

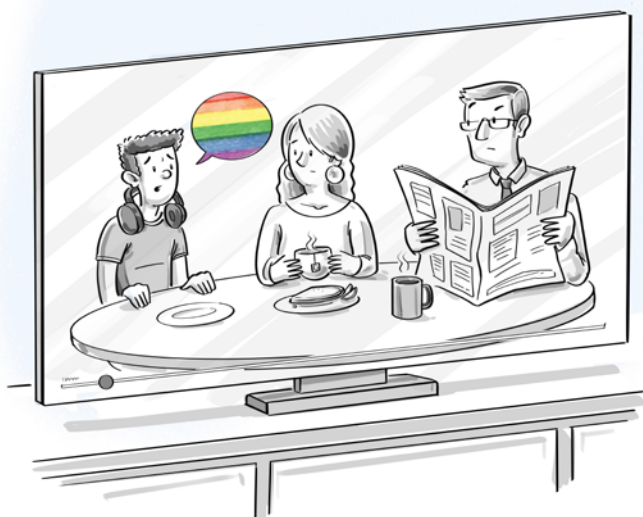


## Coming-out

Wie Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit  
LSBTIQ\* unterstützen können

Ein Coming-out ist ein komplexer und individueller Prozess. Dieses Queer-Papier wirft einen differenzierten Blick auf die Lebensrealitäten, Bedarfe und Identitätsfindung junger queerer Menschen. Es beleuchtet die Vielschichtigkeit des Coming-out-Prozesses, unterschiedliche Erfahrungen sowie die Rolle von Hetero- und Cisnormativität. Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit werden dazu ermutigt, durch queersensible Strukturen und offene Kommunikation ein akzeptierendes Umfeld zu schaffen, das die Selbstbestimmung und Sicherheit von LSBTIQ\* Jugendlichen fördert.

Eine Familie sitzt am Frühstückstisch. Der Vater liest die Zeitung, die Mutter beißt in ein Butterbrot. Ihr Kind im Teenager-Alter sitzt ihnen gegenüber. Es wird nicht gesprochen, eine morgendliche Ruhe liegt in der Luft. Durch das Klirren des Geschirrs und die leisen Geräusche der Kaffeemaschine dringt ein Räuspern. „Mama? Papa? Ich muss euch etwas sagen.“



So oder so ähnlich sieht eine stereotype Darstellung von einem Coming-out in vielen Filmen und Serien aus. Einige Beispiele dafür aus den letzten Jahren sind „Heartstopper“, „13 Reasons Why“ oder „Love, Simon“. Dabei sind die Beteiligten meistens weiß und die Jugendlichen häufig cisgeschlechtlich<sup>1</sup> und männlich. Doch wie sieht es eigentlich in der Realität aus? Welche Erfahrungen machen junge Menschen beim Coming-out? Findet das Teilen der eigenen Identität zu einem festen Zeitpunkt im Leben von jungen LSBTIQ\*<sup>2</sup> statt oder ist es ein Prozess? Sieht jedes Coming-out eigentlich gleich aus? Diese Fragen möchten wir mit diesem Queer-Papier näher beleuchten und Fachkräften in der Kinder- und Jugendarbeit einen Einblick in die Lebensrealitäten, Bedarfe und die Identitätsfindung von jungen queeren Menschen geben.

### Was bedeutet „Coming-out“?

„To come out of the closet“ ist eine englische Redewendung und bedeutet wörtlich „aus dem Schrank kommen“. Die übertragene Bedeutung ist: sich nicht mehr zu verstecken, sondern offen zur eigenen sexuellen bzw. geschlechtlichen Identität zu stehen. Dieses Bild kann den Eindruck vermitteln, dass Queerness etwas mit Heimlichkeit und Versteckspiel zu tun haben muss, vor allem aber, dass die öffentliche Welt außerhalb des metaphorischen Schanks, der eine queere Person ihre Identität „beichtet“, nicht queer ist.



Allgemein wird zwischen dem sogenannten „inneren“ und dem „äußeren“ Coming-out unterschieden.

Beim inneren Coming-out handelt es sich um das erste Wahrnehmen der eigenen sexuellen und/oder der geschlechtlichen Identität. Das äußere Coming-out bezeichnet das Kommunizieren dieser Identität an andere Menschen. Viele queere Menschen outen sich in ihrem Leben jedoch mehr als einmal. Eine Person kann verschiedene innere Coming-outs haben. Diese können sich sowohl auf die sexuelle als auch auf die geschlechtliche Identität beziehen. Ein Mensch kann sich beispielsweise als trans\* und lesbisch identifizieren, eine andere Person als schwul und später als bisexuell. In der Öffentlichkeit können diese Prozesse zuweilen als Unentschlossenheit oder Verwirrung missverstanden werden. Die eigene Identität zu erforschen ist ein langer und vielschichtiger Prozess. Wie lange er dauert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Im Alltag finden sich LSBTIQ\* oft in Situationen wieder, in denen sie sich für oder gegen ein äußeres Coming-out entscheiden müssen: bei Freund\*innen, Familie, beim Dating, im Beruf, in der Gesundheitsversorgung, bei Behörden und in vielen weiteren Bereichen. Allein das Ankreuzen der gewünschten Anrede auf offiziellen Formularen oder das Mitbringen eines\*einer Partner\*in ist ein Coming-out und kann zu Fragen, Vermutungen oder Konfrontationen führen. So bleibt ein Coming-out auch in diesen Bereichen nicht einmalig, sondern wiederholt sich häufig, etwa bei neuen Bekanntschaften, Orts- oder Jobwechseln.

## Wann weiß ich, wer ich bin?

Aus der Studie »Wie geht's euch?« Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von LSBTIQ\* (2021) geht hervor, dass weit über die Hälfte der befragten Teilnehmenden bis zum 17. Lebensjahr wusste, dass sie lesbisch, schwul, bisexuell, trans\* oder nicht-binär sind.<sup>3</sup> Jeweils mehr als ein Zehntel der trans\*männlichen, trans\*weiblichen und nicht-binären Personen war sich bereits bis zum Alter von 5 Jahren der eigenen Identität bewusst.

Dennoch liegen zwischen dem ersten Spüren der eigenen sexuellen und/oder geschlechtlichen Identität und dem ersten Kommunizieren dieser Erkenntnis an andere im Durchschnitt einige Jahre. Die meisten lesbischen, schwulen und bisexuellen Jugendlichen sprechen erst im Alter von 17 bis 22 Jahren oder noch später über ihre sexuelle Identität. Dasselbe gilt für trans\* und nicht-binäre Jugendliche, auch wenn über die Hälfte der trans\*männlichen und trans\*weiblichen sowie 46,4 % der nicht-binären Teilnehmenden bis zum Alter von 10 Jahren ihr inneres Coming-out hatten.

Eine auffällige Ausnahme bilden laut der oben genannten Studie bisexuelle cis Männer. Sie brauchen häufig länger für ihr inneres Coming-out und sprechen deutlich seltener über ihre sexuelle Identität als andere Teilgruppen.<sup>4</sup>

## Was ist an diesen Zahlen abzulesen? Was bedeutet es, wenn Kinder und Jugendliche mehrere Jahre brauchen, um das erste Mal mit ihrem Umfeld über ihre Identität zu sprechen?

Ein Umstand, der für viele LSBTIQ\* Menschen einen signifikanten Teil der eigenen Lebensrealität ausmacht, ist Heteronormativität. Damit gemeint sind die gesellschaftlichen, institutionellen und sozialen Faktoren, die Menschen vermitteln, heterosexuell zu sein, sei die Norm.<sup>5</sup> Eng damit verbunden ist Cisnormativität.

Dieser Begriff bezieht sich auf die vermeintliche Norm von binärer<sup>6</sup> Cisgeschlechtlichkeit. Lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, intergeschlechtliche und queere Menschen sind umgeben von impliziten und expliziten Normvorstellungen, die sie als „anders“ markieren und sowohl Cisgeschlechtlichkeit als auch Heterosexualität als grundlegend, vorausgesetzt, privilegiert und erstrebenswert darstellen. Damit geht auch ein Mangel an Repräsentation in den Medien einher<sup>7</sup>, was für viele queere Menschen auch einen Mangel an Identifikationsfiguren bedeutet.

## Hetero - oder doch nicht?

Das kann obligatorische Heterosexualität („compulsory heterosexuality“<sup>8</sup>) zur Folge haben – ein Konzept, das 1980 von der US-amerikanischen Feministin Adrienne Rich benannt wurde. Rich beschreibt damit die Schwierigkeiten für einige Lesben, sich selbst als lesbisch wahrzunehmen und zu benennen, da ihnen eine konkrete Vorstellung von lesbischer Identität fehlt. Viele in einer cis- und heteronormativen Gesellschaft aufwachsende Menschen haben ebenfalls Schwierigkeiten, die eigene Identität zu begreifen, die vermeintlich eine Abweichung von der gesellschaftlichen Norm darstellt. Oft fehlen das Vokabular, die Vorbilder, die Informationen und die Community.

All das kann zur Folge haben, dass queere Menschen längere Zeit brauchen, um ihre sexuelle und geschlechtliche Identität zu erforschen und für sich selbst anzunehmen. Dies kann ein langwieriger Prozess sein, während welchem verschiedene Selbstbeschreibungen ausprobiert werden. Ein Aufwachsen in einem konservativen Umfeld mit traditionellen Bildern von Geschlechterrollen und Beziehungen kann für manche Menschen außerdem zur Folge haben, dass sie zunächst äußerlich heterosexuell erscheinen, heiraten und Kinder kriegen und der Raum für eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität erst später im Leben zur Verfügung steht. Generell gilt: Der äußere Anschein einer bestimmten Identität muss nicht mit dem inneren Empfinden einer Person übereinstimmen.



## Warum überhaupt ein Coming-out?

LSBTIQ\* zu sein, ist nichts, das gebeichtet werden muss. Dennoch können schon ganz alltägliche Dinge wie Händchen-Halten in der Öffentlichkeit, das Benutzen der Schultoiletten, die mit der eigenen geschlechtlichen Identität übereinstimmen, oder das Erwähnen der eigenen Familie oder Partner\*innen-schaft in unserer Gesellschaft wie ein Geständnis aufgefasst werden. Situationen, die für nicht-queere Menschen ganz selbstverständlich sind, können für LSBTIQ\* zu einem Coming-out führen.

Dieses Sichtbar-Werden als eine Person, die von der vermeintlichen Norm abweicht, kann zudem eine akute Gefährdung bedeuten. 54,2 % von LSBTIQ\* haben Diskriminierungserfahrungen im öffentlichen Raum gemacht<sup>9</sup>, 55 % der queeren Jugendlichen haben bereits Beleidigungen und Beschimpfungen mit Bezug auf ihre Identität in der Schule, der Ausbildung oder am Arbeitsplatz erlebt.<sup>10</sup> Diese Zahlen zeigen deutlich: Sichtbarkeit braucht Sicherheit. Gerade mehrfachmarginalisierte Menschen können durch ein Coming-out riskieren, dass sie neben Diskriminierungserfahrungen, wie etwa aufgrund von Religionszugehörigkeit, Fluchterfahrung, Rassifizierung, Sprache, erfahrenen Behinderungen oder anderen Merkmalen ausgegrenzt oder angegriffen werden. Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, dass für LSBTIQ\* Personen kein Zwang besteht, sich zu outen, und dass ein Coming-out immer selbstbestimmt und zu einem Zeitpunkt passiert, der sich für die jeweilige Person richtig und so sicher wie möglich anfühlt.



Für viele queere Menschen gibt es jedoch auch sehr gute Gründe für ein Coming-out. Es kann ihnen ermöglichen, ihre Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen und dadurch Anschluss zu finden. Sich nicht verstecken zu müssen, unterstützt die freie Entfaltung von queeren Personen.<sup>11</sup>

Menschen können anderen ihre sexuelle und ihre geschlechtliche Identität sowie ihre Beziehung zu ihrem eigenen Körper nicht ansehen. Umso wichtiger sind diskriminierungssensible Räume, in denen Personen sicherer sie selbst sein können. Räume, in denen sich kein Mensch erklären muss und es Menschen freisteht, ihre Identität mit anderen zu teilen.



## Inviting-in als Alternative zum Coming-out

Gerade weil ein äußeres Coming-out viele Risiken bergen kann, wurde von Sekneh Hammoud-Becket und Darnell L. Moore ein Alternativkonzept entworfen, das den Lebensrealitäten und den Bedarfen von mehrfach marginalisierten queeren Menschen besser gerecht werden soll: Inviting-in.<sup>12</sup> Um dem traditionellen Normanspruch von Cisgeschlechtlichkeit und Heterosexualität mit einem größeren Verständnis für Identitätsvielfalt und -vielschich-

tigkeit gegenüberzutreten, werden Menschen hier ermutigt, dass sie sich nicht als von der Norm abweichend outen müssen, sondern anderen gezielt einen Einblick in ihre Identität(en) bieten können, wenn sie das möchten.<sup>13</sup> Dabei werden alle Identitäten als gleichwertig gesehen und Queerness wird nicht als inhärent „anders“ markiert. Auch wird Menschen, die andere nicht „einladen“ möchten, nicht ihre Selbstbestimmung und Authentizität abgesprochen.<sup>14</sup> Im Einzelfall mag sich die konkrete Situation eines Inviting-ins nach außen hin nicht wesentlich von der eines Coming-outs unterscheiden. Ausschlaggebend ist, dass für die queere Person kein Druck und keine Verpflichtung oder Erwartung besteht und ihr die Vollwertigkeit ihrer Identität nicht abgesprochen wird, wenn sie nicht „geoutet“ ist. Der entscheidende Unterschied zwischen den beiden Modellen liegt im zugrundeliegenden Selbstverständnis der queeren Person und ihrer Beziehung zur Gesellschaft. Denn die queere Person muss nicht vor den anderen „heraus-kommen“, sondern kann die anderen „ein-laden“, ihre Identität(en) kennen zu lernen. Diese Perspektive kann dabei helfen, gesellschaftliche Normansprüche zu dekonstruieren.



## Was können Fachkräfte in der Kinder- und Jugendarbeit tun, um ein respektvolles und akzeptierendes Umfeld für queere Jugendliche zu schaffen?

Junge LSBTIQ\* sind in vielen Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit vertreten, unabhängig davon, ob ihre Queerness den Fachkräften bekannt ist oder nicht. Damit LSBTIQ\* und alle Menschen sich in diesen Räumen sicherer fühlen, bedarf es queersensibler Strukturen und Regenbogenkompetenz<sup>15</sup> der Fachkräfte. Dazu kann der **Einsatz von Symbolen** wie Pride-Flaggen hilfreich sein, die vermitteln, dass queere Menschen in der Einrichtung willkommen sind. Auch **Methoden**, die sexuelle und geschlechtliche Vielfalt thematisieren, oder gemeinsame **Aktionen** zum Christopher Street Day (CSD) oder zum IDAHOBIT<sup>16</sup> helfen dabei, alle Personen innerhalb und im Umfeld der Einrichtung aufzuklären und ein queerfreundliches Klima zu erzeugen.

Die **Sprache**, die Fachkräfte im Alltag und auf offiziellen Formularen nutzen, kann unaufgeregt Raum für verschiedene Identitäten schaffen. Besonders wichtig ist jedoch die **Reaktion auf Ressentiments und queerfeindliche Aussagen**: Schreiten Fachkräfte ein? Wie wird der Vorfall bearbeitet? Gibt es Konsequenzen? Wie wird auf die Betroffenen und ihre Bedürfnisse geachtet? All diese Faktoren senden Signale an queere und nicht-queere Menschen in den Einrichtungen. Ob und wie reagiert wird, ist ausschlaggebend dafür, ob LSBTIQ\* sich wertgeschätzt und sicher fühlen. Auch kann eine Fachkraft **proaktiv** und entspannt ihre **Offenheit gegenüber vielfältiger Lebensweisen teilen**, um ein Inviting-in/Coming-out zu erleichtern.

Wenn sich queere Menschen dafür entscheiden, ihre Identität in diesen Räumen zu teilen, ist ein sensibler Umgang damit von enormer Wichtigkeit. Ein Coming-out oder Inviting-in sollte stets selbstbestimmt, ohne Druck von außen und zu einem selbst gewählten Zeitpunkt stattfinden.



Fachkräfte, die **empathisch und offen reagieren, aktiv zuhören** und die Person **nicht unangemessen ausfragen**, legen einen wichtigen Grundstein für jede weitere zukünftige Situation, in der die Person ihre Identität mit anderen teilt. Die Reaktion auf das erste Coming-out kann alle folgenden positiv (oder negativ) beeinflussen. Im Rahmen einer Studie des Deutschen Jugendinstituts gaben 75 % der Befragten an, dass es ihnen während ihres ersten Coming-outs geholfen habe, mit anderen über ihre Gefühle sprechen zu können.<sup>17</sup> Auch kann ein Coming-out zwar eine Hürde für LSBTIQ\* darstellen, muss es aber nicht. Es gilt, **Problematisierungen zu vermeiden**, wenn seitens der queeren Person keine bestehen. Wichtig ist: Ein Coming-out sollte **nur dann thematisiert werden, wenn die queere Person das möchte**. Es kann außerdem hilfreich sein, **auf LSBTIQ\* Peer-Groups und Anlaufstellen zu verweisen**, in denen kompetent beraten und/oder Kontakt zu anderen queeren Menschen hergestellt werden kann.

In einer cis- und heteronormativen Gesellschaft werden queere Menschen als Abweichung von der vermeintlichen Norm markiert. Daraus kann ein Coming-out, ein Inviting-in oder ein Nicht-kommunizieren der sexuellen und/oder geschlechtlichen Identität erfolgen. Damit sich LSBTIQ\* Personen in den Räumen der Kinder- und Jugendarbeit wohlfühlen können, unabhängig davon, ob ihre Mitmenschen von ihrer sexuellen oder geschlechtlichen Identität wissen, sind diskriminierungssensible Strukturen wichtig. Ein **unaufgeregtes Klima der Offenheit, des Schutzes und der Solidarität** mit queeren Personen unterstützt diese dabei, selbstbestimmt über ein Coming-out zu entscheiden.

## Weitere Ressourcen

Regenbogenkompetenz kann dabei helfen, für Kinder und Jugendliche ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich sicher genug für ein Coming-out fühlen. Ressourcen zum Thema "Regenbogenkompetenz":



### Queer Papier #1

"Regenbogenkompetenz in der Jugendarbeit.  
Zum professionellen Umgang mit Themen der  
sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt"



### Glossar

zu Begriffen der sexuellen und  
geschlechtlichen Vielfalt

1 Cisgeschlechtliche Menschen sind Menschen, die in dem bei ihrer Geburt zugewiesenen Geschlecht leben bzw. sich damit wohlfühlen und identifizieren. Cisgeschlechtlichkeit gilt in unserer Gesellschaft als Norm mit der Folge, dass trans\*- oder intergeschlechtliche Menschen oftmals als "anders" markiert, tabuisiert, abgewertet, diskriminiert oder gar angegriffen werden.

2 Stellvertretend für das Akronym LSBTIQ\* wird an manchen Stellen im Text „queer“ als Sammelbegriff für Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans\*- und intergeschlechtliche Menschen verwendet. Als Selbstbezeichnung wird er aber oft auch benutzt, um eine Identität, jenseits von Kategorien wie „Mann“ und „Frau“ oder „heterosexuell“ und „lesbisch“/„schwul“ zu bezeichnen. Queer kann sich zudem auf eine Haltung beziehen, die Zweigeschlechtlichkeit und Heteronormativität in Frage stellt.

3 Timmermanns, Stefan / Graf, Niels / Merz, Simon / Stöver, Heino (2021): »Wie geht's euch?« Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von LSBTIQ\*.

4 Die Generation U20 zum Zeitpunkt der Befragung hat ihr inneres und äußeres Coming-out im Übrigen früher als ältere Jahrgänge - die Mehrheit bereits im Alter zwischen 11 und 16 Jahren (Quelle: Timmermanns, Stefan / Graf, Niels / Merz, Simon / Stöver, Heino (2021): »Wie geht's euch?« Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von LSBTIQ\*).

5 Sauer, Arn (2018): LSBTIQ-Lexikon. Grundständig überarbeitete Lizenzausgabe des Glossars des Netzwerkes Trans\*Inter\*Sektorialität. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn

6 d. h. "zweigeschlechtlicher"

7 Prommer, Elizabeth / Stüwe, Julia / Wegner, Juliane (2021): Sichtbarkeit und Vielfalt. Fortschrittsstudie zur audiovisuellen Diversität; vgl. GLAAD Media Institute (2023): Where We Are on TV 2022-2023

8 Rich, Adrienne Cecile (1980): Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence, Journal of Women and Culture in Society

9 Timmermanns, Stefan / Graf, Niels / Merz, Simon / Stöver, Heino (2021): »Wie geht's euch?« Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von LSBTIQ\*.

10 Oldemeier, Kerstin (2018): Coming-out mit Hürden

11 Krell, Claudia / Brodersen, Folke (2020): Coming-out in NRW. Coming-out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans\* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen

12 Sekneh Hammoud-Becket (2007): Azima ila Hayati – An invitation in to my life: Narrative Conversations about Sexual Identity, The International Journal of Narrative Therapy and Community Work

13 Moore, Darnell L. (2012): Coming out or Inviting in?, The Feminist Wire

14 Jazmati, Zuher (2023): Inviting-in, eine antirassistische Alternative zum Coming-out?, Siegestsäule

15 vgl. Selbst.verständlich Vielfalt (2022): Regenbogenkompetenz in der Jugendarbeit. Zum professionellen Umgang mit Themen der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt, Queer Papier #1

16 Internationaler Tag gegen Homo- Bi-, Inter\*- und Trans\*feindlichkeit (IDAHOBIT) am 17. Mai jeden Jahres

17 Krell, Claudia / Brodersen, Folke (2020): Coming-out in NRW. Coming-out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans\* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen



Wir gestalten die offene Gesellschaft und stärken ein respektvolles Miteinander. Dafür fördert der Lesben- und Schwulenverband (LSVD) die Regenbogenkompetenz von Fachkräften und Verbänden. Als Teil des Kompetenznetzwerkes „Selbst.verständlich Vielfalt“ entwickeln wir kreative Bildungsformate, um Rechtsruck und Homosexuellen-, Trans\*- und Inter\*-Feindlichkeit selbstbewusst und wirksam zu begegnen.

Wenn Sie mehr über das LSVD-Projekt und unsere Angebote erfahren wollen, wenden Sie sich an:

**Familien- und Sozialverein des Lesben- und Schwulenverbands in Deutschland (LSVD) e. V.**

Rheingasse 6  
50676 Köln

Jürgen Rausch  
juergen.rausch@lsvd.de  
Tel.: 0221 - 92 59 61 13  
Mobil: 0176 - 30 10 37 91

René Mertens  
rene.mertens@lsvd.de  
Tel.: 030 - 78 95 47 63

Clara Clasen  
clara.clasen@lsvd.de  
Tel.: 0221 - 925 961 12

Leonie Achterhold  
leonie.achterhold@lsvd.de  
Tel.: 0221 - 925 961 16

[www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/lsvd/](http://www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/lsvd/)

Redaktion: Jürgen Rausch, René Mertens, Clara Clasen, Leonie Achterhold

Layout & Satz: Christian Bart, [www.fugeefilms.de](http://www.fugeefilms.de)

Illustrationen: Tobias Wieland, bikablo® – mit Bildern verändern, [www.bikablo.com](http://www.bikablo.com)

Erscheinungsdatum: Dezember 2023

**Impressum**

V.i.S.d.P. Familien- und Sozialverein des LSVD e. V.

Rheingasse 6  
50676 Köln

vertreten durch: Klaus Jetz



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**