



QUEER
FORMAT

FACHSTELLE
QUEERE
BILDUNG

Wissensgalerie

GEFÖRDERT DURCH

Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

BERLIN



IGSV 

Initiative: Berlin tritt ein für Selbstbestimmung und
Akzeptanz geschlechtlicher und sexueller Vielfalt

SELBSTBESTIMMUNG • AKZEPTANZ • VIELFALT



Coming-out

Was ist Coming-out?

Inneres Coming-out:

Prozess der Bewusstwerdung und Entwicklung einer lesbischen, schwulen oder bi-/pansexuellen Identität

Dauer: im Durchschnitt 2,5 Jahre

Äußeres Coming Out:

Benennen der eigenen Identität gegenüber anderen

Dauer: Lebenslanger Prozess

Quelle: Meike Watzlawik, Julia Kobs, Katja Duntsch: Ich bin anders als die anderen (Online-Befragung),
TU Braunschweig

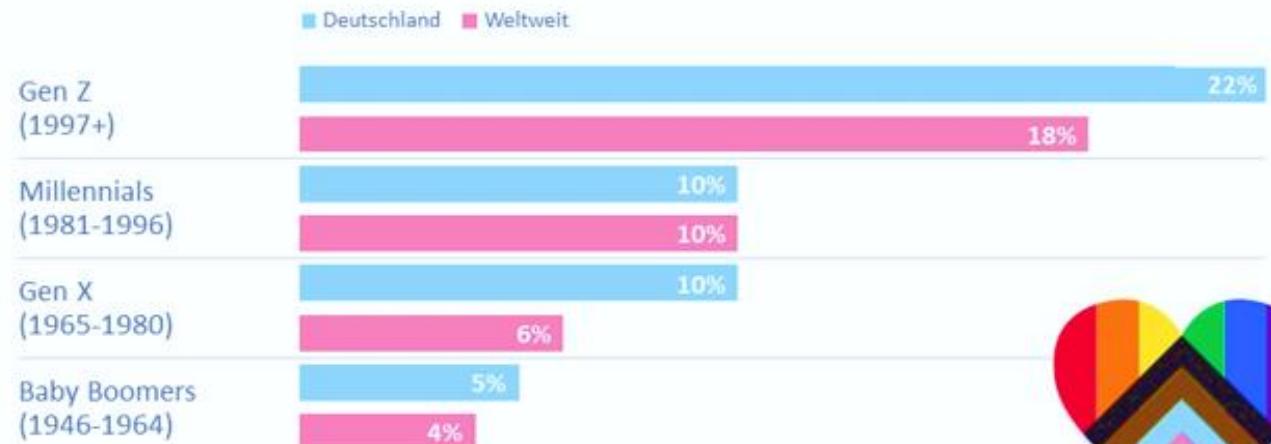
Stichprobe: 1873 Personen (w= 7,9%, m=52,1%), Durchschnittsalter 19,4 Jahre



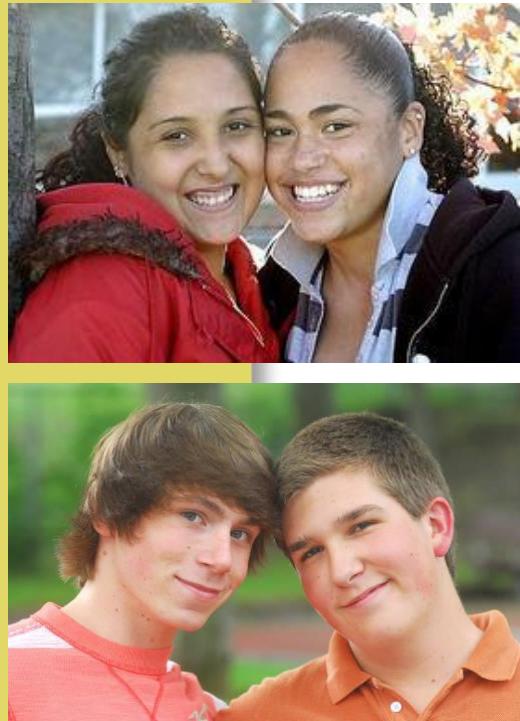
Um wieviel junge Menschen geht es?

Ipsos Pride 2023-Studie: 22 Prozent der Gen Z in Deutschland identifizieren sich als LGBT+

Anteil derjenigen Befragten an der Gesamtbevölkerung, die sich selbst als lesbisch oder schwul, bisexuell, pansexuell oder omnisexuell, asexuell, transgender, nicht-binär, nicht geschlechtskonform, genderfluid oder anders als die Kategorien männlich oder weiblich beschreiben.



Quelle: »LGBT+ Pride 2023«. Ipsos Global Advisor-Studie unter 22.514 Personen aus 30 Ländern im Alter von 16 bis 74 Jahren. Auszug Deutschland: n=1.000 Befragte. Feldzeit: 17. Februar bis 03. März 2023.





Begriffsklärung: Geschlechtsidentität

trans*: Selbstbezeichnung von und Sammelbegriff für Menschen, die sich nicht oder nicht vollständig mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Dazu gehören Personen, die sich z. B. als transgender, transgeschlechtlich, transient oder transsexuell bezeichnen.

Trans*geschlechtlichkeit: Wenn die Geschlechtsidentität einer Person nicht mit dem Geschlecht übereinstimmt, das nach der Geburt in die Geburtsurkunde eingetragen wurde, wird von „Trans*geschlechtlichkeit“ oder „Trans*identität“ gesprochen.

Cis: Der Begriff cis, kurz für cisgender oder cisgeschlechtlich, bezeichnet Personen, die sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde.

Nicht-binär, Nicht-Binarität: Nicht-binär (oder non-binary) ist eine Selbstbezeichnung von Menschen, die sich jenseits, außerhalb oder zwischen den angenommenen binären Geschlechtern („weiblich“ und „männlich“) verorten. Neben „nicht-binär“ benutzen Menschen für sich z. B. auch die Bezeichnungen genderqueer, agender oder genderfluid.



Begriffsklärung: Körperliches Geschlecht

Endogeschlechtlichkeit: Bezeichnet das gesellschaftlich privilegierte Pendant zu Intergeschlechtlichkeit. Das Adjektiv endogeschlechtlich oder endo bezieht sich auf Menschen, deren Körper medizinisch und gesellschaftlich als der Norm entsprechend bewertet werden.

Intergeschlechtlichkeit, inter*: Menschen, die mit Körpern geboren wurden, die nicht bzw. nur teilweise den gängigen Vorstellungen von „männlichen“ oder „weiblichen“ Körpern entsprechen. Inter* Menschen können sich wie alle Menschen als „männlich“, „weiblich“, „trans*“, „nicht-binär“ oder auch ausschließlich als „inter*“ identifizieren.

QUEER
FORMAT

FACHSTELLE
QUEERE
BILDUNG



Begriffsklärung: Sexuelle Orientierung

Schwul:

bezeichnet eine sexuelle und/oder romantische Orientierung. Der Begriff beschreibt die queere Anziehung zu Männern und Männlichkeit. Als schwul können sich Männer oder nichtbinäre Personen, die sich mit Männlichkeit identifizieren, bezeichnen, wenn sie sich zu Männern oder männlichen Personen hingezogen fühlen.

Lesbisch:

Bezeichnet eine sexuelle und/oder romantische Orientierung. Der Begriff beschreibt die queere Anziehung zu Frauen und Weiblichkeit. Als lesbisch können sich Frauen sowie nichtbinäre Menschen bezeichnen, die sich zu Frauen, Lesben oder Weiblichkeit hingezogen fühlen; auch manche trans Männer verstehen sich als Teil der lesbischen Community.

Bisexuell: Bisexualität ist eine sexuelle Orientierung. Als bisexuell können sich Personen bezeichnen, die sich sexuell zu Menschen zweier oder mehrerer Geschlechter hingezogen fühlen. Dabei schließt Bisexualität die Anziehung zu nichtbinären Menschen ein und bedeutet nicht automatisch nur Anziehung zu Männern und Frauen. Alternativ kann Bisexualität auch Anziehung unabhängig vom Geschlecht bedeuten.



Begriffsklärung: Sexuelle Orientierung

QUEER
FORMAT

FACHSTELLE
QUEERE
BILDUNG

Asexuell / Asexualität / nonsexuell: Eine asexuelle Person fühlt keine oder nur geringe sexuelle Anziehung zu anderen Menschen. Asexualität liegt auf einem Spektrum, was durch den Unterstrich verdeutlicht wird. Asexualität bedeutet nicht automatisch Zölibat, da zum einen das Zölibat eine persönliche Entscheidung und keine sexuelle Orientierung ist, und zum anderen, weil a_sexuelle Menschen aus verschiedenen Gründen Sex haben können. Asexualität ist nicht zwangsläufig mit Aromantik verbunden.

Pansexuell: Pansexualität ist eine sexuelle Orientierung. Menschen, die sich pansexuell nennen, empfinden sexuelle Anziehung zu Personen aller Geschlechtsidentitäten oder unabhängig vom Geschlecht der anderen Person. Pansexualität und Omnisexualität sind eng verwandt und bedeuten je nach Definition dasselbe..



Begriffsklärung:

Regenbogenfamilien: Familienformen und/oder Konstellationen, in denen mindestens ein Elternteil pansexuell, lesbisch, schwul, bisexuell, nicht-binär, trans* oder intergeschlechtlich lebt bzw. ist. Regenbogenfamilien können durch Insemination, Sex, Pflegschaft, Adoption oder mit Kindern aus früheren Beziehungen gegründet werden.

Intersektionalität: Intersektionalität bedeutet, dass verschiedene gesellschaftliche Strukturen zusammenhängen, z. B. Geschlecht, Sexualität, Herkunft, Kultur, Religion und sozialer Status. Das heißt auch, dass unterschiedliche Diskriminierungsformen, wie Rassismus, Queerfeindlichkeit und Be_hindertenfeindlichkeit, zusammenhängen und in diesen Zusammenhängen betrachtet werden müssen. So erleben z. B. Frauen, die ein Kopftuch tragen, eine spezifische, miteinander verwobene Form von Rassismus, Islamfeindlichkeit und Sexismus.

Queer: Selbstbezeichnung von Menschen, die sich nicht in eine heteronormative oder zweigeschlechtliche Matrix einordnen wollen, und die eine heteronormative Regulierung von Gender und Begehren kritisieren. Der englische Begriff „queer“ (dt. seltsam, fragwürdig) war ursprünglich ein Schimpfwort, mit dem Schwule und andere queere Personen abgewertet wurden und dient heute als gesellschaftskritische Eigenbezeichnung. Er wird auch als Dachbegriff für nicht-binäre, trans*, inter*, pansexuelle, bisexuelle, asexuell, lesbische und schwule Menschen verwendet.



Heteronormativität was bedeutet das?

Heteronormativität beschreibt eine Weltanschauung und ein gesellschaftliches Wertesystem, das nur zwei Geschlechter (männlich und weiblich) und heterosexuelle Beziehungen (ein Mann und eine Frau) zwischen diesen Geschlechtern anerkennt und als normal ansieht. In diesem System wird Männlichkeit höher bewertet als Weiblichkeit.

In einer heteronormativen Gesellschaft werden an alle Menschen soziale Erwartungen gerichtet, wie sie als Männer und Frauen miteinander leben sollen.

Menschen werden entweder als Mann oder Frau geboren (und dementsprechend erzogen) und gehen nur mit dem jeweils anderen Geschlecht sexuelle Beziehungen ein.

Menschen, die nicht in diese zweigeschlechtliche Ordnung passen, weil sie sich beispielsweise als nicht-binär (non-binary oder enby) trans* oder inter* identifizieren oder keine heterosexuellen Beziehungen haben, werden als „anders“ und „nicht normal“ wahrgenommen und beschrieben.



Heteronormativität was bedeutet das?

Sie outen sich, wenn sie diesen sozialen Erwartungen nicht entsprechen. Wenn Zweigeschlechtlichkeit und Heterosexualität normal sind, dann reagieren Gesellschaften auf Abweichungen mit verschiedenen Formen von Diskriminierung und gesetzlichen Strafen. Außerdem richten sich dann fast alle gesellschaftlichen und kulturellen Angebote an die zweigeschlechtliche, heterosexuelle Norm: Romane werden zum Beispiel in der Bücherei mit dem Label „Besonderes Schicksal“ versehen, wenn sie eine homosexuelle Liebesgeschichte erzählen, oder Kritiker*innen beschreiben einen komplexen Film mit vielen Themen und einem homosexuellen Liebespaar als queeren Film, worauf er nur noch von einem Nischenpublikum gesehen wird.

(Quelle: Diversity Arts Culture o.J.: Heteronormativität. <https://diversity-arts-culture.berlin/woerterbuch/heteronormativitaet>. [Stand. 10.02.2026])



Welche Kinder und Jugendlichen stoßen auf heteronormative Barrieren?

- Intergeschlechtliche Kinder und Jugendliche
- Trans* und nicht-binäre Kinder & Jugendliche
- Kinder und Jugendliche, die als nicht geschlechtsrollenkonform wahrgenommen werden
- Kinder und Jugendliche mit gleichgeschlechtlichen Gefühlen
- Kinder & Jugendliche, die sich lesbisch, schwul, bisexuell oder pansexuell identifizieren bzw. identifizieren werden
- Kinder und Jugendliche aus Regenbogenfamilien



Empfehlungen für die Praxis in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen:

- Trans* und nicht-binäre Kinder und Jugendliche sollen in ihrer **Geschlechtsidentität** (inneres Wissen über das eigene Geschlecht oder auch psychisches Geschlecht genannt) und in ihrem **Geschlechtausdruck** (wie sie sich zeigen oder auch soziales Geschlecht genannt) **respektiert und unterstützt** werden.

Zum Beispiel so:

- Sich bedanken, wenn jemand dir vertraut und sich outet (also: **positive Reaktion auf ein Coming-Out**)
- **verständnisvoll** sein, wenn jemand sich gerade erst findet (Identität entwickelt sich oft und braucht Zeit)
- **Pronomen und gewählten Namen respektieren**
(also: „er“, „sie“, „they“ oder andere Pronomen benutzen)
Zeit nehmen, um sich über Begriffe und echte Lebenssituationen zu informieren
- **Strukturelle Hürden abbauen**, also Dinge ändern, die Menschen ausschließen z. B.:
 - **Toilette für alle**
 - **Überdenken und reflektieren von bestehenden Angeboten** z.B. nur „Mädchen“ oder „Jungs“ Angebote

Jumai, 23

„Dass ich Frauen mag, war eigentlich schon ziemlich früh klar. Einmal war es meine Geschichtslehrerin in der Oberstufe. Mehr als ein paar Fantasien gestand ich mir aber nicht zu. Über meine Neigungen sprach ich erstmals mit einer Freundin. Endlich konnte ich akzeptieren, dass Gefühle für das gleiche Geschlecht durchaus real sein können und dürfen. Ich weiß noch, wie schwer es war. Ich war voller Angst und Sorge. Das ist nun besser geworden. Leider glaube ich, dass es vielen sicherlich ähnlich geht wie mir damals.

Meine Entscheidung, zu mir zu stehen, werde ich nie bereuen. Wohl eher die Tatsache, dass ich so lange damit gewartet habe.“



A close-up photograph of a young woman with short, wavy hair dyed in shades of purple and brown. She is smiling warmly at the camera. On her right shoulder, there is a small, colorful tattoo of the German flag (Bundesadler) on a rainbow background. She is wearing a dark-colored top with thin straps. The background is blurred, showing other people in what appears to be a public event.

Yasmin, 19

„Mir gingen viele Fragen durch den Kopf: Ist das vielleicht doch nur eine Phase? Wem erzähle ich es und wie erzähle ich es? Wie reagieren meine Eltern und Verwandten? Was sagen die anderen in der Schule? Das war so mit 13 Jahren. Als ich dann 15 war wandelte sich bei mir innerlich einiges. Ich war selbstbewusst und stand zu meinen Gefühlen. Mein Coming-out habe ich als großen Spaß gesehen: Ich hatte eine Strichliste, auf der ich vermerkte, wie viele Leute ich denn jetzt schon geschockt hatte. Der Kreis wurde immer weiter, die Reaktionen unberechenbarer, aber meist positiv. ‚Du bist ganz schön mutig‘ habe ich oft gehört.“

A close-up portrait of a young woman with long, straight brown hair. She has a warm complexion and is wearing light green eyeshadow. She is smiling slightly and looking towards the camera. She is wearing a dark-colored top.

Julie, 18

„Also ich habe eigentlich immer gewusst, dass ich ein Mädchen bin. Aber ich habe es über Jahre versteckt. Mit 12 Jahren fing ich an, Alkohol zu trinken. In der Schule kam ich nicht mehr mit. Meine Eltern waren verzweifelt. Mit 15 konnte ich nicht mehr. Ich habe es dann geschafft, meinen ganzen Mut zusammengenommen und es meinem Vater erzählt. Wenn er es akzeptieren würde, wäre alles andere für mich egal. Er hat zum Glück toll reagiert und mich sofort unterstützt. Meine ganze Familie steht zu mir. Das ist nun drei Jahre her und nun geht es mir viel besser. Ich mache seitdem auch eine Therapie und nehme Hormone. Zusätzlich bekomme ich noch Unterstützung bei meiner Trans*-Gruppe. Es war kein leichter Weg aber ich habe bereits viel geschafft.“

Jan, 24

„Ich haben nach dem Abitur mit dem Studium begonnen. Architektur fand ich immer schon spannend. Im ersten Semester habe ich mich dann in einen Kommilitonen verliebt. Ich war völlig verwirrt und wusste nicht, wie mir geschah. Es war plötzlich alles anders. Das konnte doch nicht sein! Irgendwann wurde mir klar, dass ich schwul bin. Diesen Moment würde ich nun rückblickend als mein inneres Coming-out bezeichnen. Ich habe es dann erstmal niemandem gesagt und versucht es zu leugnen. Nach dem zweiten Semester bekam ich dann aber starke Schlafstörungen, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und Ängste. Nach einem Suizidversuch wurde ich beurlaubt. Zum Glück habe ich Hilfe bei einer Coming-out Gruppe gefunden. Mittlerweile geht es mir wieder besser. Ich sehe positiver in die Zukunft.“





Ben, 25

„Mein Name ist Ben, geboren wurde ich jedoch als Britta. Mir war schon immer klar, dass ich im falschen Körper geboren wurde, ich fühlte mich als Junge. Leider gab es niemanden, dem ich mich anvertrauen konnte. Mit 16 Jahren habe ich mich dann meinen Eltern gegenüber offenbart. Es kam zum großen Streit und ich bin dann abgehauen. Nach längerer Odyssee mit Übernachtungen bei Freunden und Notunterkünften bin ich dann schließlich beim betreuten Wohnen gelandet. Ich habe dann doch erfolgreich meine Schule beendet und studiere nun. Seit einigen Monaten findet wieder eine Annäherung zu meinen Eltern statt.“



Rike, 18

„Mein Coming-out war unproblematisch. Ich hatte keine größeren Probleme mit meinen Eltern oder Freund_innen. Auch in der Schule ist eigentlich alles gut gelaufen mit dem Thema. Als ich jedoch nach einem lesbisch-schwulen Parkfest von fremden Personen zusammengeschlagen wurde, hatte ich lange Zeit Angst vor weiteren Übergriffen. Ich bin nicht mehr so unbefangen wie früher, wenn ich in der lesbischen Szene unterwegs bin. Meine Freund_innen und meine Familie unterstützen mich aber und machen mir Mut. Das hat mir schon etwas geholfen, die Ängste zu überwinden.“

[...] das ist ja für mich normal. Mir fällt das eigentlich oft gar nicht auf, wenn man gar nicht darüber redet, dass ich, dass wir 'ne Regenbogenfamilie sind also, das kann man ja auch so sagen. Und wenn die mich dann [...] manchmal so gefragt haben, dann ist es mir erst eigentlich wieder eingefallen, weil's eigentlich gar nicht so oft zur Sache kommt, find' ich.« **(Joyce, 10)**.

»dann fragen sie immer [...] und was ist mit deinem Papa, wohnt der nicht mehr bei euch oder zum Beispiel kommt auch ganz direkt die Frage, aber deine Mama hatte ja anscheinend dann mal 'n Freund und dann sag' ich nee, meine Mama hatte 'ne künstliche Befruchtung und das finden alle total interessant. Die wollen das dann alles wissen, wie das gelaufen ist und so und sagen dann immer, das ist ja cool ((lacht)) so völlig bekloppt eigentlich« **(Janne, 16)**.

Interviews mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 8-23 Jahren, die in Regenbogenfamilien aufwachsen, Eltern, die sich als LGBTQ verstehen, Expert_innen.

Quelle: Uli Streib-Brzic/Christiane Quadflieg (Hrsg.) (2011): „School is Out?! –Vergleichende Studie Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen in der Schule“. Berlin:Humboldt-Universität zu Berlin.

O-Töne

Coming-out als individueller Weg

„Also ich habe es schon, ich trage das halt schon länger mit mir rum, dieses Thema, habe mich halt nie getraut mich zu outen. Und, aber irgendwie, bei jedem, bei dem ich mich geoutet hatte, war ich plötzlich ein glücklicherer Mensch, weil ich endlich so ich selbst sein konnte und das endlich raus, dass ich es endlich sagen konnte, und dass ich echt fast bzw. gar keine negative Rückmeldung bekommen habe. Und das hat mich dann erstens gestärkt und es hat mich glücklich gemacht, dass ich akzeptiert werde und endlich so ich selbst sein, dass ich sagen konnte [...] ‘Es ist raus’. Und das hat mich einfach glücklich gemacht, dass ich jetzt so leben kann, wie ich will.“ Valentin, 20 Jahre

Die Interviews wurden mit 17 queeren Jugendlichen im Alter von 16-25 Jahren in der Zeit vom 01.07.2018 und 31.07.2020 durchgeführt.

Quelle: Claudia Krell (Hrsg.) (2021): Erfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Jugendlichen in der beruflichen Bildung. München: Deutsches Jugendinstitut (DJI).

O-Töne LSBT*Q als Thema in der allgemeinbildenden Schulen

„Ich wurde halt gemobbt durchgehend, drei Jahre lang ohne Pause. Es wurde am Ende besser, aber das bleibt halt immer drin. Und die Schule ist halt... es ist halt immer in meinem Körper drin, und deshalb sind es immer so Gedanken und Sachen, die passiert sind, wodurch ich nicht unbedingt immer hundertprozentig mit einem guten Blick auf die Schule zurückblicke.“

Danny, 22 Jahre

Die Interviews wurden mit 17 queeren Jugendlichen im Alter von 16-25 Jahren in der Zeit vom 01.07.2018 und 31.07.2020 durchgeführt.

Quelle: Claudia Krell (Hrsg.) (2021): Erfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Jugendlichen in der beruflichen Bildung. München: Deutsches Jugendinstitut (DJI).