



# Leseprobe

Born this Way Foundation, Lady Gaga

## Channel Kindness - Geschichten über Freundlichkeit und Zusammenhalt

---

»Hoffnung und Inspiration auf und für ein  
besseres und freundlicheres Leben.«  
*Scenario über »Channel Kindness«*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 304

Erscheinungstermin: 16. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Reportagen von Jugendlichen über Jugendliche, die zeigen, dass ein Mensch allein die Welt verändern kann**

Seit Gründung der Born This Way Foundation berichten Jugendliche auf deren Homepage und Social-Media-Kanälen über die Aktivitäten der Stiftung. Sie trugen über die Jahre Geschichten zusammen, die von Mut, Freundlichkeit und Widerstandskraft junger Menschen berichten. Diese sind nun in Buchform zusammengetragen worden und lassen die Leser daran teilhaben, wie all diese Jugendlichen ihre eigene Stimme fanden. Man begegnet dabei jungen Weltveränderern, die ihre innere Stärke gefunden haben, die Mobbern widerstanden haben, die ihre eigene Aktivistinbewegung gegründet haben, die gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen aufbegehren, die sichere Räume für Angehörige der LGBTQ+-Gemeinde geschaffen haben, die sich der Freundlichkeit mit Leib und Seele verschrieben haben und anderen helfen, ohne je etwas dafür zu erwarten.

**Eine unvergleichliche Sammlung inspirierender Berichte über junge Menschen, die die Welt verändern – vorgestellt von Lady Gagas Charity-Stiftung Born This Way.**

### **Autor**

## **Born this Way Foundation, Lady Gaga**

---

Lady Gaga ist eine preisgekrönte Musikerin, deren Alben sich 35 Millionen mal verkauft haben, deren Songs 32 Milliarden mal gestreamt wurden und somit zu den meistverkauften aller Zeiten gehören.

**CHANNEL**  
**KINDNESS**



# CHANNEL KINDNESS

*Geschichten über Freundlichkeit  
und Gemeinschaft*

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

Aus dem Amerikanischen von  
Katharina Orgaß

# WIE ALLES ANFANGEN HAT

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


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

# WARUM NEGATIVRAUM WERTVOLL IST

## LADY GAGA

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

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



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

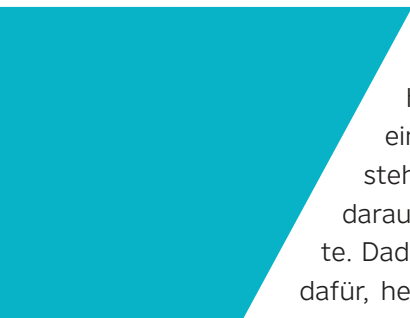
Ich könnte noch viele weitere Beispiele aufzählen, aber das wäre ein anderes Buch. Wenn ich psychisch unter Druck stand, kämpfte ich mit Depressionen, Magersucht, Bulimie, Panikattacken und Selbstverletzung. Unter anderem schnitt und kratzte ich mir die Arme auf. Das fing mit elf Jahren an und ging so,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



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

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

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



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

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

## Es ging immer um fehlende Freundlichkeit.

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

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

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

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

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

- VERTRAU -

*Freundlichkeit*

---

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

---

Außerdem enthielt die Karte Geschenkgutscheine im Wert von 500 Dollar.

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

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

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

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

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

»Wie meinen Sie das?«, fragte ich.

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

