

Gehen Sie nie davon aus, dass alle Menschen im Raum heterosexuell sind und / oder der gesellschaftlichen Norm von Mann / Frau entsprechen.

- Die Sichtbarmachung des Coming-Out-Days am 11. Oktober soll einmal im Jahr daran erinnern, wie wichtig es für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist, zu sich selbst zu stehen und sich nicht verstecken zu müssen: Egal, wie jemand fühlt, ist oder liebt.
- ausprobieren und sich sicher fühlen können sehr wichtig.
- Das äußere Coming Out von trans\*, inter\*- und nicht-binären Personen unterscheidet sich häufig von dem lesbischer, schwuler und bisexueller Menschen. Dem Outing geht oft ein Prozess der Identitätsfindung voraus, der bereits im Kindesalter beginnen kann. Das Coming Out ist sehr individuell und gestaltet sich je nach Selbstdefinition der eigenen Identität sehr unterschiedlich. Ein Outing ist oft mit Ängsten, Unsicherheiten und Einsamkeitsgefühlen verknüpft.
- Da das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zutiefst menschlich ist, suchen LSBTIN\*-Personen häufig Orte auf, an denen sie andere LSBTIN\* treffen können. Doch auch in LSBTIN\* Communities gibt es Normen und Erwartungen, wie man sich „richtig“ zu verhalten hat. Diese neuen Normen passen jedoch nicht für alle, denn Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans\*, inter\*- und nicht-binäre Personen sind Individuen mit ganz unterschiedlichen Lebensrealitäten. Daher sind Orte, an denen sie sich ausprobieren und sich sicher fühlen können sehr wichtig.

Coming out of the closet - 11. Oktober – Coming-Out-Day

NOCH ALLEINE „gerne anders!“ in der Praxis

Liebe Kolleg\*innen,

wir leben in ambivalenten Zeiten: Die einen verbannen die Regenbogenfahne, andere nennen sie im Kontext eines „Zirkuszelt“, und wieder andere hissen sie selbstverständlich oder beteiligen sich aktiv an einem CSD. Teile derselben Gruppen verbieten dann die Verwendung geschlechtergerechter und inklusiver Sprache. Ist das noch Neutralitätspflicht oder längst ein Kulturkampf?

Und das alles in einer Zeit, in der CSDs angegriffen oder im Vorfeld aufgrund „abstrakter Bedrohungslagen“ abgesagt werden. In einer Zeit, in der queerfeindliche Gewalt zunimmt und sich LSBTIN\* Personen Sorgen um ihre Zukunft machen.

In diesen Spannungsfeldern bewegen wir uns, aber vor allem auch junge LSBTIN\*. Sie stellen sich wieder häufiger die Frage: Wie sicher bin ich, wenn ich geoutet, sichtbar, bin?

Gleichzeitig steigt unter anderem das Gefühl von Einsamkeit bei jungen Menschen stetig und bei jungen LSBTIN\* ist es noch stärker ausgeprägt. Wie können wir als Fachkräfte der Jugendarbeit und -hilfe dem begegnen? Wie sensibel sind wir als Fachkräfte bei dem Thema? Wie können wir mit jungen LSBTIN\* so arbeiten, dass sie Resilienz entwickeln und mit einem starken Selbstwertgefühl ins Leben starten?

Was jungen LSBTIN\* dabei helfen kann sind Unterstützer\*innen, Allies, die sich gegen Queerfeindlichkeit und Diskriminierung stark machen. Sie nicht alleine lassen in herausfordernden Situationen und einfach da sind, wenn junge LSBTIN\* Unterstützung benötigen.

Die hier vorgestellte Methode kann Räume eröffnen, um über Einsamkeitsempfinden zu sprechen, aber auch über die Ängste und am Ende auch Chancen, die mit einem Coming Out verbunden sind.

Für Weiteres stehen wir „gerne anders!“ zur Verfügung.

Hannah Huesmann Trulsen  
für das Team der Fachstelle

# DER LEERE STUHL

Unter gerne-anders.de/cod2025 finden Sie weiterführende Informationen zur Methode. Dort finden sich Impulsfragen sowie verschiedene Möglichkeiten, die Methode „Leerer Stuhl“ durchzuführen. Die Durchführung dieser Methode erfordert eine vorherige, intensive Beziehungsarbeit, da sensible Themen angesprochen werden. Die Methode muss immer an den Kontext der Einrichtung angepasst werden. Sie soll einen Impuls für die eigene Arbeit geben. Alternativ kann ein Flipchart-Papier auch auf der Toilettentafel aufgehängt werden und so ein sicherer Raum für Impulse der Jugendlichen geschaffen werden.

## Vorbereitung & Durchführung:

- Alle setzen sich in einem Stuhlkreis zusammen. Zusätzlich wird ein leerer Stuhl dazugesellt. Dieser Stuhl steht symbolisch für alle Gedanken, Gefühle und Emotionen rund um das Thema Einsamkeit junger Menschen.
- Die Fachkraft führt in die Methode ein: „Dieser Stuhl steht für all das, was oft keinen Platz hat – Einsamkeit, Unsicherheiten, Fragen, Angst, aber auch Hoffnungen. Wer mag, darf sich gleich daraufsetzen oder auch anonym aufschreiben, was sie\*ihn bewegt.“
- Wichtig ist, dass alle, die auf dem Stuhl Platz nehmen, in Ich-Botschaften sprechen. Nachdem alle Freiwilligen sich geäußert haben, findet eine Reflexionsrunde statt.
- Im Anschluss kann künstlerisch – zum Beispiel durch das Gestalten von Collagen – erarbeitet werden, was den jungen Menschen in ihrem Alltag guttut. Dazu bietet sich ein Gedankenexperiment an: Was nimmst du mit auf eine Insel? Eine Insel, die nur dir gehört – und wie kommst du dorthin? Darf ich mitkommen?

Gerne können Sie uns von Ihren Erfahrungen mit der Methode berichten. Wir sind immer dankbar für Feedback [fachberatung@gerne-anders.de](mailto:fachberatung@gerne-anders.de).

## Was Sie tun können!

Für Wertschätzung und Vielfalt:

- Nutzen Sie die Methode, um mit Ihren Besuchenden über sexuelle & geschlechtliche Vielfalt ins Gespräch zu kommen.
- Thematisieren Sie den Coming-Out-Day in Ihrer Arbeit, um auf Ungleichbehandlungen hinzuweisen, Diskriminierungen jeglicher Art aufzudecken sowie Vorurteile gegenüber sexueller & geschlechtlicher Vielfalt abzubauen.
- Nutzen Sie das Plakat als Zeichen für Akzeptanz und Vielfalt.

## „gerne anders!“

NRW-Fachberatungsstelle sexuelle Vielfalt & Jugendarbeit

Wir unterstützen Fachkräfte, Einrichtungen, freie Träger und Kommunen darin, junge Lesben, Schwule, Bisexuelle, trans\*, inter\* und nicht-binäre Personen verstärkt als Zielgruppe der Jugendarbeit in den Blick zu nehmen, bedarfsgerechte Angebote für sie zu gestalten, Zugangsbarrieren bei bestehenden Angeboten abzubauen und Maßnahmen zum Abbau von sexuellen Vorurteilen, Hetero- und Cissexismus sowie LSBTIN\*feindlichkeit zu ergreifen.

Das können wir für Sie tun:

- (Kurz-)Vorträge zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt, sexuellen Vorurteilen und Lebenssituationen nicht-heterosexueller sowie trans\*, inter\* und nicht-binären Jugendlicher bei Veranstaltungen, in Gremien und Arbeitskreisen
- Fortbildungen und Workshops zum Umgang mit sexueller und geschlechtlicher Vielfalt in der Jugendhilfe
- Fachberatung und Prozessbegleitung von Einzelpersonen, Teams und Trägern
- Konkrete Arbeitshilfen sowie thematische Vernetzung und Kooperation

**„gerne anders!“**  
NRW-Fachberatungsstelle  
sexuelle Vielfalt & Jugendarbeit

Eppinghofer Str. 1-3  
45468 Mülheim / Ruhr  
Tel: 0208 - 9119 59 04  
Fax: 0208 - 9119 31 55  
[www.gerne-anders.de](http://www.gerne-anders.de)  
[fachberatung@gerne-anders.de](mailto:fachberatung@gerne-anders.de)

**GEFÖRDERT DURCH**

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# MITTEN DRIN & DOCH ALLEINE

## BE AN ALLY!



# 11. OKTOBER

# Coming-Out-Day

[www.gerne-anders.de](http://www.gerne-anders.de)

COME OUT!  
STIFTUNG

COMING  
OUT  
DAY  e.V.

„gerne anders!“  
NRW-Fachberatungsstelle  
sexuelle Vielfalt & Jugendarbeit

GEFÖRDERT DURCH

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

