

Coming-out

was beschäftigt Userinnen von rainbowgirls.ch?

Franciska Keller
Projektleiterin rainbowgirls.ch

Fragen zum Coming-out wurden in den ersten vier Betriebsjahren von rainbowgirls.ch am häufigsten gestellt. Das Projekt rainbowgirls.ch bietet jungen Frauen auf der Suche nach ihrer soziosexuellen Identität Informationen und professionelle E-Mail Beratung. Eine Linksammlung, Ausgehtipps, Literatur und E-Cards runden das Angebot ab. Die Homepage wurde während den ersten vier Betriebsjahren über 60'000 Mal aufgesucht und es wurden 539 E-Mail-Beratungen durchgeführt.

„Ich würde manchmal gerne meiner Mutter sagen, dass ich mich in eine Frau verliebt habe, doch Homosexualität ist kein Thema bei uns.“

Für die Schweiz gibt es kaum Daten zur psychosozialen Befindlichkeit von jungen Frauen, die sich mit ihrer soziosexuellen Identität auseinandersetzen. Die ersten vier Betriebsjahre geben einen Einblick darüber, was junge lesbische und bisexuelle Frauen in der Schweiz beschäftigt. Über zwei Drittel der Anliegen betrafen den Coming-out und die Beziehungsgestaltung. Die Erfahrung von sexueller Gewalt und der Umgang mit posttraumatischen Belastungsstörungen beschäftigten 14%. Auskünfte zu Parties, Treffpunkten und lesbischwuler Kultur wurden zu 11% eingeholt. 9% der jungen Frauen erwähnten persönliche Krisen und Suizidgedanken. 6% der Fragen betrafen lesbischen Sex und „das erste Mal“. Weitere Themen waren die Situation in der Ausbildung, am Arbeitsplatz, Sucht, Gesundheit, rechtliche Aspekte einer Frauenbeziehung, Therapie, sexuell übertragbare Krankheiten, Religion und Gewalt in einer lesbischen Beziehung. Das Coming-out ist das Hauptthema der Frauen zwischen 14 und 26 Jahren. Mehr als 60% teilte ungefragt mit, in welchem Alter sie wussten, dass sie lesbisch oder bisexuell sind. Offensichtlich hat die Klarheit über die eigene soziosexuelle Identität für junge lesbische und bisexuelle Frauen eine grosse Wichtigkeit. Sie merken sich den Zeitpunkt ihres inneren Coming-outs und teilen diese persönliche Erkenntnis mit Freude und Stolz mit. Zumindest jenen, bei denen sie sicher sein können, dass sie positiv reagieren.

„Ich (...) hatte anfangs genug damit zu tun, mich so zu akzeptieren wie ich bin.“

Viele junge Frauen suchen nach einer möglichst stimmigen Identität. Sie wollen sich selbst und Aussenstehenden nichts vortäuschen. Ein Anliegen, das einerseits ihrem Bedürfnis wahrgenommen zu werden entspricht, andererseits in Zusammenhang mit der altersbedingten Forderung nach Wahrheit und Kongruenz steht. Für elf junge Frauen war zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme klar, dass sie lesbisch sind, acht von ihnen bezeichneten sich als bisexuell. Für die Hälfte von ihnen stand die Frage, wie und wo sie Gleichgesinnte kennen lernen können im Zentrum der Beratung. Junge lesbische und bisexuelle Frauen stehen

vor der Schwierigkeit, gleichaltrige lesbische Kolleginnen sowie Partnerinnen für erotische Erlebnisse zu treffen: „Ich finde es so schwierig, einfach hinzugehen und es zu sagen! Ich weiss ja nicht, ob sie lesbisch ist oder so...“

„Ich möchte gerne herausfinden, was ich genau bin.“

Nach wie vor haben die jungen Frauen eine heterosexuelle Sozialisation hinter sich, in der Homosexualität nicht vorkommt. Dies führt zu Verunsicherung, wenn sie erotische Gefühle gegenüber anderen jungen Frauen empfinden. Plötzlich entspricht frau nicht mehr dem Bild, das sie selbst und andere von ihr haben. Die gesellschaftlichen Botschaften und das Fehlen lesbischer und bisexueller Vorbilder und Kontakte verunmöglichen vielen jungen Frauen eine Selbstzuordnung. Einige wehren sich daher auch gegen eine Definition. So kann ihre Selbstbezeichnung unklar sein und für die Ein-



zelnen Unterschiedliches bedeuten. Die Begriffe und Zuordnungen sind als Prozess auf einem lebenslangen Weg in Auseinandersetzung mit sich und der Umwelt zu verstehen.

„Könnte es sein, dass ich jetzt völlig homosexuell werde?“

Der Prozess des inneren Coming-outs kann komplexer sein als häufig angenommen. Drei junge Frauen, die bereits ihr Coming-out als Bisexuelle hatten, standen zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme mitten im Coming-out als Lesbe. Nach der intensiven Auseinandersetzung mit ihrer Bisexualität durchlebten sie wiederum dieses innerliche Sich-in-Frage-stellen. Die Bemühungen der jungen Frauen um ihre soziosexuelle Identität sind eindrücklich und

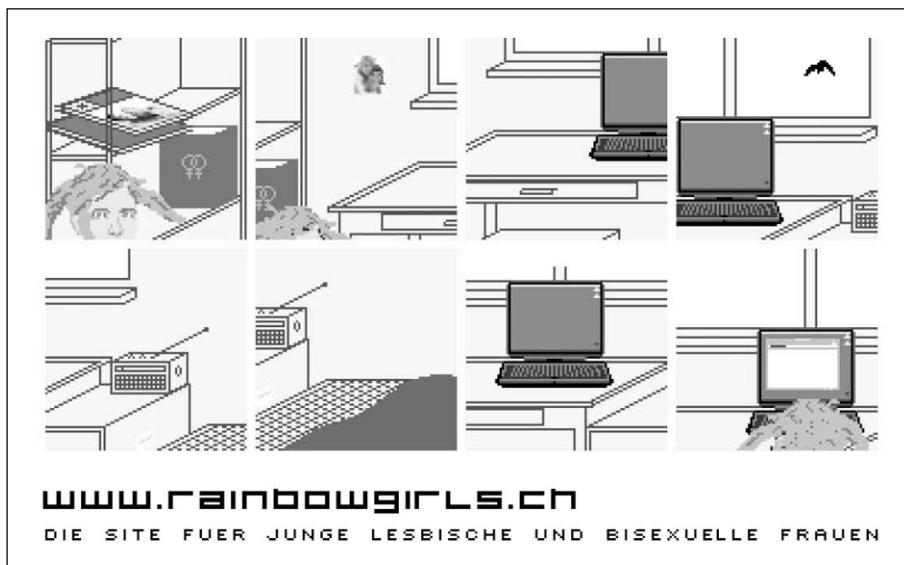
der Energieaufwand, den sie zusätzlich zu den spezifischen Herausforderungen dieser Lebensphase leisten, enorm.

„Nun liegt das Gespräch hinter mir, es ist erstaunlich gut gegangen.“

Das äussere Coming-out war meistens dann Thema, wenn sich frau verliebte und der Wunsch, diese Gefühle der Auserwählten mitzuteilen grösser wurden als die Ängste, welche es bei diesem Schritt zu überwinden galt. Zehn junge Frauen waren zum Teil seit Jahren heimlich verliebt, weil sie es nicht wagten, ihre Gefühle mitzuteilen: „Bis jetzt waren meine Gefühle jedes Mal, wenn ich mich verliebt habe, mit soviel Schmerz verbunden, und zwar weil sie nicht erwidert wurden und ich mit niemandem darüber reden konnte.“

Dies zeigt, vor welchen Hürden junge Frauen stehen, weil sich ihre ersten Liebesgefühle an das eigene Geschlecht richten, und wie junge Frauen die Haltung der Gesellschaft gegenüber lesbischen Lebensweisen erleben. Vor dem Outen bei der begehrten Frau beschäftigte sechs junge Frauen die Frage, wie sie ihre Gefühle mitteilen sollen. Fünf haben den Schritt schlussendlich gewagt. Vier beschrieben die Erfahrung als grundsätzlich positiv, auch wenn die Gefühle nur bei einer Frau erwidert wurden. Sie empfanden die Tatsache, keine negativen Reaktionen auf ihre sexuelle Orientierung zu erhalten, als so entlastend und erfreulich, dass dies das Erleben bestimmte und nicht die Enttäuschung über die Zurückweisung.

Freundinnen gehören zum engsten Kreis und erfahren meist vor den erwachsenen Bezugspersonen, was junge lesbische und bisexuelle Frauen beschäftigt. Eine Freundin reagierte zuerst negativ. Da sie für die junge Frau sehr wichtig war, setzte diese ihre ganze Energie ein, diskutierte alle Wenn und Aber mehrfach und liess nicht locker, bis die Fragen beantwortet und Widerstände diskutiert waren. Mit Erfolg: Die Meinung ihrer Freundin veränderte sich soweit, dass sie die Gefühle ihrer Freundin akzeptierte und den Kontakt mit ihr nicht abbrach. Eine junge Frau erzählte von der Reaktion ihrer Schwester: Zunächst tat diese ihre Gefühle als Phase ab, kam aber im Laufe eines Jahres zum Schluss, dass es doch Liebe sei. Zwei junge Frauen machten also die Erfahrung, dass sich eine anfänglich negative Haltung verändern kann. Gleichaltrige Freundinnen erwiesen sich demnach als vertrauenswürdige Ansprechpersonen für junge lesbische



und bisexuelle Frauen. Es gab aber auch negative Reaktionen, z.B. Klassenkameradinnen, die das im Vertrauen geäußerte Coming-out weiter erzählten. Auch erlebten zwei junge Frauen wiederholt lesbenfeindliche Witze und Spott durch Gleichaltrige an der Schule.

„Ich bin aber in einer festen Beziehung mit einem Mann, den ich sehr liebe.“

Vier junge Frauen lebten in einer festen Beziehung mit einem Mann und empfanden gleichzeitig Liebesgefühle für eine Frau oder fühlten sich generell erotisch zu Frauen hingezogen. Zwei sprachen mit ihrem Freund darüber. Eine trennte sich nach dem Gespräch, die andere wusste weiterhin nicht, was sie tun soll. Eine war der Meinung, besseren Sex mit einer Frau zu finden, erwähnte aber nicht, ob sie ihrem Freund davon erzählt hat. Bei der vierten Frau standen ihre Bisexualität und der Wunsch, beides gleichzeitig zu leben, im Vordergrund. Anhand der Schilderungen kann davon ausgegangen werden, dass die drei ersten jungen Frauen mitten im Coming-out-Prozess mit offenem Ausgang sind und die letzte bisexuell ist. Von den zwei jungen Frauen, welche mit dem Partner über ihre gleichgeschlechtliche Empfindungen gesprochen haben, schildert eine die Reaktion darauf verständnisvoll, die andere sagt nichts dazu.

„Meine Mutter weiss gar nichts von meinem Sexleben.“

Von den 30 jungen Frauen, die sich an rainbowgirls.ch wandten, haben lediglich drei ihr Coming-out gegenüber ihren Eltern



thematisiert. Eine Mutter reagierte negativ, eine fand es nicht schlimm, bei der dritten jungen Frau, die es gleichzeitig Mutter und Vater erzählte, reagierten beide positiv. Während des vierjährigen Bestehens von rainbowgirls.ch bestanden positive Erlebnisse meist darin, dass die jungen Frauen nach jahrelangem Hadern das Coming-out bei ihren Eltern wagten, diese sich bei ihren Töchtern für das Vertrauen bedankten, jedoch weiterhin nicht mit ihnen darüber sprachen. Dies bestätigt die Annahme, dass Erwachsene Bezugspersonen Unterstützung benötigen, damit sie Jugendlichen beim Coming-out beistehen können.

Die Eltern von zwei jungen Frauen erfuhren indirekt über ihr Lesbischsein. Beide Male waren die Reaktionen sehr ablehnend. In einen Fall handelte es sich nicht um die eigene, sondern um die Mutter ihrer Liebsten. Diese äusserte so viele Ängste und negative Prognosen bezüglich eines Lebens als Lesbe, dass sich die junge Frau von der Ratsuchenden trennte. Zwei junge Frauen bedrückte es, aus Angst vor der Reaktion nicht mit ihren Eltern über ihre sexuelle Orientierung sprechen zu können. „Wenn Homosexualität in den Medien thematisiert wird, reagiert meine Mutter mit ‚unnormale‘ und ‚grusig‘.“ Auffällig ist, dass meistens auf die Mutter Bezug genommen wird. Ob Väter seltener ihre Meinung äussern oder der Grund darin liegt, dass Mütter immer noch hauptsächlich für Beziehung und Auseinandersetzung mit den Kindern zuständig sind, kann nicht gesagt werden.

Junge lesbische und bisexuelle Frauen konnten also auch im Jahr 2005 nicht davon ausgehen, zuhause eine Ansprechperson zu finden. Erhielten sie positive Rückmeldungen, dann erst nachdem sie ohne Unterstützung der Eltern ihr inneres Coming-out selbst bewältigt und den Mut zum äusseren Coming-out gefasst hatten. Gespräche mit erwachsenen Bezugspersonen über Homosexualität, gesellschaftliche Akzeptanz, Sexualität, Beziehungsgestaltung und Liebeskummer wurden nicht erwähnt.

Zwei junge Frauen waren sehr unglücklich über die Erkenntnis lesbisch oder bisexuell zu sein. Dies hängt mit den negativen Reaktionen zusammen, die sie in ihrem Umfeld erfahren haben. Sie zweifeln nicht an ihrer sexuellen Präferenz, haben aber die Einschätzung, damit ein Leben lang unglücklich zu sein und kön-

nen mit niemandem darüber reden: „Innerlich leide ich, weil ich weiss, dass ich hoffnungslos ins eigene Geschlecht verliebt bin.“

Erfährt eine junge Frau am Anfang ihres Erkundungsweges hin zu ihrer soziosexuellen Identität mehrfach Abwertung, besteht die Gefahr, dass diese verinnerlicht wird und zu einer internalisierten Homophobie führt. Diese wiederum ist einer der Gründe für die hohe Suizidversuchsrate unter jungen Lesben, da die Unmöglichkeit, sich mit anderen auszutauschen grosse Einsamkeit verursacht.

Alle mir bekannten Untersuchungen zum Thema weisen darauf hin, dass ein Coming-out gegen aussen, verbunden mit Kontakten zu anderen Lesben, Schwulen und Bisexuellen, das Selbstbewusstsein, die Gesundheit und die Lebensfreude stärken. Doch dieser Schritt ist eine Herausforderung.

„Wo und wie kann ich lesbische Mädchen kennen lernen?“

Für zwölf junge Frauen war im äusseren Coming-out-Prozess das Hauptanliegen, wie sie Kontakt mit Gleichaltrigen knüpfen können. Letztes Jahr haben in der Schweiz dennoch vier lesbischwule Jugendtreffs wegen mangelnder Nachfrage geschlossen, seither gibt es nur noch acht. Zwei der Treffs richteten sich spezifisch an junge Lesben, nun existiert keine Junglesbengruppe mehr.

Eine Untersuchung weist auf die Wichtigkeit des sozialen Austausches unter gleichaltrigen lesbischen, schwulen, bisexuellen und transidentischen Jugendlichen hin. In der Schweiz ist diesbezüglich ein deutliches Vakuum festzustellen. Ein Angebot, das den Austausch von jungen Lesben und bisexuellen Frauen ermöglicht, ist auch in grossen Städten nicht vorhanden.

„Wenn mich jemand fragen würde, ob ich lieber einen Mann oder eine Frau küssen würde, ich würde klar antworten: eine Frau.“

Der Weg zu einer selbstverständlichen Lebensweise ist für junge lesbische und bisexuelle Frauen weiterhin hindernisreich. Lesbische und bisexuelle junge Frauen werden fast überall automatisch als heterosexuell angesehen. Es ist für viele schwierig, in unserer heterozentristischen Gesellschaft „anders“ zu sein und ein positives Selbstbewusstsein zu entwickeln. Der Coming-out-Prozess ist mit Unsicherheiten verbunden und belastet die ohnehin komplizierte Adoleszenzphase. Trotz all dieser Hürden und einer ausgesprochen schwierigen Ausgangslage verfügen viele junge lesbische und bisexuelle Frauen über beachtliche Ressourcen. Am auffälligsten sind die kommunikativen Fähigkeiten, einerseits innerhalb ihrer Peergroup und der Herkunftsfamilie, andererseits gegenüber der Beraterin. Die jungen Frauen übernehmen Verantwortung für ihre Bedürfnisse und setzen sich damit auseinander, wie, wo und wann sie diese ansprechen. Dank dem niederschweligen Zugang zu Wissen, den das Internet ermöglicht, suchen sie sich Informationen zusammen, setzen sich aktiv mit ihrer Situation auseinander und wenden sich falls nötig an eine (Internet-)Beratungsstelle. Dies stärkt ihre Selbstkompetenz und ihre sozialen Fähigkeiten.