

Gespräch mit jungen LSBTIN* zu Einsamkeit



Einsamkeit hat für junge LSBTIN* viele Gesichter. Sie betrifft nicht nur Menschen, die tatsächlich allein sind, sondern zeigt sich auch mitten im Alltag: Im Klassenzimmer, auf dem Pausenhof, in der Berufsausbildung oder an der Uni. Entscheidend ist nicht die Zahl der Menschen um einen herum, sondern das Gefühl, nicht dazugehören. Wer keine Community hat, wer keine Anerkennung oder Zugehörigkeit erlebt, bleibt auch in der Gruppe allein. Besonders deutlich wird das im System Schule und im ländlichen Raum: Dort fehlen oft niedrigschwellige Strukturen, Mobilität ist eingeschränkt, und LSBTIN*-Sichtbarkeit ist kaum vorhanden.

Hinzu kommt: Ausschlüsse passieren nicht nur durch Mehrheitsgesellschaften, sondern auch innerhalb der Community. Auf Events, in Clubs oder anderen Szenekontexten können Schönheitsideale, Codes und gruppeninterne Normen dafür sorgen, dass sich Menschen erneut außen vor fühlen. Die Aussage „In einem Raum voller Diskriminierten immer noch diskriminiert werden“ bringt das auf den Punkt. Wer sich wie ein Alien fühlt – auch dort, wo eigentlich Sicherheit und Zusammenhalt erwartet werden bleibt am Ende oft allein.

Gleichzeitig gibt es Orte, an denen junge LSBTIN* sich sicherer fühlen können. Spezifische Jugendangebote, LSBTIN* Strukturen oder auch Studiengänge wie „Gender und Diversity“ schaffen Räume, in denen ein respektvoller, sensibler Umgang untereinander selbstverständlich ist. Hier wird aufeinander geachtet. Solche Erfahrungen fehlen häufig in den Regelstrukturen der Kinder- und Jugendhilfe. Auch Vereine und Verbände bieten Potenzial. Vorausgesetzt, sie sind offen und diskriminierungssensibel aufgestellt.

Auf gesellschaftlicher Ebene bleibt die Lage herausfordernd: Schule, Arbeitswelt, der öffentliche Raum und der ÖPNV werden von vielen als unsicher wahrgenommen. Gleichzeitig begünstigt der Rückzug ins Private durch Online-Shopping, Lieferdienste und soziale Medien eine Form der Vereinzelung, die Einsamkeit verstärken kann. Wer Schutzräume schaffen will, muss anerkennen: Nicht alle Menschen tragen zu deren Sicherheit bei. Auch Ausschlüsse können notwendig sein, wenn es um Schutz geht. Ein Spannungsfeld, das benannt und ausgehalten werden muss.

Junge LSBTIN* gehen sehr unterschiedlich mit Einsamkeit um: Sie bauen sich bewusste soziale Strukturen auf, suchen gezielt spezifische Angebote, wechseln mitunter sogar die Schule. Auch kleine Gesten, wie echte Komplimente, die nicht an Leistung, sondern an die eigene Person geknüpft sind, machen einen Unterschied. Der Umgang mit sozialen Medien muss zunehmend kritisch reflektiert werden: Follower*innen sind keine Freund*innen. Auch digitale Räume brauchen Begrenzung und Struktur.

Für die Zukunft braucht es mehr Sichtbarkeit, insbesondere im ländlichen Raum. Es braucht gezielte Förderung von LSBTIN*-Infrastruktur, nicht nur für Jugendliche, sondern auch für Erwachsene. Es braucht Begegnungsorte, die unterschiedliche Bedarfe abbilden. Diese müssen niedrigschwellig, erreichbar und sicher sein. Denn Einsamkeit ist kein individuelles Problem, sondern Ausdruck fehlender gesellschaftlicher Räume.