



Virginia Ernst als „Dancing Star“ und zwei Fotos aus dem Familienalbum. Die Locken waren bald weg ...

ORF/LEITNER, KK (2)

Zur Person

Virginia „Gini“ Ernst, geboren am 14. Jänner 1991 in Wien, ist Singer-Songwriterin und Eishockeyspielerin. Mit dem österreichischen Frauen-Nationalteam nahm sie an fünf Weltmeisterschaften teil. Im August 2017 heiratete sie ihre Freundin Dorothea. Bei der aktuellen „Dancing Stars“-Staffel tanzt Ernst mit Alexandra Scheriau zusammen.

Aktuelle Single: „Looking In These Eyes Now“ (Amica)

einem Zeitpunkt, wo ich nicht wusste, wohin im Leben. Ich wollte immer Musik machen, immer auf die Bühne – obwohl ich im Grunde ein großer Schisser bin. Die Musik hat mir das gegeben, was ich all die Jahre zuvor nicht hatte. Ich habe die emotionale Seite in mir immer unterdrückt, über die Musik konnte ich diese Seite ausleben.

Wenn ich jetzt an meine Kindheit zurückdenke, taucht folgendes Bild auf: Ich war ein kleiner Tyrann mit blonden Locken und hab ausgeschaut wie ein Engerl. Aber auf Kindergartenfotos bin ich angezogen mit Hemd, Hose, Hosenträger und Mascherl. Ich habe immer das gemacht, was ich wollte. Mein Bruder hat sich damals seine Haare ganz kurz abgeschnitten. Und das habe ich dann auch getan! Meine Mama und Oma haben Rotz und Wasser geweint, weil mein schönes, langes Haar weg war. Ich habe diese Rollenfixierungen damals schon nicht gemocht. Ich habe mich weder als Bursche noch als Mädchen gefühlt – sondern einfach als ich selbst, als Gini. In der Pubertät kamen dann die Gefühle ins Spiel und ich habe gemerkt, dass ich Mädchen gern habe.

Das war eine schwierige Zeit. Ich wollte „normal“ sein, hab mir die Haare wachsen lassen, bin mit Burschen rumgehungen. Aber ich habe gespürt: Das bin nicht ich. Und als ich mit diesem Selbstbetrug aufgehört habe, ist es mir plötzlich wieder gut gegangen. Ich war glücklich, hatte Freude am Leben.

Ein klassisches Outing gab es bei mir nie. Ich steh auf Frauen. Aus. Punkt. Ich möchte nicht in eine Schublade gesteckt werden, auf die man dann eine Bezeichnung schreibt. Meine Frau zum Beispiel war vorher nur mit Männern zusammen, hat sich dann in mich verliebt – aber sie bezeichnet sich nicht als Lesbe. Das verstehen viele nicht, weil die Menschen ihre Kastl brauchen, ihre fixen Zuordnungen. Ich hatte natürlich auch das Glück, solche Eltern zu haben. Sie sind die wundervollsten Menschen, die ich kenne, sie gaben mir immer die Bestätigung, die ein Kind braucht, um sich zu verwirklichen. Ohne ihre großartige Unterstützung wäre ich nicht der Mensch, der ich jetzt bin. Und das möchte ich auch meinen Kindern, wenn ich einmal welche habe, weitergeben: Einen Menschen so sein zu lassen, wie er ist.

BEZIEHUNGS COACH

Meine Ängste belasten unsere Beziehung

DER FALL. Wir haben seit zehn Jahren die schönste Beziehung, doch ich habe immer wieder Angst vorm Sterben und laufe von Arzt zu Arzt. Das raubt uns oft die Energie und Freude in der Beziehung. Ich habe schon Angst, dass mich meine Freundin verlassen wird.

(Reinhard B.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Lieber Reinhard!

„Angst essen Seele auf“ sagt ein Sprichwort, und jeder, der schon einmal versucht hat, Angst durch „Vernunft“ zu bekämpfen, weiß: So leicht lässt sie sich nicht vertreiben. Wenn die Angst kommt, dann kommt sie. Das Erste, was Sie tun können, ist, dass Sie mit dem Ängstlichen in Ihnen empathisch und wertschätzend umgehen. Denn durch ein „Das ist doch übertrieben“ oder „Ab morgen habe ich keine Angst“ haben die wenigsten gelernt, damit gut umzugehen. Dann versuchen Sie, Antworten auf Ihre Ängste zu finden. Gab es in Ihrer Familie jemanden mit Angstzuständen? Denn manchmal übernimmt man unbewusst solches Verhalten. Oft wurde einem auch die Angst verboten oder man hat als Kind beobachtet: Der Papa zeigt seine Angst nicht, also unterdrücke ich meine Angst auch. Dann kann es passieren, dass sie sich beispielsweise in körperlichen Symptomen manifestiert. Gehen Sie Ihrer Angst vor Krankheit und Tod auf die Spur. Nur Sie können entdecken, was dahintersteckt.

Wichtig ist auch, Unterschiede zu bilden: Wann ist die Angst besonders groß? Wann ist sie vielleicht gar nicht oder kaum da? Wann war sie in den letzten zwei, drei Jahren deutlich geringer – und wie sind Sie da gesessen, gegangen, wie haben Sie gelebt? Bei Angst brauchen wir immer Verbündete. Seien Sie Ihr eigener Verbündeter, indem Sie zum Beispiel so gehen, sitzen, handeln, wie seinerzeit, als sie angstfrei oder – besser gesagt – ganz sicher und im Vertrauen gelebt haben. Je öfter Ihnen das gelingt, desto besser werden Sie Schritt für Schritt Ihre Sicherheit und Ihr Vertrauen wiederfinden. Seien Sie auf Rückschläge vorbereitet, denn die gehören gerade bei Ängsten dazu. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Dafür werden Sie beim nächsten Mal wieder viel schneller zu Ihrer Kraft kommen. Wir wünschen Ihnen alles Gute!