

Coming-Out

Das Coming-out bedeutet einen biographischen Bruch: häufig einen Konflikt mit den Erwartungen der Familie und Umwelt oder auch einen Widerstreit mit sich selbst, mit übernommenen Werthaltungen, in der Homosexualität etwas Schlechtes zu sehen. Auch heute ist es anfänglich meist ein großer Schreck, wenn man erkennt, "anders als die Anderen" zu sein.

Im Coming-out unterscheidet man zwei Phasen, das "innere Coming-out" und das "äußere Coming-out". Das innere Coming-out umfasst den Teil des Prozesses bis zur Bewusstwerdung über die eigene homosexuelle Orientierung. Die Feststellung "Ich bin schwul!" oder "Ich bin lesbisch!" erfolgt zunächst für sich selbst. Diese Phase kann individuell unterschiedlich lange dauern, beginnt meist mit der Pubertät und kann sich teilweise über viele Jahre hinziehen.

Das äußere Coming-out ist dadurch geprägt, dass man allen oder ausgewählten Menschen des sozialen Umfeldes (oder manchmal auch darüber hinaus), meist beginnend mit nahen Verwandten und Freunden, die eigene sexuelle Orientierung offenbart, die Feststellung "Ich bin schwul!" oder "Ich bin lesbisch!" erfolgt dann gegenüber anderen Menschen. Viele Schwule informieren anfangs allerdings nur einen Teil ihres sozialen Umfeldes.

Der Coming-out-Prozess ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Es gibt Fälle, in denen Menschen in relativ hohem Alter ihre Homosexualität ihren Familien, Kollegen oder ihrem Freundeskreis offenbaren. Obwohl sie im Gegensatz zu Jüngeren meist finanziell unabhängig sind und nicht von Pubertätsproblemen geplagt werden, haben sie andere Probleme: Meist haben sie sehr lange ihrer Umgebung eine Fiktion gezeigt, die nur sehr schwer zu widerrufen ist. In vielen Fällen sind sie sogar verheiratet oder haben Kinder.

Gerade zu Beginn des eigenen Coming-outs stellt sich in einer fremden Umgebung immer wieder neu die Frage, ob und wie man seine sexuelle Identität seiner Umgebung offenbart.

Gerade jungen Schwule und Lesben bereitet dieser erste Schritt enorme Bauchschmerzen. Wie sag ich es meinen Eltern? Wie werden meine Freunde und Verwandten reagieren? Nicht selten kommt es zu enormen Problemen im sozialen Umfeld, auch wenn durch die gewachsene gesellschaftliche Akzeptanz der Homosexualität heute vieles wesentlich leichter als früher ist.

Hilfestellung bei diesem wichtigsten und entscheidenden Schritt gibt es bei vielen Beratungsstellen und Jugendgruppen, die dir zur Seite stehen und dich auf deinem Weg in ein selbstbewusstes schwules Leben begleiten können. Und ist die erste Hürde genommen, geht alles weitere oft viel leichter seinen Weg als vielleicht anfangs noch befürchtet!

Schau' doch einfach mal bei einer Beratungsstelle vorbei – du wirst sehen: Es tut auch gar nicht weh!

[...noch mehr Coming-out-Stories?](#)

[HIV-Test und Beratung?](#)

[Probleme mit Eltern, Schule und anderen Mädchen?](#)

[Queeres Brandenburg auf Facebook!](#)

[gayBrandenburg - Das Portal für Lesben, Schwule, Bisexuelle & Trans*Menschen](#)

[Einen Platz auf dem gayBrandenburg-Wagen beim Berliner CSD?](#)
