung dieses Verhalten auf dich hat. Fühlst du dich nach Gesprächen klarer oder verwirrter? Fühlst du dich stärker oder kleiner? Fühlst du dich freier oder abhängiger? Kennst du deine eigenen Grenzen danach besser oder schlechter? Kannst du weiterhin Entscheidungen treffen, die nur dir gefallen, auch wenn andere sie für falsch halten? Oder hast du begonnen, dein Leben durch die Erwartungen einer anderen Person zu betrachten? Denn dort, genau dort, beginnt oft die Grenze zwischen Hilfe und Kontrolle. Und diese Grenze ist viel wichtiger, als die meisten Menschen jemals vermuten würden.



Kapitel 3 – Die Sache mit dem Geld – Wie finanzielle Abhängigkeit aus freien Entscheidungen einen Käfig bauen kann

Es gibt einen Satz, den ich im Laufe der Jahre immer wieder gehört habe. Er taucht in unterschiedlichen Formen auf, aber die Bedeutung dahinter bleibt meistens dieselbe. Der Satz lautet: „Ich kann jederzeit gehen.“ Menschen sagen ihn oft mit großer Überzeugung. Sie sagen ihn, wenn Freunde sich Sorgen machen. Sie sagen ihn, wenn Außenstehende Fragen stellen. Sie sagen ihn manchmal sogar zu sich selbst. Und vielleicht stimmt er sogar. Vielleicht könnte die Person tatsächlich aufstehen und gehen. Vielleicht würde niemand die Tür abschließen. Vielleicht würde niemand sie festhalten. Vielleicht würde niemand ihr direkt drohen. Trotzdem finde ich diesen Satz interessant. Nicht weil er immer falsch wäre, sondern weil er häufig an der eigentlichen Frage vorbeigeht. Denn Freiheit besteht nicht nur daraus, dass man theoretisch gehen könnte. Freiheit besteht auch daraus, welche Konsequenzen dieses Gehen hätte. Wenn jemand sagt, er könne jederzeit aufstehen und den Raum verlassen, aber gleichzeitig weiß, dass er danach keine Wohnung mehr hat, keine finanzielle Sicherheit mehr besitzt, seine berufliche Existenz verliert und sein gesamtes Leben neu aufbauen muss, dann ist die Situation komplizierter als ein einfaches „Ich kann jederzeit gehen“. Genau an diesem Punkt beginnt das Thema, über das ich in diesem Kapitel sprechen möchte. Nicht über Geld als Zahlungsmittel. Nicht über Kontostände. Nicht über Einkommen. Sondern über Geld als Einflussfaktor auf Entscheidungen. Über Geld als stillen Teilnehmer an Gesprächen, der oft am Tisch sitzt, ohne dass jemand seinen Namen ausspricht.

Wenn Menschen über die Erotikbranche sprechen, wird häufig über Einnahmen geredet. Über Umsätze. Über Plattformen. Über Strategien. Über Wachstum. Über Möglichkeiten. Es gibt unzählige Videos, Artikel und Kurse darüber, wie man mehr verdienen kann. Was deutlich seltener besprochen wird, ist die Frage, was Geld mit Menschen macht, wenn es plötzlich zwischen ihnen steht. Denn Geld verändert Beziehungen. Nicht immer negativ. Aber fast immer. Das liegt nicht daran, dass Menschen gierig wären. Es liegt daran, dass Geld Sicherheit bedeutet. Geld bedeutet Handlungsspielraum. Geld bedeutet Möglichkeiten. Geld bedeutet, Rechnungen bezahlen zu können. Geld bedeutet, nicht von anderen abhängig zu sein. Und genau deshalb wird Geld so schnell emotional. Wer glaubt, Geld sei ein rein sachliches Thema, hat vermutlich noch nie erlebt, wie unterschiedlich Menschen reagieren, wenn finanzielle Sorgen in ihr Leben treten. Aus einer lockeren Diskussion wird plötzlich ein Streit. Aus einem Vorschlag wird plötzlich Druck. Aus einer Meinung wird plötzlich eine Grundsatzfrage. Geld berührt oft nicht nur das Konto, sondern auch Ängste. Die Angst vor Unsicherheit. Die Angst vor Verlust. Die Angst vor dem Scheitern. Die Angst,



wieder von vorne anfangen zu müssen. Und genau deshalb lohnt es sich, sehr genau hinzuschauen, wenn Geld und Beziehungen beginnen, sich miteinander zu vermischen.

Am Anfang wirkt alles meist völlig harmlos. Vielleicht lernt eine Frau einen Mann kennen. Vielleicht lernt ein Mann eine Frau kennen. Vielleicht entwickelt sich eine Beziehung. Vielleicht arbeitet einer von beiden bereits in der Webcambranche oder verkauft Inhalte. Vielleicht entsteht Vertrauen. Vielleicht hilft der neue Partner bei technischen Dingen. Vielleicht kennt er sich mit Computern aus. Vielleicht hilft er bei der Beleuchtung. Vielleicht kümmert er sich um die Webseite. Vielleicht beantwortet er Nachrichten. Vielleicht übernimmt er organisatorische Aufgaben. Vielleicht leiht er Geld für eine bessere Kamera. Vielleicht bezahlt er ein neues Mikrofon. Vielleicht hilft er in einer schwierigen Phase mit der Miete. Jede einzelne dieser Situationen betrachtet man normalerweise als etwas Positives. Und ehrlich gesagt ist sie das oft auch. Menschen unterstützen einander. Menschen helfen einander. Menschen bauen gemeinsam etwas auf. Daran ist zunächst überhaupt nichts problematisch. Das eigentliche Problem beginnt meist viel später. Nicht dann, wenn die Hilfe geleistet wird, sondern dann, wenn niemand mehr genau sagen kann, wo die Hilfe aufgehört und die Abhängigkeit begonnen hat.

Denn Abhängigkeit entsteht selten an einem einzigen Tag. Sie entsteht oft durch viele kleine Entscheidungen, die für sich genommen vernünftig erscheinen. Wer würde schon eine Unterstützung ablehnen, wenn er gerade Schwierigkeiten hat? Wer würde sagen: „Nein danke, ich möchte die Miete lieber nicht bezahlt bekommen, obwohl ich nicht weiß, wie ich sie nächsten Monat aufbringen soll.“ Wer würde auf Hilfe verzichten, wenn sie genau im richtigen Moment angeboten wird? Die meisten Menschen würden sie annehmen. Und das ist auch vollkommen nachvollziehbar. Das Interessante passiert erst danach. Denn Menschen erinnern sich an Unterstützung. Menschen erinnern sich daran, wer ihnen geholfen hat. Menschen erinnern sich daran, wer sie aufgefangen hat, als es schwierig wurde. Und daraus entsteht häufig etwas, das zunächst sehr positiv wirkt: Dankbarkeit. Dankbarkeit gehört zu den schönsten Gefühlen, die wir erleben können. Doch sie besitzt eine Schattenseite, über die nur selten gesprochen wird. Dankbarkeit kann sich manchmal langsam in Verpflichtung verwandeln.

Niemand sagt bewusst zu sich selbst: „Weil dieser Mensch mir geholfen hat, werde ich jetzt meine Grenzen aufweichen.“ So direkt läuft das normalerweise nicht ab. Stattdessen verändert sich etwas im Hintergrund. Eine Grenze, die früher völlig selbstverständlich war, wird plötzlich diskutierbar. Eine Entscheidung, die früher leicht gefallen wäre, fühlt sich auf einmal kompliziert an. Nicht weil sich die eigene Überzeugung verändert hat, sondern weil plötzlich weitere Faktoren in die Gleichung eingeflossen sind. Vielleicht denkt man: „Er hat doch immer hinter mir gestanden.“ Oder: „Sie hat mir damals so geholfen.“ Oder: „Nach allem, was wir gemeinsam aufgebaut haben, sollte ich wenigstens darüber nachdenken.“ Vielleicht taucht auch der Gedanke auf: „Ich möchte die andere Person nicht enttäuschen.“ Und genau hier wird es spannend. Denn in diesem Moment spricht nicht mehr nur die



eigene innere Stimme. In diesem Moment sitzen plötzlich weitere Personen mit am Tisch. Die gemeinsame Wohnung sitzt mit am Tisch. Die gemeinsame Zukunft sitzt mit am Tisch. Die finanzielle Unterstützung sitzt mit am Tisch. Die Angst vor Konflikten sitzt mit am Tisch. Die Angst vor Verlust sitzt mit am Tisch. Die Erinnerung an vergangene Hilfe sitzt mit am Tisch. Und plötzlich ist eine Entscheidung, die früher nur eine Frage von „Will ich das?“ gewesen wäre, zu einer Frage geworden, die von hundert anderen Dingen beeinflusst wird.

Ich glaube, viele Menschen unterschätzen, wie stark finanzielle Verflechtungen die eigene Wahrnehmung verändern können. Nicht weil sie dumm wären. Nicht weil sie schwach wären. Sondern weil das menschlich ist. Wenn viel auf dem Spiel steht, denken wir anders. Wenn wir glauben, etwas verlieren zu können, denken wir anders. Wenn wir wissen, dass eine Entscheidung weitreichende Konsequenzen haben könnte, denken wir anders. Genau deshalb finde ich die Vorstellung problematisch, dass jede Zustimmung automatisch eine freie Zustimmung sei. Die Welt funktioniert nicht so einfach. Menschen treffen Entscheidungen innerhalb ihrer Lebensumstände. Und manchmal beeinflussen diese Lebensumstände die Entscheidung stärker als die eigentliche Frage selbst. Wer beispielsweise vollkommen finanziell unabhängig ist, wird ein Nein oft anders aussprechen als jemand, der befürchtet, nach diesem Nein seine gesamte Lebensgrundlage neu organisieren zu müssen. Das bedeutet nicht, dass die zweite Person schwächer ist. Es bedeutet lediglich, dass Freiheit mehr Dimensionen besitzt, als viele Menschen glauben.

Besonders schwierig wird es, wenn der Partner oder die Partnerin irgendwann beginnt, einen erheblichen Anteil am wirtschaftlichen Erfolg der gemeinsamen Situation zu haben. Vielleicht verwaltet er die Technik. Vielleicht organisiert er bestimmte Abläufe. Vielleicht kennt er sämtliche Zahlen. Vielleicht kontrolliert er die Einnahmen. Vielleicht laufen Verträge über seinen Namen. Vielleicht besitzt er Wissen, das die andere Person nicht besitzt. Vielleicht hat sich über Jahre eine Situation entwickelt, in der beide Menschen glauben, sie würden gemeinsam an einem Projekt arbeiten. Und vielleicht stimmt das sogar. Doch selbst wenn es stimmt, sollte man nie vergessen, dass bestimmte Konsequenzen trotzdem nicht gleich verteilt sind. Das Gesicht in den Videos gehört einer Person. Der Körper gehört einer Person. Die öffentliche Sichtbarkeit gehört einer Person. Die langfristigen Folgen gehören einer Person. Und genau deshalb sollte auch die Entscheidungshoheit letztlich bei dieser Person liegen. Das klingt selbstverständlich. Ist es aber oft nicht.

Eine der unbequemsten Erkenntnisse, die man über dieses Thema gewinnen kann, lautet, dass viele Menschen ihre Grenzen nicht für Geld verkaufen. Das ist eine Vorstellung, die häufig verbreitet wird. Außenstehende denken oft, jemand habe etwas getan, weil die Bezahlung attraktiv genug gewesen sei. Manchmal stimmt das. Sehr oft stimmt es nicht. Häufiger verkaufen Menschen ihre Grenzen für etwas völlig anderes. Für Harmonie. Für Anerkennung. Für Liebe. Für Zugehörigkeit. Für das Gefühl, jemanden nicht zu verlieren. Für das Gefühl, verstanden zu werden. Für das Gefühl, gemeinsam an etwas zu arbeiten. Geld ist dann nicht die eigentliche Ursache. Geld ist lediglich der Verstärker. Es sorgt dafür,



dass bestimmte Entscheidungen schwerer werden. Es sorgt dafür, dass bestimmte Konflikte größere Konsequenzen haben. Es sorgt dafür, dass bestimmte Fragen nicht mehr nur emotionale Fragen sind, sondern gleichzeitig existenzielle Fragen werden. Und genau deshalb kann Geld so mächtig sein, selbst wenn niemand jemals offen damit droht.

Vielleicht liegt die größte Gefahr finanzieller Abhängigkeit sogar darin, dass sie oft wie Sicherheit aussieht. Menschen sprechen viel über Freiheit, aber Sicherheit besitzt eine enorme Anziehungskraft. Sicherheit bedeutet, dass die Miete bezahlt wird. Sicherheit bedeutet, dass Rechnungen nicht schlaflose Nächte verursachen. Sicherheit bedeutet, dass man nicht ständig Angst vor der Zukunft haben muss. Deshalb ist es völlig verständlich, dass Menschen Sicherheit suchen. Das Problem entsteht erst dann, wenn Sicherheit einen Preis verlangt, der langsam immer höher wird. Nicht von heute auf morgen. Nicht offensichtlich. Sondern schrittweise. Ein kleiner Kompromiss hier. Eine kleine Grenzverschiebung dort. Ein Nachgeben in einer Diskussion. Ein „nur dieses eine Mal“. Ein „so schlimm ist es eigentlich nicht“. Ein „vielleicht hat er ja recht“. Und irgendwann blickt man zurück und stellt fest, dass man nicht mehr genau sagen kann, an welcher Stelle man begonnen hat, Entscheidungen zu treffen, die sich eigentlich nie richtig angefühlt haben.

Deshalb glaube ich, dass finanzielle Unabhängigkeit weit mehr ist als die Fähigkeit, seine Rechnungen selbst zu bezahlen. Finanzielle Unabhängigkeit bedeutet auch, dass ein Nein tatsächlich ein Nein sein darf. Dass eine Grenze nicht automatisch eine Existenzkrise auslöst. Dass man Entscheidungen treffen kann, ohne gleichzeitig die Stabilität seines gesamten Lebens aufs Spiel zu setzen. Vollständige Unabhängigkeit wird kaum jemand erreichen. Wir alle sind auf die eine oder andere Weise mit anderen Menschen verbunden. Das ist normal. Das ist menschlich. Doch je stärker Geld, Beziehung und berufliche Entscheidungen miteinander verschmelzen, desto wichtiger wird es, sich regelmäßig eine einfache Frage zu stellen. Eine Frage, die oft unbequem ist, aber erstaunlich viel Klarheit schaffen kann. Die Frage lautet: Würde ich dieselbe Entscheidung treffen, wenn ich morgen finanziell vollkommen unabhängig wäre? Nicht theoretisch. Nicht in irgendeiner Fantasiewelt. Sondern ganz konkret. Würde ich heute genau dieselbe Entscheidung treffen, wenn niemand die Miete bezahlt hätte, niemand die Kamera gekauft hätte, niemand die Rechnungen übernommen hätte und niemand wirtschaftlich von meiner Zustimmung profitieren würde?

Die Antwort auf diese Frage ist nicht immer angenehm. Manchmal lautet sie Ja. Dann ist das wunderbar. Manchmal lautet sie Nein. Und auch das ist kein Grund für Scham. Es ist lediglich ein Hinweis. Ein Hinweis darauf, dass vielleicht nicht nur die eigentliche Entscheidung betrachtet werden sollte, sondern auch die Bedingungen, unter denen sie getroffen wird. Denn am Ende geht es in diesem Kapitel nicht um Geld. Es geht um Freiheit. Geld ist lediglich die Sprache, in der Freiheit manchmal verhandelt wird. Und wer verstehen möchte, warum Menschen Dinge tun, die sie ursprünglich nie tun wollten, sollte nicht immer nur auf die Entscheidung schauen. Manchmal lohnt es sich, einen Blick auf die Umstände zu



werfen, die diese Entscheidung überhaupt erst möglich gemacht haben. Denn manche Käfige bestehen nicht aus Gittern. Manche Käfige bestehen aus Rechnungen, Gewohnheiten, gemeinsamen Verpflichtungen und der Angst vor dem, was passieren könnte, wenn man plötzlich beginnt, wieder vollständig für sich selbst einzustehen. Und genau deshalb werden sie oft so spät erkannt. Weil sie von außen nicht wie Gefängnisse aussehen. Manchmal sehen sie sogar wie ein Zuhause aus.



Kapitel 4 – Wenn Liebe zur Währung wird – Schuldgefühle, Loyalität und der Preis dafür, nicht verlassen zu werden

Es gibt eine Form von Druck, die viel schwerer zu erkennen ist als finanzielle Abhängigkeit, weil sie nicht auf einem Kontoauszug steht. Man kann sie nicht in Zahlen messen, nicht in Verträgen nachlesen und nicht von außen eindeutig beweisen. Trotzdem kann sie einen Menschen stärker lenken als jede Rechnung, jede Miete und jede offene Drohung. Ich spreche von emotionaler Abhängigkeit. Von diesem stillen inneren Mechanismus, der dafür sorgt, dass man nicht mehr nur fragt: „Will ich das?“, sondern plötzlich: „Was passiert mit uns, wenn ich das nicht will?“ Genau an diesem Punkt beginnt eine der gefährlichsten Dynamiken überhaupt, weil sie sich nicht wie Zwang anfühlt, sondern wie Liebe. Oder zumindest wie das, was man in diesem Moment für Liebe hält. Man möchte den anderen nicht verletzen. Man möchte keine Enttäuschung auslösen. Man möchte keinen Streit. Man möchte nicht wieder erklären müssen, warum etwas zu weit geht. Man möchte nicht schon wieder als kompliziert dastehen. Man möchte nicht riskieren, dass der Mensch, den man liebt, sich entfernt. Und irgendwann sagt man nicht mehr Ja, weil man möchte, sondern weil man das Gefühl nicht aushält, was ein Nein auslösen könnte.

Gerade in Beziehungen rund um Erotikarbeit, Webcam, Content oder sexuelle Sichtbarkeit kann diese emotionale Abhängigkeit besonders heftig werden, weil die Beziehung nicht neben der Arbeit existiert, sondern sich oft mitten in sie hineinlegt. Ein Partner ist dann nicht einfach nur Partner. Er ist Zuschauer, Berater, Kritiker, vielleicht Unterstützer, vielleicht Nutznießer, vielleicht sogar jemand, der sexuell oder emotional auf die Arbeit reagiert. Dadurch entsteht eine Vermischung, die für die arbeitende Person extrem schwer werden kann. Denn plötzlich geht es bei einer Grenze nicht mehr nur um eine berufliche Entscheidung. Es geht um Nähe. Um Begehren. Um Anerkennung. Um die Frage, ob der Partner einen noch spannend findet. Ob er stolz ist. Ob er enttäuscht ist. Ob er einen noch begehrt, wenn man weniger macht. Ob er einen noch unterstützt, wenn man nicht liefert, was er sich vorgestellt hat. Und wenn Liebe, Sexualität, Geld, Stolz und berufliche Entscheidungen in einem einzigen Topf landen, dann wird es fast unmöglich, noch sauber zu erkennen, welche Entscheidung wirklich aus einem selbst kommt und welche Entscheidung aus Angst entsteht.

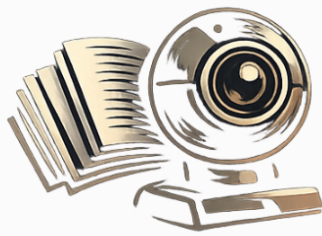
Viele Menschen unterschätzen, wie mächtig Schuldgefühle sein können. Schuldgefühle brauchen keine Fesseln. Schuldgefühle brauchen keine laute Stimme. Schuldgefühle reichen oft vollkommen aus, um jemanden in eine Richtung zu bewegen, in die er oder sie eigentlich nicht gehen wollte. Der Satz „Ich bin halt enttäuscht“ kann manchmal mehr Druck erzeugen als ein offener Befehl. Der Satz „Ich dachte, wir machen das zusammen“ kann



schwerer wiegen als jede geschäftliche Argumentation. Der Satz „Nach allem, was ich für dich getan habe“ kann eine Grenze innerhalb von Sekunden ins Wanken bringen. Und das Heimtückische daran ist, dass solche Sätze nicht immer bewusst manipulativ gemeint sein müssen. Manchmal sagt ein Mensch sie, weil er wirklich enttäuscht ist. Manchmal fühlt er sich wirklich zurückgewiesen. Manchmal glaubt er wirklich, im Recht zu sein. Aber die Wirkung bleibt trotzdem dieselbe: Die andere Person beginnt, die Verantwortung für Gefühle zu übernehmen, die nicht ihre Verantwortung sind. Und sobald das passiert, wird ein Nein nicht mehr als gesunde Grenze erlebt, sondern als persönlicher Angriff.

Das ist ein entscheidender Punkt: In einer gesunden Beziehung darf ein Mensch enttäuscht sein, ohne dass diese Enttäuschung zur Waffe wird. Niemand ist verpflichtet, immer neutral, reif und perfekt zu reagieren. Menschen haben Gefühle. Ein Partner darf traurig sein. Ein Partner darf sich etwas gewünscht haben. Ein Partner darf eine Fantasie haben, die nicht erfüllt wird. Das allein ist nicht das Problem. Problematisch wird es erst, wenn seine Enttäuschung so in den Raum gestellt wird, dass du dich dafür verantwortlich fühlst, sie zu beseitigen. Dann geht es nicht mehr um Austausch. Dann geht es um emotionale Erpressung, auch wenn niemand dieses Wort benutzen möchte. Denn die unausgesprochene Botschaft lautet dann: „Wenn du mich liebst, wirst du dafür sorgen, dass ich mich nicht mehr so fühle.“ Und in diesem Satz liegt eine enorme Gefahr, weil er Liebe mit Gehorsam verwechselt. Liebe bedeutet nicht, dass du deine Grenzen aufgibst, damit ein anderer Mensch sich besser fühlt. Liebe bedeutet auch nicht, dass du für die Regulierung der Gefühle deines Partners zuständig bist. Du darfst Mitgefühl haben. Du darfst zuhören. Du darfst erklären. Aber du musst deinen Körper, deine Arbeit, deine Inhalte und deine Würde nicht als Pflaster für die Unsicherheit eines anderen Menschen verwenden.

Besonders zerstörerisch wird diese Dynamik, wenn der Partner sich selbst als Opfer deiner Grenze darstellt. Du sagst Nein zu einem Inhalt, einer Szene, einem Kundenwunsch, einer bestimmten Praktik oder einer Form von Sichtbarkeit, und plötzlich geht es nicht mehr darum, dass du etwas nicht möchtest. Plötzlich geht es darum, dass er verletzt ist. Dass er sich ausgeschlossen fühlt. Dass er das Gefühl hat, du vertraust ihm nicht. Dass du angeblich nicht an eure Zukunft glaubst. Dass du angeblich nicht bereit bist, gemeinsam etwas aufzubauen. Aus deiner Grenze wird sein Schmerz. Aus deinem Nein wird seine Kränkung. Und jetzt beginnt eine Verschiebung, die sehr schwer zu durchbrechen ist: Du bist nicht mehr die Person, deren Grenze respektiert werden muss. Du wirst zur Person, die den entstandenen Schmerz wieder gutmachen soll. Viele Menschen merken nicht, wie perfide diese Verschiebung ist, weil sie in Beziehungen gelernt haben, Harmonie wiederherzustellen. Besonders Menschen, die sehr empathisch sind, sehr loyal, sehr beziehungsorientiert oder bereits früher gelernt haben, die Stimmung anderer Menschen zu beobachten, rutschen schnell in diese Rolle. Sie spüren die Spannung im Raum und wollen sie lösen. Sie sehen den enttäuschten Blick und wollen ihn wegmachen. Sie hören die Kälte in der Stimme und wollen wieder Wärme herstellen. Und manchmal geben sie dafür etwas auf, das eigentlich geschützt werden müsste.



Behind The Webcam

Man darf an dieser Stelle sehr ehrlich sein: Viele Menschen bleiben nicht in schlechten Dynamiken, weil sie nicht merken, dass etwas falsch läuft. Sie bleiben, weil sie hoffen, dass es wieder gut wird. Weil sie die guten Seiten des anderen Menschen kennen. Weil sie sich an den Anfang erinnern. Weil sie die liebevollen Momente nicht wegwerfen wollen. Weil sie glauben, dass diese eine Sache vielleicht nicht so schwer wiegt wie alles andere. Und genau hier liegt eine der größten Fallen. Denn in toxischen oder grenzverletzenden Dynamiken gibt es fast immer auch schöne Momente. Wenn alles nur schrecklich wäre, wäre Gehen oft leichter. Aber es ist meistens nicht alles schrecklich. Es gibt Nähe. Es gibt Humor. Es gibt Erinnerungen. Es gibt Versprechen. Es gibt Pläne. Es gibt vielleicht sogar echte Liebe. Und gerade deshalb ist es so schwer, klar zu bleiben. Man denkt: „Er ist doch nicht immer so.“ Oder: „Sie meint es doch nicht böse.“ Oder: „Wir haben doch auch gute Zeiten.“ Das kann alles stimmen. Aber gute Zeiten löschen Grenzverletzungen nicht aus. Ein Mensch muss nicht durchgehend schlecht sein, um dir zu schaden. Ein Mensch kann liebevoll sein und trotzdem deine Grenzen nicht respektieren. Ein Mensch kann dich halten und dich gleichzeitig in Situationen bringen, in denen du dich selbst verlierst. Und genau diese Mischung ist für viele so verwirrend.

In der Erotikbranche kommt noch etwas hinzu, das viele Außenstehende nicht verstehen: Wer in diesem Bereich arbeitet, muss oft ohnehin schon gegen gesellschaftliche Bewertung ankämpfen. Viele Darstellerinnen und Darsteller haben gelernt, sich zu verteidigen. Gegen Vorurteile. Gegen Abwertung. Gegen Menschen, die glauben, sie wüssten besser, was diese Arbeit bedeutet. Wenn dann ein Partner scheinbar auf der eigenen Seite steht, kann das unglaublich bindend wirken. Endlich jemand, der nicht verurteilt. Endlich jemand, der versteht. Endlich jemand, der sagt: „Ich akzeptiere dich.“ Aber genau diese Akzeptanz kann später zu einem Druckmittel werden, wenn sie nicht bedingungslos ist. Wenn die unausgesprochene Botschaft irgendwann lautet: „Ich akzeptiere dich, solange du in der Form funktionierst, die mir gefällt.“ Dann ist es keine echte Akzeptanz mehr. Dann ist es ein Vertrag, dessen Bedingungen sich ständig ändern. Heute akzeptiert er, dass du cammst. Morgen will er mehr Einfluss. Übermorgen will er bestimmte Inhalte. Danach will er mitbestimmen, wie weit du gehst. Und irgendwann merkst du vielleicht, dass du nicht geliebt wirst, weil du frei bist, sondern solange deine Freiheit in eine Richtung läuft, die ihm gefällt.

Ein besonders schmerzhafter Mechanismus ist die Verwechslung von Loyalität und Selbstaufgabe. Loyalität ist etwas Schönes. In gesunden Beziehungen bedeutet Loyalität, dass man füreinander einsteht, einander nicht fallen lässt und auch schwierige Phasen gemeinsam trägt. Aber Loyalität bedeutet nicht, dass du dich selbst verrätst. Sie bedeutet nicht, dass du deine Grenzen opferst, damit die Beziehung stabil bleibt. Sie bedeutet nicht, dass du dich aus Dankbarkeit kleiner machst. Viele Menschen haben jedoch genau das gelernt. Sie glauben, loyal zu sein bedeute, möglichst viel auszuhalten. Nicht aufzugeben. Nicht schwierig zu sein. Den anderen zu verstehen. Kompromisse zu machen. Immer noch einmal zu reden. Immer noch einmal eine Chance zu geben. Das klingt auf den ersten Blick reif und liebevoll. Aber irgendwann kann aus Loyalität eine Form von Selbstverrat werden.



Besonders dann, wenn du immer diejenige bist, die sich bewegt, während der andere nur wartet, bis du dich weit genug bewegt hast.

Man sollte sehr genau darauf achten, ob Kompromisse in einer Beziehung wirklich von beiden Seiten kommen. Ein Kompromiss bedeutet nicht, dass eine Person ihre Grenze verliert und die andere Person ihre Vorstellung bekommt. Ein Kompromiss ist auch nicht automatisch gesund, nur weil beide danach unzufrieden sind. Manche Dinge eignen sich nicht für Kompromisse. Wenn es um deine körperliche Grenze geht, deine sexuelle Grenze, deine Sichtbarkeit, deine Inhalte, deine Privatsphäre oder deine langfristige Sicherheit, dann ist „Treffen wir uns in der Mitte“ nicht immer ein fairer Satz. Denn wo ist die Mitte zwischen „Ich möchte das nicht“ und „Ich möchte, dass du es tust“? Häufig liegt diese Mitte bereits auf deiner Seite der Grenzüberschreitung. Wenn du etwas nicht möchtest und jemand sagt, du sollst es wenigstens ein bisschen tun, dann ist das kein ausgewogener Kompromiss. Dann wurde deine Grenze bereits verschoben. Gerade Menschen, die Harmonie suchen, lassen sich von dem Wort Kompromiss oft blenden. Sie möchten nicht stur wirken. Sie möchten nicht egoistisch sein. Sie möchten zeigen, dass sie bereit sind, auf den anderen zuzugehen. Doch bei manchen Themen ist das gesündeste Verhalten nicht Nachgeben, sondern Klarheit.

Vielleicht gehört zu den wichtigsten Sätzen in diesem Buch: Du darfst jemanden lieben und trotzdem Nein sagen. Das klingt einfach, aber für viele Menschen ist es innerlich fast unerträglich. Sie haben Liebe mit Verfügbarkeit verwechselt. Sie glauben, Liebe müsse beweisen, dass sie bereit ist, sich zu dehnen. Immer noch ein Stück weiter. Immer noch ein Stück mehr. Doch echte Liebe braucht keine Beweise, die deine Würde kosten. Wenn jemand nur dann liebevoll bleibt, wenn du nachgibst, dann reagiert er nicht auf deine Liebe, sondern auf deinen Gehorsam. Und das ist ein harter Unterschied. Viele Menschen merken erst spät, dass sie nicht wirklich für ihr Wesen geliebt wurden, sondern für ihre Anpassungsfähigkeit. Für ihre Bereitschaft, immer wieder doch noch zu verstehen, doch noch zu verzeihen, doch noch mitzumachen, doch noch eine Ausnahme zu machen. In solchen Beziehungen wird nicht die Person belohnt, die klar bleibt, sondern die Person, die sich selbst übergeht. Und wenn man das lange genug lebt, fühlt sich Selbstachtung irgendwann wie Verrat an der Beziehung an. Das ist der Moment, in dem man sehr, sehr wach werden sollte.

Emotionale Abhängigkeit zeigt sich oft nicht darin, dass man ohne den anderen nicht leben kann. Sie zeigt sich viel subtiler. Sie zeigt sich darin, dass man die eigene Wahrheit erst dann ernst nimmt, wenn der andere sie bestätigt. Sie zeigt sich darin, dass man sich für klare Grenzen sofort schuldig fühlt. Sie zeigt sich darin, dass man nach einem Nein nicht erleichtert ist, sondern Angst vor der Reaktion hat. Sie zeigt sich darin, dass man Gespräche im Kopf vorformuliert, um möglichst wenig Widerstand auszulösen. Sie zeigt sich darin, dass man bestimmte Themen vermeidet, weil man die Stimmung nicht kippen lassen will. Sie zeigt sich darin, dass man sich selbst beim Denken zensiert. Und irgendwann zeigt sie sich



darin, dass man gar nicht mehr weiß, was man eigentlich will, weil man so lange damit beschäftigt war, zu fühlen, was der andere wahrscheinlich fühlen wird.

Genau deshalb ist es so wichtig, die eigene innere Reaktion ernst zu nehmen. Nicht jede Angst bedeutet, dass eine Beziehung gefährlich ist. Nicht jedes Schuldgefühl bedeutet Manipulation. Nicht jede Unsicherheit ist ein Warnsignal. Aber wenn du regelmäßig Angst davor hast, wie dein Partner auf deine Grenze reagieren wird, dann ist das ein ernstzunehmendes Zeichen. Wenn du dich vor Gesprächen sammelst, als würdest du vor Gericht treten, dann ist das kein normaler Beziehungsalltag. Wenn du für ein einfaches Nein Beweise, Argumente und Entschuldigungen vorbereitest, dann stimmt etwas nicht. Wenn du nach einer Entscheidung nicht fragst: „War das richtig für mich?“, sondern: „Hoffentlich ist er jetzt nicht sauer“, dann hat sich der Mittelpunkt verschoben. Dein Leben dreht sich dann nicht mehr um deine Wahrheit, sondern um die Vermeidung seiner Reaktion.

Das Schwierige ist, dass viele Menschen diese Dynamiken erst rückblickend erkennen. Während man mittendrin steckt, findet man Erklärungen. Man nennt es Liebe. Man nennt es schwierige Phase. Man nennt es Stress. Man nennt es Missverständnis. Man nennt es Kommunikationsproblem. Und manchmal ist es das auch. Aber manchmal ist es eben kein Kommunikationsproblem. Manchmal hat die andere Person dich sehr gut verstanden. Sie akzeptiert nur die Antwort nicht. Dieser Unterschied ist brutal wichtig. Wenn du zehnmal sagst, dass du etwas nicht möchtest, und der andere fragt zum elften Mal, dann liegt das Problem nicht darin, dass du dich unklar ausgedrückt hast. Das Problem liegt darin, dass deine Klarheit nicht respektiert wird. Viele Menschen investieren Jahre darin, noch besser zu erklären, was längst verstanden wurde. Sie glauben, wenn sie nur die richtigen Worte finden, wird der andere endlich Rücksicht nehmen. Aber Respekt entsteht nicht automatisch durch bessere Formulierungen. Wer dich respektieren will, braucht keine perfekte Rede. Wer dich nicht respektieren will, wird auch die beste Erklärung noch zerlegen.

Vielleicht ist das der Kern dieses Kapitels: Liebe darf niemals die Währung werden, mit der deine Grenzen bezahlt werden. Wenn du das Gefühl hast, Nähe, Zärtlichkeit, Anerkennung oder Frieden nur dann zu bekommen, wenn du dich anpasst, dann bist du nicht in einer freien Situation. Dann kaufst du emotionale Sicherheit mit Stücken von dir selbst. Und das Problem an diesem Tausch ist, dass er selten bei einem Mal bleibt. Wer gelernt hat, dass deine Angst vor Verlust stärker ist als deine Grenze, wird diese Dynamik immer wieder nutzen, bewusst oder unbewusst. Heute geht es um eine kleine Sache. Morgen um eine größere. Irgendwann um etwas, das du früher niemals in Betracht gezogen hättest. Und jedes Mal wird es schwieriger, zurückzugehen, weil du dir selbst beweisen möchtest, dass es nicht so schlimm war. Dass du noch Kontrolle hast. Dass du es ja irgendwie wolltest. Dass alles noch in Ordnung ist. Aber innerlich weiß ein Teil von dir oft sehr genau, wann Liebe begonnen hat, sich nicht mehr wie Schutz anzufühlen, sondern wie ein Preis.

Am Ende bleibt eine einfache, aber schmerzhaft Wahrheit: Ein Mensch, der dich wirklich liebt, muss nicht immer alles verstehen, aber er muss deine Grenze respektieren können. Er



muss nicht jede Entscheidung feiern. Er muss nicht jede Angst nachvollziehen. Er muss nicht jede Empfindung teilen. Aber er darf deine Grenze nicht in eine Prüfung deiner Liebe verwandeln. Sobald du beweisen musst, dass du liebst, indem du dich selbst übergehst, ist etwas verrutscht. Und vielleicht ist genau das die Stelle, an der viele Menschen zum ersten Mal ehrlich zu sich selbst sein müssen. Nicht mit Hass auf den anderen. Nicht mit Schuld. Nicht mit Drama. Sondern mit einer nüchternen Frage: Werde ich in dieser Beziehung freier oder kleiner? Kann ich Nein sagen und bleibe trotzdem geliebt? Oder verliere ich Nähe, sobald ich mich selbst schütze? Die Antwort auf diese Frage kann weh tun. Aber sie kann auch der Anfang davon sein, sich selbst wieder zurückzuholen.



Kapitel 5 – Die langsame Verschiebung der Grenze – Warum die meisten Menschen nicht an einem einzigen Tag zu weit gehen

Wenn Menschen auf schmerzhaft Erfahrungen zurückblicken, versuchen sie oft, einen bestimmten Moment zu finden. Einen einzelnen Tag. Eine konkrete Entscheidung. Einen Punkt in der Vergangenheit, an dem alles begann. Sie stellen sich die Frage, wann genau sie falsch abgebogen sind. Wann genau sie hätten Nein sagen müssen. Wann genau sie hätten erkennen sollen, dass etwas nicht stimmt. Das Problem ist nur, dass die meisten Geschichten nicht so funktionieren. Die meisten Menschen geraten nicht durch eine einzige große Entscheidung in Situationen, die sie später bereuen. Viel häufiger geraten sie durch hundert kleine Entscheidungen dorthin. Entscheidungen, die für sich genommen harmlos wirkten. Entscheidungen, die vernünftig klangen. Entscheidungen, die man sich problemlos erklären konnte. Entscheidungen, die nicht wie Verrat an den eigenen Grenzen aussahen. Und genau deshalb möchte ich über etwas sprechen, das meiner Meinung nach zu den gefährlichsten Dynamiken überhaupt gehört: die langsame Verschiebung von Grenzen.

Viele Menschen glauben, Grenzen würden wie Mauern funktionieren. Entweder stehen sie oder sie fallen. In Wirklichkeit ähneln Grenzen oft eher Küstenlinien. Sie verändern sich. Sie werden von Erfahrungen beeinflusst. Von Beziehungen. Von Ängsten. Von Hoffnungen. Von Druck. Von Gewohnheiten. Und manchmal verändern sie sich so langsam, dass man erst Jahre später erkennt, wie weit sie sich verschoben haben. Das bedeutet nicht automatisch, dass jede Veränderung schlecht ist. Menschen entwickeln sich. Menschen entdecken neue Seiten an sich. Menschen probieren Dinge aus, die sie früher nicht interessant fanden. Das ist völlig normal. Problematisch wird es erst dann, wenn die Grenze nicht deshalb wandert, weil du es möchtest, sondern weil jemand anderes sie lange genug in dieselbe Richtung gedrückt hat.

Vielleicht erinnert sich die eine oder andere Person beim Lesen an Situationen aus dem eigenen Leben. Nicht einmal zwingend aus der Erotikbranche. Vielleicht aus früheren Beziehungen. Vielleicht aus der Familie. Vielleicht aus Freundschaften. Vielleicht aus dem Berufsleben. Situationen, in denen man ursprünglich sehr klar wusste, was man wollte oder nicht wollte. Und dann begann jemand zu diskutieren. Nicht aggressiv. Nicht offensichtlich manipulativ. Einfach immer wieder. Immer wieder dieselbe Frage. Immer wieder dieselbe Idee. Immer wieder dieselbe Richtung. Und irgendwann passierte etwas Merkwürdiges. Nicht die andere Person änderte ihre Meinung. Du beginnst, an deiner eigenen zu zweifeln.



Genau hier beginnt die eigentliche Macht der Wiederholung. Menschen unterschätzen sie massiv. Die meisten stellen sich Einflussnahme wie eine große Überzeugungsrede vor. In Wahrheit funktionieren viele Veränderungen viel einfacher. Ein Gedanke wird immer wieder in denselben Raum gesetzt. Immer wieder. Immer wieder. Immer wieder. Nicht jeden Tag. Nicht auffällig. Aber regelmäßig genug, um nicht zu verschwinden. Und irgendwann passiert etwas in unserem Kopf. Was ursprünglich wie eine fremde Idee wirkte, beginnt vertraut zu erscheinen. Nicht weil sie richtiger geworden wäre. Sondern weil wir uns an ihre Anwesenheit gewöhnt haben. Der Mensch ist erstaunlich empfänglich für Wiederholung. Das gilt für Werbung. Das gilt für politische Botschaften. Das gilt für Glaubenssätze. Und es gilt auch für persönliche Grenzen.

Stell dir vor, jemand hätte einer Darstellerin am ersten Tag ihrer Karriere vorgeschlagen, genau die Inhalte zu produzieren, die sie fünf Jahre später macht. Vielleicht hätte sie sofort abgelehnt. Vielleicht hätte sie gelacht. Vielleicht hätte sie gesagt, dass das niemals infrage kommt. Und vielleicht hätte sie das damals sogar vollkommen ehrlich gemeint. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass sie fünf Jahre später dieselbe Antwort geben würde. Die entscheidende Frage lautet allerdings: Warum nicht? Hat sich wirklich ihr Wunsch verändert? Oder haben sich die Umstände verändert? Hat sie neue Dinge über sich selbst entdeckt? Oder hat sie sich langsam an Vorstellungen gewöhnt, die ursprünglich nicht ihre eigenen waren?

Das ist eine der schwierigsten Fragen überhaupt, weil die Antwort selten eindeutig ausfällt. Menschen entwickeln sich tatsächlich weiter. Niemand bleibt sein Leben lang exakt dieselbe Person. Gleichzeitig gibt es Entwicklungen, die weniger aus innerer Überzeugung entstehen und mehr aus Anpassung. Wer lange genug Druck erlebt, passt sich oft an. Nicht unbedingt bewusst. Nicht unbedingt freiwillig. Aber der Mensch besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, sich an Situationen zu gewöhnen. Das ist einerseits eine große Stärke. Es hilft uns, Krisen zu überstehen. Es hilft uns, mit Veränderungen umzugehen. Es hilft uns, nach Rückschlägen weiterzumachen. Andererseits kann dieselbe Fähigkeit dazu führen, dass wir Dinge irgendwann als normal empfinden, die uns früher alarmiert hätten.

Vielleicht ist das einer der beunruhigendsten Gedanken dieses Buches: Nicht alles, woran du dich gewöhnt hast, ist automatisch gesund. Menschen können sich an vieles gewöhnen. Sie können sich an ständige Kritik gewöhnen. Sie können sich an mangelnden Respekt gewöhnen. Sie können sich an Druck gewöhnen. Sie können sich an Schuldgefühle gewöhnen. Sie können sich sogar an Situationen gewöhnen, die sie ursprünglich als vollkommen inakzeptabel empfunden hätten. Gewöhnung ist kein Beweis dafür, dass etwas richtig ist. Sie ist oft nur ein Beweis dafür, dass etwas lange genug vorhanden war.

In der Erotikbranche zeigt sich das häufig in sehr kleinen Schritten. Zunächst verschiebt sich vielleicht nur die Sprache. Etwas, das früher als klare Grenze bezeichnet wurde, wird plötzlich als Möglichkeit beschrieben. Später wird aus der Möglichkeit eine Überlegung. Dann aus der Überlegung eine Diskussion. Dann aus der Diskussion ein Kompromiss. Und



irgendwann aus dem Kompromiss eine Gewohnheit. Betrachtet man nur den letzten Schritt, erscheint die Veränderung oft gar nicht so groß. Betrachtet man jedoch die gesamte Strecke, wird sichtbar, wie weit man sich vom ursprünglichen Ausgangspunkt entfernt hat.

Das Tragische daran ist, dass viele Menschen diese Entwicklung erst erkennen, wenn sie zurückblicken. Während man mitten in einer solchen Dynamik steckt, fühlt sich jede einzelne Veränderung relativ klein an. Genau deshalb hören wir später so oft Sätze wie: „Eigentlich weiß ich gar nicht, wie ich dort gelandet bin.“ Oder: „Vor zehn Jahren hätte ich nie gedacht, dass ich so etwas einmal machen würde.“ Solche Aussagen werden oft als Zeichen persönlicher Entwicklung interpretiert. Manchmal sind sie das auch. Manchmal steckt dahinter jedoch etwas ganz anderes. Manchmal steckt dahinter eine Geschichte aus Anpassung, Druck, Gewöhnung und dem schrittweisen Verlust der eigenen inneren Orientierung.

Besonders schwierig wird die Situation, wenn Erfolg ins Spiel kommt. Erfolg besitzt die Fähigkeit, Warnsignale zu überdecken. Wenn eine Grenzverschiebung plötzlich mehr Geld bringt, mehr Aufmerksamkeit erzeugt oder mehr Bestätigung liefert, wird es deutlich schwerer, ehrlich auf die Situation zu schauen. Denn nun steht nicht mehr nur die Frage im Raum, ob man etwas möchte. Jetzt steht auch die Frage im Raum, ob man bereit ist, auf die Vorteile zu verzichten. Menschen reden oft darüber, wie schwer Misserfolg zu ertragen ist. Deutlich seltener sprechen sie darüber, wie schwer Erfolg loszulassen sein kann. Wenn eine Entscheidung belohnt wird, neigen wir dazu, sie automatisch für richtig zu halten. Doch Erfolg ist kein moralischer Kompass. Erfolg beantwortet nicht die Frage, ob etwas gut für dich ist. Erfolg beantwortet lediglich die Frage, ob etwas funktioniert hat.

Gerade deshalb geraten viele Menschen irgendwann in einen inneren Konflikt. Ein Teil von ihnen spürt, dass sich etwas nicht richtig anfühlt. Ein anderer Teil sieht die Ergebnisse. Die Zahlen. Die Einnahmen. Die Aufmerksamkeit. Die Zustimmung. Und plötzlich entsteht ein Widerspruch. Denn die Welt belohnt manchmal Dinge, die einem selbst nicht guttun. Das ist keine Besonderheit der Erotikbranche. Das gilt für viele Bereiche des Lebens. Menschen bleiben in Jobs, die sie krank machen, weil sie gut bezahlt werden. Menschen bleiben in Beziehungen, die sie unglücklich machen, weil sie Sicherheit bieten. Menschen verfolgen Ziele, die sie nicht mehr erfüllen, weil sie dafür Anerkennung bekommen. Die Tatsache, dass etwas belohnt wird, macht es nicht automatisch gesund.

Ein weiterer Aspekt, über den kaum gesprochen wird, ist die Rolle der eigenen Identität. Je länger jemand einen bestimmten Weg geht, desto schwieriger wird es oft, ihn zu hinterfragen. Nicht weil die Zweifel verschwinden, sondern weil immer mehr vom eigenen Selbstbild daran hängt. Wenn jemand jahrelang eine bestimmte Art von Content produziert hat, wird die Frage nach einer Grenze irgendwann komplizierter als am Anfang. Es geht dann nicht mehr nur um die Entscheidung selbst. Es geht um die Vorstellung davon, wer man geworden ist. Es geht um die Angst, Fehler einzugestehen. Es geht um die Angst, sich eingestehen zu müssen, dass man sich vielleicht in eine Richtung bewegt hat, die nie



wirklich die eigene war. Und genau deshalb verteidigen Menschen manchmal Entscheidungen, die ihnen längst nicht mehr guttun. Nicht weil sie glücklich damit sind, sondern weil die Alternative bedeuten würde, sich mit schmerzhaften Wahrheiten auseinanderzusetzen.

Vielleicht liegt genau hier eine der wichtigsten Lektionen dieses Kapitels. Die Tatsache, dass du etwas gestern gemacht hast, verpflichtet dich nicht dazu, es morgen wieder zu tun. Die Tatsache, dass du vor drei Jahren Ja gesagt hast, bedeutet nicht, dass du heute erneut Ja sagen musst. Die Tatsache, dass du einmal eine Grenze verschoben hast, bedeutet nicht, dass diese Grenze für immer verschwunden ist. Viele Menschen betrachten Grenzen wie Einbahnstraßen. Einmal überschritten, gibt es kein Zurück mehr. Doch so funktioniert persönliche Entwicklung nicht. Du darfst deine Meinung ändern. Du darfst Grenzen zurückholen. Du darfst Dinge beenden. Du darfst feststellen, dass etwas nicht mehr zu dir passt. Du darfst sogar erkennen, dass etwas vielleicht nie zu dir gepasst hat.

Das klingt selbstverständlich, ist für viele Menschen aber unglaublich schwer. Denn sobald man beginnt, Grenzen zurückzuholen, tauchen häufig dieselben Stimmen auf, die zuvor an ihrer Verschiebung beteiligt waren. Plötzlich heißt es, man habe sich verändert. Man sei kompliziert geworden. Man sei nicht mehr dieselbe Person. Man mache Probleme, wo vorher keine gewesen seien. Dabei wird übersehen, dass die eigentliche Veränderung oft viel früher begonnen hat. Nämlich in dem Moment, als die ursprüngliche Grenze langsam verschwand. Die Rückkehr zu sich selbst wird dann fälschlicherweise als Veränderung wahrgenommen, obwohl sie vielleicht eher eine Korrektur darstellt.

Wenn ich eines aus den vielen Geschichten gelernt habe, die ich im Laufe der Jahre gehört habe, dann dies: Die meisten Menschen bereuen selten eine einzelne große Entscheidung. Sie bereuen viel häufiger eine lange Kette kleiner Entscheidungen, die sie nie richtig hinterfragt haben. Nicht weil jede einzelne davon katastrophal gewesen wäre. Sondern weil jede einzelne sie ein kleines Stück weiter von sich selbst entfernt hat. Und irgendwann blickt man zurück und erkennt, dass man die eigentliche Richtung längst aus den Augen verloren hatte.

Deshalb möchte ich dieses Kapitel mit einer Frage beenden, die auf den ersten Blick simpel wirkt, aber erstaunlich viel offenbaren kann. Wenn du heute auf die Grenzen blickst, die du vor fünf Jahren hattest, welche davon hast du bewusst verändert – und welche davon sind einfach langsam verschwunden? Allein die ehrliche Antwort auf diese Frage kann manchmal mehr Klarheit schaffen als hundert Diskussionen darüber, was andere Menschen von dir erwarten. Denn die gefährlichsten Grenzverschiebungen sind selten die, die man bewusst beschließt. Die gefährlichsten Grenzverschiebungen sind oft die, die so langsam stattfinden, dass man erst viel später merkt, dass man sich längst an einem Ort befindet, den man ursprünglich niemals erreichen wollte.



Kapitel 6 – „Du hast doch zugestimmt“ – Die große Lüge über freiwillige Entscheidungen

Es gibt Sätze, die auf den ersten Blick vernünftig klingen und gerade deshalb so gefährlich sein können. Einer dieser Sätze lautet: „Aber du hast doch zugestimmt.“ Viele Menschen betrachten diesen Satz als das Ende jeder Diskussion. Als wäre damit alles geklärt. Als wäre jede weitere Betrachtung überflüssig. Schließlich hat niemand jemanden festgebunden. Niemand hat eine Waffe gezogen. Niemand hat offen gedroht. Niemand hat eine Unterschrift gefälscht. Also muss die Entscheidung freiwillig gewesen sein. So zumindest die Logik. Und genau über diese Logik möchte ich in diesem Kapitel sprechen, weil sie in meinen Augen viel zu oberflächlich ist, um menschliche Beziehungen wirklich zu verstehen.

Die Vorstellung, dass jede Zustimmung automatisch eine freie Zustimmung sei, klingt zunächst attraktiv, weil sie die Welt einfach macht. Es gibt Ja und Nein. Es gibt Zustimmung und Ablehnung. Es gibt freiwillig und unfreiwillig. Doch sobald man beginnt, echte Menschen und echte Beziehungen zu betrachten, wird schnell deutlich, dass die Realität wesentlich komplizierter ist. Menschen treffen Entscheidungen nicht in einem leeren Raum. Sie treffen Entscheidungen innerhalb von Beziehungen. Innerhalb von Abhängigkeiten. Innerhalb von Hoffnungen. Innerhalb von Ängsten. Innerhalb von Erwartungen. Und genau deshalb reicht die Frage „Hast du zugestimmt?“ oft nicht aus. Die viel interessantere Frage lautet: Unter welchen Bedingungen ist diese Zustimmung entstanden?

Stell dir vor, jemand fragt dich etwas und du sagst Nein. Eine klare Antwort. Eine eindeutige Grenze. Die andere Person akzeptiert das Nein jedoch nicht wirklich. Sie wird nicht aggressiv. Sie wird nicht laut. Sie beginnt einfach zu diskutieren. Sie erklärt ihren Standpunkt. Sie bringt Argumente. Du bleibst bei deinem Nein. Sie bringt neue Argumente. Du bleibst dabei. Sie wirkt enttäuscht. Du erklärst dich. Sie wirkt verletzt. Du erklärst dich erneut. Einige Tage später kommt das Thema wieder auf. Dann erneut. Dann noch einmal. Irgendwann verbringst du mehr Zeit damit, dein Nein zu verteidigen, als die andere Person damit, ihren Wunsch loszulassen. Nach Wochen oder Monaten gibst du schließlich nach. Vielleicht nicht begeistert. Vielleicht nicht voller Vorfreude. Vielleicht nicht einmal überzeugt. Sondern einfach erschöpft. Und jetzt kommt die entscheidende Frage: War dieses Ja wirklich dasselbe Ja wie jenes, das du gegeben hättest, wenn die Diskussion niemals stattgefunden hätte?

Viele Menschen scheuen diese Frage, weil sie kompliziert ist. Komplexität macht uns nervös. Wir lieben klare Kategorien. Doch menschliche Beziehungen bewegen sich oft in Grauzonen. Und gerade in diesen Grauzonen entstehen viele Entscheidungen, die später



schwer auf einem Kontoauszug der Erinnerung einzuordnen sind. Denn technisch gesehen wurde zugestimmt. Gleichzeitig fühlt sich die Erinnerung an diese Zustimmung oft merkwürdig an. Nicht wie eine Entscheidung, die aus Begeisterung entstanden ist. Nicht wie etwas, das man wirklich wollte. Sondern eher wie etwas, das irgendwann weniger anstrengend erschien als weiterer Widerstand.

Vielleicht ist genau das einer der größten Irrtümer unserer Zeit: Dass Zustimmung und Begeisterung dasselbe seien. In Wirklichkeit können Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen zustimmen. Sie stimmen zu, weil sie etwas möchten. Sie stimmen zu, weil sie neugierig sind. Sie stimmen zu, weil sie sich sicher fühlen. Aber sie stimmen auch zu, weil sie müde sind. Weil sie Angst haben. Weil sie Konflikte vermeiden wollen. Weil sie niemanden verletzen möchten. Weil sie Harmonie suchen. Weil sie glauben, etwas schuldig zu sein. Weil sie eine Beziehung retten möchten. Weil sie sich nicht trauen, erneut Nein zu sagen. Die äußere Handlung kann identisch aussehen. Die innere Realität dahinter kann vollkommen unterschiedlich sein.

Gerade Menschen, die sehr empathisch sind, geraten oft in diese Falle. Sie nehmen die Gefühle anderer Menschen ernst. Das ist grundsätzlich eine wunderbare Eigenschaft. Doch genau diese Fähigkeit kann dazu führen, dass sie die Bedürfnisse anderer Menschen irgendwann höher bewerten als ihre eigenen. Wenn jemand traurig ist, möchten sie helfen. Wenn jemand enttäuscht ist, möchten sie trösten. Wenn jemand verletzt wirkt, möchten sie die Situation verbessern. Das Problem entsteht dann, wenn diese Empathie beginnt, die eigenen Grenzen zu überrollen. Denn plötzlich steht nicht mehr die Frage im Mittelpunkt, was man selbst möchte. Stattdessen beschäftigt man sich ständig damit, wie sich die andere Person fühlt. Die Aufmerksamkeit verschiebt sich. Der Fokus wandert weg von der eigenen inneren Wahrheit und hin zur emotionalen Landschaft des Gegenübers.

Das Tragische daran ist, dass viele Menschen genau dieses Verhalten für Liebe halten. Sie glauben, Liebe bedeute, möglichst viel auszuhalten. Möglichst verständnisvoll zu sein. Möglichst oft nachzugeben. Möglichst selten zu enttäuschen. Doch Liebe und Selbstaufgabe sind nicht dasselbe. Ein Mensch kann liebevoll sein und trotzdem Nein sagen. Ein Mensch kann mitfühlend sein und trotzdem eine Grenze setzen. Ein Mensch kann Verständnis haben und trotzdem etwas ablehnen. Sobald Zustimmung nur noch deshalb entsteht, weil man die Reaktion des anderen nicht ertragen möchte, bewegt man sich auf gefährlichem Terrain.

Besonders interessant finde ich die Art und Weise, wie Menschen ihre eigenen Entscheidungen im Nachhinein bewerten. Viele schauen Jahre später zurück und sagen Dinge wie: „Niemand hat mich gezwungen.“ Und häufig stimmt das sogar. Niemand hat sie physisch gezwungen. Niemand hat sie festgehalten. Niemand hat ihnen die Wahl offiziell genommen. Trotzdem beschreiben dieselben Menschen oft ein Gefühl, das schwer in Worte zu fassen ist. Sie erzählen von Druck, ohne dass jemand Druck ausgeübt hat. Sie erzählen von Enge, ohne dass jemand sie eingesperrt hat. Sie erzählen von Entscheidungen, die formal freiwillig waren und sich innerlich trotzdem nicht frei angefühlt haben. Genau diese



Diskrepanz ist interessant. Sie zeigt, dass Freiheit mehr ist als die bloße Abwesenheit von Gewalt.

Vielleicht sollte man sich Zustimmung deshalb eher wie ein Spektrum vorstellen als wie einen Schalter. Auf der einen Seite steht das klare, begeisterte Ja. Das Ja, das aus einem echten Wunsch entsteht. Das Ja, bei dem man sich sicher fühlt. Das Ja, das auch dann bestehen würde, wenn niemand zuschauen würde. Auf der anderen Seite steht der offene Zwang. Dazwischen existiert jedoch ein riesiger Bereich, über den viel zu selten gesprochen wird. Dort finden wir das Ja aus Angst vor Konflikten. Das Ja aus Erschöpfung. Das Ja aus Loyalität. Das Ja aus Schuldgefühlen. Das Ja aus Verlustangst. Das Ja aus emotionaler Abhängigkeit. All diese Entscheidungen sehen von außen oft identisch aus. Von innen können sie sich völlig unterschiedlich anfühlen.

Gerade in der Webcam- und Erotikbranche begegnet man dieser Dynamik immer wieder. Vielleicht möchte ein Partner bestimmte Inhalte sehen. Vielleicht möchte er neue Kategorien ausprobieren. Vielleicht spricht er von Potenzial. Vielleicht spricht er von Chancen. Vielleicht spricht er von Wachstum. Vielleicht argumentiert er mit Geld. Vielleicht argumentiert er mit Vertrauen. Vielleicht argumentiert er mit Liebe. Und irgendwann entsteht eine Situation, in der die arbeitende Person tatsächlich zustimmt. Doch die eigentliche Frage lautet nicht, ob sie zugestimmt hat. Die eigentliche Frage lautet, ob sie sich frei gefühlt hat, nicht zuzustimmen.

Dieser Unterschied ist enorm wichtig. Denn Freiheit zeigt sich oft nicht darin, ob du Ja sagen kannst. Freiheit zeigt sich darin, ob du Nein sagen kannst, ohne dafür bezahlen zu müssen. Kannst du Nein sagen, ohne Liebesentzug zu erleben? Kannst du Nein sagen, ohne tagelange schlechte Stimmung befürchten zu müssen? Kannst du Nein sagen, ohne Schuldgefühle eingeredet zu bekommen? Kannst du Nein sagen, ohne dass alte Gefälligkeiten plötzlich wieder hervorgeholt werden? Kannst du Nein sagen, ohne dass deine Loyalität infrage gestellt wird? Kannst du Nein sagen, ohne dass die gesamte Beziehung ins Wanken gerät? Wenn die Antwort auf diese Fragen Nein lautet, dann lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Ein weiteres Problem entsteht dadurch, dass Menschen oft erst im Nachhinein erkennen, wie unwohl sie sich eigentlich gefühlt haben. Während einer Situation funktionieren viele einfach. Sie machen weiter. Sie reden sich Dinge schön. Sie suchen Erklärungen. Sie versuchen, vernünftig zu sein. Sie versuchen, erwachsen zu sein. Sie versuchen, die positiven Seiten zu sehen. Erst mit Abstand beginnen sie manchmal zu begreifen, was damals wirklich passiert ist. Dann tauchen Erinnerungen auf. Gefühle. Zweifel. Fragen. Und plötzlich wird klar, dass die eigene Zustimmung möglicherweise auf einem Fundament stand, das weniger stabil war, als man damals glaubte.

Viele Menschen machen an diesem Punkt einen Fehler. Sie versuchen herauszufinden, ob sie Opfer waren oder nicht. Ob sie manipuliert wurden oder nicht. Ob sie Schuld tragen oder



nicht. Doch häufig führt diese Denkweise in eine Sackgasse. Die wichtigere Frage lautet oft nicht, wer schuld war. Die wichtigere Frage lautet, was man aus der Situation lernen kann. Vielleicht bestand die Lektion darin, die eigenen Grenzen ernster zu nehmen. Vielleicht bestand sie darin, Schuldgefühle schneller zu erkennen. Vielleicht bestand sie darin, weniger Angst vor Enttäuschung zu haben. Vielleicht bestand sie darin, zu verstehen, dass Liebe nicht davon abhängen sollte, wie oft man seine eigenen Bedürfnisse zurückstellt.

Ich glaube, viele Menschen würden deutlich klarere Entscheidungen treffen, wenn sie sich eine einfache Frage stellen würden. Nicht: „Kann ich Ja sagen?“ Sondern: „Fühle ich mich frei, Nein zu sagen?“ Diese Frage wirkt zunächst ähnlich, verändert aber die Perspektive vollständig. Denn plötzlich geht es nicht mehr um den Wunsch des anderen Menschen. Es geht nicht mehr um Erwartungen. Es geht nicht mehr um Konsequenzen. Es geht um die eigene innere Freiheit. Und genau dort liegt der Kern dieses Kapitels.

Denn am Ende bedeutet Zustimmung weit mehr als das gesprochene Wort Ja. Zustimmung ist nicht nur eine Handlung. Sie ist auch ein Zustand. Ein Zustand innerer Freiheit. Ein Zustand, in dem ein Mensch weiß, dass seine Grenze respektiert würde, selbst wenn sie unbequem ist. Ein Zustand, in dem Nein keine Strafe nach sich zieht. Ein Zustand, in dem die Beziehung stärker ist als die Enttäuschung über einen unerfüllten Wunsch. Und vielleicht ist genau das die eigentliche Definition einer gesunden Dynamik: Nicht dass Menschen immer bekommen, was sie möchten. Sondern dass sie sich sicher genug fühlen, um ehrlich zu sagen, was sie nicht möchten. Denn ein Ja hat nur dann einen echten Wert, wenn auch das Nein respektiert wird. Ohne diese Möglichkeit wird Zustimmung schnell zu etwas anderem. Zu etwas, das von außen freiwillig aussieht, sich von innen jedoch ganz anders anfühlen kann. Und genau deshalb sollte niemand jemals die Diskussion mit den Worten beenden: „Aber du hast doch zugestimmt.“ Manchmal beginnt sie dort erst.



Kapitel 7 – Der Tag, an dem du dir selbst nicht mehr glaubst

Es gibt einen Punkt in vielen problematischen Dynamiken, über den erstaunlich selten gesprochen wird. Vielleicht deshalb, weil er schwer zu erklären ist. Vielleicht auch deshalb, weil er sich nicht so eindeutig erkennen lässt wie eine Beleidigung, eine Drohung oder ein offener Streit. Und doch halte ich ihn für einen der gefährlichsten Momente überhaupt. Es ist der Moment, in dem ein Mensch beginnt, seiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr zu vertrauen.

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass sie merken würden, wenn etwas nicht stimmt. Sie glauben, dass sie spüren würden, wenn eine Grenze überschritten wird. Sie glauben, dass sie erkennen würden, wenn jemand sie manipuliert. Und solange wir uns hypothetische Situationen vorstellen, klingt das auch plausibel. Doch die Realität verläuft oft anders. Denn Menschen verlieren das Vertrauen in ihre eigene Wahrnehmung selten von einem Tag auf den anderen. Es geschieht schleichend. Fast unmerklich. So langsam, dass man oft erst viel später erkennt, was eigentlich passiert ist.

Am Anfang steht häufig ein Gefühl. Nicht mehr als das. Keine große Erkenntnis. Kein dramatischer Moment. Vielleicht nur ein leichtes Unbehagen. Vielleicht eine Situation, die sich merkwürdig anfühlt. Vielleicht eine Diskussion, nach der man sich kleiner fühlt als vorher. Vielleicht eine Entscheidung, bei der man innerlich zögert. Vielleicht ein Gespräch, nach dem man plötzlich anfängt, an seiner eigenen Reaktion zu zweifeln. Das Interessante ist, dass Menschen solche Signale normalerweise ernst nehmen würden. Wenn man auf eine heiße Herdplatte fasst, vertraut man dem Schmerz. Man diskutiert nicht mit ihm. Man sucht nicht nach Argumenten, warum die Verbrennung vielleicht doch angenehm sein könnte. Man zieht die Hand zurück. Doch bei emotionalen Themen funktioniert das oft anders. Gerade dann, wenn die Person, die das Unbehagen auslöst, jemand ist, den wir lieben, respektieren oder nicht verlieren möchten.

Plötzlich beginnt eine innere Verhandlung. Vielleicht denkt man: „Vielleicht sehe ich das falsch.“ Oder: „Vielleicht bin ich zu empfindlich.“ Vielleicht auch: „Vielleicht meint er es gar nicht so.“ Diese Gedanken wirken harmlos. Jeder Mensch hinterfragt sich gelegentlich. Das ist normal und oft sogar gesund. Problematisch wird es erst dann, wenn diese Selbstzweifel zur Standardreaktion werden. Wenn man nicht mehr nur gelegentlich an seiner Wahrnehmung zweifelt, sondern regelmäßig. Wenn das erste Gefühl nicht mehr ernst genommen wird, sondern sofort auf die Anklagebank kommt. Wenn man beginnt, die eigene Intuition wie einen unzuverlässigen Zeugen zu behandeln, dessen Aussagen ständig überprüft, relativiert und zerlegt werden müssen.



Gerade in Beziehungen entsteht dadurch häufig eine sehr seltsame Situation. Der eigene Körper sendet Signale. Das eigene Bauchgefühl meldet sich. Die eigene Wahrnehmung versucht, auf etwas aufmerksam zu machen. Gleichzeitig existiert da ein anderer Mensch, der eine vollkommen andere Geschichte erzählt. Vielleicht sagt er, du würdest übertreiben. Vielleicht sagt er, du würdest Dinge falsch verstehen. Vielleicht erklärt er dir, warum dein Eindruck nicht korrekt ist. Vielleicht präsentiert er plausible Argumente. Vielleicht wirkt er ruhig, vernünftig und überzeugend. Und plötzlich entsteht ein innerer Konflikt. Auf der einen Seite steht das eigene Erleben. Auf der anderen Seite steht die Interpretation eines Menschen, der einem wichtig ist. Je häufiger diese Situation auftritt, desto größer wird die Gefahr, dass man irgendwann nicht mehr fragt: „Was nehme ich wahr?“ Sondern: „Welche Version der Realität wird wohl die richtige sein?“

Das klingt zunächst nach einer rein theoretischen Überlegung. In Wirklichkeit kann dieser Prozess das gesamte Leben verändern. Denn unsere Wahrnehmung ist die Grundlage nahezu jeder Entscheidung. Wir treffen Entscheidungen auf Basis dessen, was wir fühlen, beobachten und verstehen. Wenn dieses Fundament instabil wird, werden auch die Entscheidungen instabil. Wer seiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertraut, beginnt zwangsläufig, Orientierung im Außen zu suchen. Man fragt häufiger nach Meinungen. Man sucht Bestätigung. Man möchte wissen, wie andere Menschen die Situation sehen. Man möchte hören, dass die eigenen Gefühle berechtigt sind. Daran ist grundsätzlich nichts falsch. Problematisch wird es erst, wenn die eigene Wahrnehmung dauerhaft hinter die Wahrnehmung anderer Menschen zurücktritt.

Vielleicht ist das einer der Gründe, weshalb manche Menschen so lange in Dynamiken bleiben, die ihnen nicht guttun. Nicht weil sie blind wären. Nicht weil sie schwach wären. Nicht weil sie die Probleme nicht sehen würden. Sondern weil sie irgendwann nicht mehr sicher sind, ob ihre Sichtweise überhaupt gültig ist. Sie haben so oft gehört, dass sie übertreiben. So oft gehört, dass sie Dinge falsch verstehen. So oft gehört, dass sie zu empfindlich reagieren. So oft gehört, dass sie sich unnötig Sorgen machen. So oft gehört, dass alles gar nicht so schlimm sei. Irgendwann beginnt ein Teil von ihnen, diese Stimmen zu übernehmen. Und dann passiert etwas Tragisches: Der Mensch, der die eigenen Gefühle relativiert, muss irgendwann gar nichts mehr sagen. Man erledigt die Arbeit selbst.

Besonders in der Erotikbranche kann diese Dynamik extrem stark werden. Nicht nur wegen des Partners, sondern auch wegen des Umfelds. Kunden haben Meinungen. Andere Darsteller haben Meinungen. Agenturen haben Meinungen. Plattformen haben Meinungen. Jeder scheint zu wissen, was man tun sollte. Jeder scheint eine Vorstellung davon zu haben, was Erfolg bedeutet. Jeder scheint erklären zu können, warum bestimmte Grenzen unnötig seien. In einem solchen Umfeld wird die eigene innere Stimme schnell von einem Chor fremder Stimmen überlagert. Und wenn dann zusätzlich noch ein Partner existiert, der ebenfalls starke Vorstellungen darüber hat, wie die eigene Arbeit aussehen sollte, wird es immer schwieriger, die ursprüngliche Wahrnehmung noch klar zu hören.



Ein interessanter Aspekt dabei ist, dass die meisten Menschen glauben, Manipulation müsse offensichtlich sein. Sie stellen sich jemanden vor, der bewusst lügt, bewusst täuscht und bewusst Kontrolle ausübt. Solche Menschen gibt es. Doch viele problematische Dynamiken entstehen wesentlich unspektakulärer. Manchmal glaubt die andere Person tatsächlich an ihre eigene Version der Realität. Manchmal ist sie wirklich überzeugt, dass du übertreibst. Manchmal hält sie deine Sorgen tatsächlich für unbegründet. Manchmal ist sie ehrlich davon überzeugt, dass sie dir hilft. Das macht die Situation nicht automatisch harmlos. Denn auch eine gut gemeinte Fehleinschätzung kann dazu führen, dass ein Mensch seine eigene Wahrnehmung verliert.

Vielleicht kennst du Situationen, in denen du ein Gespräch mit einer klaren Meinung begonnen hast und es mit völliger Verwirrung beendet hast. Nicht weil neue Informationen aufgetaucht wären. Nicht weil sich die Fakten geändert hätten. Sondern weil du plötzlich nicht mehr wusstest, ob du dir selbst glauben kannst. Diese Momente sind wichtig. Nicht weil sie automatisch beweisen, dass jemand manipulativ ist. Sondern weil sie Hinweise liefern. Hinweise darauf, dass etwas zwischen deiner Wahrnehmung und deinem Vertrauen in diese Wahrnehmung geraten ist.

Ich glaube, viele Menschen unterschätzen die Bedeutung ihres eigenen Unbehagens. Sie behandeln es wie ein Problem, das gelöst werden muss. Dabei ist Unbehagen oft einfach nur eine Information. Nicht mehr und nicht weniger. Es sagt nicht automatisch, dass etwas falsch ist. Aber es sagt auch nicht automatisch, dass alles in Ordnung ist. Es verdient Aufmerksamkeit. Es verdient Neugier. Es verdient die Möglichkeit, untersucht zu werden. Doch stattdessen versuchen viele Menschen sofort, ihr Unbehagen wegzudiskutieren. Sie suchen nach Gründen, warum sie es nicht fühlen sollten. Sie suchen nach Argumenten gegen ihre eigene Wahrnehmung. Und genau dadurch verlieren sie häufig den Kontakt zu sich selbst.

Ein weiterer Aspekt, der selten angesprochen wird, ist die Erschöpfung, die durch ständigen Selbstzweifel entsteht. Menschen glauben oft, dass Konflikte anstrengend seien. Das stimmt. Doch permanente Unsicherheit ist oft noch anstrengender. Wenn jede Entscheidung infrage steht. Wenn jedes Gefühl überprüft werden muss. Wenn jede Grenze verteidigt werden muss. Wenn jede Wahrnehmung durch die Meinungen anderer Menschen gefiltert wird. Dann entsteht eine Form von Müdigkeit, die schwer zu beschreiben ist. Man fühlt sich nicht unbedingt traurig. Nicht unbedingt wütend. Eher leer. Als würde ein Teil der inneren Orientierung langsam verschwinden.

Genau deshalb ist es so wichtig, sich regelmäßig eine einfache Frage zu stellen: Wenn niemand sonst eine Meinung zu dieser Situation hätte, was würde ich selbst denken? Diese Frage klingt banal. Tatsächlich ist sie oft erstaunlich schwer zu beantworten. Denn viele Menschen haben sich so sehr daran gewöhnt, die Perspektiven anderer einzubeziehen, dass sie ihre eigene kaum noch isoliert betrachten können. Trotzdem lohnt sich dieser Versuch. Nicht weil die eigene Wahrnehmung immer korrekt wäre. Kein Mensch ist



unfehlbar. Sondern weil ein gesundes Leben nicht dadurch entsteht, dass man immer recht hat. Es entsteht dadurch, dass man seiner eigenen Wahrnehmung genug vertraut, um sie ernst zu nehmen.

Vielleicht liegt genau darin eine der wichtigsten Botschaften dieses Kapitels. Du musst nicht beweisen, dass dein Gefühl objektiv richtig ist, damit es Beachtung verdient. Du musst nicht vor einem inneren Gericht nachweisen, dass jede Sorge vollkommen berechtigt ist. Du musst nicht erst eine Jury überzeugen, bevor du ein Unbehagen ernst nehmen darfst. Manchmal reicht die Tatsache, dass sich etwas falsch anfühlt. Nicht als endgültiges Urteil. Aber als Einladung, genauer hinzuschauen.

Denn der Moment, in dem ein Mensch beginnt, seiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr zu vertrauen, ist selten das Ende einer problematischen Dynamik. Oft ist er erst ihr eigentlicher Anfang. Von dort aus wird alles schwieriger. Grenzen werden schwieriger. Entscheidungen werden schwieriger. Klarheit wird schwieriger. Und genau deshalb sollte man diesen Punkt nicht unterschätzen. Wer den Kontakt zu seiner eigenen Wahrnehmung verliert, verliert nicht nur ein Gefühl. Er verliert einen inneren Kompass. Und ein Mensch ohne Kompass merkt oft erst sehr spät, wie weit er sich bereits von dem Ort entfernt hat, an dem er ursprünglich einmal stehen wollte.

Vielleicht besteht der Weg zurück deshalb nicht darin, sofort alle Antworten zu finden. Vielleicht beginnt er viel einfacher. Vielleicht beginnt er mit der Bereitschaft, sich selbst wieder zuzuhören. Nicht dem Partner. Nicht den Kunden. Nicht den Freunden. Nicht dem Markt. Nicht den Erwartungen anderer Menschen. Sondern sich selbst. Denn bevor ein Mensch seine Freiheit verliert, verliert er häufig etwas anderes. Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Und vielleicht ist genau dieses Vertrauen die wichtigste Sache, die man sich irgendwann zurückholen muss. Nicht weil es immer recht hat. Sondern weil kein anderer Mensch das Recht haben sollte, dauerhaft lauter zu werden als die eigene innere Stimme.



Kapitel 8 – Die Angst vor dem Alleinsein – Warum Menschen oft bleiben, obwohl sie längst wissen, dass etwas nicht stimmt

Wenn man Menschen von außen betrachtet, wirken viele Entscheidungen unglaublich einfach. Man sieht eine Beziehung, die offensichtlich nicht guttut, und fragt sich, warum die betroffene Person nicht geht. Man sieht einen Partner, der Grenzen nicht respektiert, und denkt, die Sache sei doch eigentlich klar. Man sieht jemanden, der immer wieder nachgibt, obwohl er unglücklich wirkt, und fragt sich, warum er sich das überhaupt gefallen lässt. Von außen betrachtet erscheinen viele Situationen erstaunlich eindeutig. Das liegt allerdings daran, dass Außenstehende meist nur die Fakten sehen. Sie sehen die Ereignisse. Sie sehen das Verhalten. Sie sehen die Konflikte. Was sie nicht sehen, ist die emotionale Realität, die hinter diesen Entscheidungen steht. Und genau deshalb möchte ich in diesem Kapitel über etwas sprechen, das meiner Meinung nach viel mehr Einfluss auf menschliches Verhalten hat, als die meisten zugeben möchten: die Angst vor dem Alleinsein.

Interessanterweise wird diese Angst häufig missverstanden. Viele stellen sich darunter jemanden vor, der panisch davor ist, ohne Partner zu sein. Jemanden, der nicht allein schlafen kann. Jemanden, der ständig Aufmerksamkeit braucht. Jemanden, der von Beziehung zu Beziehung springt. Solche Menschen gibt es natürlich. Doch die Angst vor dem Alleinsein zeigt sich oft wesentlich subtiler. Man kann unabhängig wirken, erfolgreich sein, sein eigenes Geld verdienen, Freunde haben und trotzdem eine tiefe Angst davor besitzen, einen bestimmten Menschen zu verlieren. Denn die eigentliche Angst besteht häufig nicht darin, physisch allein zu sein. Die eigentliche Angst besteht darin, etwas aufgeben zu müssen, das man sich emotional aufgebaut hat.

Menschen verlieben sich nicht nur in Personen. Sie verlieben sich auch in Vorstellungen. In Zukunftsbilder. In Hoffnungen. In gemeinsame Pläne. In Möglichkeiten. Wenn eine Beziehung beginnt, entsteht oft eine Geschichte im Kopf. Vielleicht nicht bewusst. Vielleicht nicht detailliert. Aber sie ist da. Man stellt sich vor, wie die nächsten Jahre aussehen könnten. Man malt sich Gespräche aus. Reisen. Gemeinsame Projekte. Ein Zuhause. Ein Leben. Vielleicht sogar eine Familie. Diese Vorstellungen werden mit der Zeit immer stärker. Sie wachsen mit jeder schönen Erinnerung. Mit jedem Versprechen. Mit jedem Moment von Nähe. Und irgendwann ist da nicht mehr nur ein Partner. Da ist eine gesamte Zukunft, die mit diesem Menschen verbunden wurde.



Genau deshalb ist Trennung oft so viel komplizierter, als Außenstehende glauben. Wenn eine Beziehung endet, verliert man nicht nur eine Person. Man verliert auch die Zukunft, die man sich mit dieser Person vorgestellt hat. Man verliert Erwartungen. Hoffnungen. Gewohnheiten. Rituale. Man verliert einen Teil der Geschichte, die man über sein eigenes Leben erzählt hat. Und genau deshalb können Menschen erstaunlich lange in Situationen bleiben, die ihnen eigentlich nicht guttun. Nicht weil sie die Probleme nicht sehen. Sondern weil sie wissen, dass sie beim Gehen nicht nur etwas Schlechtes verlieren würden. Sie würden auch etwas verlieren, das ihnen wichtig war.

In Beziehungen, in denen Grenzen immer wieder verschoben werden, spielt dieser Mechanismus eine enorme Rolle. Denn irgendwann geht es nicht mehr nur um die ursprüngliche Frage. Es geht nicht mehr nur darum, ob man eine bestimmte Art von Content produzieren möchte. Ob man eine bestimmte Grenze setzen möchte. Ob man eine bestimmte Diskussion führen möchte. Im Hintergrund steht plötzlich eine viel größere Frage: Was passiert mit der Beziehung, wenn ich jetzt konsequent bleibe? Und diese Frage verändert alles. Denn nun steht nicht mehr nur die eigene Grenze auf dem Spiel. Nun steht die Zukunft auf dem Spiel. Zumindest fühlt es sich so an.

Viele Menschen glauben, sie hätten Angst vor Konflikten. Tatsächlich haben sie oft Angst vor den Konsequenzen, die sie mit diesen Konflikten verbinden. Sie haben Angst vor Ablehnung. Vor Enttäuschung. Vor Liebesentzug. Vor Distanz. Vor dem Ende der Beziehung. Vor dem Gedanken, wieder von vorne anfangen zu müssen. Vor dem Gedanken, dass vielleicht niemand anderes mehr kommen könnte. Vor dem Gedanken, Zeit verloren zu haben. Vor dem Gedanken, sich geirrt zu haben. Und genau deshalb fällt es so schwer, klare Grenzen zu ziehen. Nicht weil die Grenze unklar wäre. Sondern weil die möglichen Folgen emotional riesig erscheinen.

Ein besonders schmerzhafter Aspekt dabei ist, dass Menschen häufig anfangen, ihre eigenen Bedürfnisse gegen ihre Verlustängste aufzurechnen. Sie denken nicht mehr: „Möchte ich das?“ Stattdessen denken sie: „Ist es das wert?“ Ist diese Grenze es wert, einen Streit zu riskieren? Ist diese Grenze es wert, die Beziehung zu gefährden? Ist diese Grenze es wert, Enttäuschung auszulösen? Ist diese Grenze es wert, möglicherweise allein dazustehen? Und sobald eine Grenze zu einer Kosten-Nutzen-Rechnung wird, verändert sich etwas Grundlegendes. Die Grenze existiert zwar noch, aber sie wird nicht mehr als natürlicher Ausdruck der eigenen Bedürfnisse betrachtet. Sie wird zu einem Risiko.

Genau hier beginnt oft die Selbstverhandlung. Menschen reden mit sich selbst, als wären sie zwei verschiedene Personen. Ein Teil sagt: „Das fühlt sich nicht richtig an.“ Der andere Teil antwortet: „Aber vielleicht übertreibst du.“ Der erste Teil sagt: „Ich möchte das eigentlich nicht.“ Der andere Teil sagt: „Aber deswegen musst du doch nicht gleich alles kaputtmachen.“ Diese inneren Gespräche können über Monate oder sogar Jahre andauern. Und je länger sie dauern, desto schwieriger wird es, die ursprüngliche Stimme überhaupt noch klar zu hören.



Das Tragische daran ist, dass viele Menschen irgendwann beginnen, ihre Anpassung als Reife zu betrachten. Sie sagen sich, Beziehungen bestünden nun einmal aus Kompromissen. Man könne schließlich nicht immer seinen Kopf durchsetzen. Man müsse auch an den anderen denken. All das stimmt bis zu einem gewissen Punkt. Beziehungen bestehen tatsächlich aus Kompromissen. Beziehungen erfordern Rücksichtnahme. Beziehungen erfordern Verständnis. Doch all diese Dinge verlieren ihren Wert, wenn sie nur in eine Richtung fließen. Wenn immer dieselbe Person nachgibt. Wenn immer dieselbe Person sich anpasst. Wenn immer dieselbe Person versucht, die Harmonie zu retten. Dann handelt es sich irgendwann nicht mehr um Kompromisse. Dann handelt es sich um schrittweise Selbstaufgabe.

Vielleicht ist genau das der Moment, an dem viele Menschen beginnen, sich selbst zu verlieren. Nicht in einem großen dramatischen Augenblick. Sondern in vielen kleinen Situationen. Jedes Mal ein kleines Stück. Ein bisschen weniger Klarheit. Ein bisschen weniger Mut. Ein bisschen weniger Ehrlichkeit mit sich selbst. Und irgendwann blickt man zurück und stellt fest, dass man einen Großteil seiner Energie nicht mehr dafür verwendet hat, das eigene Leben zu gestalten. Man hat sie dafür verwendet, eine Beziehung zusammenzuhalten. Um jeden Preis.

Besonders interessant finde ich dabei die Rolle der Hoffnung. Hoffnung wird oft als etwas Positives dargestellt. Und meistens ist sie das auch. Hoffnung hilft Menschen, schwierige Zeiten zu überstehen. Hoffnung hilft Menschen, weiterzumachen. Hoffnung hilft Menschen, an Möglichkeiten zu glauben. Doch Hoffnung besitzt eine Schattenseite. Manchmal hält sie Menschen länger in Situationen fest, als es ihnen guttut. Denn Hoffnung flüstert ständig dieselbe Botschaft: Vielleicht wird es besser. Vielleicht versteht er es irgendwann. Vielleicht wird sie sich ändern. Vielleicht braucht es nur noch etwas Zeit. Vielleicht kommt bald der Moment, an dem alles Sinn ergibt.

Das Problem ist nicht die Hoffnung selbst. Das Problem entsteht, wenn Hoffnung beginnt, die Realität zu ersetzen. Wenn ein Mensch nicht mehr auf das schaut, was tatsächlich passiert, sondern hauptsächlich auf das, was irgendwann passieren könnte. Dann lebt er nicht mehr in der Gegenwart. Er lebt in einer möglichen Zukunft. Und diese Zukunft wird häufig zur Rechtfertigung für Dinge, die man in der Gegenwart niemals akzeptieren würde.

In der Erotikbranche kommt noch ein weiterer Faktor hinzu. Viele Menschen investieren nicht nur emotional in eine Beziehung, sondern auch beruflich. Gemeinsame Projekte. Gemeinsame Konten. Gemeinsame Pläne. Gemeinsame Strategien. Gemeinsame Ziele. Je mehr Bereiche des Lebens miteinander verknüpft sind, desto größer erscheint der Verlust. Eine Trennung bedeutet dann nicht nur das Ende einer Beziehung. Sie bedeutet möglicherweise auch das Ende eines gesamten Lebensentwurfs. Und genau deshalb bleiben viele Menschen länger, als sie eigentlich möchten.



Doch irgendwann taucht eine unbequeme Frage auf. Eine Frage, die sich nicht ewig verdrängen lässt. Die Frage lautet nicht: „Liebe ich diesen Menschen?“ Die meisten Menschen kennen die Antwort darauf längst. Die Frage lautet auch nicht: „Hat diese Beziehung schöne Seiten?“ Natürlich hat sie die. Sonst wäre man vermutlich schon gegangen. Die eigentliche Frage lautet: „Wie viel von mir selbst muss ich aufgeben, um diese Beziehung aufrechtzuerhalten?“

Das ist die Frage, die viele Menschen vermeiden. Weil sie schmerzhaft ist. Weil sie Ehrlichkeit verlangt. Weil sie den Blick weg vom anderen Menschen lenkt und zurück auf einen selbst. Denn plötzlich geht es nicht mehr darum, was der Partner tut oder nicht tut. Es geht darum, welchen Preis man selbst bereit ist zu zahlen.

Vielleicht besteht die größte Tragik vieler Beziehungen darin, dass Menschen glauben, sie würden den anderen verlieren, wenn sie endlich ehrlich zu sich selbst sind. Manchmal stimmt das sogar. Manchmal endet eine Beziehung tatsächlich, wenn man aufhört, sich ständig anzupassen. Doch wenn eine Beziehung nur deshalb bestehen kann, weil eine Person sich fortlaufend selbst verrät, dann stellt sich eine andere Frage. Nicht die Frage, ob man den anderen verlieren könnte. Sondern die Frage, wie viel von sich selbst man bereits verloren hat.

Denn am Ende gibt es etwas, das viele Menschen erst sehr spät verstehen. Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe. Man kann in einer Beziehung sein und sich furchtbar einsam fühlen. Man kann jeden Tag neben einem Menschen aufwachen und trotzdem das Gefühl haben, niemanden zu haben, der die eigene Wahrheit wirklich respektiert. Und man kann allein sein, ohne einsam zu sein, weil man sich selbst nicht mehr verlassen hat.

Vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels. Die Angst vor dem Alleinsein hält viele Menschen davon ab, schwierige Entscheidungen zu treffen. Doch oft stellt sich später heraus, dass die eigentliche Gefahr nie das Alleinsein war. Die eigentliche Gefahr bestand darin, sich so sehr an jemand anderen anzupassen, dass man irgendwann den Kontakt zu sich selbst verloren hat. Denn eine Beziehung kann vieles ersetzen. Gesellschaft. Nähe. Unterstützung. Zärtlichkeit. Sicherheit. Was sie niemals ersetzen kann, ist die Beziehung zu dir selbst. Und wenn diese Beziehung langsam zerbricht, während du versuchst, eine andere aufrechtzuerhalten, dann wird der Preis irgendwann höher, als die meisten Menschen bereit waren zu zahlen.



Kapitel 9 – Wenn du anfängst, dich selbst zu verlassen

Es gibt einen Satz, den viele Menschen irgendwann über sich selbst sagen, nachdem sie eine schwierige Beziehung, eine problematische Dynamik oder eine Phase ständiger Grenzüberschreitungen hinter sich gelassen haben. Es ist ein Satz, der auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, aber in Wahrheit unglaublich viel Schmerz enthält. Der Satz lautet: „Ich erkenne mich selbst nicht wieder.“ Manche formulieren ihn etwas anders. Sie sagen: „Früher wäre ich nie so gewesen.“ Oder: „Ich weiß gar nicht mehr, warum ich das mitgemacht habe.“ Oder: „Das passt überhaupt nicht zu mir.“ Was all diese Aussagen gemeinsam haben, ist eine Erkenntnis, die oft erst sehr spät kommt. Nämlich die Erkenntnis, dass das eigentliche Problem irgendwann nicht mehr nur das Verhalten eines anderen Menschen war. Das eigentliche Problem war, dass man begonnen hatte, sich selbst zu verlassen.

Dieser Gedanke ist unbequem, weil er leicht missverstanden werden kann. Deshalb möchte ich ihn sehr vorsichtig betrachten. Wenn ich davon spreche, dass Menschen sich selbst verlassen, dann meine ich nicht, dass sie schuld an dem Verhalten anderer sind. Ich meine nicht, dass sie verantwortlich für Manipulation, Druck oder Grenzverletzungen wären. Ich meine etwas anderes. Ich meine den Moment, in dem ein Mensch aufhört, seiner eigenen Wahrheit treu zu bleiben, weil die Konsequenzen dieser Wahrheit zu schwer erscheinen. Der Moment, in dem die eigene innere Stimme zwar noch vorhanden ist, aber immer seltener gehört wird. Der Moment, in dem man zwar noch spürt, was richtig und was falsch für einen selbst ist, aber beginnt, dieses Wissen regelmäßig zu ignorieren.

Das geschieht selten bewusst. Niemand sitzt eines Morgens am Frühstückstisch und beschließt: „Ab heute werde ich mich Stück für Stück von mir selbst entfernen.“ So funktioniert das Leben nicht. Die meisten Menschen bemerken diesen Prozess überhaupt nicht, während er stattfindet. Sie bemerken nur die einzelnen Situationen. Die einzelne Diskussion. Das einzelne Nachgeben. Den einzelnen Kompromiss. Die einzelne Ausnahme. Und weil jede dieser Situationen für sich betrachtet relativ klein erscheint, entsteht die Illusion, dass eigentlich nichts Dramatisches passiert. Doch genau darin liegt die Gefahr. Denn das Leben verändert sich oft nicht durch einzelne große Entscheidungen. Es verändert sich durch die Summe kleiner Entscheidungen, die immer wieder in dieselbe Richtung zeigen.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl. Du sitzt in einer Situation und spürst bereits im ersten Moment, dass etwas nicht stimmt. Nicht unbedingt rational. Nicht unbedingt logisch. Aber da ist etwas. Ein Widerstand. Ein Ziehen im Bauch. Eine Unsicherheit. Eine innere Stimme, die versucht, auf sich aufmerksam zu machen. Vielleicht sagt sie: „Das möchte ich nicht.“ Vielleicht sagt sie: „Das fühlt sich falsch an.“ Vielleicht sagt sie gar nichts Konkretes und



äußert sich nur als Unruhe. Doch statt dieser Stimme zuzuhören, beginnt eine Diskussion. Nicht mit dem anderen Menschen. Sondern mit dir selbst. Plötzlich suchst du Gründe, warum dein Gefühl vielleicht nicht wichtig ist. Du suchst Erklärungen, warum du übertreibst. Du suchst Argumente, warum du vernünftig sein solltest. Und während diese Diskussion läuft, passiert etwas Bemerkenswertes: Die innere Stimme wird vom Zeugen zum Angeklagten.

Genau an diesem Punkt beginnt oft die Selbstverlassenheit. Nicht weil das Gefühl verschwindet. Sondern weil das Vertrauen in das Gefühl verschwindet. Viele Menschen verbringen Jahre damit, gegen sich selbst zu argumentieren. Sie werden zu erstaunlich guten Anwälten gegen ihre eigenen Bedürfnisse. Sie können erklären, warum ihre Grenzen übertrieben sind. Warum ihre Sorgen unbegründet sind. Warum ihre Ängste irrational sind. Warum ihre Wünsche unvernünftig sind. Warum ihre Bedürfnisse gerade nicht wichtig sein sollten. Wenn man ihnen zuhört, könnte man fast glauben, sie verteidigten die Interessen eines völlig fremden Menschen. Und vielleicht ist genau das die Tragik. Denn oft verteidigen sie nicht sich selbst. Sie verteidigen die Dynamik, die sie verletzt.

In Beziehungen geschieht das besonders häufig, weil wir Menschen dazugehören möchten. Kaum jemand spricht gerne darüber, aber Zugehörigkeit gehört zu den stärksten Kräften unseres Lebens. Wir möchten geliebt werden. Wir möchten akzeptiert werden. Wir möchten Teil von etwas sein. Wir möchten nicht ausgeschlossen werden. Diese Bedürfnisse sind nicht schwach. Sie sind zutiefst menschlich. Doch genau deshalb können sie manchmal gegen uns arbeiten. Denn wenn Zugehörigkeit und Authentizität in Konflikt geraten, treffen viele Menschen eine Entscheidung, die ihnen zunächst vernünftig erscheint. Sie opfern ein kleines Stück Authentizität, um die Zugehörigkeit zu erhalten. Dann noch ein kleines Stück. Dann noch eines. Und irgendwann wird aus einer vorübergehenden Anpassung ein dauerhafter Zustand.

Das Erstaunliche daran ist, dass dieser Prozess oft sogar als Reife wahrgenommen wird. Menschen sagen sich, sie seien kompromissbereit geworden. Verständnisvoller. Erwachsener. Anpassungsfähiger. Und tatsächlich können all diese Eigenschaften wertvoll sein. Doch jede Stärke besitzt eine Schattenseite. Verständnis kann zur Selbstverleugnung werden. Kompromissbereitschaft kann zur Grenzlosigkeit werden. Anpassungsfähigkeit kann zur Unsichtbarkeit werden. Irgendwann stellt sich die Frage, ob man wirklich reifer geworden ist oder ob man einfach aufgehört hat, für sich selbst einzustehen.

Gerade in der Webcam- und Erotikbranche wird dieser Konflikt häufig besonders sichtbar, weil die Entscheidungen oft sehr persönliche Bereiche betreffen. Es geht nicht nur um Arbeitszeiten oder Geschäftsstrategien. Es geht um den eigenen Körper. Um die eigene Sexualität. Um Sichtbarkeit. Um Scham. Um Intimität. Um Dinge, die direkt mit der eigenen Identität verbunden sind. Wenn man in solchen Bereichen beginnt, regelmäßig gegen die eigene innere Stimme zu handeln, hinterlässt das Spuren. Vielleicht nicht sofort. Vielleicht nicht dramatisch. Aber nach und nach entsteht eine Distanz. Eine Distanz zwischen dem



Menschen, der man nach außen geworden ist, und dem Menschen, der man innerlich eigentlich sein möchte.

Viele beschreiben diesen Zustand später als Leere. Das ist interessant, weil Leere oft missverstanden wird. Die meisten stellen sich darunter Traurigkeit vor. Doch die Leere, von der viele berichten, fühlt sich häufig anders an. Eher wie eine Entfremdung. Als würde man sich selbst von außen beobachten. Als würde man funktionieren, ohne wirklich beteiligt zu sein. Als würde man Entscheidungen treffen, die zwar logisch erscheinen, aber keine Verbindung mehr zum eigenen Inneren besitzen. Manche Menschen beschreiben es, als hätten sie jahrelang auf Autopilot gelebt. Andere sagen, sie hätten zwar alles erreicht, was sie erreichen wollten, sich dabei aber selbst verloren.

Besonders schmerzhaft wird diese Erkenntnis oft dann, wenn man rückblickend erkennt, dass die Warnsignale die ganze Zeit vorhanden waren. Nicht als dramatische Katastrophen. Nicht als eindeutige Beweise. Sondern als kleine Momente. Kleine Momente des Zögerns. Kleine Momente des Unbehagens. Kleine Momente, in denen man spürte, dass etwas nicht stimmt. Doch statt diesen Momenten Aufmerksamkeit zu schenken, wurden sie übergangen. Nicht einmal unbedingt aus Schwäche. Oft aus Liebe. Aus Hoffnung. Aus Angst. Aus Loyalität. Aus dem Wunsch, etwas Schönes nicht zu verlieren.

Vielleicht liegt genau darin eine der wichtigsten Wahrheiten dieses Buches. Die meisten Menschen verlieren sich nicht, weil sie schlechte Menschen treffen. Sie verlieren sich, weil sie irgendwann beginnen, den Kontakt zu ihrer eigenen Wahrheit als weniger wichtig zu betrachten als die Bedürfnisse, Wünsche oder Erwartungen anderer. Das geschieht oft mit den besten Absichten. Man möchte verständnisvoll sein. Man möchte großzügig sein. Man möchte niemanden verletzen. Man möchte eine Beziehung retten. Man möchte ein gemeinsames Projekt erhalten. All diese Motive können nachvollziehbar sein. Doch irgendwann stellt sich die Frage, ob man bereit ist, sich selbst für diese Ziele zu opfern.

Eine der traurigsten Beobachtungen überhaupt ist, dass viele Menschen deutlich loyaler zu anderen sind als zu sich selbst. Sie würden Freunde niemals so behandeln, wie sie sich selbst behandeln. Sie würden einer Freundin niemals raten, ihre Grenzen ständig zu ignorieren. Sie würden einem geliebten Menschen niemals empfehlen, sich immer wieder über sein eigenes Bauchgefühl hinwegzusetzen. Und doch tun sie genau das mit sich selbst. Tag für Tag. Jahr für Jahr. Nicht weil sie sich hassen. Sondern weil sie glauben, dass die Bedürfnisse anderer wichtiger seien.

Vielleicht sollte man sich deshalb eine einfache Frage stellen. Nicht die Frage, ob man stark genug ist. Nicht die Frage, ob man mutig genug ist. Nicht die Frage, ob man genug geliebt wird. Sondern eine andere. Eine viel simplere Frage: Würde ich einer Person, die ich liebe, empfehlen, so mit sich selbst umzugehen, wie ich es gerade tue? Die Antwort darauf ist oft erstaunlich aufschlussreich. Denn plötzlich betrachtet man die eigene Situation mit einem Abstand, der im Alltag verloren gegangen ist.



Was viele Menschen nicht verstehen, ist, dass die Beziehung zu sich selbst die längste Beziehung ihres Lebens sein wird. Partner kommen und gehen. Freundschaften verändern sich. Arbeitsplätze wechseln. Projekte beginnen und enden. Doch die Beziehung zu sich selbst begleitet einen durch alles hindurch. Und trotzdem behandeln viele Menschen genau diese Beziehung, als wäre sie selbstverständlich. Sie erwarten von sich selbst Verständnis, Geduld, Nachsicht und Opferbereitschaft, die sie keinem anderen Menschen zumuten würden.

Vielleicht besteht Selbstachtung deshalb nicht darin, immer stark zu sein. Vielleicht besteht sie auch nicht darin, niemals Fehler zu machen. Vielleicht beginnt Selbstachtung viel früher. Vielleicht beginnt sie in dem Moment, in dem man aufhört, gegen sich selbst zu arbeiten. In dem Moment, in dem man die eigene Wahrnehmung wieder ernst nimmt. In dem Moment, in dem man anerkennt, dass die eigene innere Stimme nicht ständig vor Gericht stehen muss. Dass ein Unbehagen nicht sofort widerlegt werden muss. Dass eine Grenze nicht erst durch einen Ausschuss geprüft werden muss, bevor sie gültig ist.

Denn am Ende verlieren Menschen sich selten in einem einzigen großen Moment. Sie verlieren sich in vielen kleinen Momenten, in denen sie sich selbst verlassen. Und genau deshalb beginnt der Weg zurück häufig ebenfalls in kleinen Momenten. Nicht mit einer spektakulären Entscheidung. Nicht mit einem dramatischen Neuanfang. Sondern mit einer stillen Erkenntnis. Der Erkenntnis, dass man sich selbst wieder zuhören möchte. Dass man sich selbst wieder glauben möchte. Dass man die eigene Wahrheit nicht länger gegen die Erwartungen anderer eintauschen möchte.

Vielleicht ist das die eigentliche Bedeutung von Freiheit. Nicht die Freiheit, alles tun zu können. Sondern die Freiheit, sich selbst nicht mehr verlassen zu müssen, um geliebt zu werden. Denn sobald ein Mensch diesen Punkt erreicht, verändert sich etwas Grundlegendes. Er beginnt zu verstehen, dass jede Beziehung, die verlangt, dass man sich selbst aufgibt, am Ende immer zu teuer ist. Ganz egal, wie viel Liebe, Geld, Hoffnung oder gemeinsame Geschichte darin steckt. Denn nichts kostet mehr als ein Leben, in dem man sich selbst Stück für Stück verloren hat. Und nichts ist wertvoller als die Rückkehr zu dem Menschen, der man ursprünglich einmal war, bevor man begann, sich für andere zu verlassen.



Kapitel 10 – Die Wahrheit über Unterstützung – Woran du erkennst, wer wirklich auf deiner Seite steht

Je länger ich über dieses Thema nachdenke, desto mehr komme ich zu einer Erkenntnis, die zunächst überraschend wirken kann. Dieses Buch handelt eigentlich gar nicht nur von Manipulation, Druck, Grenzverletzungen oder problematischen Beziehungen. Es handelt genauso sehr von etwas anderem. Es handelt von Unterstützung. Denn um zu verstehen, wann etwas nicht gesund ist, muss man auch verstehen, wie das Gesunde aussieht. Viele Menschen verbringen Jahre damit, sich zu fragen, ob sie manipuliert wurden, ob sie ausgenutzt wurden oder ob ihre Grenzen respektiert wurden. Doch oft ist eine andere Frage viel hilfreicher: Wie würde sich die Situation anfühlen, wenn jemand tatsächlich auf meiner Seite wäre?

Das klingt zunächst einfach. Die meisten Menschen würden vermutlich sofort antworten, dass ein unterstützender Partner jemand sei, der hilft, zuhört und da ist. Doch wenn man genauer hinsieht, wird deutlich, dass echte Unterstützung viel tiefer geht. Denn Unterstützung bedeutet nicht automatisch Zustimmung. Unterstützung bedeutet auch nicht, dass jemand immer dieselbe Meinung haben muss wie du. Unterstützung bedeutet nicht einmal, dass jemand jede deiner Entscheidungen gut finden muss. Ein Mensch kann eine andere Meinung haben und trotzdem auf deiner Seite stehen. Genau hier beginnt ein wichtiger Unterschied, den viele Menschen erst sehr spät verstehen.

Wer wirklich auf deiner Seite steht, interessiert sich nicht in erster Linie dafür, welche Entscheidung du triffst. Er interessiert sich dafür, dass die Entscheidung tatsächlich deine ist. Das klingt nach einem kleinen Unterschied. In Wahrheit verändert er alles. Denn viele Menschen wirken unterstützend, solange die Entscheidungen in die Richtung gehen, die sie bevorzugen. Sie sind freundlich, engagiert und hilfsbereit, solange das Ergebnis ihren Vorstellungen entspricht. Die eigentliche Probe beginnt erst dann, wenn du eine Entscheidung triffst, die ihnen nicht gefällt. Genau dort zeigt sich häufig, ob jemand deine Freiheit respektiert oder lediglich deine Zustimmung genießt.

Vielleicht ist das einer der einfachsten Tests überhaupt. Stell dir vor, du sagst Nein zu etwas, das ein anderer Mensch gerne hätte. Nicht aggressiv. Nicht verletzend. Nicht respektlos. Einfach ein klares Nein. Was passiert danach? Wird versucht, dich zu verstehen? Oder wird versucht, dich zu verändern? Bleibt die Beziehung stabil? Oder verändert sich plötzlich die Atmosphäre? Bleibt die Zuneigung bestehen? Oder wird sie knapper? Bleibt der Respekt erhalten? Oder tauchen Schuldgefühle, Vorwürfe und Diskussionen auf? Die Antworten auf diese Fragen verraten oft mehr über eine Beziehung als hundert Liebeserklärungen.



Viele Menschen verwechseln Unterstützung mit Beteiligung. Sie glauben, jemand sei automatisch unterstützend, weil er sich intensiv einbringt. Weil er viele Ideen hat. Weil er sich engagiert. Weil er ständig mitredet. Doch Beteiligung und Unterstützung sind nicht dasselbe. Ein Mensch kann extrem beteiligt sein und gleichzeitig wenig Unterstützung bieten. Ebenso kann ein Mensch relativ wenig Einfluss nehmen und trotzdem eine enorme Stütze sein. Der Unterschied liegt häufig nicht darin, wie viel jemand tut, sondern warum er es tut.

Gerade in der Webcam- und Erotikbranche begegnet man immer wieder Menschen, die sich stark engagieren. Partner, die bei Technik helfen. Partner, die Inhalte bewerten. Partner, die Strategien entwickeln. Partner, die Marketingideen haben. Partner, die Umsatzpotenziale erkennen. Daran ist zunächst nichts falsch. Problematisch wird es erst dann, wenn die Unterstützung beginnt, eine Richtung vorzugeben. Wenn sie nicht mehr fragt: „Was möchtest du?“ sondern zunehmend erklärt: „Was du tun solltest.“ Die Grenze ist oft schmal. Doch sie existiert.

Ein Mensch, der wirklich auf deiner Seite steht, hat eine bemerkenswerte Eigenschaft. Er kann mit deiner Freiheit leben, selbst wenn ihm das Ergebnis nicht gefällt. Das ist viel schwieriger, als es klingt. Denn die meisten Menschen mögen Freiheit vor allem dann, wenn sie zu den Entscheidungen führt, die sie sich wünschen. Wahre Unterstützung zeigt sich jedoch gerade dann, wenn das nicht passiert. Wenn du Nein sagst. Wenn du einen anderen Weg gehst. Wenn du eine Gelegenheit ablehnst. Wenn du Grenzen setzt, die der andere vielleicht selbst nicht setzen würde. Kann er damit leben? Kann er dich trotzdem respektieren? Kann er deine Entscheidung stehen lassen, ohne sie ständig korrigieren zu wollen? Genau dort beginnt echte Unterstützung.

Ich glaube, viele Menschen unterschätzen, wie befreiend echte Unterstützung sein kann. Wer sein Leben lang Druck erlebt hat, erkennt Unterstützung oft zunächst gar nicht. Das klingt seltsam, ist aber erstaunlich häufig. Wer gewohnt ist, dass jede Grenze diskutiert wird, empfindet es fast als ungewohnt, wenn jemand ein Nein einfach akzeptiert. Wer gewohnt ist, sich ständig erklären zu müssen, weiß manchmal gar nicht, was er mit einem Menschen anfangen soll, der keine Rechtfertigung verlangt. Wer gewohnt ist, dass jede Entscheidung bewertet wird, fühlt sich fast irritiert, wenn jemand sagt: „Wenn sich das für dich richtig anfühlt, dann vertraue ich dir.“

Vielleicht liegt genau darin eine der traurigsten Folgen problematischer Dynamiken. Sie verschieben den Maßstab. Menschen gewöhnen sich an Dinge, die eigentlich nicht normal sind. Sie gewöhnen sich daran, ihre Entscheidungen verteidigen zu müssen. Sie gewöhnen sich daran, Schuldgefühle zu spüren. Sie gewöhnen sich daran, ständig Rücksicht auf die Reaktionen anderer zu nehmen. Und irgendwann erscheint ihnen etwas völlig Selbstverständliches fast außergewöhnlich. Nämlich respektiert zu werden.



Ein weiteres Merkmal echter Unterstützung ist die Fähigkeit, Unsicherheit auszuhalten. Viele Menschen versuchen, Kontrolle auszuüben, weil sie Unsicherheit nicht ertragen können. Sie möchten wissen, wie etwas ausgeht. Sie möchten Risiken minimieren. Sie möchten Einfluss nehmen. Sie möchten Ergebnisse steuern. Wer wirklich unterstützt, akzeptiert dagegen, dass das Leben nicht vollständig kontrollierbar ist. Er akzeptiert, dass du Fehler machen darfst. Er akzeptiert, dass du Erfahrungen selbst machen musst. Er akzeptiert, dass dein Weg nicht identisch mit seinem Weg sein muss. Das bedeutet nicht Gleichgültigkeit. Im Gegenteil. Es bedeutet Respekt.

Respekt wird oft missverstanden. Viele Menschen glauben, Respekt bedeute Zustimmung. Doch Respekt bedeutet häufig etwas ganz anderes. Respekt bedeutet, anzuerkennen, dass ein anderer Mensch ein eigenes Innenleben besitzt. Eigene Wünsche. Eigene Grenzen. Eigene Ängste. Eigene Vorstellungen. Eigene Träume. Und dass diese Dinge nicht erst dann gültig werden, wenn man sie selbst nachvollziehen kann. Genau hier scheitern viele Beziehungen. Nicht weil Menschen sich nicht lieben. Sondern weil sie glauben, sie müssten die Realität des anderen erst verstehen, bevor sie sie respektieren können.

Besonders deutlich wird das bei Grenzen. Ein unterstützender Mensch muss deine Grenze nicht vollständig nachvollziehen, um sie zu respektieren. Vielleicht würde er selbst anders entscheiden. Vielleicht versteht er nicht, warum eine bestimmte Sache für dich wichtig ist. Vielleicht hält er die Grenze sogar für unnötig. Trotzdem respektiert er sie. Warum? Weil er verstanden hat, dass die Grenze nicht ihm gehört. Das ist eine erstaunlich einfache Erkenntnis, die vielen Menschen schwerfällt. Sie glauben, jede Grenze müsse diskutiert werden, bis alle Beteiligten sie logisch finden. Doch persönliche Grenzen sind keine demokratische Abstimmung. Sie sind Ausdruck persönlicher Selbstbestimmung.

Ich denke oft, dass man einen Menschen weniger daran erkennt, wie er sich verhält, wenn alles gut läuft, sondern vielmehr daran, wie er sich verhält, wenn er nicht bekommt, was er möchte. In den guten Zeiten können viele Menschen großzügig, verständnisvoll und liebevoll wirken. Die eigentliche Wahrheit zeigt sich oft erst in der Frustration. Was passiert, wenn du nicht nachgibst? Was passiert, wenn du einen Wunsch ablehnst? Was passiert, wenn du konsequent bleibst? Wird deine Entscheidung respektiert oder bekämpft? Wird deine Grenze akzeptiert oder analysiert? Wird dein Nein gehört oder nur als vorläufiges Hindernis betrachtet?

Vielleicht ist das der Grund, warum manche Menschen rückblickend sagen, dass sie sich bei bestimmten Partnern freier gefühlt haben als bei anderen. Nicht weil diese Partner perfekt gewesen wären. Nicht weil sie immer alles richtig gemacht hätten. Sondern weil sie etwas sehr Wertvolles konnten: Sie konnten die Freiheit des anderen aushalten. Sie mussten nicht ständig eingreifen. Sie mussten nicht jede Entscheidung lenken. Sie mussten nicht jede Unsicherheit beseitigen. Sie konnten vertrauen. Und Vertrauen ist etwas völlig anderes als Kontrolle.



Das Interessante an Vertrauen ist, dass viele Menschen behaupten, es sei wichtig, während sie gleichzeitig alles tun, um es zu vermeiden. Sie möchten Sicherheit. Garantien. Kontrolle. Einfluss. Doch Vertrauen beginnt genau dort, wo Kontrolle endet. Vertrauen bedeutet, dass man einem anderen Menschen zutraut, sein eigenes Leben zu führen. Seine eigenen Entscheidungen zu treffen. Seine eigenen Erfahrungen zu machen. Seine eigenen Grenzen zu setzen. Und genau deshalb ist Vertrauen eine Form von Respekt.

Vielleicht fragst du dich beim Lesen, wie sich echte Unterstützung eigentlich anfühlt. Die Antwort darauf ist erstaunlich einfach. Sie fühlt sich leicht an. Nicht immer angenehm. Nicht immer bequem. Aber leicht. Du musst dich nicht ständig erklären. Du musst keine Verteidigungsreden halten. Du musst keine Angst vor Reaktionen haben. Du musst keine Strategie entwickeln, wie du ein Nein möglichst schonend formulierst. Du musst nicht ständig die Stimmung anderer Menschen überwachen. Du kannst einfach sein. Du kannst sagen, was du denkst. Du kannst sagen, was du fühlst. Du kannst sagen, was du möchtest und was du nicht möchtest. Und die Beziehung bleibt bestehen.

Vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis dieses gesamten Kapitels. Unterstützung erkennt man nicht daran, wie sehr jemand versucht, dein Leben zu beeinflussen. Man erkennt sie daran, wie viel Raum er dir lässt, dein eigenes Leben zu leben. Denn Menschen, die wirklich auf deiner Seite stehen, haben kein Interesse daran, deine Grenzen aufzuweichen. Sie haben kein Interesse daran, dich ständig zu überzeugen. Sie haben kein Interesse daran, deine Entscheidungen zu übernehmen. Ihr Ziel ist nicht, dass du das tust, was sie möchten. Ihr Ziel ist, dass du das tust, was für dich richtig ist.

Und vielleicht ist genau das die seltenste und wertvollste Form von Liebe überhaupt. Nicht die Liebe, die dich formt. Nicht die Liebe, die dich lenkt. Nicht die Liebe, die dich ständig verbessern möchte. Sondern die Liebe, die genug Vertrauen besitzt, um dich du selbst sein zu lassen. Denn am Ende erkennt man die Menschen, die wirklich auf der eigenen Seite stehen, oft an einer ganz einfachen Sache: Nach einem Gespräch mit ihnen fühlt man sich nicht kleiner. Man fühlt sich mehr wie man selbst. Und genau das sollte Unterstützung immer tun. Sie sollte dich näher zu dir bringen, nicht weiter von dir entfernen.



Kapitel 11 – Wenn du wieder anfängst, dir selbst zu gehören

Wenn ich auf alles zurückblicke, worüber wir in diesem Buch gesprochen haben, dann fällt mir etwas auf. Die meisten Menschen werden wahrscheinlich glauben, dass dieses Buch von problematischen Partnern handelt. Von Manipulation. Von Druck. Von Grenzüberschreitungen. Von Beziehungen, die irgendwann ungesund geworden sind. Und natürlich stimmt das bis zu einem gewissen Grad. All diese Themen ziehen sich durch die Kapitel. Doch je länger ich darüber nachdenke, desto mehr komme ich zu dem Schluss, dass dies eigentlich gar nicht das zentrale Thema ist. Das eigentliche Thema dieses Buches ist etwas anderes. Es ist die Beziehung, die ein Mensch zu sich selbst hat. Denn wenn man alle Geschichten, alle Beispiele, alle Warnsignale und alle Dynamiken auf ihren Kern reduziert, landet man immer wieder bei derselben Frage: Wie weit darf ich mich von mir selbst entfernen, bevor ich irgendwann nicht mehr weiß, wer ich eigentlich bin?

Vielleicht ist genau das die Frage, die viele Menschen ihr Leben lang zu vermeiden versuchen. Nicht bewusst. Nicht absichtlich. Sondern weil der Alltag so laut ist. Weil Beziehungen laut sind. Weil Erwartungen laut sind. Weil die Meinungen anderer Menschen laut sind. Weil Geld laut ist. Weil Angst laut ist. Weil Hoffnung laut ist. Weil die Zukunft laut ist. Und mitten in diesem Lärm gibt es noch eine weitere Stimme. Eine deutlich leisere Stimme. Die eigene. Das Merkwürdige ist, dass diese Stimme selten schreit. Sie führt keine Debatten. Sie hält keine Vorträge. Sie versucht nicht, andere zu überzeugen. Sie meldet sich oft nur in kleinen Momenten. In einem unguuten Gefühl. In einem Zögern. In einem Gedanken, den man schnell wieder wegschiebt. In einem Augenblick, in dem man merkt, dass etwas nicht passt. Viele Menschen verbringen Jahre damit, diese Stimme zu überhören. Nicht weil sie böse wären. Nicht weil sie dumm wären. Sondern weil sie gelernt haben, dass andere Stimmen wichtiger erscheinen. Und genau dort beginnt häufig die eigentliche Geschichte.

Wenn Menschen irgendwann an einen Punkt kommen, an dem sie sich selbst verloren fühlen, stellen sie sich oft dieselbe Frage. Sie fragen sich, wann es passiert ist. Wann genau der Moment war, an dem sie sich von sich selbst entfernt haben. Die Wahrheit ist meist enttäuschend unspektakulär. Es gibt diesen einen Moment oft gar nicht. Es gibt nicht die große Szene. Nicht die eine Katastrophe. Nicht die eine Entscheidung, die alles verändert hat. Stattdessen gibt es viele kleine Situationen. Viele kleine Momente, in denen man gegen sich selbst gehandelt hat, weil es einfacher erschien. Viele kleine Momente, in denen man sich angepasst hat, weil man keinen Streit wollte. Viele kleine Momente, in denen man eine Grenze ignoriert hat, weil man niemanden verletzen wollte. Viele kleine Momente, in denen man gehofft hat, dass die Dinge irgendwann besser werden. Und genau deshalb erkennen viele Menschen erst Jahre später, wie weit sie sich von ihrem ursprünglichen



Ausgangspunkt entfernt haben. Nicht weil sie plötzlich jemand anderes geworden wären. Sondern weil sie sich Stück für Stück selbst verlassen haben.

Das klingt vielleicht härter, als ich es meine. Denn wenn ich von Selbstverlassenheit spreche, dann spreche ich nicht von Schuld. Ich spreche nicht davon, dass Menschen versagt hätten. Ich spreche nicht davon, dass sie stärker, klüger oder mutiger hätten sein müssen. Im Gegenteil. Viele Menschen, die sich selbst verlieren, tun dies aus Gründen, die auf den ersten Blick sogar sehr edel wirken. Sie tun es aus Liebe. Aus Loyalität. Aus Mitgefühl. Aus Hoffnung. Aus dem Wunsch, etwas Schönes zu erhalten. Sie tun es, weil ihnen andere Menschen wichtig sind. Sie tun es, weil sie nicht verletzen möchten. Sie tun es, weil sie glauben, dass gute Beziehungen Opfer verlangen. Das Tragische daran ist, dass genau diese Eigenschaften eigentlich etwas Schönes sind. Die Bereitschaft zu lieben. Die Bereitschaft zu verstehen. Die Bereitschaft, nicht sofort wegzulaufen, wenn es schwierig wird. All das sind wertvolle Eigenschaften. Das Problem entsteht erst dann, wenn diese Eigenschaften immer nur in eine Richtung fließen. Wenn Verständnis zur Einbahnstraße wird. Wenn Loyalität bedeutet, sich selbst zu verraten. Wenn Liebe verlangt, dass man sich dauerhaft kleiner macht. Dann beginnt etwas zu kippen.

Vielleicht liegt darin eine der wichtigsten Erkenntnisse dieses gesamten Buches. Viele Menschen haben nicht gelernt, sich selbst ernst zu nehmen. Sie haben gelernt, andere ernst zu nehmen. Sie haben gelernt, Rücksicht zu nehmen. Sie haben gelernt, Konflikte zu vermeiden. Sie haben gelernt, die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen. Doch sie haben nie gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse mit derselben Selbstverständlichkeit zu behandeln. Deshalb fühlen sich Grenzen für viele Menschen so unbequem an. Nicht weil Grenzen falsch wären. Sondern weil sie ungewohnt sind. Wer jahrelang versucht hat, es allen recht zu machen, empfindet Klarheit oft zunächst als Härte. Wer sich ständig angepasst hat, empfindet Selbstachtung zunächst als Egoismus. Wer immer nachgegeben hat, empfindet ein Nein fast wie einen Angriff. Das ist einer der Gründe, warum die Rückkehr zu sich selbst so verwirrend sein kann. Sie fühlt sich oft nicht sofort gut an. Sie fühlt sich zunächst fremd an. Fast so, als würde man etwas Verbotenes tun. Dabei passiert in Wirklichkeit etwas völlig Natürliches. Man beginnt lediglich, sich selbst wieder denselben Respekt entgegenzubringen, den man anderen Menschen längst zugesteht.

Ein weiterer Gedanke, über den ich am Ende dieses Buches sprechen möchte, betrifft die Vergangenheit. Viele Menschen tragen nach schwierigen Erfahrungen eine enorme Last mit sich herum. Sie sind nicht nur verletzt durch das, was passiert ist. Sie sind zusätzlich wütend auf sich selbst. Sie fragen sich, warum sie bestimmte Dinge nicht früher erkannt haben. Warum sie geblieben sind. Warum sie gehofft haben. Warum sie Ausreden gefunden haben. Warum sie Grenzen verschoben haben. Warum sie immer wieder nachgegeben haben. Diese Fragen sind verständlich. Fast jeder stellt sie irgendwann. Doch sie enthalten häufig eine Annahme, die nicht fair ist. Sie enthalten die Annahme, dass die Person von damals bereits wissen musste, was die Person von heute weiß. Aber so funktioniert Leben nicht.



Niemand trifft Entscheidungen mit dem Wissen der Zukunft. Niemand erkennt Muster vollständig, während er mitten in ihnen steckt. Niemand sieht jede Entwicklung kommen. Menschen handeln mit dem Wissen, den Hoffnungen, den Ängsten und den Möglichkeiten, die ihnen in diesem Moment zur Verfügung stehen. Deshalb glaube ich, dass Mitgefühl für die eigene Vergangenheit eine wichtige Rolle spielt. Nicht weil man alles entschuldigen muss. Sondern weil man verstehen darf, dass die damalige Version von sich selbst oft einfach versucht hat, das Beste aus einer Situation zu machen.

Vielleicht ist genau das die Stelle, an der viele Menschen beginnen können, Frieden mit ihrer Geschichte zu schließen. Nicht indem sie alles gut finden. Nicht indem sie behaupten, nichts zu bereuen. Sondern indem sie erkennen, dass ihre damaligen Entscheidungen meist aus nachvollziehbaren Gründen entstanden sind. Aus Liebe. Aus Hoffnung. Aus Vertrauen. Aus dem Wunsch nach Nähe. Aus dem Wunsch, etwas zu retten, das ihnen wichtig war. Das macht nicht jede Entscheidung richtig. Aber es macht sie menschlich. Und manchmal ist genau dieses Verständnis notwendig, um aufzuhören, gegen die eigene Vergangenheit zu kämpfen.

Wenn ich diesem Buch einen einzigen Gedanken mitgeben könnte, der nach dem Lesen bleibt, dann wäre es vielleicht dieser: Dein Leben wird immer Menschen enthalten, die Meinungen über dich haben. Menschen werden Erwartungen haben. Menschen werden Wünsche haben. Menschen werden Vorstellungen davon haben, wie du leben solltest. Manche werden versuchen, dich zu überzeugen. Manche werden versuchen, dich zu lenken. Manche werden glauben, sie wüssten besser als du, was gut für dich ist. Das wird vermutlich nie vollständig verschwinden. Die eigentliche Frage lautet deshalb nicht, wie man alle diese Stimmen zum Schweigen bringt. Die eigentliche Frage lautet, welche Stimme am Ende die wichtigste bleibt. Die Stimme der Angst? Die Stimme der Schuldgefühle? Die Stimme der Erwartungen anderer Menschen? Oder die eigene?

Vielleicht bedeutet Erwachsensein letztlich genau das. Nicht perfekte Entscheidungen zu treffen. Nicht immer stark zu sein. Nicht immer mutig zu sein. Sondern die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die eigene Stimme im eigenen Leben wieder Gewicht bekommt. Dass sie nicht ständig überstimmt wird. Dass sie nicht ständig verteidigt werden muss. Dass sie nicht ständig vor Gericht steht. Sondern dass sie einfach gehört wird.

Denn am Ende ist die wichtigste Grenze nicht die zwischen dir und einem Partner. Nicht die zwischen dir und Kunden. Nicht die zwischen dir und einer Agentur. Die wichtigste Grenze verläuft zwischen deinem eigenen Inneren und allem, was versucht, dich davon wegzuziehen. Und jedes Mal, wenn du deiner eigenen Wahrheit wieder zuhörst, jedes Mal, wenn du ein ungutes Gefühl ernst nimmst, jedes Mal, wenn du eine Grenze setzt, die wirklich deine ist, jedes Mal, wenn du aufhörst, gegen dich selbst zu argumentieren, kehrst du ein kleines Stück zu dir zurück. Nicht zu einer perfekten Version von dir. Nicht zu einer Version ohne Fehler. Sondern zu der Person, die du bist, wenn niemand sonst entscheidet, wer du sein sollst.



Vielleicht ist genau das die eigentliche Bedeutung von Freiheit. Nicht die Freiheit, alles tun zu können. Nicht die Freiheit von Problemen. Nicht die Freiheit von Konflikten. Sondern die Freiheit, sich selbst nicht mehr verlassen zu müssen, um geliebt, akzeptiert oder gebraucht zu werden. Und wenn dieses Buch am Ende irgendetwas bewirken soll, dann vielleicht genau das: die Erinnerung daran, dass du dir selbst gehören darfst. Nicht irgendwann in der Zukunft. Nicht wenn alle anderen zufrieden sind. Nicht wenn niemand mehr enttäuscht wird. Sondern jetzt. Denn jedes Leben wird irgendwann von einer einzigen Frage eingeholt. Nicht, wie viel Geld man verdient hat. Nicht, wie erfolgreich man war. Nicht, wie viele Menschen einen mochten. Sondern ob man am Ende noch sagen kann, dass das eigene Leben wirklich das eigene gewesen ist. Und vielleicht beginnt die Antwort auf diese Frage genau in dem Moment, in dem ein Mensch beschließt, sich selbst wieder ernst zu nehmen.

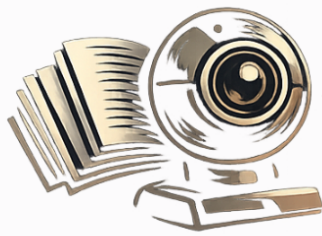


Persönliches Nachwort

Wenn ich heute auf meine Laufbahn zurückblicke, dann muss ich manchmal über mich selbst lachen. Nicht, weil die Dinge lustig gewesen wären. Viele davon waren alles andere als lustig. Sondern weil ich damals überzeugt war, Menschen recht gut einschätzen zu können. Ich glaubte, dass ich ein gutes Gespür für Charaktere hätte. Ich glaubte, dass ich erkenne, wer es ehrlich meint und wer nicht. Ich glaubte, dass Verträge Sicherheit schaffen. Ich glaubte, dass Menschen, die behaupten, auf deiner Seite zu stehen, tatsächlich auf deiner Seite stehen. Und vor allem glaubte ich, dass jemand, der von deiner Arbeit profitiert, zumindest ein gewisses Eigeninteresse daran haben müsste, dass es dir gut geht. Heute weiß ich, dass all diese Annahmen manchmal stimmen können, aber eben nicht müssen.

Kurz nach meinem Karrierestart lernte ich einen Mann kennen, mit dem ich auch gemeinsam drehte. Rückblickend war das vermutlich die erste große Lektion meines Berufslebens. Damals war ich noch überzeugt davon, dass man Dinge sauber regeln kann. Wir hatten Verträge. Wir hatten Absprachen. Wir hatten Vereinbarungen. In meinem Kopf bedeutete das Sicherheit. In meinem Kopf bedeutete das, dass beide Seiten wissen, woran sie sind. In meinem Kopf bedeutete das, dass man sich auf etwas verlassen kann. Die Realität sah anders aus. Obwohl man von ihm in vielen Produktionen praktisch nichts sah außer einem einzigen Körperteil, gelang es ihm später trotzdem, mir juristisch das Leben schwer zu machen. Anwälte wurden bezahlt. Briefe wurden geschrieben. Zeit wurde verschwendet. Geld verschwand. Und irgendwann saß ich da und lernte eine Lektion, die viele Selbstständige früher oder später lernen: Ein Vertrag ist nur so viel wert, wie du bereit und finanziell in der Lage bist, ihn durchzusetzen. Das ist keine besonders romantische Erkenntnis, aber eine ehrliche.

Noch verrückter war allerdings etwas anderes. Dieser Mann war fest davon überzeugt, dass ich meine Brüste operieren lassen sollte. Nicht weil ich unzufrieden gewesen wäre. Nicht weil ich jemals davon geträumt hätte. Nicht weil irgendein Arzt das empfohlen hätte. Sondern weil wir angeblich mehr Geld verdienen würden. Heute klingt das für mich absurd. Aber damals war ich bereits so weit, dass ich tatsächlich bei einem Chirurgen saß. Ich hatte einen Termin. Ich führte Gespräche. Ich dachte ernsthaft darüber nach. Und wenn ich heute an diese Situation denke, dann beschäftigt mich nicht die Tatsache, dass jemand so einen Vorschlag gemacht hat. Menschen schlagen ständig Dinge vor. Mich beschäftigt vielmehr die Tatsache, dass ich so weit gekommen war, einen Wunsch zu verfolgen, der nie wirklich meiner gewesen ist. Dass ich bereit war, meinen eigenen Körper zu verändern, um Erwartungen zu erfüllen, die ursprünglich von außen kamen. Vielleicht war das einer der ersten Momente, in denen ich hätte merken können, worum es in diesem Buch eigentlich geht: Dass man sich manchmal so langsam von sich selbst entfernt, dass man es erst erkennt, wenn man bereits mitten auf dem Weg ist.



Behind The Webcam

Mein damaliger Ehemann brachte mir später eine andere Form dieser Lektion bei. Er wollte immer mehr. Mehr Arbeitszeit. Mehr Onlinezeit. Mehr Telefonate. Mehr Umsatz. Mehr Leistung. Natürlich wurde das nie als Forderung verkauft. Es wurde als gemeinsame Zukunft verkauft. Als Aufbau. Als Investition. Als vernünftige Entscheidung. Und wie so viele Menschen glaubte ich damals noch, dass man nur genug Verständnis aufbringen müsse, damit alles funktioniert. Während ich arbeitete, verschwand jedoch Geld an Stellen, von denen ich nichts wusste. Während ich glaubte, wir würden gemeinsam an einer Zukunft bauen, finanzierte ich teilweise Dinge, die mit dieser Zukunft überhaupt nichts zu tun hatten. Nach der Trennung wurde die Geschichte dann endgültig absurd. Es folgten Einbruch, gestohlene Kreditkarten und leergeräumte Konten. Und vielleicht war das erste Mal in meinem Leben, dass ich wirklich begriff, wie allein man sich fühlen kann, wenn man eigentlich davon ausgegangen ist, dass Recht und Gerechtigkeit dasselbe wären. Die Richter, die Anwälte, die Verfahren – all das hinterließ bei mir weniger das Gefühl, geschützt zu werden, als vielmehr das Gefühl, als Mensch zweiter Klasse behandelt zu werden. Als jemand, dessen Geschichte man bereits einsortiert hatte, bevor sie überhaupt erzählt wurde.

Doch die Wahrheit ist, dass die größten Enttäuschungen nicht einmal immer aus Beziehungen kamen. Manche kamen von Menschen, die schlicht für ihre Arbeit bezahlt wurden. Da war der Mann, der seinen Job kündigte, weil wir gemeinsam etwas aufbauen wollten. Zumindest dachte ich das. In der Realität spielte er Videospiele. Tag für Tag. Woche für Woche. Monat für Monat. Während ich arbeitete und Verantwortung trug, lebte er von den Strukturen, die ich geschaffen hatte. Als ich die Beziehung schließlich beendete, war nicht etwa Dankbarkeit das Ergebnis, sondern die Überzeugung, ich hätte sein Leben zerstört. Plötzlich war ich schuld an seinen finanziellen Problemen. Ich war schuld an seiner Situation. Ich war schuld daran, dass er nun nicht mehr denselben Lebensstandard hatte. Es war faszinierend zu beobachten, wie ein erwachsener Mensch seine eigenen Entscheidungen vollständig aus seiner Verantwortung entfernte und sie stattdessen vor meine Füße legte.

Ähnliche Erfahrungen machte ich später in meiner Firma. Menschen wurden eingestellt. Menschen wurden hervorragend bezahlt. Menschen erhielten Verantwortung. Und weil ich vertraute, kontrollierte ich nicht jeden Schritt. Irgendwann begannen Beschwerden von Kunden. Tickets blieben liegen. Nachrichten wurden nicht beantwortet. Probleme stapelten sich. Als ich nachforschte, stellte sich heraus, dass manche Personen ihre Arbeit über Wochen oder Monate praktisch gar nicht erledigt hatten. Die Erklärungen waren dabei teilweise so absurd, dass sie beinahe komisch gewesen wären. Man habe nicht gewusst, dass man sich täglich einloggen müsse. Man habe gedacht, jemand anderes würde sich kümmern. Man habe nicht bemerkt, dass sich Aufgaben angesammelt hätten. Später gab es einen Social-Media-Manager, der über Monate hinweg praktisch nichts tat und seine Arbeit vollständig herunterfuhr, ohne mich darüber zu informieren. Als die Zusammenarbeit beendet wurde, folgten keine Entschuldigungen und keine Übernahme von Verantwortung. Stattdessen folgten Forderungen, Vorwürfe und die Behauptung, ich hätte ihm geschadet.



Wenn ich all diese Geschichten heute nebeneinanderlege, dann erkenne ich ein Muster. Nicht das Muster dieser Menschen. Das wäre zu einfach. Ich erkenne mein eigenes Muster. Immer wieder glaubte ich, dass Menschen irgendwann Verantwortung übernehmen würden. Immer wieder glaubte ich, dass Einsicht eintreten würde. Immer wieder glaubte ich, dass Vernunft gewinnt. Immer wieder glaubte ich, dass jemand, der ausreichend Unterstützung erhält, diese Unterstützung irgendwann wertschätzen würde. Und immer wieder musste ich lernen, dass manche Menschen nicht durch mehr Verständnis besser werden. Manche Menschen werden lediglich bequemer.

Die wichtigste Erkenntnis aus all diesen Erfahrungen ist deshalb nicht, dass die Welt voller schlechter Menschen wäre. Das wäre eine viel zu einfache und viel zu bittere Schlussfolgerung. Die wichtigste Erkenntnis lautet vielmehr, dass mein Bauchgefühl erstaunlich oft recht hatte. Dass die Warnsignale meistens da waren. Dass die Zweifel meistens früh begonnen hatten. Dass die kleinen Irritationen meistens berechtigt waren. Die eigentliche Schwierigkeit bestand nie darin, die Warnzeichen zu erkennen. Die eigentliche Schwierigkeit bestand darin, ihnen zu glauben.

Vielleicht ist genau das der Grund, warum dieses Buch entstanden ist. Nicht weil ich mich für besonders klug halte. Nicht weil ich denke, alle Antworten zu kennen. Sondern weil ich im Laufe der Jahre gelernt habe, wie teuer es werden kann, wenn man sich selbst nicht glaubt. Teuer an Geld. Teuer an Zeit. Teuer an Energie. Teuer an Lebensqualität. Und manchmal auch teuer an Selbstachtung. Wenn dieses Buch irgendeinen Wert besitzt, dann hoffentlich den, dass jemand, der ähnliche Zweifel spürt, vielleicht ein wenig früher innehält als ich damals. Dass jemand ein wenig früher erkennt, dass nicht jede Forderung Liebe ist, nicht jede Unterstützung Unterstützung und nicht jeder Mensch, der behauptet auf deiner Seite zu stehen, tatsächlich dort steht. Denn am Ende können Menschen dir viel nehmen. Geld. Zeit. Chancen. Vertrauen. Was sie dir nicht nehmen sollten, ist die Verbindung zu dir selbst. Und wenn ich etwas heute mit absoluter Sicherheit weiß, dann dies: Sobald du aufhörst, gegen dein eigenes Bauchgefühl zu argumentieren, wird das Leben oft sehr viel klarer. Auch wenn diese Klarheit manchmal unbequem ist.



Transparenzhinweis

Dieses Buch wurde von mir persönlich auf Deutsch verfasst. Deutsch ist meine Muttersprache und die Sprache, in der ich meine Gedanken, Erfahrungen und Ansichten am präzisesten ausdrücken kann.

Für die sprachliche Überarbeitung nutze ich moderne KI-Werkzeuge als Unterstützung. Die KI übernimmt dabei eine ähnliche Rolle wie ein klassischer Lektor: Sie hilft dabei, Formulierungen zu glätten, die Lesbarkeit zu verbessern, Wiederholungen zu reduzieren und sprachliche Fehler zu korrigieren. Die Inhalte, Erfahrungen, Meinungen und Aussagen stammen jedoch von mir.

Anschließend lasse ich meine Bücher mithilfe von KI ins Englische und Spanische übersetzen, damit die Inhalte auch Menschen außerhalb des deutschsprachigen Raums zugänglich gemacht werden können.

Mir ist Transparenz wichtig. Deshalb möchte ich offen darauf hinweisen, wie meine Bücher entstehen. Die Gedanken stammen von mir. Die Technik unterstützt mich dabei, sie verständlicher, lesbarer und für mehr Menschen zugänglich zu machen.

Weitere Projekte

Neben meiner Tätigkeit als Autorin und Darstellerin betreibe ich weitere Projekte im Bereich High-Risk-Payments und Plattformlösungen für die Erwachsenenbranche.

Pay4Coins (www.pay4coins.com)

Payment-Lösungen für High-Risk-Unternehmen und Adult-Projekte.

EroCMS (www.erocms.net)

Plattform- und Contentlösungen für Betreiber und Darstellerinnen.



Über die Autorin

Christina Toepel (Künstlername Julina Bauer), Jahrgang 1988, arbeitet seit ihrem 18. Lebensjahr in der Erotikbranche. Was als Einstieg in eine damals noch völlig andere Internetwelt begann, entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einer jahrzehntelangen Karriere im Bereich Fetisch, BDSM und Female Domination.

Als Julina ihre ersten Inhalte veröffentlichte, steckte die Branche noch in den Kinderschuhen. Videos mit niedriger Auflösung, langsame Internetverbindungen und einfache Webcam-Technik gehörten zum Alltag. Dennoch erkannte sie früh, dass langfristiger Erfolg nicht allein von Technik, Reichweite oder Trends abhängt, sondern vor allem vom Verständnis für Menschen, Beziehungen und unternehmerisches Denken.

In den vergangenen Jahren hat sie nahezu alle Höhen und Tiefen erlebt, die diese Branche mit sich bringen kann. Sie arbeitete auf unzähligen Plattformen, wurde mit Stalkern, ungerechtfertigten Sperrungen, Kundenbeschwerden, steuerlichen Herausforderungen und den verschiedensten Formen von Kritik konfrontiert. Sie war mehr als einmal kurz davor, die Branche zu verlassen, entschied sich jedoch immer wieder dafür, aus den Erfahrungen zu lernen und ihren eigenen Weg weiterzugehen.

Heute zählt sie zu den bekanntesten und erfolgreichsten Darstellerinnen im deutschsprachigen Fetisch-, BDSM- und Femdom-Bereich. Dabei hat sich ihre Arbeitsweise im Laufe der Jahre stark verändert. Während viele Menschen Erfolg in der Erotikbranche ausschließlich mit Nacktheit oder immer extremeren Inhalten verbinden, verfolgt Julina seit Jahren einen anderen Ansatz. Sie zeigt, dass Persönlichkeit, Erfahrung, Positionierung und Menschenkenntnis oft deutlich wertvoller sind als kurzfristige Aufmerksamkeit.

Neben ihrer Tätigkeit als Darstellerin ist sie Unternehmerin und Gründerin mehrerer Projekte im Bereich High-Risk-Payments und digitaler Plattformlösungen. Ihr Schwerpunkt liegt heute darauf, unabhängige Darstellerinnen, Content Creator und Betreiber von Erwachsenenplattformen bei der Professionalisierung ihrer Geschäftsmodelle zu unterstützen.

Mit ihren Büchern verfolgt sie ein klares Ziel: Frauen dabei zu helfen, ihre eigene Stärke zu erkennen, ihre Grenzen zu schützen, ihre Arbeit als echtes Unternehmen zu betrachten und langfristig erfolgreich zu sein, ohne dabei ihre Gesundheit, ihre Würde oder ihre Selbstbestimmung zu verlieren.

Ihre Inhalte richten sich an Menschen, die mehr suchen als schnelle Tipps und leere Versprechen. Sie schreibt über die Realität der Branche, über Chancen und Risiken, über Geld, Psychologie, Selbstständigkeit, Burnout, Grenzen und persönliche Verantwortung.



Offen, direkt und manchmal unbequem – aber immer mit dem Ziel, Frauen zu stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihren eigenen Weg gehen können.

Weitere Informationen, Bücher und Projekte findest du auf ihren Kanälen und Plattformen.

Dieses Dokument wurde geschrieben, um gelesen zu werden – nicht um auf einer Festplatte zu verstauben. Du darfst dieses PDF speichern, weitergeben, verschicken, verschenken, hochladen, ausdrucken oder mit anderen Menschen teilen. Du benötigst dafür keine Erlaubnis von mir.

Wenn die Inhalte jemandem helfen, freut mich das mehr, als wenn sie hinter künstlichen Barrieren verschwinden.

Die einzige Bitte, die ich habe: Lass die Quellenangabe und die Hinweise am Ende des Dokuments bestehen, damit interessierte Leser weitere Inhalte finden können.

Wissen wird wertvoller, wenn es geteilt wird.