

Marco Schättin

# ENDLICH FREI!

## DER QUEERE COMING-OUT- RATGEBER

Den großen Schritt  
vorbereiten und gehen

Mit Mutmach-Geschichten  
aus der queeren Community

**humboldt**

# INHALT

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Mein eigenes Coming-out	8
Finde heraus, wer du bist	11
Wie du mit diesem Buch arbeitest	13

## COMING-OUT-STORYS, DIE DIR MUT MACHEN

Levent (er/ihm): „Es war, als wäre ich in einer Parallelwelt wiederaufgetaucht“	23
Léa (sie/ihr): „Richtig outen musste ich mich nie“	30
Janboris (er/ihm): „Es geht um das Nicht-Definieren meiner Geschlechtsidentität“	34
Olivier (er/ihm): „Als schwuler Mann bin ich verheiratet und Familienvater“	39
Annina (sie/ihr): „Ein verliebtes Kribbeln im Bauch kenne ich nicht“	45

<b>Yannik (er/ihm, sie/ihr, they/them):</b> „Ich verlasse mich auf meine Intuition“	49
<b>Jazz (sie/ihr):</b> „Mein Aussehen definiert nicht meine Geschlechtsidentität“	54
<b>Dominique (sie/ihr):</b> „Den Coming-out-Moment hatte ich nie“	60
<b>Curdin (er/ihm):</b> „Als schwuler Spitzensportler hatte ich Angst vor Ablehnung“	64
<b>Adam (er/ihm):</b> „Ich fühle mich definitiv in meiner Bisexualität wohl“	68
<b>Luan (kein Pronomen):</b> „Endlich bin ich zuhause angekommen“	73
<b>Henri (er/ihm):</b> „Der Weg auf den Gipfel des Berges ist beschwerlich“	78

**QUEER LEBEN  
IN UNSERER  
GESELLSCHAFT**

Das queere Begriffe-Chaos	84
Die Geschichte der queeren Bewegung	96
Queere Rechte – es gibt Nachholbedarf!	114

**DEIN EIGENES  
COMING-OUT PLANEN**

So viel Mut steckt in dir	130
Dich von negativen Emotionen befreien	132
Deine eigene Vorurteile reflektieren	134
Dir die Sorgen von der Seele schreiben	136
Gut auf dich achten, Hilfe erfragen	140
Herausfinden, wer dich unterstützt	142
Herausfinden, wem du vertrauen kannst	144
Einen fiktiven Coming-out-Brief schreiben	146
Die Coming-out-Situation konkret vorbereiten	150

**HIER BEKOMMST  
DU UNTERSTÜTZUNG**

Dir das Worst-Case-Szenario vorstellen	152
Dich auf kritische Fragen vorbereiten	154
Coming-out bei deinen Geschwistern	156
Coming-out bei deinen Eltern	158
Dein erstes Coming-out reflektieren	160
So kannst du von anderen lernen	162

Online-Beratungsstellen	165
Social Media	167

<b>DANKE!</b>	169
---------------	-----

# HERZLICH WILLKOMMEN!

Da liege ich nun auf meinem Bett und bin übermannt von meinem Gedankenkarussell: Wie werden die Menschen reagieren? Wie gehe ich mit Ablehnung um? Warum mache ich das überhaupt? Die Fragen, die sich mir vor dem Schreiben dieses Ratgebers aufdrängen, sind teilweise dieselben, die ich mir vor meinem Coming-out gestellt hatte. Während ich die Bettdecke noch enger umschlinge, um gegen das mulmige Gefühl in meinem Bauch anzukämpfen, erinnere ich mich, wie hilflos ich mich vor meinem Coming-out häufig gefühlt hatte.

Ich erinnere mich an meine Angst. Die Angst, als nicht-heterosexueller Mensch entlarvt zu werden. Ich erinnere mich an meine Neugier. Meine Neugier, die ich spürte, wenn ich auf der Straße doch einmal einem Männerpo nachguckte. Ich erinnere mich an meine Sorgen. Meine Sorgen, die ich hatte, als ich als Teenager in einen Jungen verknallt war, aber keinen Weg sah, meine Gefühle auszuleben.

Ein ohnmächtiges Gefühl. Eingesperrt in den Erwartungen der Gesellschaft, meines Umfeldes, meiner Familie, vor allem aber in den Erwartungen an mich selbst: Ich sperrte mich selbst ein.

Was mich weiterhopen ließ, war der Glaube, eines Tages Freiheit zu spüren: den Menschen zu lieben, den ich will. Die Beziehungsform zu wählen, die mir passt. Die Person zu sein, die ich wirklich bin. Mein Gedankenkarussell abzustellen, ein wohliges Gefühl zu verspüren und zu denken: Endlich frei!

## Mein eigenes Coming-out

Mein Coming-out hatte ich im Sommer 2010. Damals nahm ich als 21-Jähriger meinen ganzen Mut zusammen und schrieb einen Brief. In diesem Word-Dokument, das ich nachher ausdrückte, erklärte ich, was ich bereits von klein auf gemerkt hatte: dass ich anders als andere war. Jahrelang hatte ich Verstecken gespielt und mich angepasst. Jetzt war es an der Zeit zu sagen: Ich bin schwul.

Meine Eltern bekamen den Brief nach einem Nachessen daheim als Erste. Während sie auf dem einen Ende des Sofas gespannt lasen, weinte ich auf der anderen Seite: Groß war die Angst, abgelehnt zu werden. Groß die Erleichterung, endlich jemandem die Wahrheit zu sagen. Meine Eltern reagierten mit Verständnis und Liebe auf mein Coming-out. Sie sagten, dass sie mich lieben, so wie ich bin. Sie hatten aber auch Bedenken, ob ich als schwuler Mann jemals ein Leben voller Akzeptanz führen könne. Nach einem längeren Gespräch zog ich mich zurück. Ein riesengroßer Stein war mir vom Herzen gefallen. Bis zur vollständigen Verarbeitung und Akzeptanz meiner Homosexualität dauerte es allerdings seine Zeit.

Nach meinem ersten Coming-out folgte das bei meinem Bruder, seiner Frau, meiner Schwester, meinen Freund\*innen, meiner Arbeitskollegin und so weiter. Leider verlangt unsere Gesellschaft auch heute noch und immer wieder erneut ein Coming-out. Ich kann dir versichern: Mit jedem Mal und jeder positiven Reaktion wird es einfacher. Trotzdem: Ein Coming-out ist immer emotional. Manchmal ist es schwierig und kann Ablehnung hervorrufen, manchmal ist es unvergesslich. So outete ich mich ganz am Anfang bei einer Freundin in Barcelona, während wir auf einem Aussichtspunkt mit Blick auf die Stadt standen. Sie nahm mich in den Arm und meinte, das sei überhaupt kein Ding – bis heute ein Coming-out, das mein Herz erwärmt.

” MIT JEDEM MAL UND  
JEDER POSITIVEN REAKTION  
WIRD ES EINFACHER. “

Zehn Jahre nach diesem ersten Coming-out, 2020, lebte ich in New York City. Der US-Amerikaner, den ich damals datete, fand, wir sollten mein Coming-out-Jubiläum feiern. In Manhattan gestartet fuhren wir nach etwa einer Stunde Autofahrt nicht mehr durch den Betonschungel der Großstadt, sondern über weite Getreidefelder und durch Wälder. Als wir ein paar geparkte Autos erspähten und dort anhielten, wusste ich, dass wir unser Ziel erreicht hatten: Tausende Sonnenblumen, einige mit ihren Blüten noch geschlossen, andere total geöffnet, die Köpfe der Sonne entgegengewandt, standen vor uns auf einem riesigen Feld.

” ES DAUERT EINE WEILE,  
BIS EINE SONNENBLUME  
HERANGEWACHSEN IST,  
BIS SIE IHRE BLÜTE ÖFFNET  
UND DER WELT PRÄSENTIERT. “

Mein Date stellte das Auto ab, lächelte mich an und meinte: „Ich sah vor einiger Zeit diesen Post auf Social Media, der das Coming-out von uns Queers mit einer Sonnenblume verglich: Es dauert eine Weile, bis eine Sonnenblume herangewachsen ist, bis sie ihre Blüte öffnet und der Welt präsentiert. Wenn sie das aber einmal getan hat, steht sie stramm und voller Stolz auf dem Feld und reckt sich der Sonne entgegen – auch in windigen oder regnerischen Zeiten.“

Ich war überwältigt, fasziniert von der Metapher und berührt von der Überraschung. Ich wollte weinen und lachen. Ich entschied mich, mein Date zu küssen und zu umarmen. Dann stiegen wir aus und schlenderten Hand in Hand durch das endlose Sonnenblumenfeld. Wir lachten, wir küssten uns, wir genossen den heißen Sommertag als stolzes, verliebtes Paar. Ich fühlte mich frei und stark. Ich war dankbar für den Mut, den ich vor zehn Jahren aufgebracht hatte und den ich auch heute immer mal wieder aufbringen muss, wenn ich mich oute und nicht ganz sicher bin, wie das Gegenüber reagieren wird.

” **COMING-OUTS  
SOLLTE MAN FEIERN  
WIE GEBURTSTAGE!** “

Auch wenn wir heute in einer viel offeneren Gesellschaft als früher leben – Homophobie und Diskriminierung existieren nach wie vor tagtäglich – aber an diesem Tag 2020 war alles anders. Alles, was ich spürte, war Liebe und Zuversicht.

## Finde heraus, wer du bist

Nun ist es sehr gut möglich, dass du dir noch gar nicht sicher bist, warum du dieses Buch liest. Musst du auch nicht. Erst einmal freue ich mich, dass du dieses Werk in Händen hältst, und bin stolz auf dich: Gerade versuchst du rauszufinden, wer du bist. Das braucht Mut. Viel Mut. Und dass du diesen in dir trägst, hast du bereits bewiesen.

Ein Coming-out ist ein Prozess und tatsächlich mit einer Sonnenblume zu vergleichen. Du kannst dich als Samen sehen, der aktuell noch in der Erde steckt: In dir schlummert bereits alles, um glücklich und stolz der Sonne entgegenzulächeln. Erst muss aus dem Samen aber ein Spross entstehen, der Wurzeln schlägt und dann in die Höhe wächst, um als ausgewachsene Sonnenblume zu erblühen und Wind und Wetter zu trotzen.

Falls du dir noch nicht sicher bist, ob du auf Frauen oder Männer stehst, falls du beide Geschlechter interessant findest oder gar keine romantische Beziehung wünschst oder noch nicht weißt, was deine Geschlechtsidentität ist, befindest du dich wahrscheinlich noch im Prozess des inneren Coming-outs. Die Sonnenblume muss erst gedeihen und wachsen. Bis zum äußeren Coming-out, dem Moment, in dem du deine sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität nach außen trägst, solltest du dir so viel Zeit lassen, wie du benötigst.

” GLAUBE IMMER AN DICH SELBST  
UND MACH DIR EIN EIGENES BILD  
DER WELT. “

„Glaube immer an dich selbst und mach dir ein eigenes Bild der Welt“ ist ein Leitsatz, den ich seit Jahren verinnerlicht habe und weitergeben möchte. Als junger Erwachsener hatte ich wenig Selbstvertrauen. Außer dem plagte mich das Gefühl, nirgends hineinzu passen.

Während dieser Zeit half es mir, an mich zu glauben und neugierig zu bleiben, nicht aufzugeben und meinen Platz auf dieser Erde zu finden. So kam es auch zu meinem inneren Coming-out: Mit 19 Jahren küsste ich einen anderen Mann, als wir in einer Gruppe von jungen Menschen Fläschendrehen spielten, und realisierte, dass ich dies viel prickelnder fand, als mit Frauen zu knutschen. Es war ein Schlüsselmoment für mich.

Nachdem ich bereits als kleiner Schuljunge Schmetterlinge im Bauch verspürte, wenn ich an Julian, den coolen Schulkameraden in meiner Klasse, dachte, oder mich besonders gut fühlte, wenn mir ein Lehrer, den ich toll fand, auf die Schulter klopfte, hatte ich diese Gefühle fürs gleiche Geschlecht jahrelang verdrängt. In einem konservativen Umfeld aufgewachsen, ohne LGBTQIA+-Vorbilder, war queer zu sein keine Option für mich. Ich verdrängte meine Gefühle. Mit 19 brachen diese Emotionen aus ihrem Gefängnis aus und zeigten mir mein wahres Ich.

Doch zwei Jahre später war ich durch die Gefühle, die ich mir selbst weiterhin verbot, in einer Depression gelandet.

Nacht für Nacht lag ich in meinem Bett und fühlte mich ohnmächtig: Wie zum Teufel kann das sein, dass ich das gleiche Geschlecht spannend finde? Wo auf dieser Welt kann ich so akzeptiert werden? Wie wird mein Freundeskreis reagieren? Was passiert mit meinen Karriere träumen? Die Angst vor dem Coming-out war groß. Aber so wollte ich nicht weitermachen. „Glaube immer an dich selbst“, dachte ich mir, fasste mir ein Herz und schrieb den Brief an meine Eltern.

” DIE BEFREIUNG DURCH  
MEIN COMING-OUT WAR RIESIG.  
ES VERÄNDERTE MEIN LEBEN –  
AUF POSITIVE ART UND WEISE. “

Die Befreiung durch mein Coming-out war riesig. Es veränderte mein Leben – auf positive Art und Weise. Mithilfe dieses Buches gelingt das auch dir! Du allein wählst den Zeitpunkt. Du allein wählst, wem du es sagst. Du allein bestimmst, wie und ob du es machst.

## Wie du mit diesem Buch arbeitest

Dieses Buch soll dir eine Hilfe und Stütze sein. Es soll dir Mut machen und dich beflügeln. Denn alles, was du brauchst, um deinen Weg zu gehen, steckt bereits in dir.

Laut einer repräsentativen Umfrage identifizieren sich in Deutschland 7,4 Prozent der Menschen als Teil der LGBTQIA+-Community. Konkret: In einer 20-köpfigen Schulklasse ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es einen nicht-heterosexuellen Menschen gibt. Auf einer Party mit 1000 Leuten sind 74 schwul, lesbisch, bisexuell, trans\* oder irgendwo sonst auf dem queeren Spektrum. Nehmen wir die Bevölkerung eines ganzen Landes, kannst du durchzählen: Ungefähr jeder 15. Mensch ist Teil der LGBTQIA+-Community. Du bist also nicht allein!

„ UNGEFÄHR JEDER 15. MENSCH IST  
TEIL DER LGBTQIA+-COMMUNITY –  
DU BIST ALSO NICHT ALLEIN! “

Diese Community ist mittlerweile in großen Teilen der Welt sichtbar. Das war nicht immer so. Als ein Schlüsselmoment der LGBTQIA+-Bewegung gilt ein gewaltsamer Aufstand der queeren Community 1969 in New York City. Immer wieder kam es in queeren Bars zu Polizeirazzien. Menschen wurden für ihre sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität polizeilich diskriminiert, geschlagen und verhaftet.

Die Razzia am 27. Juni 1969 war eine zu viel. Queers in der Bar „Stonewall Inn“ in der Christopher Street beschlossen, sich gegen die Polizei zu wehren. Seither werden jedes Jahr weltweit Veranstaltungen wie CSDs („Christopher Street Days“), durchgeführt, um an die mutigen Menschen damals zu erinnern und weiterhin auf Diskriminierung und Ungleichbehandlung aufmerksam zu machen. (Mehr zur Geschichte queerer Menschen findest du auf Seite 96).

Auch heute noch fehlt vielen queeren Menschen Unterstützung in ihrem Coming-out-Prozess. Viele fühlen sich einsam und allein und müssen selbst herausfinden, wie sie sich mit den Emotionen zurechtfinden, die heterosexuelle Menschen häufig nicht nachvollziehen und verstehen können oder wollen. Mein Buch soll dir helfen, mehr über Menschen aus der LGBTQIA+-Community zu erfahren und damit über dich selbst. Falls du mit dem Gedanken spielst, dich zu outen, wird es dich auf diesem Weg unterstützen. Falls du schon einige Coming-outs hattest, hilft es dir, diese zu reflektieren.

**Mein Buch besteht aus drei Teilen:**

- persönlichen Coming-out-Stories
- Informationen von Expert\*innen
- einem Reflektionsteil, der dir hilft, dein Coming-out vorzubereiten

**Wie helfen persönliche Coming-out-Stories?**

Als Menschenfreund bin ich überzeugt: Du kannst von jeder Person etwas lernen. Gerade Menschen, die eine herausfordernde Situation bereits bewältigt haben, können ihre Erfahrungen und Wissen teilen. Im Storys-Teil erzählen deshalb verschiedene LGBTQIA+-Menschen ihre Coming-out-Geschichten. Sie lassen dich an ihrer Gefühlswelt teilnehmen und erzählen, wie sie Schritt für Schritt ihrer Freiheit näherkamen: sie selbst zu sein und sich authentisch zu zeigen.

Die Menschen in den Coming-out-Stories zeigen, dass es ganz unterschiedliche Arten von Coming-outs gibt. Des Weiteren wird durch die unterschiedlichen Personen das queere Spektrum, das total divers ist, sichtbar. Die Geschichten helfen dir auch, die verschiedenen Begriffe – schwul, lesbisch, bisexuell, trans\* etc. – besser zu verstehen.

**Wozu dienen die Informationen von Expert\*innen?**

Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, Psychologe und Psychotherapeut, beleuchtet das Thema „Coming-out“ von der wissenschaftlichen Seite. Er gibt Tipps, wie du selbst deinen Weg findest oder auch wie du Menschen unterstützen kannst, die sich gerade outen. Außerdem enthält das Kapitel zwei Specials: eines zur Lage der Menschenrechte von queeren Personen sowie eines zur Geschichte der queeren Community.

Übrigens: Das Wort „Psychologe“ kann ganz schön abschreckend wirken. Obwohl in unserer Gesellschaft psychische Gesundheit mittlerweile als Bestandteil des menschlichen Wohlbefindens anerkannt ist, gibt es nach wie vor viele Vorurteile und Ängste, die mit dem Thema Psychologie verbunden sind. Ein\*e Psycholog\*in ist jedoch nichts weiter als ein\*e Expert\*in für das, was in uns Menschen vorgeht, häufig aber eben nicht sichtbar ist. Wichtig ist mir zu unterstreichen, dass du im zweiten Teil des Buches zwar Tipps eines Psychologen liest, dies aber keine Therapie ersetzen kann – es aber auch nicht bedeutet, dass du psychische Probleme hast, nur weil du Coming-out-Tipps von einem Fachmann bekommst.

„ DAS WORT „PSYCHOLOGE“  
KANN GANZ SCHÖN  
ABSCHRECKEND WIRKEN.  
EIN\*E PSYCHOLOG\*IN IST  
JEDOCH NICHTS WEITERES ALS  
EIN\*E EXPERT\*IN FÜR DAS,  
WAS IN UNS MENSCHEN  
VORGEHT. “

## Was hat es mit dem Reflektionsteil auf sich?

Wir können die Geschichten von anderen Menschen lesen und Tipps von Fachpersonen kriegen, wirklich verstehen tun wir viele Dinge aber erst, wenn wir sie selbst angehen und verarbeiten: Im dritten Teil des Buches, dem Reflektionsteil, bist nun du selbst gefragt. Hier kannst du Schritt für Schritt deinen eigenen Coming-out-Prozess planen, gestalten und gut vorbereiten.

„ DIE ENERGIE, DIE DU  
DURCH DEIN COMING-OUT  
UND DIE NEU GEWONNENE  
FREIHEIT UND AUTHENTIZITÄT  
FINDEST, KOMPENSIERT  
ALLE ANSTRENGUNGEN! “

Jetzt hast du die ersten Seiten meines Ratgebers gelesen. Gut möglich, dass du nun denkst: „Das klingt nach einem mühsamen Prozess oder viel Arbeit.“ Nun, ich will dir die Wahrheit sagen: Sich zu outen kostet Energie. Aber: Die Energie, die du durch dein Coming-out und die damit gewonnene Freiheit und Authentizität finden wirst, kompensiert alle Anstrengungen! Das können dir auch die Menschen bestätigen, die im folgenden Kapitel ihre Geschichte erzählen.

Egal ob du bereits weißt, dass du nicht heterosexuell bist, egal ob du eine andere Identität in dir trägst, als dir zugeschrieben wurde, ob du einfach nach Informationen zur LGBTQIA+-Community suchst oder dir noch nicht sicher bist, wie deine sexuelle Orientierung ist – dieses Buch hilft, an dich zu glauben, dir dein eigenes Bild der Welt zu machen und offen zu sein für mein Herzensmotto: „If you never try, you will never know.“

” IF YOU NEVER TRY,  
YOU WILL NEVER KNOW. “

Ich wünsche dir viel Kraft und Erfolg auf deinem Weg!

Dein **MARCO SCHAETTIN**

# COMING-OUT-STORYS, DIE DIR MUT MACHEN

„Schaffe ich es, mich zu outen?“ Diese Frage habe ich mir als Teenager oft gestellt. Hätte ich Vorbilder in meinem Umfeld gehabt, hätte ich die Antwort wohl schnell gefunden: „Ja! Klar!“ Ein Coming-out ist so individuell wie die Menschen, die sich dafür entscheiden. Deine Situation mag vielleicht völlig verschieden davon sein, doch die Art, wie die folgenden Menschen ihr Coming-out jeweils gemeistert haben, kann dir dennoch Inspiration und Unterstützung für deinen eigenen Prozess geben.

## Janboris (er/ihm):

„Es geht um das Nicht-Definieren meiner Geschlechtsidentität“

Als 19-Jähriger outete sich Janboris als schwul.

Mit 46 Jahren befindet er sich in einer zweiten Coming-out-Phase: Dieses Mal geht es um seine Geschlechtsidentität.

Janboris nutzte zum Zeitpunkt des Interviews die Pronomen er/ihm, jedoch ändert sich das fließend.



„Dieser männliche Wettbewerb war nie mein Ding“, sagt Janboris, wenn er an den Schulsport damals denkt, als er acht war. „Ich wusste immer, dass ich nicht wie die anderen Jungs ticke. Was stimmt mit mir nicht, habe ich mich gefragt“, erzählt der 46-jährige Mainzer. „Ich kann mich an eine Situation in der Umkleidekabine des Sportunterrichts erinnern, in der meine Schulkameraden mit ihren Schambehaarungen prahlten. Ich hatte keine. Dann fragte mich einer, ob ich keinen Schwanz hätte. Ich antwortete ‚Nein, den habe ich zuhause gelassen.‘ Das sorgte für Gelächter. Dann fügte ich hinzu, dass ich meinen Schwanz an- und abschrauben könne, was für noch mehr Gelächter sorgte.“

Bereits mit acht Jahren merkte ich, dass Menschen aufgrund meines Geschlechts Erwartungen an mich stellten, die ich nicht erfüllen konnte.“ Janboris' Erfahrungen häuften sich. Auch im Teenageralter merkte er, dass er in keine Schublade passt, auch weil er sich sexuell vom gleichen Geschlecht angezogen fühlt. „In den 90er-Jahren war für mich die logische Konsequenz: Ich bin schwul.“

Mein Coming-out bei den Eltern war herausfordernd“, erzählt Janboris. Seine Mutter reagierte sehr heftig und schrie ihn an, konnte seine Homosexualität aber später akzeptieren. Der Vater redete wochenlang nicht mehr mit Janboris.

„Ansonsten waren meine Coming-outs kein großes Ding“, erinnert sich der 46-Jährige. Wichtig ist ihm aber festzuhalten, dass dies nur so gewesen sei, wenn er sich als „typischer Junge“ verhalten habe und der Norm entsprach. Wenn er ein Kleid trug oder Make-up auftrug, waren die Reaktionen komisch.

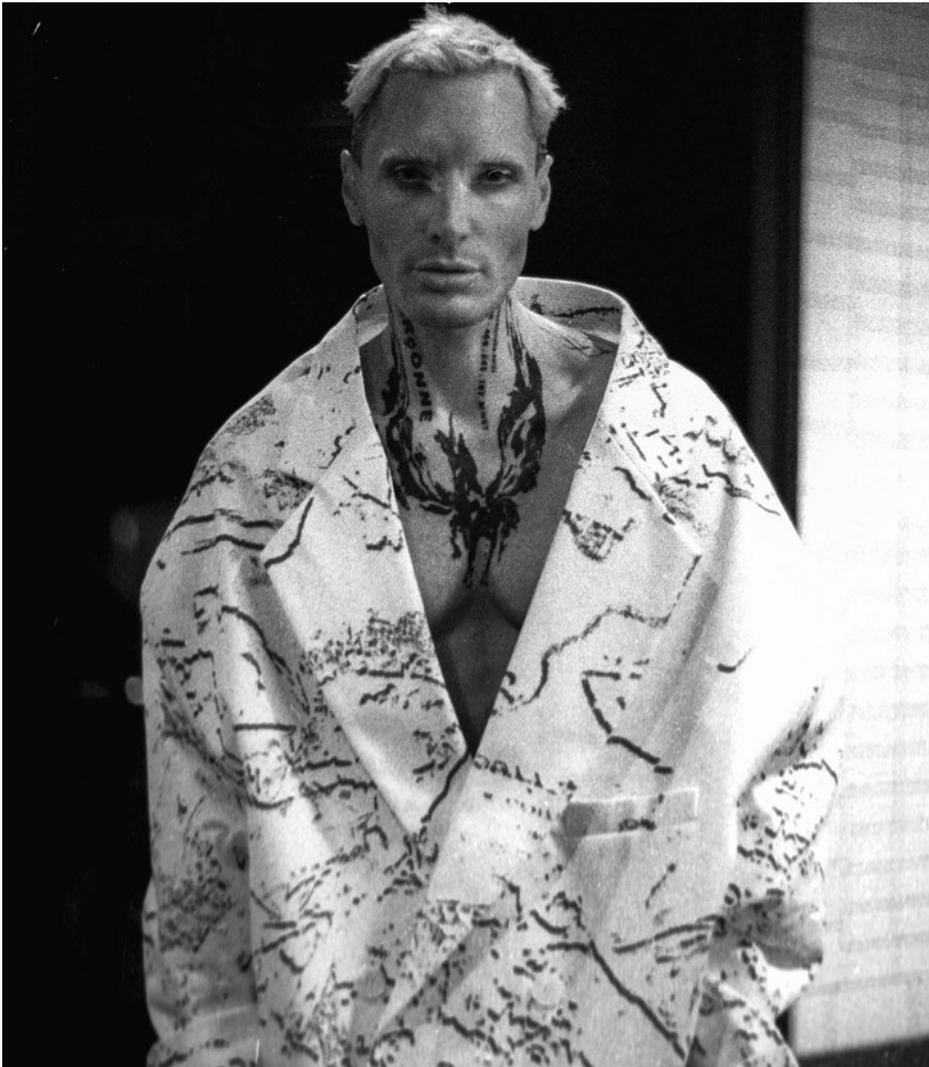
„Mit dem schwulen Coming-out glaubte ich die Lösung für meine Gefühle gefunden zu haben. Bis ich mich dann vor wenigen Jahren mit Geschlechtsidentitäten auseinandersetzte“, sagt Janboris. Er bekommt ein Buch über Menschen mit diversen Geschlechtsidentitäten geschenkt: „Plötzlich merkte ich, dass ich mit dem Begriff ‚trans‘ immer Falsches in Verbindung brachte. Ich dachte immer, wenn ich ‚trans‘ wäre, müsste man mir was abschneiden. Dann realisierte ich, dass non-binäre Menschen, die sich weder Mann noch Frau zuordnen, auch unter trans\* fallen, ihr biologisches Geschlecht aber nicht zwingend in Frage stellen.“

Janboris begriff mit über 40 Jahren, dass sein schwules Coming-out mit Anfang 20 zwar die Frage nach der Homosexualität geklärt hatte, er sich aber von einer Schublade in die nächste gepresst hatte: „Erst wurde ich 20 Jahre als heterosexueller Mann gelesen, mit all den Klischees wie eben dem Rumpdrahen und dem männlichen Wettbewerb. Dann hatte ich mich geoutet und musste nun das schwule Klischee erfüllen. Konkret bedeutete das, dass ich gewisse Kleidung getragen habe und auf die ‚richtigen‘ Partys gegangen bin. Es war sozusagen die Fortsetzung der Situation in der Umkleidekabine als Junge: Mein Umfeld hatte Erwartungen an mich, mit denen ich mich unwohl fühlte.“

Heute ist Janboris klar, dass die sexuelle Anziehung gegenüber dem gleichen Geschlecht zwar Bestandteil seiner Person ist, er aber mit der schwulen Identität hadert. „Ich fing an zu googeln und merkte, dass es öffentliche Personen gibt, die non-binär auftreten. Da habe ich gemerkt, das bin ich.“ Nach seinem Coming-out mit 20 Jahren bei Freunden und Freundinnen, Familie und Eltern befindet sich Janboris heute mit 46 Jahren im Coming-out-Prozess als non-binäre Person und trans\* Mensch. „Mein privates Umfeld ist da weniger problematisch. Einige begreifen es zwar noch nicht richtig und fragen sich, warum ich Ohrringe und Nagellack trage, aber für sie gehört das alles in die gleiche Schublade.“

## Yannik (er/ihm, sie/ihr, they/them): „Ich verlasse mich auf meine Intuition“

Seine Mode ist anders als die Norm. So wie er selbst auch: Yannik Zamboni (37) ist als Fashion-Designer in Europa und den USA bekannt. Sein schwules Coming-out hatte er als Teenager.



„Als Knabe fühlte ich mich zu anderen Knaben hingezogen“, erinnert sich Yannik in seinem Mode-Atelier in Zürich. „Ich hatte als 13-Jähriger sexuelles Verlangen, wollte mit meinen Mitschülern experimentieren. Und tat es auch.“

Yannik, der als Fashion-Designer weltweit Mode verkauft, schildert, wie er mit anderen Jungs in der Sportduschkabine und im Schullager Berührungen austauschte und Körperteile verglich: „Sich gegenseitig an die Eier zu fassen, war irgendwie so ein Bubending.“

” ICH FING AN, AUSZUGEHEN UND  
DIE QUEERE SZENE ZU ENTDECKEN. “

Seine Experimentierfreude als Teenager ließ ihn zwar seine sexuelle Orientierung entdecken, sorgte aber auch für Scham. „Durch mein religiöses Umfeld war ich überzeugt, etwas Sündiges und Schlechtes zu tun. Mein innerliches Verlangen wurde dadurch gebremst.“ Yannik tat sich schwer, seine gleichgeschlechtlichen Gefühle und Erfahrungen zu akzeptieren: „Schwulsein war bei uns auf dem Land kein Thema. Niemand hat darüber gesprochen.“

Trotzdem wird Yannik mit 15 bewusst, dass er homosexuell ist. Die Religion und seinen Glauben lässt er hinter sich. Mit 16 schließt er die Schule ab und beginnt eine kaufmännische Lehre. Dort trifft er auf ein queeres Umfeld: „Mein Lehrmeister war selbst schwul, ich fing an, auszugehen und die queere Szene zu entdecken.“

Laut Yannik war es entscheidend, dass ihn jemand an der Hand nahm und ihn unterstützte. Nachdem es am Arbeitsplatz kein Ding war, über homosexuelle Gefühle zu sprechen, fing er auch an, mit Freund\*innen und seiner ein Jahr jüngeren Schwester darüber zu sprechen.

„Meine Schwester und ich wollten mit 16 ohne Eltern nach Mallorca in die Ferien verreisen. Am Flughafen habe ich mich bei ihr geoutet. Schließlich wollte ich meine Schwäche für die attraktiven Spanier nicht verstecken“, erzählt Yannik schelmisch. Seine größte Sorge war, seine Schwester könnte ihn bei seinen Eltern verpetzen. Das tat sie aber nicht: „Sie reagierte mit viel Akzeptanz, obwohl sie erst nicht glauben konnte, was ich ihr offenbarte. Schließlich kannte sie mich auch mit der einen oder anderen Frauengeschichte.“

Das Coming-out bei seinen Eltern wollte Yannik aufschieben, bis er in einer festen Beziehung war. Zu groß war seine Sorge, die Eltern könnten ihn vor die Türe stellen. „Als ich dann meinen ersten Partner kennenlernte, wollte es der Zufall, dass sich meine Schwester mir mit ihrem Geheimnis anvertraute: Sie war schwanger. Zusammen schmiedeten wir einen Plan: uns gleichzeitig bei den Eltern zu outen – sie schwanger, ich schwul.“

Bei einem Gespräch zu viert ließen Yannik und seine Schwester die Katze aus dem Sack: „Die Schwangerschaft meiner Schwester sorgte schon für ein bisschen Drama, Tränen flossen. Mein schwules Coming-out wurde von meinem Vater sehr locker aufgenommen. Meine Mutter jedoch weinte auch deshalb und machte sich Vorwürfe, in der Erziehung etwas falsch gemacht zu haben.“

# QUEER LEBEN IN UNSERER GESELLSCHAFT

In diesem Kapitel gehen wir das Queersein von der wissenschaftlichen Seite an. Was ist der Unterschied zwischen sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität, warum ist ein Coming-out so schwierig, wie findest du Unterstützung?

Prof. Dr. Udo Rauchfleisch teilt in einem Interview sein Profi-Wissen, flankiert von Exkursen zur Geschichte der queeren Bewegung und zur Menschenrechtslage von LGBTQIA+.

Neben seiner langjährigen Tätigkeit als inzwischen emeritierter Professor für klinische Psychologie an der Universitätsklinik in Basel hat Udo Rauchfleisch über 40 Jahre unter anderem zum Thema Homosexualität geforscht und publiziert. In diesem Interview gibt er kompetente Antworten auf die wichtigsten Fragen.

## Das queere Begriffe-Chaos

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, sagt meine Mutter immer. Das ist auch in der queeren Welt so. Immer wieder höre ich selbst in der Community, wie Begrifflichkeiten falsch verwendet oder Dinge vermischt werden. Nun will ich daraus kein Drama machen, aber wenn du gerade auf der Suche nach deinem Weg bist, macht es durchaus Sinn, mal ein bisschen Ordnung in das queere Begriffe-Chaos zu bringen. Fangen wir mit etwas sehr Grundsätzlichem an: der sexuellen Orientierung.

” SEXUELLE ORIENTIERUNGEN  
SIND KEINE STARREN SCHUBLADEN,  
SONDERN FLEXIBEL. “

### ***Udo, was ist sexuelle Orientierung überhaupt?***

Wenn wir von sexueller Orientierung sprechen, meinen wir die Ausrichtung von Menschen auf Partner\*innen. Wir sprechen von heterosexuellen, bisexuellen und homosexuellen Menschen (schwul und lesbisch). Darüber hinaus gibt es aber auch noch etliche andere sexuelle Orientierungen wie z. B. Asexualität (Abwesenheit sexueller Anziehung gegenüber anderen Menschen, kein Interesse an Sexualität) oder Pansexualität (pansexuelle Menschen richten ihr Begehren auf ganz unterschiedliche Partner\*innen, unabhängig vom Geschlecht und von der Identität)

Oft sehen wir die sexuellen Orientierungen wie Kästchen, in die wir uns selbst oder andere Menschen einordnen. Dies ist aber eine sehr statische Sicht. Wenn man sich seiner Identität noch nicht sicher oder noch auf der Suche ist, kann es wichtig sein, sich einer sexuellen Orientierung zuzuordnen.

Tatsächlich ist das reale Leben aber viel flexibler und dynamischer. Nur weil ein Mann einmal eine sexuelle Erfahrung mit einem anderen Mann gemacht hat, ist er nicht gleich schwul. Außerdem existieren innerhalb der Kästchen Spannweiten: Ein bisexueller Mensch, also eine Person, die sich von beiden Geschlechtern sexuell angezogen fühlt, kann seine Bisexualität unterschiedlich ausgeprägt ausleben.

***Dies haben wir auch im Storyteil des Buches gesehen: Adam beispielsweise hat erst im Erwachsenenalter seine bisexuelle Seite entdeckt. Auch Janboris entdeckt als erwachsene Person neue Seiten an sich selbst – allerdings geht es bei ihm um die Geschlechtsidentität. Was ist Geschlechtsidentität genau?***

Häufig wird sexuelle Orientierung mit der Geschlechtsidentität durcheinandergebracht. Während es bei der Orientierung darum geht, zu welchen Menschen ich mich hinzugezogen fühle, ist die Geschlechtsidentität das innere Empfinden und Wissen, ob ich mich dem Geschlecht zugehörig fühle, das mir bei der Geburt zugewiesen wurde. Ist dem so, ist ein Mensch cisgender. Wurde ich bei Geburt dem männlichen bzw. weiblichen Geschlecht zugewiesen und empfinde mich als Mann bzw. Frau, bin ich ein Cismann bzw. eine Cisfrau.

” PERSONEN, DIE SICH AUF  
DEM SPEKTRUM ZWISCHEN  
MANN UND FRAU BEWEGEN,  
SIND GENDERFLUID. “

Anders ist es bei transgender oder trans\* Menschen: Sie empfinden ihre Geschlechtsidentität anders als das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht. Es kann sein, dass sie sich dem anderen Geschlecht zugehörig fühlen oder sich weder männlich noch weiblich fühlen. In dem Fall handelt es sich um non-binäre, auch genderqueer genannte Menschen. Personen, die sich auf dem Spektrum zwischen Mann und Frau bewegen, sind genderfluid.

### WAS VERBIRGT SICH HINTER LGBTQIA+?

Die queere Welt wird oft LGBTQIA+-Community genannt. Hinter den einzelnen Buchstaben verbergen sich folgende Wörter:

- L** = lesbian/lesbisch
- G** = gay/schul
- B** = bisexuell
- T** = trans\*/transgender
- Q** = queer
- I** = inter\*/intergeschlechtlich
- A** = asexuell und/oder agender

***Lass uns über die verschiedenen Etiketten reden.***

***Was bedeutet es, lesbisch zu sein, was schul?***

Wenn eine Frau ihr Begehren auf Frauen richtet, ist sie lesbisch. Interessiert sich hingegen ein Mann für das gleiche Geschlecht, ist er schul. Die Begriffe „lesbisch“ und „schul“ unterscheiden Homosexualität nach dem Geschlecht der beehrten Person.

# DEIN EIGENES COMING-OUT PLANEN

Du hast Mut machende Coming-out-Stories von anderen Menschen gelesen und bist versorgt mit hilfreichen Informationen von Expert\*innen. Doch wie packst du dein Coming-out nun konkret an? Wie gehst du vor, wem erzählst du es, und was bedeutet es überhaupt, dich zu outen – für dich und die anderen? Auf all diese Fragen kannst du mithilfe des folgenden Kapitels eine Antwort finden. Du bist aufgefordert, deinen Prozess aufzuschreiben und aktiv zu gestalten: Du denkst dich in Situationen hinein, setzt dich mit deinen Emotionen auseinander und bereitest sorgfältig alle Schritte zu einem gelungenen Coming-out vor.

## So viel Mut steckt in dir

Jeder Schritt eines Coming-out-Prozesses erfordert Mut! Mut brauchen wir Menschen im Verlauf unseres Lebens immer mal wieder. „Ganz schön mutig“, hören wir andere sagen und denken wir auch mal von uns selbst – ob wir das erste Mal allein verreisen, ein neues Hobby beginnen oder uns für einen anderen Menschen einsetzen. Diese Übung soll dir klarmachen, dass du den Mut, den du für ein Coming-out brauchen würdest, bereits in dir trägst.

### Übung

Schließe die Augen und erinnere dich an einen Moment, der dich Mut gekostet hat. Schildere die Mutprobe und beschreibe, wie du dich vor und nach dem Ereignis gefühlt hast.



## Die Coming-out-Situation konkret vorbereiten

Ein Coming-out kann spontan passieren oder geplant. Du entscheidest über den Zeitpunkt und die Notwendigkeit. Den perfekten Zeitpunkt kann es dabei wohl niemals geben, es ist aber meist sinnvoll, dass du eine ruhige Umgebung und eine entspannte Situation wählst. Diese Übung kann dir helfen, dir klarer über das geeignete Setting zu werden.

### Übung

Nimm dir Zeit, folgende Fragen schriftlich für dich zu beantworten.

- Mit welchen Worten bitte ich die Person um ein Gespräch?
- Wann ist die Person, bei der ich mich outen will, redebereit und entspannt?
- Wo ist ein guter Ort, um mich zu outen?
- Mit welchen Sätzen beginne ich das Gespräch?

SO BITTE ICH UM EIN GESPRÄCH:

WANN IST DIE PERSON REDEBEREIT?

WO IST DER GEEIGNETE ORT?

SO BEGINNE ICH DAS GESPRÄCH:

# Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

## Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-4259-1** (Print)

**ISBN 978-3-8426-4260-7** (PDF)

**ISBN 978-3-8426-4261-4** (EPUB)

**Abbildungen:**

Kris Micallef: 19 und Umschlag Seite 4; Helvetia Portraits: 30; Janboris Rätz: 34; Rita Vollenweider: 39; Annina Anderhalden: 45; Vitor Manuel Oliveira Da Cost: 49; Sandro Bross: 54; Drew Gage: 60; Curdin Orlik: 64; Adam Fehr: 68; Mika Wisskirchen: 73; Sophia Emmerich: 78; [stock.adobe.com/Sinhara](https://stock.adobe.com/Sinhara): 92  
Hintergrundbild Papierstruktur: [stock.adobe.com/Anlomaja](https://stock.adobe.com/Anlomaja)

**Originalausgabe**

© 2023 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

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

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Linda Strehl, wort & tat, München

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** Shutterstock/spinpinpin, Miller Inna, Olesia Maf

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Dein Mutmach-Buch – dein Coming-out!

Dieser Ratgeber ist dein stärkender Wegbegleiter: Persönliche Geschichten aus der LGBTQIA+-Community zeigen dir, dass es ganz unterschiedliche Coming-outs gibt und geben darf. Schritt für Schritt hilft dir dieses Buch dabei, dein eigenes Coming-out zu planen, zu gestalten und gut vorzubereiten – oder Menschen zu unterstützen, die sich gerade outen. Der Autor und die Mitwirkenden zeigen: Sich zu outen kostet Kraft – schenkt aber Freiheit, Authentizität und ist jede Anstrengung wert!

Mit dabei: Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, das Forum Queeres Archiv München e.V., Queeramnesty sowie Coming-out-Stories von Influencer\*innen und Meinungsbildner\*innen



**MARCO SCHÄTTIN** ist Autor (u. a. „Lockdown-Liebe“) und Podcaster und lebt in Zürich. In seinem LGBTQIA+-Podcast „Mis COMING-OUT“ sind Geschichten von schwulen Männern, lesbischen Frauen, bisexuellen Personen, Transmenschen und non-binären Personen zu hören, die informieren und Mut machen. Als kreativem Menschen, Journalisten und Kommunikationsexperten ist es ihm wichtig, zu einer toleranten, gleichberechtigten und inklusiven Gesellschaft beizutragen. [www.marcoschaettin.com](http://www.marcoschaettin.com)

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

ISBN 978-3-8426-4259-1



9 783842 642591 22,00 EUR (D)