

Einsamkeit & Queerness - Einführung und Überblick

Clara Bleckmann (M.Sc.)

Queere Jugendliche sind eine besonders vulnerable Gruppe im Hinblick auf das Erleben von Einsamkeit. Sowohl das junge Alter als auch die sexuelle Orientierung und/oder die Geschlechtsidentität bringen Risikofaktoren für das Erleben von Einsamkeit mit sich.

Ursachen dafür liegen in strukturellen Faktoren, etwa in der gesellschaftlichen Marginalisierung oder fehlenden Repräsentation. Diese Bedingungen wirken sich negativ auf die psychische wie auch auf die physische Gesundheit aus. Eine fehlende soziale Einbindung verstärkt das Risiko, sich isoliert zu fühlen – insbesondere, wenn queere Identitäten im direkten Umfeld nicht anerkannt oder sichtbar sind. Hinzu kommen spezifische Belastungen wie LSBTIN*-spezifischer Stress durch Diskriminierung, Ablehnung oder Angst vor einem Coming-out. Auch innergemeinschaftliche Konflikte und Ausschlüsse, etwa durch intra-Minderheitenstress, stellen zusätzliche Herausforderungen dar – beispielsweise für Personen of Color. Grundsätzlich muss beachtet werden, dass queere Jugendliche auch aufgrund weiterer Identitätsmerkmale (z. B. körperliche Behinderungen, soziale Herkunft) Diskriminierung erfahren können und sich dadurch ihr Risiko, Einsamkeit zu erleben, zusätzlich erhöhen kann.

Warum ist es so wichtig, über Einsamkeit zu sprechen?

Einsamkeit wirkt sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit aus: Sie erhöht das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen, fördert kardiovaskuläre Probleme wie Bluthochdruck und Herzinfarkte und kann das Immunsystem schwächen. Zudem geht Einsamkeit mit kognitivem Abbau und einem erhöhten Demenzrisiko einher. Häufig sind auch erhöhte Stresslevel, Schlafstörungen, eine ungesündere Lebensweise sowie ein gesteigerter Substanzkonsum zu beobachten – all dies macht Einsamkeit zu einem ernstzunehmenden Risikofaktor für das individuelle Wohlbefinden.

Jugendliche in der Jugendhilfe bringen darüber hinaus häufig spezifische eigene Herausforderungen mit – belastende Erfahrungen, instabile Lebensverläufe, Unsicherheit und Scham. Diese Faktoren beeinflussen das Vertrauen in andere, das Bindungsverhalten und die soziale Eingebundenheit. Hinzu kommen strukturelle Benachteiligungen wie Armut, Bildungsungleichheiten und eingeschränkte Teilhabemöglichkeiten. Übergangssituationen – etwa bei Unterbringung oder in schulischen und beruflichen Perspektiven – verstärken zusätzlich das Risiko von Einsamkeit und Isolation. Besonders queere Jugendliche sind in dem Kontext vulnerabel, da spezifische Schutzkonzepte und sensibilisierte Fachkräfte oft fehlen.

Um queere Jugendliche in der Jugendarbeit wirksam zu unterstützen, ist eine offene, zugewandte Haltung zentral. Fachkräfte sollten sich durch Fortbildungen und Sensibilisierungsmaßnahmen kontinuierlich mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt auseinandersetzen, um diskriminierungssensibel handeln zu können. Queere Jugendliche sollten gleichzeitig aktiv einbezogen und ermutigt

werden, ihre Bedürfnisse und Perspektiven zu kommunizieren. Dafür braucht es sichere Begegnungsräume, in denen Austausch möglich ist und in denen queere Identitäten sichtbar werden und als normal anerkannt sind. Zudem können externe Ressourcen wie queere Fachberatungsstellen, Bildungsangebote oder Netzwerke eingebunden werden, um die Unterstützung zu erweitern und zu professionalisieren.