



Homosexuell?

Bisexuell?

Oder...?

**Ein Ratgeber
zum Coming-out**

Sexuelle Orientierung: **Eine Einführung**

Die sexuelle Orientierung bezeichnet, zu welchem Geschlecht oder welchen Geschlechtern sich ein Mensch sexuell hingezogen fühlt.

Um die sexuelle Orientierung beschreiben zu können, gibt es verschiedene Begriffe. Ein paar wenige sollen hier kurz erläutert werden:

- Homosexuelle Menschen fühlen sich von Menschen des gleichen Geschlechts angezogen. Häufig wird bei Frauen der Begriff «lesbisch» und bei Männern der Begriff «schwul» benutzt.
- Bisexuelle Menschen fühlen sich zu mehr als einem Geschlecht romantisch und/oder sexuell hingezogen.
- Heterosexuelle Menschen fühlen sich von Menschen des anderen Geschlechts angezogen.
- Für pansexuelle Menschen ist es nicht vom Geschlecht abhängig, in wen sie sich verlieben. Das können auch transgeschlechtliche¹, intergeschlechtliche² oder nicht-binäre³ Personen sein.
- Asexuelle Menschen fühlen sich von keinem Geschlecht sexuell angezogen.
- Aromantische Menschen empfinden keine romantische Anziehung zu anderen Menschen und/oder haben kein Verlangen nach einer romantischen Beziehung.

Es gibt viele Hinweise darauf, dass Homosexualität angeboren ist und damit eine natürliche Ausprägung der sexuellen Orientierung darstellt. Demnach hat die sexuelle Orientierung nichts mit der Erziehung zu tun. Geschätzt fühlen sich ein bis sechs Prozent aller Menschen in Europa zum eigenen Geschlecht hingezogen. Für Liechtenstein bedeutet das, dass sich rund 400 bis 2400 Personen als homosexuell bezeichnen würden.

Alfred Kinsey führte in der Mitte des 20. Jahrhunderts als Erster eine grosse Studie zum menschlichen Sexualverhalten durch. Eine Schlussfolgerung war, dass es für alle Menschen theoretisch möglich ist, sich in Personen des eigenen sowie in Personen des anderen Geschlechts zu verlieben. Die Ausprägung dazu ist aber bei allen Menschen unterschiedlich gross und kann sich im Laufe des Lebens verändern und entwickeln.

Was ganz wichtig ist: Wer keine Lust auf eine Zuordnung hat, muss sich nicht zuordnen oder zuordnen lassen.

¹ Personen, die sich nicht oder nicht nur mit dem Geschlecht identifizieren, welches ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

² Personen, welche nicht nur männliche oder weibliche Geschlechtsmerkmale aufweisen.

³ Personen, welche sich weder als Mann noch als Frau fühlen.





Was bedeutet Coming-out?

Coming-out kommt aus dem Englischen und steht für «aus sich herauskommen, etwas öffentlich machen».

Coming-out bezeichnet den Prozess eines Menschen, sich zu seiner sexuellen Orientierung und/oder Geschlechtsidentität öffentlich zu bekennen. Dieser Prozess beginnt meist mit einem Gefühl des «Andersseins» und dauert bis zur Akzeptanz der eigenen sexuellen und/oder romantischen Orientierung (bisexuell, homosexuell, heterosexuell, pansexuell, aromantisch/asexuell) oder der Geschlechtsidentität (zum Beispiel trans). Dabei wird zwischen zwei Arten von Coming-out unterschieden: Dem inneren und dem äusseren Coming-out.

In dieser Broschüre wird das Coming-out bei verschiedenen sexuellen Orientierungen näher betrachtet. Weitere Infos zum Thema Transidentität gibt es in der Broschüre «Junge? Mädchen? Oder...? Ein Ratgeber für Angehörige von trans Menschen», erhältlich beim Amt für Soziale Dienste, Fachbereich Chancengleichheit.

Inneres Coming-out: Eigenes Erkennen

Hier geht es um den Prozess, herauszufinden, welches Geschlecht man anziehend findet. Es wird die innere Gewissheit über die eigene sexuelle und/oder romantische Orientierung erlangt.

Anfangs kann es sein, dass diese Gewissheit mit Unsicherheit und Ängsten verbunden ist oder nicht akzeptiert werden möchte. In unserer Gesellschaft wird eine Beziehung zwischen Mann und Frau als «normal» angesehen. Umso verständlicher, dass es für Betroffene schwierig ist, sich «anders» wahrzunehmen. Die eigene sexuelle Orientierung langfristig zu verstecken und das eigene Leben nicht so leben zu können, wie es sich innerlich richtig anfühlt, macht auf Dauer unglücklich. Wichtig ist es, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um sich selbst zu akzeptieren. Und um sagen zu können: «So wie ich bin, bin ich genau richtig».

Äusseres Coming-out: Öffentlich machen

Beim äusseren Coming-out wird meistens zuerst der Freundes- und Familienkreis über die eigene sexuelle Orientierung informiert. Zum Beispiel kann es damit beginnen, sich einer nahestehenden Person anzuvertrauen (beste Freundin oder bester Freund, Eltern, Tante oder Onkel) oder Kontakt mit einer Beratungsstelle aufzunehmen, um sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation oder mit Fachpersonen auszutauschen.

Das äussere Coming-out kann sehr befreiend sein und sich positiv auf das Leben auswirken. Denn nun muss man sich nicht mehr verstecken oder verstellen und kann offen zu seinen Gefühlen stehen. Gleichzeitig kann ein Coming-out negative Reaktionen auslösen. Betroffene Personen müssen sich mit möglichen Vorurteilen und Anfeindungen auseinandersetzen.

Die Art und Weise und die Dauer des Coming-out-Prozesses ist unterschiedlich und kann von einigen Monaten bis zu einigen Jahren andauern. Ein Coming-out kann in jedem Alter stattfinden. Somit ist jedes Coming-out so individuell wie die Person selbst.

Tipps fürs Coming-out

Vielleicht stehst du vor dem äusseren Coming-out und es stellt sich dir die Frage, wem du dich als erstes anvertrauen möchtest? Und wie du dabei vorgehen sollst? Eine allgemeingültige Lösung gibt es nicht. Am besten machst du dein erstes Coming-out bei Menschen, denen du vertraust und bei denen du sicher bist, dass sie es nicht ohne deine Erlaubnis weitererzählen (und dich somit «fremd-uten»).

Familie

Das Coming-out in der Familie ist meist sehr wichtig. Eine Möglichkeit wäre, zuerst herauszufinden, wie deine Familie zum Thema sexuelle Orientierung steht. Für das Coming-out sollten Zeitpunkt und Ort bewusst gewählt werden. Zudem ist es gut, wenn sich die Beteiligten zurückziehen können. Das Gespräch kann auch unterbrochen und zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen werden. Es muss nicht alles auf einmal gesagt werden.

Sehr wichtig ist es, deiner Familie die Zeit zu geben, die sie braucht, um die neue Information zu verarbeiten.

Wenn Eltern ...

... die Schuld bei sich suchen

... dir verbieten, deine sexuelle Orientierung auszuleben

... weinen und völlig aufgelöst sind

... dich beschimpfen

dann ...

... habe Verständnis

... bleib ruhig und selbstsicher

... schimpfe nicht zurück

... sei dir bewusst, du hast nichts falsch gemacht

Wenn gar nichts hilft, verlass das Gespräch. Nach einer Zeit werden sich die Emotionen beruhigen und ihr könnt wieder besser miteinander reden.

Zusätzlich kannst du deinen Eltern Unterstützung durch eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe vermitteln.

Freundeskreis

Am besten solltest du das Coming-out zuerst einer Person alleine anvertrauen, nicht einer Gruppe. Bereite dich auf persönliche Fragen und unangenehme Reaktionen vor, denn nicht alle Menschen können mit einem Coming-out gleich gut umgehen. Vielleicht besteht die Angst, dass sich jetzt alles ändert. Hier ist es wichtig, den Freundinnen und Freunden Zeit zu geben, um das Gehörte verarbeiten zu können. Manche können gut damit umgehen, andere brauchen etwas länger Zeit. Oft stösst das Coming-out auf Interesse oder Neugier. In jedem Fall darfst du selbst entscheiden, ob und wie detailliert du auf Fragen antworten möchtest. Um ein Fremd-Outing zu vermeiden, solltest du deutlich sagen, dass das Gesagte vertraulich bleiben soll.

Schule und Arbeit

Auch hier gibt es keine Lösung, die für alle gilt. Ob du dich in der Schule oder bei der Arbeit outen möchtest, hängt vor allem davon ab, ob du dich dabei wohl und stark dafür fühlst oder nicht.

Da nicht alle nachvollziehen können, dass eine Person eine andere sexuelle Orientierung hat, ist es gut, sich mit den häufigsten Vorurteilen auseinanderzusetzen. Somit bist du auf schwierige Reaktionen vorbereitet. Hier kann es helfen, zuerst eine Vertrauensperson einzuweihen, welche bei den weiteren Schritten unterstützend zur Seite stehen kann.

Grundsätzlich gilt, dass sich niemand über ein Coming-out abwertend äussern oder sich lustig machen darf. Ein Coming-out geht nur so weit, wie du möchtest. Du kannst Grenzen setzen und musst keine intimen Fragen beantworten. Niemand darf aufgrund der sexuellen Orientierung diskriminiert oder ausgegrenzt werden. Falls dies der Fall ist, solltest du dir umgehend Hilfe bei Vertrauenspersonen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeit oder bei Anlaufstellen suchen. Letztere sind am Ende der Broschüre aufgelistet.



Tipps für Familienangehörige und Freundeskreis

Für Angehörige, Mitschülerinnen und Mitschüler oder Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen kann ein Coming-out völlig unerwartet kommen.

Vielleicht fühlen Sie sich mit der Situation überfordert und wissen nicht, wie Sie angemessen reagieren sollen?

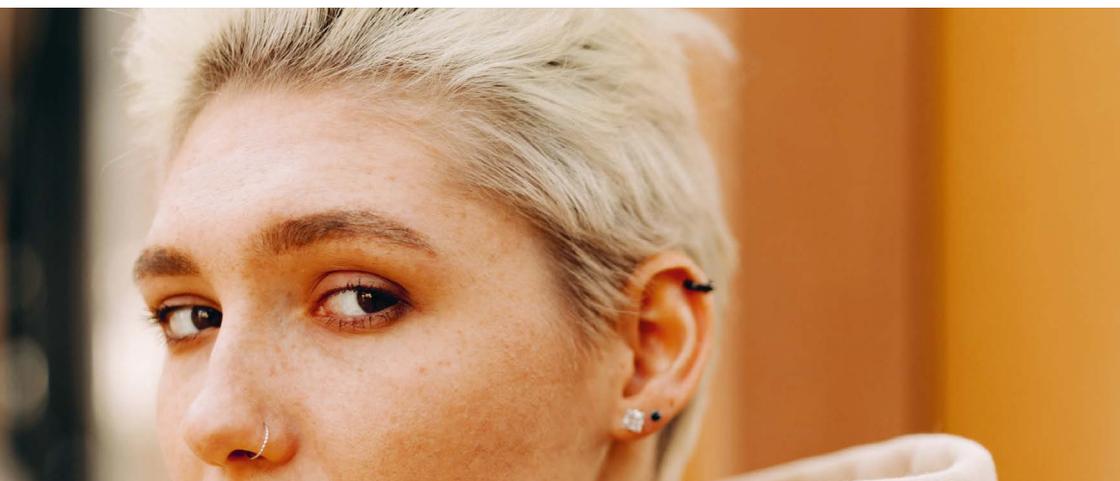
Dos:

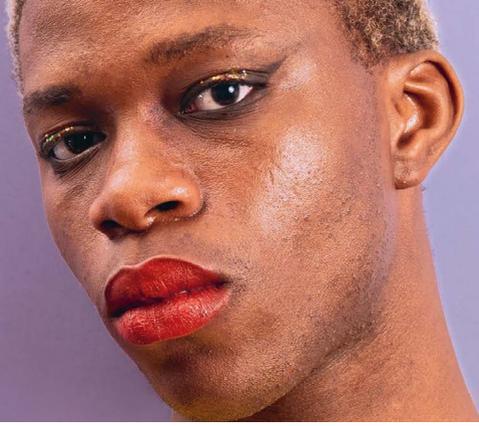
- Zuerst: Es setzt viel Mut und viel Vertrauen voraus, wenn jemand sich gegenüber einer anderen Person outet. Vergessen Sie das nicht.
- Zeigen Sie der Person, dass Sie für sie da sein werden.
- Bieten Sie an, zuzuhören, falls noch mehr Redebedarf besteht.
- Sie dürfen fragen, ob andere Personen auch eingeweiht wurden und wie die Reaktionen waren. Somit können Sie abschätzen, wie Sie am besten reagieren sollten.
- Seien Sie ehrlich. Auch wenn Sie besorgt sind, Sie dürfen dies mitteilen.

- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um das Gehörte zu verarbeiten. Sie dürfen dies der Person ehrlich mitteilen.
- Ganz wichtig: Behalten Sie negative Kommentare für sich. Falls Sie mit dem Coming-out Mühe haben, können Sie dies zu einem späteren Zeitpunkt – weniger emotional – besprechen.

Don'ts:

- Sagen Sie nicht, dass Sie es immer schon gewusst oder geahnt haben. Ausser die betroffene Person fragt Sie direkt danach.
- Fragen Sie nicht, ob die Person nun etwas für Sie empfindet.
- Auch wenn für Sie die sexuelle Orientierung keine Rolle spielt, äussern Sie sich nicht dazu. Denn für die betroffene Person tut sie das.
- Stellen Sie das Coming-out nicht infrage. Kommen Sie nicht auf die Idee zu sagen, dass dies nur eine Phase ist.





Diskriminierung **aufgrund der sexuellen** **Orientierung**

Ein Coming-out ist – wie beschrieben – etwas sehr Persönliches. Nicht der Norm zu entsprechen und selbstbewusst dazu zu stehen, benötigt Mut.

Die meisten in unserer Gesellschaft gehen davon aus, dass eine Person heterosexuell ist. Im Alltag werden Fragen gestellt wie: «Hat sie einen Freund?», «Hat er eine Freundin?». Diese und ähnliche Äußerungen passieren unbewusst. Besser wäre die Frage so zu formulieren, dass verschiedene Lebensentwürfe mitgedacht werden: «Ist sie in einer Beziehung?», «Ist er in einer Beziehung?»

Manchmal werden nicht heterosexuelle Menschen öffentlich herabgesetzt, lächerlich gemacht oder beschimpft. Das nennt man Diskriminierung. Es kann auch sein, dass Personen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung benachteiligt oder ausgegrenzt werden. Beleidigungen oder Gewalt können bei der Arbeit, in der Schule, auf der Strasse oder auch innerhalb der Familie passieren. Es gibt keine Rechtfertigung für solches Verhalten und es ist wichtig, sich zur Wehr zu setzen und sich bei Beratungsstellen Unterstützung zu suchen. Betroffene sollen sich trauen, Diskriminierungen anzuzeigen, damit andere Menschen auch ermutigt werden, sich dagegen zu wehren.

DISKRIMINIERUNG IST STRAFBAR

In Liechtenstein steht die Diskriminierung von Personen oder Gruppierungen unter anderem aufgrund ihrer sexuellen Orientierung oder ihrer Geschlechtsidentität unter Strafe. Diskriminierung ist im Strafgesetzbuch explizit verboten: Gewalt, öffentliches Beschimpfen oder Herabsetzen, Aufrufe zu Hass und auch das Verbreiten von solchen Aussagen oder Handlungen (z. B. im Internet oder auf sozialen Medien) können eine Freiheitsstrafe von bis zu zwei Jahren einbringen.

Falls Sie von Gewalt betroffen sind, wählen Sie den Notruf der Landespolizei: 117.

Falls Sie Gewalt oder Diskriminierung beobachten, holen Sie Hilfe. Bei akuter Gefahr, wählen Sie den Notruf der Landespolizei: 117.





Anlaufstellen in Liechtenstein und hilfreiche Websites

Verein FLayer

Der Verein FLayer setzt sich für alle Menschen in der LGBTIQ+-Community ein. Das Team von FLayer hilft bei Fragen zum Coming-out weiter und kann Kontakte vermitteln. Melden Sie sich unter info@flay.li.

Helpchat

Der psychologische Hilfsdienst Helpchat www.helpchat.li ist eine Online-Plattform, auf der Sie Ihre Sorgen und Probleme vertraulich besprechen können.

Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen Liechtensteins

Kontaktadressen und Informationen finden Sie unter www.bpl.li

Kinder- und Jugenddienst, Amt für Soziale Dienste

Der Kinder- und Jugenddienst berät und unterstützt Familien mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen, Krisen und Überforderungssituationen. Er ist für die Sicherung des Kindeswohls zuständig. Melden Sie sich unter +423 236 72 72.

Pro Juventute Schweiz

Im Auftrag des Landes Liechtenstein bietet Pro Juventute Schweiz Beratungen an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr:

- Elternberatung: +41 (0)58 261 61 61
- Beratung für Kinder und Jugendliche: Telefon 147 (auch per Chat und SMS); www.147.li

Psychiatrisch-Psychologischer Dienst, Amt für Soziale Dienste

Der Dienst fungiert als Drehscheibe und erste Anlaufstelle für Menschen mit verschiedenen psychosozialen Problemstellungen. Melden Sie sich unter +423 236 72 72.

Verein für Menschenrechte

Der Verein für Menschenrechte (www.menschenrechte.li) ist die nationale Menschenrechtsinstitution in Liechtenstein. Er unterstützt Sie in der Wahrnehmung Ihrer Rechte. Wenden Sie sich an den Verein für Menschenrechte, wenn Sie aufgrund Ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität benachteiligt, gemobbt, herabgesetzt oder ausgegrenzt werden.

Websites zum Thema Coming-out (nicht abschliessend)

<https://aha.li/coming-out>

<https://du-bist-du.ch>

<https://meincomingout.de/>

<https://mag.dbna.com/>



AMT FÜR SOZIALE DIENSTE
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

FACHBEREICH CHANCENGLEICHHEIT



**Verein für Menschenrechte
in Liechtenstein VMR**



Das Coming-out ist etwas sehr Persönliches. Der Prozess kann einige Monate bis zu mehreren Jahren dauern. Dieser Ratgeber liefert Tipps für Betroffene sowie für deren Angehörige und Personen im Umfeld.