

## „Psychosoziale Gesundheit von LSBTIQ\*“

Vortrag am 17.10.2022 in Essen

Prof. Dr. Stefan Timmermanns, Frankfurt University of Applied Sciences

Theoretische Grundlage des Vortrags ist das Minderheitenstressmodell nach Meyer. Dieses beschreibt, dass sowohl erlebte als auch erwartete Diskriminierungserfahrungen den Stress von LSBTIQ\* erhöhen können. Unter allgemeinen Stressoren werden dabei Alltagsstress, Hektik und Alltagsprobleme gefasst, unter denen alle Menschen leiden. Zu den spezifischen Prozessen von Minderheitenstress gehören zum einen distale Stressoren. Hierzu zählt das konkrete Erleben von Vorurteilsereignissen wie Diskriminierung oder Gewalt. Zum anderen zählen sog. proximale Stressoren dazu, wie z.B. die Erwartungshaltung, aufgrund der sexuellen Orientierung abgelehnt zu werden, das Verbergen der sexuellen Orientierung sowie internalisierte Homonegativität. Als Beleg für distale Stressoren kann u.a. auch die Studie „Wie geht's euch?“ (WGE) herangezogen werden. Hier wurden Diskriminierungserfahrungen von LSBTIQ\* in Deutschland nach Orten dargestellt. Es zeigte sich, dass die Teilnehmenden an dieser Studie vor allem in der Öffentlichkeit, in Bildungseinrichtungen und in der Familie von Diskriminierungserfahrungen berichten. Konkrete physische und/ oder sexuelle Gewalterfahrungen wurden besonders oft von bisexuellen Cis-Frauen, pansexuellen, trans\* und inter\* Personen erlebt. Ein Beispiel für einen proximalen Stressor ist u.a. die Angst vor Ablehnung. Diese kann vor allem in der Zeit zwischen dem inneren und dem äußeren Coming-out als besonders belastend angenommen werden, da LSBTIQ\* vor dem äußeren Coming-out mit der Angst vor Ausgrenzung alleine sind und mit niemandem über ihre Gefühle sprechen können. Dies wird in folgendem Zitat eines jungen schwulen Mannes aus einer Interview-Studie des Hessischen Jugendrings (HJR) deutlich:

„Bevor man sich nicht geoutet hat, weiß man ja nicht, wie andere reagieren, und dann geht im Kopf rum, was dann passiert. Mag einen die eigene Mutter noch oder der Vater? Das setzt einen [...] unter Druck und ist schon sehr schwierig. Wenn man jemanden hätte, der schwul ist, einen Freund oder eine lesbische Freundin, dann hätte man sich da wenigstens austauschen können und darüber reden können. [...] Und dass man einfach sagen könnte, wie man fühlt und wie das ist. [...] Das ist schon anstrengend gewesen, sich zu verstecken. Das macht einen [...] traurig.“

Als mögliche Auswirkung von Minderheitenstress und damit indirekte Folge von Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen durch die Gesellschaft kann eine erhöhte seelische Belastung betrachtet werden. Psychische Probleme oder Erkrankungen wurden in der WGE-Studie wesentlich öfter von pansexuellen, trans\*, inter\* und genderdiversen Personen berichtet als von anderen Studienteilnehmenden. In nordamerikanischen Studien wird als weitere Folge ein erhöhter Substanzkonsum angegeben sowie eine höhere Suizidgefährdung. Letztere kann mit Hilfe der WGE-Studie ebenfalls belegt werden; bzgl. des Substanzkonsums werden interessante Ergebnisse einer Dissertation von Niels Graf auf der Basis der Daten der WGE-Studie 2023 erwartet, die Aussagen über die Situation in Deutschland erlauben.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass gesellschaftliche und individuelle Queernegativität Minderheitenstress sowie eine erhöhte Vulnerabilität bei LSBTIQ\* erzeugt.

Diese macht sich bemerkbar durch eine höhere Prävalenz bei psychischen Erkrankungen bzw. Belastungen, einen höheren Substanzkonsum sowie eine höhere Suizidgefährdung als in der Allgemeinbevölkerung. Bei lsbtq\* Jugendlichen kommen zum allgemeinen Stress in der Pubertät Angst vor Diskriminierung sowie erlebte Gewalt und Ausgrenzung hinzu. Sie müssen aus einer Position der gesellschaftlichen Abwertung heraus ein positives Selbstbild entwickeln und sich ihre queere Identität selbst erarbeiten. Dabei können sie i.d.R. nicht wie viele andere Jugendliche in ihrer Herkunftsfamilie auf Vorbilder zurückgreifen. Deshalb brauchen viele von ihnen (zumindest zeitweise) professionelle Unterstützung.

Um einer einseitig negativen bzw. defizitären Sicht auf das Thema entgegenzuwirken, sollte eine ressourcenorientierte Perspektive nicht vernachlässigt werden. Dies wurde im Vortrag mit einem Zitat eingeleitet, die eine spürbare Erleichterung nach dem äußeren Coming-out sowie trans\* joy bei einem vom HJR interviewten trans\* Mann verdeutlicht:

„Ich habe ja vorher so nicht viel mit Menschen gesprochen und auch nicht meine Gefühle erzählt oder so. Das hat sich sehr verändert. Also ich bin viel offener geworden, Leuten Sachen zu erzählen oder auch mich mit Leuten anzufreunden, auf andere Menschen zuzugehen, solche Sachen. Und vorher hätte ich das gar nicht gemacht. Also das hat mir einfach so viel geholfen. ... Ich glaube, ein bisschen liegt das einfach daran, dass ich sozusagen freier bin und sozusagen unbeschwerter und so, weil ich einfach so lebe, wie ich das möchte und dadurch auch ... alles irgendwie einfacher ist.“

Claudia Krell und Kerstin Oldemeier haben in ihrer Studie „Coming-out und dann...?!“ für das Deutsche Jugendinstitut herausgefunden, was die teilnehmenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen als Hilfe beim Coming-out empfinden. Vor allem die Möglichkeit, mit jemandem über eigene Gefühle sprechen zu können, Kontakt mit anderen LSBT\* zu haben oder Informationen über LSBT\* Themen zu erhalten, wurde als unterstützend erlebt. In einem Artikel unterscheiden Oldemeier und Timmermanns verschiedene Ressourcen auf der sozialen und individuellen Ebene. Auf der individuellen Ebene werden Resilienz- bzw. Schutzfaktoren wie Problemlösefähigkeit, Bewältigungsstrategien, Selbstwirksamkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation, etc. genannt. Sich Informationen über queere Lebensweisen/die Community beschaffen zu können, gehört ebenso dazu wie der Erfahrungsaustausch mit anderen LSBTIQ\*. Zur sozialen Ebene zählen z.B. Lehrkräfte, die gegen Diskriminierung einschreiten oder queere Lebensweisen im Unterricht thematisieren, aber auch das Vorhandensein geschützter Räume, z.B. in einem queeren Zentrum oder Jugendzentrum. Ebenso gehören Fachkräfte der Sozialen Arbeit mit „Regenbogenkompetenz“, also der Fähigkeit kompetent und möglichst diskriminierungsfrei mit queerer Klientel umzugehen, zu dieser Ebene. Auch die Aufklärung der Allgemeinbevölkerung durch Medien oder TV-Serien kann hierzu gezählt werden, sofern sie helfen, queere Themen besprechbar zu machen und Vorurteile und Diskriminierung abzubauen.

Als Beispiel für eine gelungene professionelle Unterstützung von LSBTIQ\* Jugendlichen durch Regenbogenkompetenz kann das folgende Zitat angesehen werden, in dem eine trans\* Person aus der HJR-Studie ein Beispiel für Sachkompetenz als Teilkompetenz der Regenbogenkompetenz berichtet:

„Und der Schritt, mich bei meiner Lehrerin zu outen, die ja auch eine der ersten war, kam daher, dass sie mich, ich weiß nicht warum, aber wir hatten irgendwie Notenbesprechung oder

so was, gefragt hat: ‚Falls irgendwas ist, sag Bescheid.‘ Und ich war vorher nie irgendwie auf die Idee gekommen und dachte: ‚Warum eigentlich nicht? Sie ist ja eine ganz nette Person. Und sie kann mir bestimmt, als neutrale Person, noch mal eher weiterhelfen als Leute, die jetzt da emotional reagieren.‘ Was ja dann auch eben geklappt hat. Und dann auch durch das KUSS41 (queeres Jugendzentrum in Frankfurt, Anm. d. Verf.), wo sie mich dann hin vermittelt hat, habe ich auch noch mehr Sachen gelernt (...).“ (Shanti, 16, Trans-Mann, bisexuell).