

Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu den Themen Geschlecht, Transgeschlechtlichkeit, Nicht-Binarität, Transition, Binder, Tucking oder ähnlichem?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail oder auch anonym an unseren Kummerkasten.

Mail: hallo@queer-lexikon.net

Zum Kummerkasten: qlx.li/kummer



Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons

Wir sind deine Online-Anlaufstelle zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt. Auf unserer Webseite findest du viele Informationen, z.B. zu Coming Out, Labeln und der queeren Community. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und finanzieren uns hauptsächlich über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns Geld spendest.

Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:



[@queerlexikon](https://www.instagram.com/queerlexikon) | [qlx.li/social](https://www.youtube.com/channel/UCqLXliSocial) | [queer-lexikon.net](https://www.queer-lexikon.net)



[queer-lexikon.net/impressum](https://www.queer-lexikon.net/impressum)

1. Auflage – 2026

Mein Kind ist nicht-binär

**Eine Broschüre für Eltern,
Erziehungsberechtigte und
erwachsene Bezugspersonen**



Einleitung

Wenn du diese Broschüre in der Hand hältst, hat sich dein Kind vielleicht vor Kurzem bei dir als nicht-binär geoutet. Vielleicht hast du aber auch das Gefühl, dass sich dein Kind mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht nicht wohl fühlt oder nicht-binär sein könnte. So oder so, diese Broschüre kann dir hoffentlich ein paar Denkanstöße und Tipps geben.

Wir haben auch eine ausführlichere Broschüre, die generelle Hinweise zur Begleitung und Unterstützung queerer Kinder gibt: qlx.li/eltern

Für queere junge Menschen, die ihr Coming Out planen bzw. über ihr Coming Out nachdenken, haben wir auch eine Broschüre: qlx.li/coming-out

An nicht-binäre Leser*innen

Diese Broschüre ist vor allem für cisgeschlechtliche Menschen gemacht, um für die Lebensrealitäten nicht-binärer Personen zu sensibilisieren.

Es ist aber wichtig zu betonen: nicht-binäre Personen sind nicht schuld an diskriminierendem Verhalten, das sie oft erleben.

Du bist nicht alleine und wir wünschen dir ganz viel Kraft!

Inhalt der Broschüre

- 4 Was heißt nicht-binär?
- 5 Wie kann ich mein Kind allgemein unterstützen?
- 6 Wie kann ich mein Kind nach dem Coming Out unterstützen?
- 6 Was sind Pronomen?
- 8 Und wenn nicht alles so toll gelaufen ist?
- 9 Was könnte mein Kind beschäftigen?
- 10 Wie geht es dir damit?
- 11 Warum ist Unterstützung überhaupt so wichtig?

Was heißt nicht-binär?

Nicht-binär ist sowohl ein **spezifisches Geschlecht** als auch ein **Sammelbegriff** für verschiedene Geschlechter auf einem Spektrum.

Als nicht-binär können sich Menschen bezeichnen, die nicht (oder nicht zu 100%) Mann oder Frau sind. Stattdessen ist ihr Geschlecht bspw. beides gleichzeitig, weder männlich noch weiblich oder dazwischen. Manche nicht-binären Menschen verorten sich ganz außerhalb des binären Systems. Einige haben gar kein Geschlecht (agender) oder haben eine Geschlechtsidentität, die sich immer wieder ändert (genderfluid).

Da Nicht-Binarität so viele Facetten hat, ist es auch ein Überbegriff für viele Mikrolabel, bspw. bigender, genderqueer oder demigender. Nicht alle Menschen, die diese Labels für sich verwenden, ordnen sich jedoch auch dem Label „nicht-binär“ zu.

In unserem Glossar findest du weitere (Mikro-)Labels und Infos: qlx.li/glossar

Menschen, die nicht das Geschlecht haben, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, können sich als **trans** bezeichnen. Viele nicht-binäre Menschen identifizieren sich als trans, aber nicht alle.

Du musst alle diese Bezeichnungen nicht (sofort) verstehen oder Nicht-Binarität überhaupt jemals selbst nachvollziehen können. Wichtig ist, dass du offen bist, dazulernen und dein Kind und dessen Selbstdefinition respektierst. Es ist nicht die Aufgabe deines Kindes, dich aufzuklären. Du kannst jederzeit professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Hinweis: Jede nicht-binäre Person ist anders und hat deshalb individuelle Bedürfnisse und Wünsche. Wir geben hier allgemeine Hinweise. Die spezifischen Anliegen und Wünsche deines Kindes haben immer Vorrang!

Wie kann ich mein Kind allgemein unterstützen?

Es gibt viele Faktoren, die Coming Out Prozesse von nicht-binären Kindern und Jugendlichen beeinflussen können. Besonders wichtig, damit Kinder und Jugendliche ihre (Geschlechts-)Identität offen erkunden und ausleben können, ist ein unterstützendes Elternhaus und Umfeld, das ihnen Sicherheit gibt. Versuche, deine Erziehung/pädagogische Begleitung generell möglichst geschlechtsoffen und -sensibel zu gestalten. Davon profitieren nicht nur trans und nicht-binäre Kinder, denn alle Kinder benötigen einen Raum frei von Stereotypen und Erwartungsdruck, um sich zu entfalten.

Diese folgenden Ideen können dich und euch dabei z. B. unterstützen:

- Achte darauf, dass dein Kind vielfältige Vorbilder hat, bspw. Bücher mit Figuren, die sich nicht nach Geschlechterstereotypen verhalten und/oder verschenke Medien mit nicht-binären Figuren, schau gemeinsam Filme/Serien mit nicht-binären Charakteren. Du kannst auch bereits vorhandene Bücher abändern und inklusiver gestalten, indem du bspw. Namen/Pronomen austauschst oder Stereotype überklebst.
- Ermutige dein Kind, Kleidung, Style, Haarschnitte etc. selbst zu wählen und sich auszuprobieren.
- Achte darauf, Kinder eher für Charaktereigenschaften oder Verhalten zu bestärken anstatt ihren Körper zu kommentieren oder Stereotypen zu bestärken („Ich finde toll, wie du dich für deine Interessen begeistern kannst“ anstatt „Toll, in diesem Kleid siehst du so schlank aus“).
- Ermutige dein Kind zu verschiedenen Hobbies und späteren Berufsvorstellungen
- Informiere dich zu Themen rund um Geschlecht und Stereotypen, besprich diese (entwicklungsgemäß) mit deinem Kind und beantworte Fragen. Es ist okay, wenn du nicht sofort alles weißt, dann könnt ihr bspw. gemeinsam recherchieren.
- Positioniere dich klar als Befürworter*in von Selbstbestimmung und geschlechtlicher Vielfalt und sprich dich gegen Diskriminierung aus, trotz und gerade bei politischen Einschränkungen für die Rechte queerer Personen.

Wie kann ich mein Kind nach dem Coming Out unterstützen?

Wenn sich dein Kind dir anvertraut und von seiner Identität erzählt hat, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie du es unterstützen kannst. Hier sind einige Beispiele, die je nach Alter deines Kindes unterschiedlich sein werden. Bei jungen Kindern geht es erstmal ausschließlich um unterstützende und einfach reversible Maßnahmen. Bei älteren Kindern und Jugendlichen können medizinische Maßnahmen wie Hormoneinnahmen, geschlechtsangleichende OPs u.ä. relevant werden. Diese Möglichkeiten sind nicht Teil dieser Broschüre und bedürfen Absprachen mit entsprechenden (medizinischen) Fachpersonen.

Wenn sich dein Kind bei dir outet:

- Bedanke dich bei deinem Kind für das Vertrauen und versichere ihm, dass du es unterstützt.
- Glaube deinem Kind, wenn es dir etwas über sich und sein Geschlecht erzählt.
- Respektiere nicht-binär als Label. Dein Kind muss dir nicht beweisen oder Argumente liefern, dass Nicht-Binarität existiert.
- Akzeptiere vom Kind gewählte Namen und Pronomen, auch wenn es dir vielleicht schwer fällt, weil die Situation für dich neu ist oder du den bei der Geburt zugewiesenen Namen ausgewählt hast. Vielleicht könnt ihr auch gemeinsam (einen) neue(n) Namen überlegen, vorausgesetzt das Kind wünscht dabei Unterstützung.
- Vermeide ggf. vergeschlechtlichte/gegenderte Begriffe (verwende z. B. „mein Kind“ statt „mein Sohn“/„meine Tochter“)

Was sind Pronomen?

Pronomen sind Wörter wie du und sie, die statt Nomen und Namen verwendet werden. Wir meinen hier Personalpronomen in der 3. Person Singular.

Deutsch hat vergeschlechtlichte Pronomen für Personen (er, sie) sowie Vorschläge für Neopronomen (nicht-binärgeschlechtliche Pronomen wie dey oder xier). Zu einem respektvollen Umgang gehört der Gebrauch korrekter Pronomen.



- Ermögliche deinem Kind Kleidung, in der es sich bestärkt fühlt. Junge Menschen mit Brüsten benutzen bspw. oft einen Binder. Zur sicheren Verwendung von Bindern haben wir ebenfalls eine Broschüre veröffentlicht: qlx.li/binder
- Menschen mit Hoden und einem Penis packen diesen manchmal so ein, dass er von außen nicht mehr sichtbar ist. Das wird Tucking genannt und hier erklärt: qlx.li/tucking
- Sprich mit deinem Kind darüber, wie ihr mit eurem Umfeld (z. B. Familie, Freund*innen, KiTa und Schule) umgehen sollt und unterstütze es ggf. dabei, anderen Menschen von seiner Identität zu erzählen. Bspw. könntest du mit den Menschen in eurem Umfeld sprechen, die dem Kind unerwünscht Geschlechterrollen zuschreiben und sie darüber aufklären, wie dein Kind angesprochen werden möchte. Achte dabei darauf, im Sinne des Kindes zu handeln und es nicht ohne sein Wissen und Einverständnis zu outen.
- Bleibe in Kontakt mit deinem Kind und besprich, was es von dir an Unterstützung braucht/möchte.
- Sei offen dafür, dass sich die Bezeichnungen, die dein Kind verwendet, vielleicht über die Zeit verändern. Manche Menschen outen sich bspw. erst als nicht-binär und später als (trans) Mann oder Frau, andere behalten das Label nicht-binär ihr Leben lang. Dein Kind darf sich ausprobieren und schauen, was sich gut anfühlt.

- Informiere dich ggf. über medizinische Maßnahmen (wie bspw. Medikamente, die die Pubertät pausieren) und rechtliche Maßnahmen (wie bspw. eine offizielle Namensänderung). Diese müssen nicht durchgeführt werden, viele trans und nicht-binäre Menschen wünschen sich dies aber im Laufe ihres Lebens. Es schadet deshalb nicht, weitere Informationen zum Thema Nicht-Binarität zu haben, die über den Status Quo des aktuellen Anliegens des Kindes hinausgehen könnten.
- Nimm dir Zeit, um dich mit der Geschlechtsidentität deines Kindes auseinanderzusetzen. Wende dich an queere Anlaufstellen, wenn du weitere Informationen oder Hilfe benötigst, z. B. Trans-Kinder-Netz e. V. oder vielleicht gibt es auch Anlaufstellen in deiner Nähe.

Und wenn nicht alles so toll gelaufen ist?

Vielleicht liest du diese Broschüre erst, nachdem dein Kind sich geoutet hat – und vielleicht ist dieses Gespräch ganz anders verlaufen, als wir es hier darstellen. Vielleicht seid ihr sogar in einen Streit geraten. Vielleicht hast du Angst, alles falsch gemacht zu haben. Das ist dann vielleicht blöd gelaufen. Aber es ist nicht zu spät! Du kannst jederzeit auf dein Kind zugehen, ihr könnt miteinander sprechen, und du kannst erklären, dass du überfordert warst oder bist, um Entschuldigung bitten, du kannst Verantwortung für deine Reaktion übernehmen, deine Offenheit und dein Interesse signalisieren, zeigen, dass du dein Kind ernst nimmst, und einen gemeinsamen Neustart wagen. Akzeptiere ggf. auch, wenn dein Kind mit Rückzug reagiert und sei geduldig. Ihr bekommt das hin! Viele der Tipps kannst du auch später noch umsetzen.

Was könnte mein Kind beschäftigen?

Vielleicht fragst du dich, warum dein Kind (noch) nicht mit dir über seine Identität spricht. In der Regel haben nicht-binäre Kinder und Jugendliche verschiedene Sorgen, wenn sie über ein Coming Out bei ihren Bezugspersonen nachdenken. Nicht alles trifft auf jeden Menschen zu. Wir nennen hier die Häufigsten, um dein Kind vielleicht besser zu verstehen und die Sorgen oder Ängste nachvollziehen zu können.

Ein Coming Out kann oft eine schwierige Situation für Kinder und Jugendliche sein, weil ungewiss ist, wie Erwachsene reagieren und gleichzeitig – besonders bei Minderjährigen – ein Abhängigkeitsverhältnis besteht. Leider sind Coming Outs auch heutzutage noch oft mit Angst vor Ablehnung und Gewalt verbunden. Gerade eine fehlende Vertrauensbasis zwischen Eltern und Kind kann für zusätzliche Unsicherheit sorgen. Auch wenn eine grundsätzlich positive Beziehung besteht, können Sorgen vorherrschen, dass die Beziehung unter einem Coming Out leidet.

Was erschwert ein nicht-binäres Coming Out?

Ein Coming Out als nicht-binär wird oft zusätzlich davon erschwert, dass besonders Nicht-Binarität nur selten gesellschaftlich mitgedacht wird und Vorbilder oder Verständnis von queeren Lebensrealitäten fehlen. Das heißt zum einen, dass es oft dauert, bis nicht-binäre Menschen die passenden Worte haben, um ihr Erleben zu beschreiben. Zum anderen fehlt oft Wissen, sodass nicht-binäre Kinder und Jugendliche bei ihrem Coming Out häufig nicht nur ihre eigene Identität preisgeben, sondern auch erklären müssen, was Nicht-Binarität überhaupt ist. Dadurch sind sie oftmals damit konfrontiert, zusätzliche Aufklärungsarbeit leisten zu müssen und Vorurteile, die ihnen entgegengebracht werden, zu entkräften. Um dem vorzubeugen, kannst du dich über Nicht-Binarität informieren und deinem Kind positive Vorbilder schaffen, auch ganz unabhängig davon, welches Geschlecht dein Kind hat.

Wie geht es dir damit?

Vielleicht bist du überfordert, weil es dein erster Kontakt mit einer Coming Out Situation oder queeren Themen generell ist. Vielleicht fordert dich die Vorstellung, dass dein Kind nicht-binär ist, heraus, weil du deine eigenen Überzeugungen hinterfragen musst. Vielleicht hattest du eine genaue Vorstellung, wie das Leben deines Kindes aussehen soll, und musst deine Annahmen zu deinem Kind jetzt anpassen.

Vielleicht fragst du dich, was du in deiner Erziehung „falsch gemacht“ hast, dass dein Kind nicht-binär ist. Die Antwort ist: gar nichts, denn es ist völlig okay, nicht-binär zu sein und Geschlechtsidentität wird sowieso nicht an- oder abgezogen.

Vielleicht machst du dir auch Sorgen, was das für die Zukunft deines Kindes bedeutet. Diese Sorgen sind berechtigt, denn nicht-binäre Menschen erleben leider immer noch Diskriminierung. Mit dieser können sie jedoch sehr viel besser umgehen, wenn sie zuhause ein unterstützendes Netzwerk haben, das ihnen dabei zur Seite steht.

Dennoch: Deine Gefühle sind valide und du darfst dir Zeit nehmen, dich an die neue Vorstellung zu gewöhnen und dir (professionelle) Unterstützung und weitere Informationen einzuholen. Dabei ist allerdings wichtig, dass du deinem Kind gegenüber deutlich machst, dass du es liebst und unterstützt, so wie es ist, egal was andere Menschen davon halten könnten.

Warum ist Unterstützung überhaupt so wichtig?

In einer Studie des Deutschen Jugendinstituts von 2015 berichteten 69% der befragten queeren Jugendlichen von Angst vor der Reaktion ihrer Familie auf ihr Coming Out – 45% erlebten in der Familie Diskriminierung, z. B. wurde ihr Coming Out ignoriert, nicht ernst genommen oder nicht mitgedacht.

Ein unterstützendes Umfeld hilft dabei, solche Belastungen zu bewältigen, trotz diskriminierender Erfahrungen ein positives Selbstbild zu entwickeln, und schützt vor der Entwicklung psychischer Krankheiten (z. B. Depressionen).

Zur Studie: www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs2015/DJI_Broschuere_ComingOut.pdf

Über diese Broschüre

Diese Broschüre ist entstanden in Zusammenarbeit mit Leah Petersen (keine/dey). Leah ist Wissenschaftler*in und beschäftigt sich vor allem mit den Erfahrungen von trans* Personen in unserer Gesellschaft. In deren Masterarbeit hat sich Leah mit den Erfahrungen von nicht-binären Menschen im Elternhaus beschäftigt und zeigt, dass es sich bei den überwiegend negativen Erfahrungen, die nicht-binäre Personen in ihrem Elternhaus im Kontext ihrer Geschlechtsidentität machen, nicht um individuelle Konflikte innerhalb weniger Kernfamilien handelt. Ganz im Gegenteil: Unser Elternhaus ist ein hoch politischer Ort, der von gesellschaftlichen Strukturen beeinflusst wird und der gleichzeitig maßgeblich dazu beiträgt, dass diese Strukturen immer wieder reproduziert werden.