

## Podcast Buchstabensuppe Folge 6: Coming Out

Hallo und Herzlich Willkommen zu unserer neusten Folge. Heute wollen wir über das Thema Coming Out sprechen. Dabei sind für uns vor allem folgende Fragen interessant: Was ist ein Coming Out? Wieso ist es immer noch wichtig, sich zu outen? Und wie geht es Jugendlichen in und nach ihrem Coming Out in Deutschland?

### Was ist ein Coming Out?

Der Begriff ‚Coming Out‘ kommt aus dem Englischen und ist kurz für ‚coming out of the closet‘, also ‚aus dem Schrank herauskommen‘. Es geht also darum, dass eine Person sich nicht länger versteckt. Coming Out bedeutet, dass x Freund\*innen, Familie, Arbeitskolleg\*innen oder vielleicht sogar der Öffentlichkeit erzählt, dass x beispielsweise schwul, nonbinary oder aromantisch ist. Davor kommt oft erstmal das innere Coming Out, bei dem ein Mensch nur für sich über die eigene Identität nachdenkt. Ein äußeres Coming Out ist eigentlich nie ein einmaliges Ereignis – immer, wenn eine queere Person neue Menschen kennenlernt muss das Coming Out theoretisch wiederholt werden. Ein weiterer wichtiger Begriff ist das ‚Outing‘. Wer eine Person outet, erzählt anderen von x Geschlecht oder sexueller Orientierung. Geschieht dies ohne die Zustimmung von x, ist es keine gute Sache. X könnte beispielsweise deswegen Gewalt erfahren oder war noch gar nicht dazu bereit, es anderen Personen zu sagen.

Es gibt übrigens keine richtige Zeit und keinen richtigen Ablauf für ein Coming Out. Manche Menschen wissen schon sehr früh über ihr Geschlecht und ihre sexuelle Orientierung Bescheid, andere erst sehr spät. Für manche Menschen ist es einfach, sich selbst zu akzeptieren, ihr inneres Coming Out dauert nicht lange, für andere ist das ein sehr langer und schmerzhafter Prozess. Manche Menschen haben kein Problem damit, der ganzen Welt von ihrer Identität zu erzählen, andere halten sich lieber zurück. Manche Menschen haben auch mehrere Coming Outs nacheinander, weil sie sich zum Beispiel erst als lesbisch outen und später feststellen, dass sie vielleicht doch bisexuell sind.

Falls du dich selber fragst, ob du vielleicht nicht heterosexuell bist oder doch ein anderes Geschlecht hast als das auf deiner Geburtsurkunde, haben wir dir ein paar Adressen für Jugendgruppen und Beratungsstellen in die Infobox gepackt.

### Faktenzeit:

#### Wie geht es Jugendlichen während und nach ihrem Coming Out in Deutschland?

Heteronormativität : Die Tatsache, dass in unserer Gesellschaft Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit als normal angesehen werden und alles andere als nicht normal, komisch oder krank gilt. Führt zur Diskriminierung von queeren Menschen.

Schauen wir uns eine von leider nur wenigen Forschungsarbeiten über die sogenannte psychosoziale Lage von queeren Jugendlichen in Deutschland an, eine Studie des Deutschen Jugendinstituts von 2015:

Wir leben in einer heteronormativen Gesellschaft. Das bedeutet, dass Heterosexualität und Zweigeschlechtlichkeit als normal angesehen wird und alles andere als nicht normal, komisch oder krank gilt. Queere Jugendliche, die den gesellschaftlichen Normen zu Geschlecht und/oder Sexualität nicht entsprechen, werden deswegen diskriminiert.

Die Studie ergab:

- Die meisten schwulen, lesbischen und bisexuellen Jugendlichen haben ihr inneres Coming Out ungefähr im Alter zwischen 13 und 16 Jahren und ihr äußeres Coming-Out ca. zwei Jahre später.
- Viele trans\*-Jugendliche wissen schon seit ihrer Kindheit, dass das Geschlecht, dem sie bei der Geburt zugewiesen wurden, unpassend ist, outen sich aber erst mit ca. 18 Jahren.
- Oft verdrängen queere Jugendliche ihr inneres Coming Out für eine ganze Weile, weil sie damit nicht zurechtkommen. Das kann psychische und körperliche Beschwerden und Krankheiten nach sich ziehen.
- Das äußere Coming Out ist für die meisten queeren Jugendlichen eine stressige Zeit, weil sie Angst vor Ablehnung durch ihre Familie und Freund\*innen haben, Angst vor Diskriminierungen und ihnen wichtige Informationen über Begriffe und Gesetze fehlen.
- Meistens outen sich queere Jugendliche bei anderen Menschen, weil sie endlich mit jemandem über ihre Gefühle sprechen wollen oder weil sie sich nicht länger verstecken wollten.
- Die meisten queeren Jugendlichen outen sich bei ihren Freund\*innen, was meistens gut klappt, trotzdem finden auch im Freundeskreis Diskriminierungen statt, zum Beispiel werden Jugendliche gegen ihren Willen bei anderen geoutet oder ihre Identität wird ignoriert.
- In der Familie ist ein Coming Out oft am schwierigsten. Die meisten Eltern brauchen nach einem Coming Out ihres Kinds erstmal etwas Zeit, um sich an den Gedanken zu gewöhnen, akzeptieren ihr Kind aber nach einiger Zeit. Aber natürlich kann es auch innerhalb der Familie zu diskriminierenden Situationen kommen.
- 63,5% der queeren Jugendlichen sagen, dass ihre Familie sie nicht ernstgenommen hat, 8,5% wurden Strafen angedroht und fast 3% wurden verprügelt.
- In der Schule outen sich die meisten queeren Jugendlichen nicht, weil sie Angst vor Mobbing, Ausgrenzung und Gewalt haben. Die Studie sagt dazu sehr passend: „Abgesehen von der Verwendung als Schimpfworte findet das Thema LSBT\* an Schulen kaum Platz“. *LSBT\* steht hier für lesbisch, schwul, bisexuell und trans\* [Das hier bitte als Text ins Video, nicht lesen]*
- Ungefähr die Hälfte der queeren Jugendlichen erlebt in der Schule oder bei der Arbeit Diskriminierungen. Sehr oft werden sie beschimpft, beleidigt oder ausgegrenzt und 12,7% wurde Gewalt angedroht.
- Für queere Jugendliche, die in einer ländlichen Gegend wohnen ist es oft schwierig, Beratungsangebote oder queere Jugendgruppen zu finden, so dass sie nicht die nötige Unterstützung bekommen. Gerade trans\* Jugendliche werden oft auch in queeren Jugendgruppen diskriminiert.

Das zeigt, dass das Coming Out keine einfache Phase im Leben eines queeren Jugendlichen ist und dass es noch viel mehr Aufklärungsarbeit zur Vielfalt von Geschlecht und sexueller Orientierung und gegen Diskriminierung braucht.

### Ist ein Coming Out denn heute noch notwendig?

Manche Menschen glauben, dass in unserer Gesellschaft die Anerkennung von queeren Menschen schon so weit fortgeschritten ist, dass es kein Coming Out mehr braucht, vor allem nicht von berühmten Menschen. Wir sind da anderer Meinung: Für queere Jugendliche bedeutet ein Coming Out, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und sich selbst nicht zu verstecken. Coming Outs sind schon deswegen notwendig, da immer noch davon ausgegangen wird, dass alle Menschen heterosexuell sind und sich mit dem Geschlecht identifizieren, das in ihrer Geburtsurkunde steht, bis sie etwas Anderes von sich sagen. Gerade Coming Outs von berühmten Personen oder die Darstellung von queeren Figuren in den Medien können positive Beispiele und Vorbilder für Jugendliche vor ihren Coming Out sein. Sie helfen auch, Vorurteile abzubauen. Das Coming Out von Thomas Hitzlsperger

zeigte zum Beispiel vielen, dass x Profifußballer und schwul sein kann. Und Ereignisse wie der Sieg von Conchita Wurst beim Eurovision Song Contest bringen das Thema geschlechtlicher und sexueller Vielfalt immer wieder neu in die Diskussion. Das ist wichtig, weil sich nur so etwas tun kann.

Natürlich ist uns aber klar, dass nicht von allen queeren Menschen verlangt werden kann, dass sie sich outen. Nur weil wir Coming Out wichtig finden, heißt das nicht, dass queere Menschen dazu verpflichtet sind, sich aufdringlichen Fragen, Diskriminierung, oder gar Gewalt auszusetzen. Vor allem, wenn es für eine queere Person – aus welchem Grund auch immer – nicht sicher ist, sich zu outen, dann sollte x sich nicht dazu verpflichtet fühlen. Letztlich sollten alle queeren Menschen selbst entscheiden dürfen, ob, wann und vor wem sie sich outen.

Wenn du dich gerade vielleicht in einem inneren oder äußeren Coming Out befindest, haben wir dir Bücher und Links in die Infobox gesteckt, die dir vielleicht helfen können. Außerdem kannst du uns jederzeit schreiben, wenn du Fragen hast, oder wenn du uns eine Rückmeldung zu dieser Folge geben möchtest.

## Literatur und Quellen

Krell, Claudia: Forschungsprojekt 'Coming Out - und dann...?!' Ein Werkstattbericht. In: BZgA (Hrsg.): Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierungen. Forum Sexualaufklärung und Familienplanung 01/2015, S.39-42.

Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg (Hrsg): Coming Out. Alles, was du wissen solltest. 2015. <http://netzwerk-lsbttiq.net/index.php/jugend/coming-out>

<https://www.comingout.de/> Projekt von lambda e.V., Beratung von queeren Jugendlichen für Jugendliche

<http://www.du-bist-du.ch/>

<http://www.homo.at/information-angebote/coming-out-einzelberatung/>