

COMING OUT

**Selbstbewusst und glücklich leben als
Schwuler, Lesbe oder Bisexuelle(r)**



**Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder
ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder
sonstige Veröffentlichungen sind
ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.**

Copyright 2010 - Jochen Krinsken

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Psychologen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Der Schauspieler leidet	Seite 5
Was hat eigentlich Sex mit dem Job zu tun?	Seite 7
Was ist Homophobie?	Seite 7
Was sind Transgender?	Seite 9
Was sind Bisexuelle?	Seite 10
Immer noch diskriminierend	Seite 11
Ältere beneiden selbstbewusste Jüngere	Seite 11
Deutliches Stadt-Land-Gefälle	Seite 12
Kulturelle Barrieren	Seite 13
Es lebt sich befreiter	Seite 13
Danach ist man wie ausgewechselt	Seite 14
Ist Homosexualität nur eine Episode und heilbar?	Seite 15
Gibt es genetische Ursachen?	Seite 15
Ab wann ist man schwul oder lesbisch?	Seite 16
Die frühe Klarheit?	Seite 17
Nehmen Sie sich ein Beispiel!	Seite 17
Schwule Väter und lesbische Mütter	Seite 20
Coming out-Tag	Seite 21
Inneres Coming out und äußeres Coming out	Seite 22
Welche Faktoren beeinflussen das Coming out?	Seite 23
Vorbereitung fürs Coming out	Seite 23
Auch Kinder haben eine Intimsphäre!	Seite 25
Gibt es einen günstigen Zeitpunkt?	Seite 26
Strategisch vorgehen, aber wie?	Seite 27
„Ich bin schwul, und das ist auch gut so!“	Seite 28
Wie sage ich es meinen Eltern?	Seite 29
Wie sage ich es meinen Verwandten?	Seite 30
Wie sage ich es meinen Kindern?	Seite 32

Wie sage ich es meiner Frau/meinem Mann?	Seite 33
Wie sage ich es meinen Freunden?	Seite 34
Wie sage ich es meinen Arbeitskollegen?	Seite 35
Wie sage ich es meinen Vereinskameraden?	Seite 38
Welche Hilfen finde ich wo, wenn es platzt?	Seite 41
Hilfen am Arbeitsplatz	Seite 41
Hilfen in der Schule	Seite 42
Hilfen für junge Menschen	Seite 42
Hilfen in der Familie	Seite 43
Beratungsstellen und Hilfe im Internet	Seite 43
Auch Bücher und Filme helfen	Seite 44
Verpassen Sie nicht Ihren Traumpartner	Seite 45
Leben Sie für sich oder für andere?	Seite 45
Lebst Du schon oder wartest Du noch?	Seite 46
Die Typenlehre kann weiterhelfen	Seite 47
„Ich nehme nur Heteros!“	Seite 49
Grenzen des Coming out	Seite 50
Coming out für Ältere	Seite 51
Schlusswort	Seite 52

Vorwort

Der Schauspieler leidet

Schwule, Lesben und Bisexuelle oder Transgender (Transvestiten) leiden manchmal ihr ganzes Leben lang unter einem erdrückenden Rollenspiel. Es zehrt stark an den menschlichen Kräften, über die eigene, etwas andere sexuelle Orientierung nicht reden zu können oder sie gar ausleben zu wollen. Die **Selbstmordrate unter jungen Schwulen** ist nicht umsonst **viertel größer** als unter heterosexuellen Jugendlichen. Dieses Phänomen betrifft erstaunlicherweise eher junge Schwule. Viele Betroffene schaffen es nicht, darüber mit jemandem zu sprechen. Es kostet meistens eine sehr große Überwindung, sich endlich einem nahen Menschen anzuvertrauen. Das größte Problem sind oft die eigenen Eltern.

Ganz schlimm wird es, wenn ihre Andersartigkeit **auffliegt**. Oft haben nahe Angehörige schon eine Ahnung, wenn da zum Beispiel nie Frauen oder Freundinnen im Spiel sind. So wurde ein junger Mann in seine **Coming out-Falle** gelockt. Die Eltern luden ihn zum Essen nach Hause ein und konfrontierten ihn dabei mit dem „Vorwurf“, er sei doch schwul. Nachbarn hätten es ihnen erzählt. Er sei mit fremden Männern oder in einschlägigen Kneipen gesehen worden. Oder ganz schlimm:

Ein Arbeitskollege des Vaters hätte gar Sex mit dem Sohn gehabt. Eltern wollen es zuerst überhaupt nicht wahrhaben und sprechen manchmal dann sogar beschwichtigend von einer **heilbaren Krankheit** oder einer **momentanen Episode**, die sich schon wieder geben werde. Erschreckend oft kommt hier auch noch eine gewisse **Unkenntnis** bei Älteren hinzu. Man will das Homosexuelle einfach

verdrängen. Es hat in der bis dato intakten Welt einfach nichts zu suchen.

Oft spielen Schwule und Lesben dabei ihren eigenen **Doppelgänger**. Sie ziehen sich in zwei völlig unterschiedliche Welten zurück: Auf der Arbeit sind sie der gesellschaftlich anerkannte „Normale“, im Privatleben der in einer kleinen, verborgenen Nische lebende „Anormale“, der gleichgeschlechtlich Liebende. Sie werden quasi von der Gesellschaft in eine **gespaltene Persönlichkeit** hineingedrängt. Aus der Angst heraus, als offen Schwuler oder Lesbe verspottet, ja abgelehnt zu werden und geringere Chancen im Leben oder Beruf zu haben, verheimlichen sie ihre wahre sexuelle Neigung. Sie verstecken sich – oft ein Leben lang. Sie spielen dabei den „Hetero“, was für sie in ihrer Andersartigkeit ja schon schwierig genug ist.

Der **Leidensdruck** („Wann heiratest Du und wirst uns endlich Enkelkinder schenken?“) wird immer größer. Das **Rollenspiel** kostet Kraft. Und es gibt ja auch genügend Beispiele dafür, dass sich nach dem Coming out die Familie von dem Homosexuellen abgewendet hat. Der Sohn oder die Tochter wird aus dem Haus geschmissen, und die Eltern leben schwer mit der vermeintlichen „**Schande**“. Kontakte reißen ab. Man steht als **Außenseiter** und **Ausgestoßener** da. Es gibt zahlreiche Homosexuelle, die deswegen in **psychiatrischer Behandlung** sind, **Depressionen** oder **Angstzustände** haben. Im schlimmsten Fall denken Sie an einen **Suizid**.

Was hat eigentlich Sex mit dem Job zu tun?

Dabei sei doch allen Ernstes die Frage erlaubt: Was hat eigentlich die sexuelle Orientierung mit der Leistungsfähigkeit im Beruf zu tun? Oder was hat sie damit zu tun, eine bestimmte Wohnung bekommen zu dürfen? Wir fragen doch auch den Heterosexuellen nicht, mit wem er welchen Sex macht, wie oft und wo? Das interessiert keinen – ja nicht einmal, wenn der Nachbar mit einer Prostituierten gesehen wird. Beim Schwulen aber oder der Lesbe wird's dann plötzlich zum Problem? Hallo, wo sind wir denn? So verkehrt ist unsere Welt! Und überhaupt: **Wieso zerbrechen wir uns eigentlich den Kopf über die sexuelle Veranlagung eines Menschen?** Was interessiert uns das überhaupt? – Nichts hat es uns anzugehen. Das ist eine Tabuzone, die Intimsphäre des Anderen nämlich. Und die gilt es bitte schön zu wahren. Das geht uns alle nichts an.

Was ist Homophobie?

Nirgendwo wird plötzlich über die sexuelle Orientierung eines Menschen so oft gesprochen und getuschelt, wenn es um Andersartigkeit, eben um Homosexualität oder Bisexualität, geht. Warum? Richtig, weil immer noch **Ängste** damit verbunden sind. Wenn die Tochter nämlich in ihrem Bekanntenkreis eine lesbische Freundin hat, dann könnte diese Lesbe die eigene Tochter „anstecken“ oder „umpolen“, wie es umgangssprachlich so „nett“ gesagt wird. Was aber absolut daneben gegriffen ist! Mit Homosexualität sind ganz viele, große und unberechtigte Ängste (bei den anderen, wohlgemerkt!) verbunden, bekannt unter dem Begriff „**Homophobie**“.

Ganz bekannt ist die Angst, dass ein älterer Homosexueller, insbesondere Schwuler, sich **an einem jüngeren „Knaben“ vergreifen** könnte. Wenn Eltern wissen, in der Nachbarschaft wohnt ein offen lebender Schwuler, dann meinen sie, ihren Sohn schützen zu müssen, auf keinen Fall aber Kontakte erlauben zu dürfen.

Diese Angst vor Schwulen ist weit verbreitet. Dann folgt die Angst vor der **Promiskuität** von Schwulen, also dem häufigen Wechsel von Sexualpartnern. Schnell kommt das Wort **Aids** mit ins Spiel. Dabei ist die Aids-Übertragung unter Heterosexuellen weitaus gefährlicher. Verbreitet ist auch die Angst davor, dass Schwule angeblich immer auf der Suche nach „**Frischfleisch**“ sind, also immer schnell neue Partner oder Ältere gerne Jüngere suchen und ansprechen, bekannt auch unter dem Begriff der Pädophilie oder besser der **Päderastie**. Dieses Wort stammt übrigens aus dem Altgriechischen (pais philia=Knaben-Freundschaft), wo neben dem alten Rom die Knabenliebe bekannt war und sogar offen gelebt, weil toleriert wurde. Auch südamerikanische Indianerstämme kennen durchaus solche „Knabenliebe“ als institutionalisiertes Heranführen Pubertierender an den Sex. Also ein Mann im Stamm ist dazu auserkoren, die Jungen an den Sex oder an Sexualität heranzuführen. So etwas wäre bei uns absolut verpönt.

Leider gibt es immer wieder aufgedeckte Fälle von Päderastie oder Pädophilie. Wir vergessen dabei aber, dass weitaus mehr gestörte Heteros herumlaufen und Frauen vergewaltigen. Mit solchen Vorurteilen haben aber Homosexuelle leider auch heute noch oft nach ihrem Coming out zu kämpfen.

Begleitet werden solche Anfeindungen von Klischees wie: Schwule haben **affektierte Stimmen**, benehmen sich „**weibisch**“ oder haben **nur Sex im Kopf**. Dass Schwule aber durchaus **liebenswerte**,

höfliche, hilfsbereite Menschen sein können und ganz **Besonderes leisten**, wie manche **kreative Vorbilder** (z. B. Elton John, Wolfgang Joop, George Michael, Hape Kerkeling, Guido Westerwelle oder Klaus Wowereit) beweisen, das wird kaum zur Kenntnis genommen.

Was sind Transgender?

Populärer ist der Name Transvestit, der aber nicht ganz die Problematik abdeckt. Transvestiten sind meist Männer, die in Frauenkleider schlüpfen und sich als Frau wohler fühlen. So gibt es bekannte Transvestiten im Showbusiness, die prominente weibliche Pop-Ikonen wie Marilyn Monroe oder Madonna, Grace Jones oder Tina Turner erfolgreich nachahmen, teils auch etwas überziehen. Transgender sind hingegen Menschen, die sich in ihrem Körper als Mann oder Frau nicht wohlfühlen und danach streben, das auch durch Operation oder Hormonbehandlung zu verändern. Transgender können also Frauen sein, die Männer werden wollen oder geworden sind und umgekehrt. Oft ist das mit einer komplizierten, schwierigen Behandlung verbunden. Transgender nehmen insofern schon einiges auf sich, um sich in ihrer Haut wohl zu fühlen. Solche Operationen, in denen männliche Geschlechtsorgane entfernt und durch äußerlich zumindest neu geformte ersetzt werden, sind ebenso kompliziert wie das Wegoperieren weiblicher und die Formung neuer männlicher Geschlechtsteile.

Was sind Bisexuelle?

Bisexuelle Menschen finden Gefallen an beiderlei Geschlecht. Sie können sowohl heterosexuell sein und verschiedengeschlechtlich lieben als auch homosexuell sein und gleichgeschlechtlichen Spaß haben. Bisexuelle gibt es unter Frauen wie unter Männern. Man sagt zwar, bisexuelle Männer vor allem seien verkappte Homosexuelle, die sich nur nicht trauten, es im Coming out zuzugeben. „Ein bisschen bi schadet nie“ ist ein flotter Spruch, den mancher heranzieht, um dann doch in seinem vielleicht bevorzugten Metier zu wildern. Man kann sagen, Bisexuelle sind absolute Schleckermäuler und Rosinenpicker, die sich überall nur das Beste raussuchen. Man muss sich im Leben entscheiden: Stehe ich auf Männer oder Frauen. Wer sein Fähnchen nach dem Winde richtet, ist auf Dauer unglaubwürdig.

Es gibt auch nur **seltene Fälle von echt Bisexuellen**. Es gibt aber in der Tat viele echt Homosexuelle, die nur zur Wahrung des äußeren Scheins auch mit Frauen schlafen. Aber es gibt durchaus junge Menschen, die in der Clique mit heterosexuellem Schein glänzen und diesen auch offen zur Schau tragen, obschon sie eigentlich dem eigenen Geschlecht zuneigen und dort ihr Doppelleben führen.

Anders ist der Fall gelagert, wenn ein Schwuler zu einem gesellschaftlichen Ereignis, etwa der Weihnachtsfeier im Betrieb, eine Dame als seine Begleitung mitnimmt. Das hat man oft. Manchmal ist die Dame dann auch noch lesbisch. Man versteht sich gut und spielt der Umgebung ein Schein-Verhältnis vor, um nicht ins Gerede zu kommen oder den gesellschaftlichen Erwartungen zu genügen.

Immer noch diskriminierend

Auch in unserer heutigen liberalen Zeit gibt es noch genügend Fälle von Diskriminierung und auch von brutaler Reaktion. So manch schwules Pärchen wurde schon dermaßen verprügelt, dass es sich anschließend im Krankenhaus wiederfand. Warum gibt es denn in fast allen Großstädten oder den Metropolen mit einer großen schwul-lesbischen Community das schwule Überfalltelefon? Die Städte können noch so liberal und tolerant sein, Schwule sind und bleiben in Gefahr. Das muss man wissen, wenn man sich in sein öffentliches Coming out wagt und so auch lebt. Viele empfinden leider auch heute noch das lesbische Händchen haltende Pärchen in der Öffentlichkeit als Provokation – und meinen, dagegen aggressiv angehen zu müssen.

Ältere beneiden selbstbewusste Jüngere

So manch ein älterer Schwuler sagt heutzutage: „Ich beneide die jungen Menschen, die unbefangen mit ihrer sexuellen Orientierung umgehen können und schon früh ein offenes, unbedrücktes Leben führen können.“ – Wohl wahr!

Die Zeiten haben sich geändert – Gott sei Dank. Gleichgeschlechtliche Partnerschaften gehören immer mehr zu unserem Alltag und sind inzwischen auch in der gesellschaftlichen Akzeptanz angekommen. Das Coming out ist selbst bei der Polizei so weit, dass es offen schwule Polizisten und lesbische Polizistinnen gibt. Man kann heutzutage bei Überfällen und Angriffen in jede Polizeistation gehen, ohne auf Probleme zu stoßen.

So mancher Prominente aus Politik und Showbusiness hat mit dazu beigetragen. Doch ihnen fällt es natürlich leichter als einem normal Sterblichen. Noch immer wird hinter vorgehaltener Hand gelästert, vor allem dann, wenn auch noch der Altersunterschied erkennbar groß ist. Dann kommt leicht das Gerede vom „Kinderschänder“ oder „Knabenficker“ auf.

Deutliches Stadt-Land-Gefälle

Zudem gibt es ein deutliches Stadt-Land-Gefälle. In Dörfern und Kleinstädten ist es ungleich schwieriger, als Schwuler, Lesbe oder Bisexueller zu leben als in einer anonymen Großstadt. Städte bieten zudem Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen an, die es auf dem Land fast überhaupt nicht gibt. Da kann man allenfalls die Hilfe übers Internet in Anspruch nehmen. Aber im alltäglichen realen Leben ist man auf dem Land auf sich allein gestellt. Das fängt schon bei der Wohnungssuche an und hört am Arbeitsplatz auf. Wer gibt denn auf dem Land, wo sowieso alles neugierig beäugt wird, einem **lesbischen oder schwulen Paar eine gemeinsame Wohnung**? Wer lässt einen **Schwulen** als Praktikanten **im Kindergarten arbeiten**? Welche **lesbische Lehrerin** kann an einer Dorfschule ohne Repression unterrichten? Das sind real existierende Nachteile, die es auch heute noch gibt. Ganz abgesehen vom **Mobbing** am Arbeitsplatz oder in der Schule. Vor allem müssen ja die Ablehnungsgründe nicht offen genannt werden, es reicht ja schon, wenn sie nur unterschwellig eine Rolle spielen.

Diese Beispiele zeigen schon auf, dass trotz Anti-Diskriminierungsgesetz und Europäischer Menschenrechtscharta immer noch die Realität eine andere Sprache spricht.

Kulturelle Barrieren

Es gibt allerdings auch starke kulturelle Unterschiede, die bis nach Deutschland und Europa hineinreichen. Islamisch geprägte Familien zum Beispiel lehnen fast immer Homosexuelle rundweg ab. Mit ihrer Kultur und ihrem Glauben ist Homosexualität angeblich nicht vereinbar. Tradition und Familienschande bestimmen hier noch immer das Denken. Südeuropäische Länder wie Griechenland oder Portugal, das katholische Italien oder Irland haben in ihren Gesellschaften deutliche Vorbehalte gegenüber Schwulen und Lesben. So versucht insbesondere die katholische Kirche in solchen Ländern, gegen Gesetzgebungsverfahren anzugehen, die gleichgeschlechtliche Beziehungen legalisieren. Das reicht bis hin zur Exkommunikation, also dem Ausschluss von der Teilnahme an kirchlichen Sakramenten, von Parlamentariern die solchen Gesetzen zugestimmt haben.

Es lebt sich befreiter

Dabei lebt es sich wesentlich befreiter, wenn man das Coming out hinter sich hat. Man bleibt zeitlebens der Sohn oder die Tochter. Das muss einem erst mal klar werden. Und man findet zahlreiche prominente Beispiele. Der Homosexuelle ist gar nicht so alleine. Heute dürfen schon Schwule und Lesben Kinder adoptieren. Durch die eingetragene Partnerschaft sind sie in der Gesellschaft fast voll angekommen. Im Steuer- und Rentenrecht sowie im Beamtenrecht werden sie immer mehr verheirateten Paaren gleichgestellt. So mancher Standesbeamter freut sich gar, wenn er ein schwules oder lesbisches Paar „verheiraten“ darf. So sagte kürzlich eine Standesbeamtin in einer norddeutschen Kleinstadt, als ein schwules Paar sich anmeldete, ganz erfreut: „Das letzte Paar war vor vier Jahren

hier. Ich freue mich, wieder mal eine eingetragene Partnerschaft vornehmen zu dürfen. Das ist mal etwas anderes.“ Es ist gut, wenn auch von offizieller Amtseite solche Äußerungen kommen.

Danach ist man wie ausgewechselt

Nach dem Coming out sind die betroffenen Menschen wie ausgewechselt. Ja, für sie beginnt ein neues Leben. Es ist wie der große Befreiungsschlag. Und sie fragen sich manchmal: „Warum habe ich mich so lange gequält und damit so lange gewartet?“ Älteren kann man nur sagen: „Beneiden Sie nicht die Jungen, sondern machen Sie es auch – jetzt!“ Sie fühlen sich garantiert besser. Springen Sie endlich über Ihren eigenen Schatten. Es ist eine ganz nüchterne Abwägung: Wollen Sie sich weiter jahrelang quälen, ein Schattendasein führen, immer weiter Verstecken spielen oder das Coming out einfach wagen? Was kann schon passieren? Nun gut, im schlimmsten Fall kann man Sie ablehnen. Ok, dann verzichten Sie halt auf diese Gesellschaft und gehen in eine neue. Aber glauben Sie einfach daran: Weil jeder weiß, wie mutig ein solcher Schritt ist, wird er Ihnen erst mal Bewunderung einbringen. Sie haben mehr Mut, als die Masse der Heteros. Sie haben Selbstbewusstsein und Stärke mit Ihrem Schritt bewiesen.

Nun ist nicht jeder Mensch unbedingt mutig, selbstbewusst und schafft es. Dafür gibt es aber jetzt dieses eBook, das Ihnen bei Ihrem Coming out hilft und Ihnen diese Stärke geben soll. Mit diesem eBook bekommen Sie den Schlüssel zum Coming out. Es zeigt Ihnen, wo Sie Unterstützung bekommen und wie Sie es am besten anstellen. Dieses eBook soll Sie bei Ihrem persönlichen Coming out begleiten. Hier erfahren Sie, wie Sie es am besten anstellen, mit nahen Verwandten

darüber zu reden und die Angst abzulegen. Es zeigt Ihnen konkrete Hilfen auf und wo Sie sie finden.

Ist Homosexualität nur eine Episode und heilbar?

Es gibt mittlerweile viele wissenschaftliche Untersuchungen darüber, ob die Homosexualität nur eine Episode während der Pubertät ist. In der Zeit, in der man zu seiner eigenen Sexualität findet, probiert man vieles aus und ist neugierig. Da kann es auch schon mal passieren, dass man vom normalen Pfad abweicht und etwas anderes wagt. Oder man gerät ungewollt, etwa unter Alkohol- oder Drogeneinfluss, in eine komische Situation. Ein Homosexueller hat ein Auge auf jemanden geworfen und verführt ihn quasi. Man empfindet es vielleicht nicht mal als unangenehm und sogar interessant. Junge Menschen in der Pubertät kennen ja noch nicht das ganze sexuelle Spektrum, für sie geht es doch erst mal um die Befriedigung der eigenen Lust. Dann ist man aber erst mal drin in der Geschichte – und findet sie vielleicht ganz interessant.

Gibt es genetische Ursachen?

Um es aber ganz klar zu sagen: **Schwul oder lesbisch wird man nicht, man ist es.** Homosexualität ist überwiegend genetisch bedingt. Es ist vielfach und relativ eindeutig untersucht: Man hat die Veranlagung dazu geerbt. Inwieweit zusätzliche Faktoren nach der Befruchtung der Eizelle dazu kommen, wird noch erforscht. Es gibt bislang keine Fälle, in denen Homosexuelle geheilt wurden, also wieder in eine rein heterosexuelle Beziehung zurückgeführt wurden. **Wer**

schwul oder lesbisch ist, bleibt es ein Leben lang. Es sei denn, man unterdrückt seine gleichgeschlechtliche Neigung. Das funktioniert auch nur bis zu einem gewissen Grad. In der Pubertät zum Beispiel beschäftigt man sich oft mehr mit sich selbst und gibt sich der Selbstbefriedigung hin, masturbiert. Manch einer bleibt dabei sein Leben lang, wenn er sich nicht traut, seine Veranlagung mit anderen auszuprobieren.

Ab wann ist man schwul oder lesbisch?

Die Frage, wann man sich über seine sexuelle Orientierung im Klaren ist, beschäftigt Jungen und Mädchen genau so wie Jugendliche und junge Erwachsene. Unsere Gesellschaft gibt schon früh ein Rollenverhalten vor. Jungen werden im Kinderwagen blau gekleidet und Mädchen rot. Jungen bekommen Autos und Bauklötze zum Spielen, Mädchen Puppen. Jungen tragen Hosen und Mädchen Kleidchen. So ist das. So ein Strickmuster kommt aus dem Ruder, wenn etwa die Mutter unbedingt ein Mädchen erwartet hat, sich aber ein Junge eingestellt hat. Dann wird der Junge oft wie ein Mädchen behandelt, manchmal auch so gekleidet. Das sind aber Ausnahmen von der Regel, die es gibt und Betroffenen im späteren Leben Probleme bereiten können, etwa wenn sie sich als Transgender auch rein äußerlich umoperieren lassen und aus einem Mann eine Frau wird (oder umgekehrt).

Die frühe Klarheit?

Es gibt Menschen, die schon sehr früh ihre Homosexualität erkennen, manchmal darunter leiden, aber auch schon früh dazu stehen können. Nur wenigen ist es vergönnt, in der Schule offen zu ihrem Schwulsein zu stehen und es allen mitzuteilen. Gerade diese Menschen aber leben ein freieres Leben, sind glücklich und zufrieden. Sicher werden sie von manchen gehänselt, aber je offener sie dazu stehen, umso anerkannter sind sie auch und umso weniger sind sie angreifbar.

Nehmen Sie sich ein Beispiel!

Ich habe mal einen jungen Schwulen in der Straßenbahn getroffen. Der war in seiner Schulclique mit einigen anderen Jungs und Mädels zusammen, die auch offen über sein Schwulsein sprachen, aber nicht abwertend, sondern mit Achtung und akzeptierend. Alle wussten, dass er schwul ist, und es machte ihm auch nichts aus, dass die anderen darüber sprachen, etwa: „Der Chris würde jetzt bestimmt dem Mann dort hinterherlaufen, das ist genau sein Typ – nicht wahr Chris?“ Und Chris antwortet ganz unbefangen: „Mensch ist der Kerl aber geil!“ Chris ging sogar so offen mit seinem Schwulsein um, dass er einem Klassenkameraden leicht mit dem Zeigefinger in den Genitalbereich stupste. Ganz normal in der Clique, keiner nahm mehr Anstoß daran.

Sie machten keine Witze über ihn. Es hatte sich etabliert, dass der Junge schon früh dazu stand, schwul zu sein. Er konnte es ja auch nicht ändern, es war so. Und er wollte es auch nicht ändern, weil er sich so wohl fühlte. Das war genau sein Ding. Und daraus konnten für Chris nur Chancen entstehen:

1. **Chancen im lockeren Umgang untereinander:** Er war akzeptiert in seiner Clique, er gehörte dazu, und man sprach offen darüber. Wenn jetzt jemand von außen gekommen wäre und hätte den schwulen Schulkameraden angegriffen, wäre die Clique garantiert wie ein Mann hinter ihm gestanden.
2. **Chancen bei anderen:** Dadurch, dass Chris sein Schwulsein publik machte, war allen bekannt, wie er veranlagt ist. So konnten andere, die gleichgesinnt waren, Kontakt zu ihm aufnehmen, ohne auf komische Reaktionen zu stoßen. Das Schlimmste für Schwule und Lesben ist doch, wenn sie sich in jemanden verknallt haben und meinen, der oder die andere sei auch schwul oder lesbisch, und das Gegenteil ist der Fall – oh wie peinlich! Davor haben die meisten Angst.

Wenn ich aber von vornherein weiß, dass mein Gegenüber schwul oder lesbisch ist, kann ich auch unbefangene Signale aussenden, ohne auf schroffe Ablehnung oder gar böse Reaktionen zu stoßen. Das ist dann so wie in der heterosexuellen Welt. Dann geht's nur noch um die Frage der Sympathie: Mag er mich oder nicht? Das hat man dann aber schnell raus. Befinde ich mich aber in einer sicheren Umgebung, in der ich grundsätzlich erst mal weiß, alle sind gleichgesinnt, dann ist die größte Hürde überwunden. Deshalb bewegen sich ja die meisten Homosexuellen auch überwiegend in entsprechenden Bars, Kneipen, Cafés und Restaurants, die offen ausgewiesen „Gay friendly“ sind, also „Schwule und Lesben willkommen“ oder gar nur rein schwul-lesbisch frequentiert werden. Sie sind dann nämlich in einem geschützten Raum, unter der Käseglocke quasi.

3. **Chancen für das eigene Selbstwertgefühl:** Derjenige, der vielleicht mit 14 Jahren weiß, dass er schwul ist und das offen

zugibt wie Chris und damit lebt, findet Anerkennung und Hochachtung für seinen Mut. Das steigert sein Selbstwertgefühl. Die Sache ist geklärt, nichts geschieht im Verborgenen, die Dinge liegen offen. Keiner braucht ihn mehr anzufeinden. Man kann ihn fortan mögen oder ablehnen. Wer heterosexuell ist, kann trotzdem mit ihm Kontakt halten und ihn achten. Er weiß dann lediglich, dass er ihm nicht zu nahe treten braucht. Das hat dann nämlich keinen Erfolg.

4. **Chancen für sich selbst:** Der offen lebende Schwule mit 14, wie Chris, braucht sich nicht ein Leben lang zu quälen. Er hat das Coming out früh hinter sich und kann von nun an befreit leben. Er hat die Dinge in jungen Jahren geklärt und wird in der Regel auf Unterstützung stoßen. Das Versteckspiel ist schnell beendet. Vor allem hat er in einem frühen noch kindlichen Umfeld seine Situation viel einfacher „bereinigt“ als in späten Jahren mit viel Gequäle und Krampf. Denn dann wird das Coming out ungleich schwieriger. Man muss dann nämlich zugeben, dass man jahrelang den Schauspieler gemimt und seine Umgebung an der Nase rumgeführt hat.

Nehmen Sie sich also ein Beispiel daran!

Schwule Väter und lesbische Mütter

Es gibt aber auch viele Menschen, die erst spät zu Ihrer Homosexualität finden oder stehen und es ihrem persönlichen Umfeld dann mitteilen. Oft sind solche Ältere dann schon im Pseudo-Hetero-Leben etabliert. Wer nämlich etwa vor 30 oder 40 Jahren aufgewachsen ist, wurde noch durch seine Umgebung ins „normale“ Heteroleben gedrängt. Da hat man sich dann hineingeflüchtet, obschon die wahre Veranlagung eine ganz andere war. Schwule und Lesben sind dann entgegen ihrer Veranlagung doch Väter und Mütter geworden. Für sie kommt das Coming out deshalb umso härter und ist dann mit schwierigeren Fragen verbunden, weil sie viel zu lange ihrer Umgebung auch etwas vorgemacht haben. Im Grunde genommen kommt ihr Coming out zu spät, weil es auch viele vor den Kopf stößt („Nein, von dem hätte ich es nie erwartet – er war doch immer ein so treu sorgender Familienvater. Was hat er seinen Kindern damit nur angetan!“). Insbesondere wenn die Kinder noch klein sind oder gar in die Schule gehen, kann es ein echtes Problem sein. Kinder empfinden diese Situation nicht selten als einen Spießrutenlauf – oft verbunden mit einem Umzug aus der gewohnten Umgebung. Väter und Mütter werden dann auch oft leicht erpressbar. Wenn es zur Scheidung kommt, drohen die Partner unter Umständen damit, das Besuchsrecht für die gemeinsamen Kinder durchs Gericht einschränken zu lassen. Oder sie versuchen ihnen den Umgang mit den eigenen Kindern ganz zu verbieten oder verlangen, die Homosexualität den Kindern gegenüber zu verheimlichen, ziehen vielleicht weit weg vom Ex oder erpressen finanzielle Vorteile.

Das können die Konsequenzen eines späten Outings sein. Sagen Sie sich selbst einfach immer wieder: „**Das Gesetz steht auf meiner Seite. Ich bin doch kein Verbrecher!**“ Hier hilft nur Gelassenheit, Ruhe und Offenheit – auch den eigenen Kindern gegenüber. Manchmal

wird die Beziehung dann sogar noch intensiver. Quälen Sie sich also nicht mit Geheimniskrämerei. Kommen Sie aus dem Kleiderschrank heraus, treten Sie die Flucht nach vorn an, machen Sie endlich Ihr Coming out. Sie brauchen sich dafür nicht in die Speakers Corner des Londoner Hyde-Parks zu stellen und es der ganzen Öffentlichkeit erzählen, aber Ihren Liebsten, Ihrer Familie sind Sie es schuldig.

Coming out-Tag

Vielleicht versuchen Sie es gar am so genannten Coming out Day, dem 11. Oktober. Denn seit dem 11. Oktober 1988 gibt es ihn ganz offiziell. Damals marschierten im „March on Washington“ 500.000 Menschen durch die Straßen Washingtons, um für die Rechte von Lesben und Schwulen zu kämpfen. Seitdem gibt es ihn, diesen offiziellen Coming out-Tag. Er ist für viele Schwule und Lesben, auch wenn sie ihr Coming out bereits hinter sich haben, die nochmalige Gelegenheit, offen ihre Homosexualität kund zu tun. Der amerikanische Künstler Keith Haring, der selbst viele homoerotische Werke schuf, lieferte in einem Kunstwerk das Logo für den National Coming out-Day in Amerika: Eine Comic-Figur, die aus dem Kleiderschrank herauskommt. Denn Coming out heißt übersetzt aus dem Englischen herauskommen. Seitdem hat der Coming out-Tag viel für den offenen Umgang mit der Homosexualität bewirkt und Schwule, Lesben sowie Bisexuelle aus der dunklen, versteckten Schmuddel-Ecke ihres Lebens herausgeführt. Das gesellschaftliche Verständnis für die Andersartigkeit ist in den vergangenen 20 bis 30 Jahren enorm gewachsen. Nichtsdestotrotz ist jedes Coming out ein individuelles Einzelschicksal, muss jeder selbst den Schritt wagen – mit aller Furcht, Beklemmung und manchmal auch Ausgeschlossenheit aus dem bisher intakten Familienleben. Aber selbst, wenn die eigene Familie nach dem Coming out den Schwulen

oder die Lesbe ablehnt, gewinnt er oder sie eine neue Familie. Man bleibt nicht allein im Coming out, sondern findet Anerkennung und neue Gemeinschaft.

Inneres Coming out und äußeres Coming out

Man spricht beim Coming out von einem inneren Coming out und von einem äußeren Coming out.

Beim **inneren** wird sich der Homosexuelle erst einmal selbst über seine Orientierung im Klaren und klärt das für sich. Er erkennt, dass er „andersrum“ ist und findet seinen Weg der bewussten Wahrnehmung und des Akzeptierens, dass er gleichgeschlechtlich liebt. Das ist schon schwierig genug. Der Schwule oder die Lesbe erkennt die Situation und klärt sie für sich. Das innere Coming out ist das Bekenntnis zu sich selbst: **Ja ich bin schwul oder lesbisch**. Wer sich dabei noch unsicher ist, kann ins Internet schauen. Dort findet man online sogar Fragebögen, anhand derer man seine eigene sexuelle Veranlagung halbwegs sicher herausbekommen kann. Etwa durch Fragen wie: „Sind Sie häufiger sexuell erregt, wenn Sie einem gleichgeschlechtlichen Menschen begegnen?“ oder: „Haben Sie Vorstellungen oder Träume über Sex mit einem gleichgeschlechtlichen Partner?“ oder: „Interessiert Sie ein(e) attraktive(r) Heter(o)a kaum?“ oder: „Hatten Sie noch nie Sex?“ Mit solchen Fragebögen können Sie in etwa feststellen, ob Sie vielleicht doch andersartig veranlagt sind.

Das **äußere Coming out** müsste man eigentlich „Going public“ nennen, also an die Öffentlichkeit gehen. Dieser Begriff hat sich aber nicht so recht durchgesetzt. Also, das Coming out, so wie wir es verstehen, beschreibt eigentlich nur die Bekanntgabe nach draußen,

dass man schwul oder lesbisch ist: im Freundeskreis, der Familie oder auf der Arbeit.

Das Coming out hat also nichts damit zu tun, ob man schwul oder lesbisch ist oder nicht, sondern es ist das bewusste Erkennen und Mitteilen.

Welche Faktoren beeinflussen das Coming out?

Es gibt aber auch so viele Faktoren, die dabei mitspielen, etwa: Ist die Familie bürgerlich konservativ oder eher liberal? Welches Verhältnis hat man zu seinen Eltern? Sind sie eher jünger oder älter, vom christlichen Glauben geprägt oder Freidenker? Hat man Geschwister, oder gibt es in der weiteren Familie bei Onkeln oder Tanten Vermittler? Wie ist die häusliche Situation: Steht man vor dem Absprung aus der Familie oder ist man abhängig, steht man auf eigenen Füßen? Das ist in der Tat eine ganz wichtige Frage, nämlich in wieweit man noch abhängig vom eigenen Elternhaus ist und unter Umständen mit Repressionen zu rechnen hat. Da tauchen dann gleich Fragen auf wie „Was mache ich, wenn mich die Eltern rausschmeißen?“ – „Wo gehe ich hin, wenn ich auf der Straße liege?“

Vorbereitung fürs Coming out

Ein Coming out sollte in der Regel gut vorbereitet sein. Man schießt damit nicht so einfach aus der Hüfte. Es sei denn, man wird dazu gezwungen, etwa wenn die Eltern in der Privatsphäre rumgewühlt und etwas entdeckt haben. Oder man wird quasi „in flagranti“ ertappt, etwa wenn man Händchen haltend durch die Fußgängerzone marschiert und

die eigenen Eltern oder Bekannte kommen einem entgegen. Das passiert manchmal, etwa wenn man schon eine gewisse Zeit in diesem Status lebt. Das ist wie in allen Situationen des Lebens. Auch Diebe fühlen sich nach dem zehnten oder zwanzigsten Raub immer sicherer – und machen dann gerade Leichtsinnsfehler. Wie der Kölner so schön sagt: „Et is ja noch immer jut jegange.“ Aber dann geht´s einmal nicht mehr gut, und man steckt in der **Outing-Falle**.

Bei Prominenten kennen wir ja häufig ein erzwungenes Coming out, etwa wenn Paparazzi entsprechende Fotos geschossen haben oder langjährig geheim gehaltene Beziehungen in die Brüche gehen und der gekränkte Partner dann an die Öffentlichkeit geht. Meistens will er dann damit ein Festhalten an der homosexuellen Beziehung erzwingen.

Das erzwungene Coming out kann auch stattfinden, wenn nahe Verwandte und Eltern schon eine gewisse Vorahnung haben und dann den homosexuellen Sohn oder die Tochter in die Enge treiben. Ein solches Coming out gleitet oftmals aus den Händen. Man sträubt sich zunächst dagegen, weil man vielleicht gar nicht und erst recht nicht zu einem erzwungenen Zeitpunkt haben wollte. Aggressionen begleiten ein solches Coming out, wüste Beschimpfungen, und am Ende steht meist der Bruch in einer bis dahin intakten familiären Beziehung.

Bleiben Sie stets ruhig in solchen Situationen. Lassen Sie sich nicht aus der Fassung bringen. Am besten trainieren Sie eine solche Situation vorher, so dass Sie nicht unvorbereitet hinein tappen. Wenn es denn nun sein sollte, stehen Sie gefasst zu Ihrer Veranlagung und versuchen, das Beste daraus zu machen. Verblüffen Sie Ihre Verwandten damit, dass Sie entgegenen: „Ja, ich bin schwul. So ist es und mir gefällt es. Trotzdem bleibe ich Euer Sohn oder Eure Tochter.“ Und entwaffnen Sie Ihre Eltern ganz einfach mit dem Satz: „Ich habe

Euch lieb!“ Ein solcher Satz wirkt immer Wunder. Die Wenigsten können darauf antworten, etwa mit den Worten: „Aber wir hassen Dich, weil Du schwul bist!“ So geht schon mal der erste Punkt an Sie. Und dann reden Sie ruhig weiter über die Situation. Erklären Sie, dass es wenig Sinn macht, Sie vom Gegenteil zu überzeugen und sie in Kleider zu zwängen, die Ihnen nicht passen. Fragen Sie einfach: „Soll ich mich ein Leben lang verstellen? Wollt Ihr, dass ich unglücklich bin? Soll ich etwas tun, was ich überhaupt nicht mag?“ Wer wird da schon fordern wollen, dass Sie gegen Ihre Überzeugung handeln? Haben Sie erst einmal Ihre Eltern auf Ihrer Seite, dann werden Ihnen auch andere Familienmitglieder beistehen. Man wird Sie mit der Zeit so akzeptieren, wie Sie sind. Dann beziehen Sie Ihre Familie in Ihre Beziehung mit ein, indem Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin vorstellen. Denn die Familie ist neugierig und will wissen, wer es denn nun ist.

Auch Kinder haben eine Intimsphäre!

Eltern sollten es möglichst vermeiden, im Privatbereich Ihrer Kinder herumzuschnüffeln. Wenn Sie Fragen oder Klärungsbedarf haben, sprechen Sie das ruhig an. Auch die eigenen Kinder haben ihr Recht auf ihre Intimsphäre. Da wühlt man nicht im Zimmer herum und schnüffelt nicht in Tagebüchern oder Liebesbriefen. Das zerstört Vertrauen. Die eigenen Kinder sind kein Besitztum, sondern den Eltern nur auf Zeit anvertraut, um ihnen ein eigenständiges Leben zu ermöglichen. Ein Vater in einer Patchwork-Familie sagte mir mal, er lasse seine Kinder ihre eigene Sexualität finden. Da mische er sich nicht ein. Das gehe ihn nichts an. Natürlich brauchen die Kinder Aufklärung, heute früher als sonst, und sie brauchen im Zeichen von Aids und Empfängnisverhütung gewisse Informationshilfen. Mehr aber auch nicht.

Gibt es einen günstigen Zeitpunkt?

Natürlich ist der günstigste Zeitpunkt fürs Coming out **so früh es geht**. Ist man sich absolut sicher, schwul oder lesbisch zu sein, hilft vielleicht **zunächst das Gespräch mit einem Psychologen** oder in einer **Beratungsstelle** genau für solche Fragen. Da kann man im Internet zahlreiche Einrichtungen in der näheren Umgebung finden, für jung und alt, Frauen wie Männer. Unter Umständen muss man vom Land in die nächste größere Stadt fahren. Aber das Problem kennt man ja auch in anderen Bereichen.

In dem „Erstgespräch“ klärt man noch einmal seine **Selbstfindung** genau ab, um sicher zu gehen. Dann sucht man nach Hilfen fürs Coming out in der eigenen Familie. Nützlich kann der **Kontakt zu gleichgesinnten Betroffenen** sein, die vielleicht ihr Coming out schon hinter sich haben. Das sind **praktische Lebenserfahrungen** anderer, die einen selbst weiter bringen können. Deshalb sind solche Kontakte sehr wichtig. Sie sind quasi **der Schlüssel zum eigenen Coming out**. Es gibt überall bestimmte Gruppen: für schwule und lesbische **Kids** bis 14 oder 16, für **Jugendliche** und **junge Erwachsene** bis 25 oder für **Leute ab 30**. Es gibt Gruppen **schwuler Väter und lesbischer Mütter**, ja sogar schwule und lesbische **Senioren** treffen sich regelmäßig. Für jedes Problem lassen sich garantiert **gelebte Beispiele** finden, aus denen man schöpfen kann. Man muss auch beim Coming out das Rad nicht unbedingt immer neu erfinden. Sicher hat jeder Einzelfall auch seine individuellen Facetten. Aber in den Grundzügen kann man von anderen lernen.

Und man sagt Homosexuellen fast durch die Bank weg ein zuvorkommendes, freundliches, hilfsbereites Verhalten nach. Die Jungs

und Mädels wissen, was man durchmacht, und sie wollen helfen. Sie sind oft selbst lange persönliche Leidenswege gegangen.

Wer also die Selbstfindung geklärt hat, berät sich mit Psychologen, die der Schweigepflicht unterliegen. Oder man geht zu Gleichgesinnten in Beratungsstellen und Treffs. Dort holt man sich Tipps und das Rüstzeug fürs Coming out. Danach berät man sich mit seinem besten Freund oder der besten Freundin. Dann geht's ans eigene Coming out.

Strategisch vorgehen, aber wie?

Man sollte sein Coming out etwas strategisch planen. Also suchen Sie sich **nicht** den **ungünstigsten Zeitpunkt**, etwa wenn die Mutter gestresst von der Putzstelle nach Hause kommt oder der Vater nach einem langen Bürotag erst mal seine Ruhe braucht. Schaffen Sie eine **angenehme Atmosphäre**, etwa am Wochenende, wenn alle entspannt sind. Backen Sie einen schönen Kuchen oder laden zum Grillabend ein. In einer **lockeren Umgebung** lässt es sich leichter über „schwere Themen“ diskutieren. Nehmen Sie die beste Freundin oder den besten Freund mit. Sie sollten auch überlegen, ob Sie vielleicht in einer so entspannten Atmosphäre gleich Ihren **Partner** mit dabei haben und **vorstellen**. Dann haben Sie alles in einem Abwasch hinter sich. Überlegen Sie sich, was Sie mitteilen wollen, wie Sie es sagen wollen. Reden Sie nicht lange um den heißen Brei herum, kommen Sie zum Thema. Wenn Sie um ein Gespräch gebeten haben, werden ja sowieso die Teilnehmer gespannt darauf warten, um was es geht. Am besten sind noch solche Outings angekommen, in denen gar nichts groß vorbereitet war. Da stand man dann plötzlich mit dem Partner und sagte: „Das ist mein neuer Lebenspartner. Darf ich ihn Euch kurz vorstellen? Das ist Stefan, 24 Jahre alt und Grafik-Designer.“

Wenn er oder sie dann noch recht sympathisch ist, dann bricht das Eis schnell. Die Botschaft ist verkündet. Es gibt keine großen Diskussionen. Man muss sich erst mal daran gewöhnen. Manchmal machen die lieben Verwandten dann noch ein paar lustige Bemerkungen wie: „Wer ist denn nun in Eurer Beziehung der Mann und wer die Frau?“ Halten Sie es einfach so wie wenn ein heterosexuelles Paar sich der Verwandtschaft zum ersten Mal vorstellt. Das sind angenehme Momente. Warum soll es bei einem gleichgeschlechtlichen Paar denn anders sein?

„Ich bin schwul, und das ist auch gut so!“

Es gibt so viele **strategische Varianten**. Das hängt immer von der Situation und dem Umfeld ab. Man kann auch einfach nur mit den Eltern zusammensitzen und einen Kaffee trinken, dabei ganz klassisch vorgehen, etwa so: „Ihr fragt Euch sicher schon lange, warum ich immer noch nicht geheiratet habe oder ein Mädchen mit nach Hause gebracht habe. Das liegt ganz einfach daran: **Ich liebe einen Mann. So ist es nun mal, und ich habe die richtige Wahl getroffen. Ich bleibe immer Euer Sohn, und ich möchte ein gutes Verhältnis zu Euch behalten. Bitte akzeptiert mich so, wie ich bin. Es ist mein Leben, und ich möchte so glücklich werden.**“ Das ist so wie der legendäre Spruch von Klaus Wowereit: „Ich bin schwul, und das ist auch gut so!“ Fertig aus. Es ist raus, gesagt und nun leben wir damit.

Wie sage ich es meinen Eltern?

Die wohl **wichtigste Frage** ist, wie man es seinen nächsten Angehörigen, den Eltern, beibringt. Oft ist das eine ganz einfache Abwägung: Will man sich **jahrelang selbst quälen** und ein **Schattenleben** führen **oder** es mit einem **Befreiungsschlag** probieren? Viele Coming outs laufen erst mal über den besten Freund oder die beste Freundin, dem oder der man sich anvertraut und um Rat fragt. Vielleicht hat man auch einen verständnisvollen Bruder oder eine Schwester. Das ist dann sozusagen der **Testlauf**. Man braucht auf jeden Fall jemanden, der die familiäre Situation kennt. Da sucht man sich Hilfe. Mit seinem engsten Kumpel kann man darüber leichter reden als mit seinen Eltern. Der kennt einen oft besser als jeder andere. Und ihm sich anzuvertrauen fällt leichter. Der Kumpel kann hilfreich sein und vielleicht auch beim Coming out in der Familie mit dabei sein. Hat man erst mal jemanden in seiner Nähe, gibt das zusätzliche Sicherheit. Sollte das Coming out nämlich aus dem Ruder laufen, ist Unterstützung sinnvoll. Man sucht also am besten den **Umweg über einen Freund** zu den eigenen Eltern. Am besten haben sich Coming outs für Schwule über eine gute Freundin erwiesen. Sie sind meist verständnisvoller, einfühlsamer und damit hilfreicher. **Suchen Sie also nach einer guten Freundin** in Ihrer Umgebung und vertrauen Sie sich ihr an.

Die meisten Gedanken macht man sich selbst und davon dann auch noch viel zu viele. In der Regel ist man hinterher überrascht, wenn die Freundin plötzlich sagt: „Du machst Dir viel zu viele Gedanken, find ich klasse“ oder: „Ich hatte so etwas schon vermutet!“. Nach dem Coming out sagen sich viele: „Wieso habe ich das nicht schon längst gemacht? Es war eine solche Befreiung und so einfach!“ Als Betroffener sieht man oft zu schwarz und stellt es sich zu schwierig vor. Dabei läuft es meist ganz anders ab, viel einfacher als man selbst angenommen hat. Man

zerbricht sich also den Kopf über ungelegte Eier. **Der Rat kann nur sein: Nur Mut, nur zu, ran ans Coming out!**

Wie sage ich es meinen Verwandten?

Meistens sind die Verwandten vor den eigenen Eltern „dran“. Man hat seine Lieblingstante oder seinen Lieblingsonkel, zu denen ein besonderes Vertrauensverhältnis besteht. Meist sind es Patentante oder Patenonkel. Ihnen vertraut man sich leichter an als gleich den Eltern. Mit ihnen kann man aber auch das weitere Coming out in der Familie und vor allem mit den Eltern strategisch planen und besprechen. Vielleicht helfen sie auch noch mit. Wie geht man aber mit Omas und Opas um, mit Nichten und Vettern? Jeder Jeck ist anders, sagt man in Köln und meint damit: Jeder Mensch ist ein Individuum und geht mit bestimmten Situationen unterschiedlich um.

Das Wichtigste ist:

Hat man erstmal den engsten Familienkreis hinter sich, kann einem der Rest eigentlich egal sein. Das ist dann so wie in der Schule, im Verein oder am Arbeitsplatz. Am besten nutzt man noch ein Familienereignis wie Geburtstage zu einem größeren Rundumschlag und hat es dann hinter sich. Wichtig ist, dass man dabei klar und deutlich, verbindlich auftritt. Denn das Ereignis setzt sich in den Köpfen der Verwandtschaft fest wie etwa: „Mensch, der war aber mutig. Hat der ein Selbstbewusstsein!“ oder: „Der weiß aber, was er will!“ Ist doch gut gelaufen, wenn das so hängen bleibt. Man kann aber auch darüber nachdenken, andere für einen reden zu lassen, also die Tante oder den Onkel. Das nennt man gesteuertes Coming out, nicht das Herumgetuschele hinter dem Rücken. Nichts ist ja schlimmer als die

Gerüchteküche. Jeder setzt noch eins drauf, und am Ende steht eine völlig verkehrte Geschichte. Dann ist es schon besser, wenn man die Geschichte etwas steuern kann. Obschon, Gerede wird man nie ganz vermeiden können. Und der eine oder andere gibt noch seinen Senf dazu. Wichtig ist, dass Ihr Coming out im inneren Zirkel der Familie, der Ihnen wichtig ist, richtig ankommt. Und das sollten Sie in der Hand haben.

Einen Satz sollten Sie sich – auch beim Coming out – immer vor Augen halten: **Entweder man mag Sie, wie Sie sind, oder man mag Sie nicht.** Verbiegen Sie sich nicht für andere, **seien Sie Sie selbst** und bleiben Sie so. Das ist wie bei einem Schriftsteller. Entweder mag man seine Bücher und seinen Schreibstil, oder man mag sie nicht. Dann ist es halt so. Aber den Schriftsteller werden Sie nicht mehr verändern. So ist es auch bei Journalisten: Jeder hat seinen eigenen Stil, man nennt das „Die Schreibe“. Man kann sie mögen oder hassen. Und so ist es auch bei einem Homosexuellen: Man kann ihn mögen oder ablehnen, wobei man tunlichst immer den ganzen Menschen sehen sollte. Man kann Homosexualität akzeptieren oder nicht, man kann sie natürlich auch verteufeln. Das hat dann schon etwas mit fast militantem Kampf und vielleicht auch mit Homophobie zu tun. Aber dafür sind wir eben alle Individuen. Jeder hat einen anderen Geschmack. Dennoch, als Homosexueller sollte man auch immer die gehörige Portion Selbstbewusstsein mitbringen und sagen, dass Menschen ganz allgemein nicht zuerst nach ihrer sexuellen Präferenz „begutachtet“ werden dürfen, sondern als ganzheitlicher Mensch mit Charakter und Fähigkeiten gesehen werden sollten.

Wie sage ich es meinen Kindern?

Etwas komplizierter wird das Coming out, wenn der Homosexuelle bereits Kinder hat. Wie sollen sie ihnen klar machen, dass Vater oder Mutter eigentlich keine Kinder haben dürften, weil sie gleichgeschlechtlich lieben? Für die Kinder kann da schon eine mittelprächtige **Sinnkrise** ausbrechen und die bislang heile Welt wie ein Kartenhaus zusammenbrechen. Insbesondere für Jungen wird's problematisch, wenn das männliche Vorbild, die männliche **Identität** zusammenbricht.

Auch für Mädchen ist es ein Problem, wenn Mama eine Frau liebt. Wenn die Kinder dann noch jung sind und zur **Schule** gehen, könnten Sie größeren **Hänseleien** ausgesetzt sein. Hier muss man auch **Lehrer** eventuell **mit einbeziehen**. Ganz aufgeschlossene Pädagogen machen daraus eine **Lehrstunde in Toleranz**. Sie behandeln das Thema **Homosexualität** dann **im Unterricht**, etwa in **Biologie**, mit allen Facetten, auch mit dem schwulen Vater des Mitschülers oder der lesbischen Mutter des Mitschülers. Ganz zu vermeiden ist es natürlich nicht, dass es dann zum Pausengespräch wird. Wenn es ganz schwer kommt, bleiben nur **zwei Wege**: Entweder man behält die Homosexualität des Elternteils für sich und **sagt nichts**, so lange die Schule wichtig ist, oder wenn's raus ist, und man hat erhebliche Probleme, muss man halt auch darüber nachdenken, die **Schule zu wechseln**.

Homosexuelle Eltern sollten aber auf jeden Fall einen **frühen Weg finden**, mit ihren Kindern darüber zu reden. Denn das Versteckspiel könnten einem die Kinder später sehr übel nehmen und darüber dauerhaft den Kontakt verlieren. **Kinder** sind wichtig, und sie sollten **ernst genommen** werden. Finden Sie möglicherweise einen Weg über

Selbsthilfegruppen. Im Internet finden Sie in Ihrer Nähe geeignete Treffs, in denen **gleichgesinnte Eltern** teils das Coming out schon hinter sich haben. Die können Ihnen wichtige Hilfen mit auf Ihren Weg geben. Oder Sie suchen mit Gleichgesinnten gemeinsam nach Wegen. Unterstützung ist gerade in solchen Fällen gut. Jemand, der das alles schon hinter sich hat, kann ein **guter Ratgeber** sein.

Wie sage ich es meiner Frau/meinem Mann?

Natürlich sollte vor den eigenen Kindern die Ehefrau oder der Ehemann informiert sein. Das ist aber oft eine **heikle Sache**, der eigenen Frau oder dem eigenen Mann zu erklären, dass man irgendwann die **falsche Entscheidung** getroffen hat. In älteren „Semestern“ wurde man häufig durch seine Umgebung, das Umfeld oder die Familie **in die Ehe „gedrängt“**. Obwohl das eigentlich von wenig Charakter und Selbstbewusstsein zeugt, sind viele durch ihr Umfeld in Partnerschaften getrieben worden, nur um die Erwartungen der Anderen zu erfüllen.

Man stelle sich das einmal einen Moment lang vor: Man lässt sich in die Ehe zwingen, weil es andere von einem erwarten, etwa die eigene Mutter mit den früher typischen Sprüchen: „Wir hätten so gerne Enkelkinder!“ Als ob es bei der **Beziehung zwischen zwei Menschen** darum geht, die **Erwartungen der Eltern zu erfüllen!** Welch ein Quatsch! Aber so war die Welt früher, und so ist sie manchmal auch heute noch.

Frauen haben die **sensiblere Antenne** und merken viel schneller, wenn etwas nicht stimmt. Mütter spüren, wenn ihre Kinder falsch herum ticken oder mit ihren Ehegatten etwas „anders“ ist, wenn sie im Bett plötzlich nachlassen oder nicht mehr wollen. Und Frauen sind dann

oft hintergründiger, gehen der Sache auf den Grund und suchen nach Erklärungen. Indem sie manchmal auch nachspionieren, in der Privatsphäre schnüffeln, das Jackett näher untersuchen oder den Schreibtisch öffnen. Sie suchen die Entscheidung, kann man wohl sagen und konfrontieren ihren Partner dann mit dem Ergebnis, treiben ihn auch manchmal **in die Enge**. Männer sind da eher unbekümmerter, leichtgläubiger, so nach der Devise: „Meine Frau wird mich schon nicht betrügen, mit der ist alles ok.“ Lassen Sie es nicht erst zu solchen Überraschungen kommen. **Suchen Sie das offene Gespräch**. Sie sind es Ihrem Partner schuldig. Sie haben eine Verantwortung der Familie gegenüber. Vor allem können Sie durch Offenheit und Klarheit die **Situation noch steuern**, während sie Ihnen andersherum aus den Händen gleiten kann. Eine offene Aussprache ist zwar im konkreten Fall verdammt hart, kann aber vielleicht mit professioneller Hilfe besser gemeistert werden. Beraten Sie sich vielleicht vorher mit einem Psychologen, der in dieser Thematik firm ist, oder suchen Sie Coming out-Beratungsstellen auf. Manchmal können Sie zu dem entscheidenden Gespräch auch einen Unterstützer mitnehmen, oder Sie organisieren ein Paargespräch mit Ihrem Psychologen.

Wie sage ich es meinen Freunden?

Bei Freunden gibt es **zwei Gruppen**. Sie haben sicher Ihre „**besten Freunde**“, mit denen es Ihnen leicht fallen sollte, über Ihre Homo- oder Bisexualität zu sprechen. Dann ist da noch die **Gruppe guter Freunde**, die Ihnen wichtig ist, aber mit der Sie nicht unbedingt ein so nahes Verhältnis pflegen. Mit diesen Freunden müssen Sie klarkommen. Denn **gute Freunde gibt es im Leben nur wenige**. Gerade nach Ihrem Coming out brauchen Sie aber solche Freunde, die Verständnis für Sie aufbringen. Suchen Sie also das Gespräch und

machen deutlich, dass **Sie sie brauchen und nicht verlieren wollen**. Wer sich trotzdem wegen Ihrer sexuellen Andersartigkeit von Ihnen abwendet, auf den können Sie auch getrost verzichten. Denn das ist kein guter Freund. Und über eins sollten Sie sich im Klaren sein: **Im Coming out trennt sich die Spreu vom Weizen**. Dann sehen Sie, wer wirklich Ihr Freund ist und bleibt. Wer sich wegen Ihrer Homosexualität von Ihnen abwendet, ist es nicht wert, Ihr Freund zu bleiben. Verzichten Sie auf solche ewig Gestrigen. Im Leben gibt es so viele vermeintliche Freunde. Oft sind es nur Geschäftsfreunde, die nämlich um der guten Geschäfte willen mit Ihnen Kontakt halten. Sobald Sie ihnen nichts mehr zu bieten haben, lassen sie Sie wie eine heiße Kartoffel fallen. Deshalb ist ein **Coming out** auch ein guter **Gradmesser für echte Freundschaft**.

Wie sage ich es meinen Arbeitskollegen?

Eine wirklich ganz heikle Frage ist die, ob man ein Coming out am Arbeitsplatz wagen sollte. Im Extremfall nämlich kann das zu Mobbing führen. Zwar gibt es Gesetze, die das verhindern sollten. Doch Arbeitgeber finden immer Möglichkeiten, jemanden vor die Tür zu setzen. Ein großes Medienhaus versuchte einmal, einen Arbeitnehmer von heute auf morgen an einen völlig anderen Arbeitsplatz zu versetzen. Räumlich war das für den Beschäftigten schon ein Problem. Denn er hatte gerade einen Umzug in die Nähe seines alten Arbeitsplatzes hinter sich und sollte nun plötzlich jeden Tag zwei lange Fahrten in Kauf nehmen. Der Arbeitgeber hatte übersehen, dass der Mitarbeiter schwerbehindert war. Mit Hilfe eines Anwalts war er ganz schnell wieder an seinem alten Arbeitsplatz. Das war betriebsintern und auch nach außen ein gewaltiger Gesichtsverlust für die Firma. Das ließ sie natürlich nicht lange auf sich sitzen. Mit ganz perfiden Methoden

setzte sie ihn schließlich ganz vor die Tür. Sie ließ zunächst alle Mitarbeiter ein Papier unterschreiben, dass am Computerarbeitsplatz keine private Nutzung des Internets zulässig war und dies einen Kündigungsgrund darstelle. Dann beobachtete man den schwerbehinderten Mitarbeiter über ein paar Monate mit Hilfe von betriebsintern installierter Ausspähsoftware, was natürlich geheim gehalten wurde. Plötzlich kam unangekündigt ein Computerservice vorbei und sagte, man müsse Updates installieren. Schnell wurde der Internetverlauf gecheckt, und am nächsten Tag stand ein Computerspezialist vor der Tür, der ein komplettes Update der Festplatte sicherte – mit dem Argument, man müsse Daten sichern und neue Software installieren. Wieder ein paar Tage später kündigte die Chefin an, der Mitarbeiter möge doch im Haus bleiben, denn sie käme gleich vorbei. Wer kam, war der Geschäftsführer mit einem Brief, der den Vorwurf der Privatnutzung des Internets enthielt mit der Aufforderung, innerhalb von 48 Stunden dazu Stellung zu nehmen.

So kriegt man Mitarbeiter aus dem Betrieb gemobbt, und zwar jeden heutzutage, wenn man will. Wo ist die Grenze der Privatnutzung, bei der Wetterkarte etwa, beim Online-Banking, das der Mitarbeiter vom Arbeitsplatz aus erledigen muss, weil Überstunden ihn am Bankbesuch hindern? Ist das Stöbern in Suchmaschinen etwa schon ein Kündigungsgrund? Insofern kann es natürlich auch passieren, dass man nur um des lieben Betriebsfriedens willen homosexuelle Mitarbeiter vor die Tür setzt.

Also, die Frage des Outings am Arbeitsplatz hängt davon ab: **Welchen Chef habe ich?** Ist er eher konservativ oder aufgeschlossen? Bei einem konservativen Chef sollten Sie vorsichtig sein. Arbeiten Sie in einem größeren Unternehmen, gibt es bestimmt einen **Betriebsrat**. Mit dem sollten Sie Ihr Coming out zuvor absprechen. Der kann Sie

auch rechtlich begleiten. Sollte es zu Problemen in Ihrer Abteilung kommen, dann muss Ihr Chef wissen, dass er sich völlig gesetzeskonform verhält – unabhängig davon, ob er Schwule oder Lesben mag oder nicht. Andernfalls bekommt er nämlich im Unternehmen Probleme, unter Umständen sogar mit dem Arbeitsgericht. Sie sollten aber nicht gleich mit der Brechstange herangehen. Bleiben Sie in Lauerstellung. Sie haben ja den Betriebsrat im Rücken. In kleineren Firmen ohne Betriebsrat können Sie zu jedem Gespräch mit Ihrem Chef eine Person Ihres Vertrauens aus dem Betrieb mitnehmen. Versuchen Sie es erst einmal alleine. Vielleicht ist Ihr Chef ja gar nicht so widerborstig wie er allgemein gilt. Erst für den Fall von Problemen, auf die Sie ja vorbereitet sind, wissen Sie, welche Register Sie ziehen können. Es ist immer gut, auf Probleme vorbereitet zu sein. Lassen Sie sich möglichst nie kalt erwischen. So können Sie mit einem Coming out auch im Betrieb zurechtkommen.

Es kann aber auch **Arbeitsplatz**-Situationen geben, bei denen Sie **besser kein Coming out** probieren. Wenn der Arbeitgeber gar die Kirche ist, kann es mitunter den Job kosten. Ein schwuler Lehrer dürfte Schwierigkeiten bekommen wie auch eine lesbische Kindergärtnerin. Da spielt immer noch die Angst in der Gesellschaft mit, Pädagogen könnten Kinder in die falsche Richtung lenken. Auch sollte ein katholischer Priester nicht mit seinem Schwulsein öffentlich kokettieren. Denn für katholische Geistliche gilt ja eh das Zölibat, also quasi das ungeschlechtliche Leben. Während der evangelische Pfarrer oder die protestantische Pastorin durchaus zu ihrer Homosexualität stehen dürfen. Da macht es vielleicht auch Sinn, wenn die Gemeinde es weiß, anstatt vielleicht in der Geheimniskrämerei plötzlich erkannt zu werden. Das ist schlimmer. So wird man möglicherweise sogar erpressbar, wie so mancher nichtgeouteter homosexueller Politiker.

Wie sage ich es meinen Vereinskameraden?

Gerade im Sport ist das Coming out auch heute noch **sehr problematisch**. Das liegt einerseits an den Strukturen. Wir bewegen uns überwiegend in **Mannschaftssportarten** und dort oft auf **Tuchfühlung**. Es gibt **Männermannschaften** und **Frauenmannschaften**, ganz **selten gemischte Teams**. Im Tennis-Mixed ist eine der wenigen Ausnahmen zu finden. Man kämpft im **Fußball gegeneinander** mit **Körperkontakt**. Im Handball, Basketball, Rugby, Football oft mit **extremer Körperberührung**. Da werden Begriffe wie „**Du schwule Sau**“ gern mal zur psychologischen Kriegführung gebraucht, um den Gegner matt zu setzen.

Wer sich im Sportverein outet, wird es schwer haben. Vielleicht ist es noch relativ einfach, im Verein auf lokaler Ebene zu versuchen. Oft geht es aber im Sport um den Besseren, um den Stärkeren. Wer da Schwächen zeigt, hat schon verloren. Und Schwulsein ist so eine typische Angriffsfläche, die ausgenutzt werden kann. Und Schwulen sagt man klischeehaft nach, nicht kampfstark genug zu sein, nicht durchsetzungsstark zu sein, was ja tatsächlich nicht stimmt. Aber warum ziehen sich so viele schwule und lesbische Sportler in ihre eigenen, rein gleichgeschlechtlichen Vereine zurück? Warum gibt es die **Gay Games** oder die Olympiade der Homosexuellen? Und homosexuelle Sportler bringen so manche spektakuläre Leistung zutage. Aber halt nur unter sich.

Was im Fußball für Schwule gilt, sind im Handball die Lesben. So mancher **Fußballprofi** hat sich erst nach Ende seiner aktiven Karriere geoutet.

Missbrauchsfälle, bei denen (schwule) Sportlehrer oder Trainer „zu intim“ wurden, haben es anderen Homosexuellen im Sportbereich nicht leicht gemacht.

Ob Schwimmverein oder Mannschaftssport, Schul- und Vereinssport, viel ist da in der Vergangenheit ins Gerede gekommen und hat somit das Coming out im Sport nur schwerer gemacht. Sportverbände bis auf höchster Ebene sehen sich inzwischen deshalb genötigt, eigens dafür Leitlinien zu erlassen und Ratgeber entwickelt zu haben, die aufzeigen, woran man homosexuelle Sittenstrolche erkennen und damit wirklich outen kann. Inzwischen gehen Sportvereine sogar so weit, dass Betreuer von Kinder- und Jugendmannschaften eine Ehrenerklärung unterschreiben müssen, manchmal sogar ein polizeiliches Führungszeugnis vorzulegen haben. Trainer im Sport müssen für das Thema sensibilisiert werden, keine Frage. Auch dass sie an regelmäßigen Schulungen teilnehmen, ist in Ordnung. Die Eltern, die ihre Kinder in Vereinen anmelden, wollen schließlich Sicherheit. Manche Vereine gehen gar so weit, dass sie das als eine Art Gütesiegel ähnlich der Zertifizierung nach DIN- oder ISO-Normen ansehen. Es ist ja auch gut so.

Nur man sollte daraus keine Hysterie oder Phobie entstehen lassen, sondern ganz normal damit umgehen. Es ist eben nicht die Regel, dass ein schwuler Trainer sich an Jungen vergreift oder eine lesbische Betreuerin Mädchen anfasst. Aber schon allein der Gedanke daran macht das Coming out im Sport auch in heutiger Zeit noch so schwierig. Wer sich hier outet, kann mitunter ein faktisches Berufsverbot riskieren, wenngleich rechtlich das nicht haltbar wäre. Dies käme nämlich einer sexuellen Diskriminierung gleich. Aber die gängige Praxis ist halt so. Deshalb sollte man sich das Coming out im Sport sehr wohl überlegen.

Wenn Sie also als **Trainer oder Betreuer im Sport** arbeiten, gilt **folgender Rat**: Gehen Sie am besten offen mit Ihrer Homosexualität um und sprechen mit Ihrem Vereinsvorsitzenden darüber. Überlegen Sie gemeinsam, was zu tun ist, bevor Sie jemand zwangsweise outet und versucht, Sie zu erpressen. Nehmen Sie den ewig Gestrigen den Wind aus den Segeln. Überlegen Sie auch, Sie eventuell aus solchen „sensiblen“ Bereichen wie Kinder- und Jugendsport heraus zu halten, wo es Angriffe von außen geben könnte. Trainieren Sie vielleicht Mannschaften mit Jugendlichen ab 18 oder Seniorenteams. Dann ist von vornherein die Luft raus.

In anderen Vereinen wie Schachclub, Dartclub, Schützen- oder Karnevalsverein zum Beispiel ist es weniger problematisch. Es hat schon schwule Karnevalsprinzen ohne Probleme gegeben. Man sollte immer die individuelle Situation checken und möglichst offen damit umgehen: Was ist man in dem Verein, was will man dort erreichen, welche Freunde hat man dort, die einem notfalls die Stange halten? Es gibt ja auch (leider) **rein schwule Vereine** oder **rein lesbische Clubs**: Gesangsvereine, Sportgruppen, Tanzgruppen mit teils ganz verrückten Namen wie „Seitenwechsel“, „Querflöte“ oder Pink Poms (Cheerleader). Es gibt schwule Wandergruppen, Bärenreffen oder gar Hardcore-Gruppen wie Ledertreffs, Militärliebhaber und andere.

Homosexuelle ziehen sich in solche Nischen zurück, weil sie sonst ihre Interessen nicht voll ausleben können. Das führt häufig zu einer **Gettoisierung** homosexueller Kreise und nicht zu der gewünschten Integration. Das muss man wissen, wenn man sich outet. Oft lebt man danach auch nur noch unter Seinesgleichen.

Welche Hilfen finde ich wo, wenn es platzt?

Hilfen am Arbeitsplatz

Nun kann ein Coming out auch völlig daneben gehen und einem buchstäblich aus den Fingern gleiten. Darauf sollte man vorbereitet sein. Insbesondere wenn es zu Schwierigkeiten am **Arbeitsplatz** oder in der Schule führt. Die erste Anlaufstelle am Arbeitsplatz ist der Betriebsrat. Gibt es den nicht, gehen Sie mit einer Person Ihres Vertrauens zu Ihrem Chef. Geht auch das nicht gut, können Sie als Gewerkschaftsmitglied dort um Hilfe nachsuchen. Häufig bieten die Ihnen Rechtsberatung, aber auch eine so genannte Moderation an. Das heißt, ein Gewerkschaftsvertreter geht mit Ihnen zusammen in Ihren Betrieb und redet mit dem Chef. Er versucht, zwischen den Parteien, also zwischen Ihnen und dem Betrieb zu vermitteln. Reicht auch das noch nicht, klagt der Gewerkschaftsvertreter in der Regel vor dem Arbeitsgericht um Ihre Rechte als Homosexueller nach dem Antidiskriminierungsgesetz. Eine ähnliche Moderationsmöglichkeit haben Sie auch, wenn Sie schwerbehindert sind. Dann greifen die jeweiligen Schwerbehinderten-Obmänner der Städte, Landschaftsverbände oder Sozialämter ein und versuchen, im Betrieb zu vermitteln. Wenn innerbetriebliche Probleme erst mal auf einer solchen Ebene besprochen werden, dann hat das schon ein ganz gewaltiges Gewicht. Meistens versuchen Betriebe durch eine vorherige Einigung dem aus dem Wege zu gehen.

Hilfen in der Schule

In der **Schule** führt der Weg am besten zum **Vertrauenslehrer**, den jede Schule haben muss. Mit ihm bespricht man Mobbing-Probleme beim Coming out oder am besten vor dem Coming out sogar, wie man es anstellen soll und ob überhaupt. Kommt man mit dem Vertrauenslehrer nicht klar, dann geht man am besten mit seinen Eltern oder einem Elternteil zum Schulleiter. Manchmal hat man auch einen Lieblingslehrer, mit dem sich gut versteht oder einen verständnisvollen Klassenlehrer.

Hilfen für junge Menschen

Vor allem junge Menschen haben Probleme beim Coming out, sind aber auch vielleicht lockerer, unbekümmerter im Umgang mit ihrer Homosexualität. Auf der einen Seite geht es ums Erkennen der Andersartigkeit, deren Absicherung im Fachgespräch mit Gleichgesinnten. In Großstädten gibt es meist Treffs und Gruppen, in denen Homosexuelle Jugendliche und auch Kinder mit Gleichgesinnten reden können. Man trifft sich in lockerer Clubatmosphäre und findet Gleichaltrige, die das Coming out schon geschafft haben. Man bewegt sich also auf sicherem Terrain, um dann auch das Selbstbewusstsein zu erfahren, das man fürs eigene Coming out braucht. Kontakt zu solchen Gruppen findet man übers Internet.

Hilfen in der Familie

Wenn es in der **Familie** nicht klappt und man gar ausgestoßen wird, kann man sich überlegen, ob man es ganz lässt oder eine Vertrauensperson einschaltet. Oft braucht ein Coming out aber auch einfach seine Zeit. Wie sagt man so schön: Zeit heilt Wunden. Manchmal klären sich solche Verstimmungen über ein Coming out mit der Zeit. Es kommt immer darauf an, wie viel dem Betroffenen an einem guten Verhältnis in der Familie liegt. Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Will man unbedingt Kontakt zur Familie halten, kann man seinen Patenonkel oder die Lieblingstante einschalten. Sie könnte ein guter Vermittler sein.

Beratungsstellen und Hilfe im Internet

Aber es gibt auch Hilfen außerhalb der Familie. **Beratungsstellen** karitativer Organisationen oder städtische bieten Unterstützung in solchen Fällen. Hier finden Sie **professionelle Hilfe** sowohl beim Coming out selbst wie auch bei der Problembewältigung. Oft sind hier **Psychologen** oder mit dem Thema vertraute **Sozialarbeiter**. Es gibt auch spezielle Netzwerke über die Aidshilfe, Schwulen- und Lesbenorganisationen sowie andere Institutionen. Hier hilft das **Internet**. Wenn man in den verschiedenen Suchmaschinen Begriffe wie „Hilfen beim Coming out“ oder nur „Coming out“ eingibt, findet man unzählige Adressen. Suchen Sie sich die aus, die für Sie in Betracht kommen. Manchmal gibt es solche für Jugendliche oder junge Erwachsene, manchmal für Väter oder Mütter, Senioren oder auch Akademiker, Frauen oder Männer. Hier ist etwas Stöbern angesagt, aber man findet schnell den passenden Ansprechpartner.

Auch Bücher und Filme helfen

Solche Adressen bieten nicht nur konkrete Hilfen und Tipps. Sie halten auch **Lesestoff** bereit. **Bücher** und Broschüren zum Thema Coming out oder gar **Filme**. Sehr hilfreich sind hier **Erzählungen Betroffener**. Von ihnen kann man viel lernen. Da schildert Anna (17) ihr Coming out oder Martin (16), Rolf (23) oder Brigitte (31) oder der Vater Christian, die Mutter Elke, der Fußballer Andreas oder die Kindergärtnerin Jessica. So kann man sich schnell auf eine ganz spezielle Geschichte stürzen. Und man findet Beispiele, wie es bei anderen gelaufen ist. Das gibt Anregungen, Ideen fürs eigene Coming out. Beim Coming out kann man nur von anderen lernen. Es gibt kein Standardwerk oder die klassische Situation mit **der einen** Problemlösung. **Coming out** ist eben **keine Rechenaufgabe**, sondern ein **höchst komplizierter Aufsatz**. Da hat jede Geschichte ihre eigenen Facetten, und die sind tausendfach verschieden. Am besten ist es, sich andere Outings anzusehen, durchzulesen und daraus winzige Anregungen rauszusaugen, die einem selbst helfen könnten. Ob sie es wirklich tun, ist nicht sicher. Aber man gewinnt Stärke, Selbstvertrauen und findet vielleicht Wege. Derjenigen jedenfalls, der ein Coming out hinter sich hat, ist unwahrscheinlich **stark** und gewinnt an **eigenem Profil** und **Persönlichkeit**. Das muss man jedem Homo- und Bisexuellen mit auf den Weg geben. Und in der Regel wächst danach die Achtung der Mitmenschen.

Verpassen Sie nicht Ihren Traumpartner

Und noch eins ist wichtig: Durchs Coming out gewinnt man **neue Freunde** und bekommt **mehr Chancen**. **Wer seine Homosexualität ein Leben lang verschweigt, verpasst doch seinen Traumpartner oder zahlreiche attraktive Angebote!** So muss man das Coming out auch mal sehen. Denn wenn einem Schwulen oder einer Lesbe nicht die Veranlagung bestimmter Leute bekannt ist, wird er oder sie im Zweifel einen attraktiven Homosexuellen, der oder die im Verborgenen lebt, nicht ansprechen. So vergibt man sich auch leicht echte Lebenschancen. Wenn niemand von Ihrer Homosexualität weiß, wird er Sie auch gar nicht ansprechen.

Leben Sie für sich oder für andere?

Letzten Endes ist es auch immer eine Abwägungsfrage: **Wofür lebe ich?** Für andere oder für mich? Will **ich** glücklich werden, oder muss ich andere glücklich machen, etwa meine Eltern? Geht es nicht eigentlich um mein eigenes zufriedenes, erfülltes Leben? Das Coming out hat in erster Linie etwas mit Ihnen selbst zu tun. Es geht hier um Sie und Ihr weiteres Leben. Es gibt Menschen mit dem „Mutter Theresa-Syndrom“, die ihr Leben lang immer nur anderen helfen wollen und für andere da sind. Ob sie allerdings dabei selbst ein glückliches Leben führen, bleibt fraglich. Sie empfinden sicher ihr Glück darin, andere glücklich zu machen. Doch andere wirklich glücklich machen kann nur der, der selber glücklich ist. Helfen Sie also zunächst sich selbst und danach anderen. Das Coming out machen Sie zunächst einmal für sich selbst.

Mit dem Coming out stärken Sie Ihr **Selbstwertgefühl** und Ihr **Selbstbewusstsein**. Das sind zwei ganz wichtige Pfeiler für Ihr Glücklichein. Diese durchs Coming out gewonnenen Werte sind schließlich auch in Ihrem Berufsleben ausgezeichnet verwendbar. **Coming out stärkt die Persönlichkeit** eines Menschen, macht ihn **reifer** und **erfolgreicher** im Leben. Denken Sie nur einmal an die vielen grauen Mäuse, die Duckmäuser, die sich nichts zutrauen. Da heben Sie sich aber nach Ihrem Coming out deutlich ab – nein nicht negativ und arrogant. Aber **Sie wissen, was Sie wollen**.

Lebst Du schon oder wartest Du noch?

Lasst uns doch endlich leben. Mit einem bekannten, aber leicht abgewandelten Werbespruch sollte man alle Homosexuellen einmal wach rütteln: **Lebst Du schon oder grübelst Du noch?** Mensch, fang endlich an zu leben, bevor Du den Zug endgültig verpasst, ja bevor es zu spät ist. Das Leben kann so schnell vorbei sein und es könnte so schön gewesen sein, wenn man es rechtzeitig richtig angepackt hätte. Aber vorbei ist dann wirklich vorbei, und das war's dann. Sie wollen doch nicht wirklich so enden oder? Sie haben das nicht verdient. Nur weil Sie keinen Mut hatten, weil Sie Angst hatten, andere könnten Sie ablehnen, auslachen oder verachten, deshalb haben Sie sich Ihr Leben verbaut? – Nein! **Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt** – und wenn die nicht mehr da, ja dann ist wirklich Ende. Es gibt ein bekanntes Buch, „**Die Kiste der Pandora**“. Ganz tief unten in der Schlammassel-Kiste ist immer noch die **Hoffnung**. Ja, sie gibt es wirklich. Es gibt kein auswegloses Leben, und jeder Mensch hat tief verborgen in sich Schätze. Diese müssen gehoben werden. Wer die Schätze in sich hebt, der hat den Schlüssel zu einem erfüllten Leben gefunden – auch der Homosexuelle.

Die Typenlehre kann weiterhelfen

Man kann sich sein Coming out auch über die so genannte Typenlehre erarbeiten und vereinfachen. Das Enneagramm unterteilt Menschen in neun unterschiedliche Typenkategorien (man nennt sie auch die neun Gesichter der Seele eines Menschen): Typ 1 ist der Perfektionist oder Missionar, Typ 2 der Helfer und Geber, Typ 3 der Macher und Erfolgsorientierte, Typ 4 der Individualist und Künstler – auch Romantiker, Typ 5 der Beobachter und Denker, Typ 6 der Ängstliche, Skeptische und Loyale, Typ 7 der Idealist, Optimist und Lustige, Typ 8 der Boss und Herausforderer sowie Typ 9 der Vermittler und Friedensstifter.

Genauere und mehr Informationen dazu findet man reichlich im Internet. Geben Sie dazu in den Suchmaschinen Begriffe wie Typenlehre, oder „Die neun Typen“, Enneagramm oder Imagination/Verhaltenstherapie ein. Da können Sie sich das Thema intensiv eröffnen. Insbesondere in der Imagination wird mit Bildern gearbeitet, um an sich selbst näher heranzukommen. Beispiel: Der Indianer sucht mit mir gemeinsam nach dem Halt im Leben, wo möchte ich stehen bleiben oder hingehen, etwa in die Welt des Coming out. Der Indianer begleitet mich dann quasi, und er sagt mir, wie ich mich am besten oute. Er macht mich innerlich stark und bereit.

Jeder Mensch ist in genau eine dieser neun Typen-Beschreibungen einzuordnen. Die Grundeigenschaft der Persönlichkeitsstruktur verändert sich auch im Laufe eines Lebens nicht wirklich. .Zu jedem der neun festen Persönlichkeitstypen gibt es die spezifischen Verhaltensmuster und Reaktionsweisen. Die Typisierung der Menschen geht so weit, dass man auch folgende Feststellungen treffen kann:

Zum Gesamtbild jeden Typs gehören:

- Das Wertesystem, das ein Mensch hat.
- Seine daraus folgenden Einstellungen und Ansichten
- Sie führen dazu, dass der Mensch bestimmte Prioritäten setzt.
- Das wiederum führt zu bestimmten Verhaltensweisen des jeweiligen „Typen“.
- Es führt auch zu einer bestimmten Kommunikationsform und Wortwahl (*Keywords oder Schlüsselworte*).
- Auch führt es zu einer bestimmten Körpersprache, Körperhaltung und zu einem bestimmten Gang.
- Bis hin zu einem bestimmten Körperbau und einer bestimmten Gesichtsform führt diese Typisierung.

Jede Typisierung gibt aber auch Hilfen, sich selbst zu erkennen, zu finden und daraus Schlüsse fürs eigene Handeln abzuleiten. Wichtig ist erst einmal, seinen inneren Pol zu finden, Zugang zu seiner Seele zu bekommen. Wer diese Erkenntnis mit Hilfe seiner Typisierung gefunden hat, kann leichter handeln und auch sein Coming out besser meistern. Beispiel: Wenn ich den Typ 4 (Romantiker) vor mir habe, dann weiß ich, dass er von Natur aus immer anders sein will, sensibel, aber auch launisch ist. Sein Intelligenzzentrum sind Herz und Emotion. Fürs Coming out sollte er deshalb vielleicht einfach mal seinen Verstand einsetzen und arbeiten lassen als ständig nur Herz und Emotion zuzulassen. Und er braucht ein stärkeres Nervenkorsett als immer nur das Sensibelchen zu spielen. Er muss sich nämlich gerade im Coming out gegen Widerstände behaupten und darf dabei nicht leicht einknicken. Für jeden der neun menschlichen Typen gibt es Charakteristiken. Wenn man die kennt und erkennt, kann man sein Coming out viel besser vorbereiten.

Deshalb gilt der Rat: Bevor Sie in Ihr Coming out marschieren, typisieren Sie sich quasi selbst. Stellen Sie fest, welcher Typ Sie sind. Auch hierzu gibt's im Internet einfache Tests, die Sie kostenlos machen können. So finden Sie schnell heraus, wie Sie in Ihrem Coming am besten vorgehen. Denn wissen Sie, wie Sie gestrickt sind, gibt Ihnen die Typenlehre konkrete Hilfestellungen. Sie zeigt Ihnen, worauf Sie achten müssen. Jedem Typen sind bestimmte Hilfen zugeordnet, die er gezielt einsetzen kann.

„Ich nehme nur Heteros!“

Es gibt die **Geschichte eines deutschen Arztes**, der auf der spanischen Baleareninsel Mallorca lebte. Der Mann ist schwul, offen schwul, geoutet. Und er kokettierte immer in seinem Freundes- und Bekanntenkreis damit, dass er sagte: „Für mich ist es die größte Herausforderung, einen Heterosexuellen ins Bett zu bekommen. Ich nehme nur Heteros!“ Was steckte dahinter? In der vermeintlichen Heterowelt leben so viele Ungeoutete, die ihre wahre Neigung nicht ausleben wollen oder können, weil sie sich nicht trauen. In der Heterowelt leben so viele Homosexuelle, die eigentlich nur angesprochen werden wollen. Oder aber vielleicht Homosexuelle, die nur von ihrem Glück noch nichts wissen und davon noch nicht Gebrauch gemacht haben. Da ist was dran. Denn auch heute gibt es noch genügend Menschen, die sich zum Coming out nicht trauen. Sie quälen sich weiter durchs Leben, haben dann lieber gar keinen Sex, als dass sie gegen ihre Neigung verstoßen und den Hetero spielen.

Übrigens, der besagte Arzt erzählte folgende lustige Begebenheit, die er auf seiner „Jagd“ einmal hatte. Er traf einen attraktiven Mann und sprach ihn in einer Bar an. Er sagte ihm: „Ich biete Dir an, es einfach

nur mal fünf Minuten lang zu probieren und zuzulassen. Nicht länger. Danach kannst Du Dich entscheiden, ob wir uns noch mal treffen.“ Er hatte natürlich eine raffinierte Art, die Leute um den Finger zu wickeln. Sie trafen sich dann auch. Genau nach fünf Minuten hörte er auf, nachdem er seinen „Hetero“ nach allen Regeln der Kunst verführt hatte. Was war dessen Reaktion? – „Du willst doch jetzt wohl nicht aufhören!“ Und ob. Er hörte auf und blieb konsequent. Er konnte es sich leisten, weil er wusste, dass sie sich wieder treffen würden. So war es dann auch. Die Beiden sind heute ein glückliches Paar, der Pseudo-Hetero und der schwule Arzt.

Grenzen des Coming out

Das Coming out kann auch natürliche Grenzen haben. Es gibt zahlreiche lesbische und schwule Paare, die es zwar nicht verheimlichen, aber auch nicht an die große Glocke hängen. Die meisten **homosexuellen Beziehungen** wachsen und **blühen im Verborgenen**. Man muss nicht seinen Partner in allen möglichen Szene-Kneipen vorstellen und ausführen, nur um zu zeigen, was man hat. Das schafft schließlich auch wieder Begehrlichkeiten. Viele homosexuelle Partnerschaften sind in Szenekneipen wieder zerbrochen. Wie heißt es doch so schön: Der Gentleman genießt und schweigt. Eine glückliche Beziehung, ob hetero oder homo, muss nicht zur Schau gestellt werden. Es genügt, wenn das Paar glücklich ist. So halten auch die meisten Beziehungen am besten. Die stabilsten homosexuellen Beziehungen sind die, die man gar nicht sieht – wer weiß letztendlich, wie viele es sind!? Beziehungen welcher Art auch immer sind schließlich da, um gerade nicht zur Schau gestellt zu werden, sondern um sie für sich zu genießen.

Grundsätzlich kann aber gesagt werden: **Beim Coming out können Sie nichts verkehrt machen, es sei denn, Sie machen es erst gar nicht.**

Coming out für Ältere

Ältere Menschen haben es besonders schwer. Sie leben oft schon jahrelang in ihrer Schattenwelt und haben sich ein künstliches Heteroimage aufgebaut. Wenn das nun plötzlich zusammenbricht, bricht für sie oft die ganze Welt zusammen. Deshalb will ein Coming out im hohen Alter wohl überlegt sein, wenngleich auch hier der Spruch gilt: „Es ist nie zu spät!“ Vor allem in den Städten gibt es Selbsthilfegruppen für ältere Homosexuelle. Es ist immer gut, von Leuten im gleichen Alter Unterstützung zu erfahren, die ihr Coming out schon hinter sich haben. Sie geben wertvolle Hilfen darüber, wie es denn bei ihnen gelaufen ist. Beispiele sind ganz wichtig. Sie dienen quasi als Vorlagen und Blaupausen. Man kann davon nur lernen. Unterhalten Sie sich also mit Gleichaltrigen, wie es bei ihnen gelaufen ist, wie sie es gemacht haben und welche Reaktionen sie erfahren haben. Ganz wichtig auch hier: **Lösen Sie Ihre inneren Blockaden auf! Es ist nie zu spät, auch im Alter noch Selbstbewusstsein zu zeigen.**

Schlusswort

Nehmen Sie Ihren Indianer mit!

Beim Coming out gibt es keinen Fehler. Es sei denn, man macht es erst gar nicht. Schreiben Sie sich diesen Satz auf. Hängen Sie ihn so sichtbar in Ihrer Wohnung auf, dass Sie jeden Tag darüber stolpern.

Nehmen Sie dabei „Ihren Indianer“ mit, der Ihnen garantiert hilft. Gehen Sie mit ihm gemeinsam zu Ihren Eltern, zu Ihren Verwandten und Freunden.

Und für den Fall, dass Sie dennoch Druck verspüren, Angst oder Beklemmung, Widerstand von außen, halten Sie sich einen zweiten Satz immer parat:

„Ich bin locker!“

Und das sind Sie dann auch wirklich – garantiert! Das hilft ungemein. So schaffen Sie sich Eselsbrücken über Ihren Coming out-Fluss oder Ihre Schlucht.

Coming out ist heutzutage normal und kein Makel mehr. Mit Coming out dürfen Sie um Gottes Willen keine Angst mehr verbinden. Warum auch?

Und überhaupt: Wer setzt eigentlich die Normen, dass Homosexuelle anomal sein sollen und der Hetero, der es polygam mit vielen Frauen gleichzeitig macht, normal ist? Sie alle, Homosexuelle wie Bisexuelle oder Transgender sind viel normaler! Bleiben Sie locker und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen.

So lebt es sich besser: selbstbewusst und glücklich!

Ich bin locker!