



**Come Out!**

be queer and proud

Yes,  
we did  
this!

## Impressum

**Herausgeber\*innen**  
Fetz Frauenberatungs- und  
Therapiezentrum Stuttgart e.V.

Schloßstraße 98  
70176 Stuttgart

Tel. 0711. 28 5900-1/-2  
info@frauenberatung-fetz.de  
www.frauenberatung-fetz.de

**Regenbogen.Bildung.Stuttgart**  
ist ein Projekt des FETZ e.V. und  
des Weissenburg e.V.

Schlossstraße 98  
70176 Stuttgart

Tel. 0159. 01 97 44 11  
kontakt@regenbogenbildung.de  
www.regenbogenbildung.de

### Fotografien

Venera Red. Photography – Venera Redzepi  
kontakt@venera-red.com  
@venera\_red\_photography  
www.venera-red.com

### Grafik, Layout & Illustration

Melanie Werner  
melanie\_werner7@gmx.de  
@melary\_stardust  
www.mw-graphics.de

### Redaktion und Kontakt

Uli Hirn, Fachstelle Vielfalt, Mädchen\*treff e.V.  
Marion Römmele, Fetz e.V.  
Bastienne Pletat, Fetz e.V.

### Projektkoordination

Bastienne Pletat  
Regenbogen.Bildung.Stuttgart (Fetz e.V.)  
@regenbogen.bildung.stuttgart

Eine Kooperation zwischen:



REGENBOGEN.BILDUNG.STUTTGART



### Auflage / Stand

1.700 Stück, Dezember 2021



Hier findest du das Booklet  
als PDF und weitere Infos  
zu unserem Thema



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

# VORWORT



### Manne Lucha

Minister für Soziales,  
Gesundheit und  
Integration  
Baden-Württemberg

Liebe Leser\*innen, liebe Interessierte,

die Landesregierung von Baden-Württemberg setzt sich mit großem Engagement für die Akzeptanz und Gleichstellung von lesbischen, schwulen, bisexuellen, transsexuellen, transgender, intersexuellen und queeren Menschen in Baden-Württemberg ein. Wir wollen die geschlechtliche Identität und sexuelle Vielfalt in allen Lebensbereichen sichtbar machen und stärken. Ob in der Stadt oder auf dem Land, in der Bildung oder in der Jugendarbeit, auf dem Bolzplatz oder auf öffentlichen Plätzen, im Familienleben, im Pflegeheim, im Studium oder in der Arbeitswelt: Wir stehen mit vollem Einsatz und sichtbar ein für Akzeptanz und gleiche Rechte in allen Lebensphasen und gesellschaftlichen Räumen – auch dort, wo vielleicht noch Tabuisierung und Verschweigen herrscht. Denn Vorurteile und Diskriminierung treffen nicht nur die direkt Betroffenen, sondern immer auch deren Eltern, Verwandte, Freund\*innen und damit das ganze Umfeld.

Als Minister für Soziales, Gesundheit und Integration des Landes Baden-Württemberg ist es mir besonders wichtig, dass sich gerade junge Menschen angstfrei mit ihrer eigenen sexuellen und geschlechtlichen Identität und Orientierung befassen können.

Leider erleben viele ihr Coming Out immer noch als große Hürde und enorme Belastung. Diese Broschüre soll Menschen durch persönliche Geschichten und Porträts in ähnlichen Situationen unterstützen und zur Sensibilisierung beitragen. In persönlichen Statements stellen sich 18 junge und mutige Menschen vor, berichten von ihren Erfahrungen und werden damit für andere zu Vorbildern. Alle jungen Menschen sollen die Chance haben, sich selbstbestimmt zu entwickeln und angstfrei zu ihrer sexuellen oder geschlechtlichen Identität zu stehen.

Die Landesregierung setzt sich auch weiterhin für eine tolerante Gesellschaft ein, um Homo- und Transphobie in Baden-Württemberg entschieden entgegenzutreten.

Ich wünsche Ihnen – und besonders euch Jugendlichen – viel Freude bei der Lektüre.

## INHALT

- 4 WARUM WIR DIESES BOOKLET GEMACHT HABEN
- 5 WARUM WIR DENKEN, DASS SICHBARKEIT WICHTIG IST
- 6 COMING OUT– Was heißt das eigentlich?
- 7 SO KANNST DU DICH VERNETZEN
- 8 HIER BEKOMMST DU HILFE UND UNTERSTÜTZUNG
- 9 QUEER-OUT-PROUD
- 46 WAS HEISST EIGENTLICH ... Kleines ABC der Begriffe

**Du bist nicht allein!**

## WARUM WIR DIESES BOOKLET GEMACHT HABEN

„Du bist nicht allein!“ – Das ist die Aussage hinter diesem Booklet. Queere junge Menschen zeigen Gesicht: Für sich, für Vielfalt, für all diejenigen, die das Gefühl haben alleine und irgendwie „anders“ zu sein. Und somit vielleicht auch für dich!

Doch was heißt schon „anders“? Alle Personen in diesem Booklet sind normal. Sie sind schwul, lesbisch, bisexuell, pansexuell, trans\*, nicht binär, queer und Vieles mehr.

Entspricht das Geschlecht oder die sexuelle Orientierung nicht der „Mehrheitsgesellschaft“, werden Menschen schnell in die Kategorie „anders“ gesteckt. Doch unabhängig von der eigenen sexuellen Orientierung, des Geschlechts (und wie man dieses ausdrückt) und der Lebensform sind wir alle Menschen. Die eine „Normalität“ gab es noch nie. Schon immer lebten Menschen ganz vielfältig. Wir sind also alle normal oder niemand ist es.

In der Realität sehen sich queere Menschen jedoch oft mit Diskriminierung, Abwertung und anderen Formen von Gewalt konfrontiert. Sie werden als „die Anderen“ gesehen, ihre Empfindungen kleingeredet oder als Phase abgewertet. Vor einem Coming Out fürchten sich Viele. Vielleicht hast auch du dir schon die folgenden Fragen gestellt: Wie reagiert wohl meine Familie, wenn ich mich oute? Wie Freund\*innen? Wie der\*die Arbeitgeber\*in? Was werden sie in der Schule sagen? Stoße ich auf Verständnis oder auf Ablehnung?

Werde ich mir nahestehende Menschen verlieren, weil sie damit nicht klarkommen? Muss ich von Zuhause ausziehen? Finde ich so wie ich bin eine Ausbildung? Wie wird meine Zukunft aussehen? Kann ich heiraten? Kinder bekommen? Was gibt es für weitere Lebensmodelle?

Oft fehlen Vorbilder oder Menschen, die ähnlich sind, wie man selbst. Digital wird „Queerness“ immer präsenter. Egal ob in Serien, Filmen oder Social-Media. Doch die „realen“ role-models (Vorbilder) bleiben oft aus. Kaum eine Lehrkraft oder Ausbilder\*in outet sich öffentlich. In der Schule oder im Freund\*innenkreis gibt es wenige, die sich trauen offen zu diesem Teil ihrer Persönlichkeit zu stehen. Das Thema Vielfalt taucht noch zu selten im Unterricht auf. Auch Regenbogen-Familien oder andere Lebensmodelle sind kaum sichtbar. Wo sind sie denn nun zu finden, diese „realen“ role-models?

Na hier! Zumindest ein paar von ihnen. 18 junge queere Menschen stellen sich und ihre persönlichen Geschichten auf den folgenden Seiten vor. Wie war ihr Coming Out? Wie gestalten sie ihr Leben und sind sie glücklich? Was können sie anderen, vielleicht noch ungeouteten, Menschen mitgeben?

**Wir hoffen, etwas Mut und ein warmes Gefühl im Herzen.**

## WARUM WIR DENKEN, DASS SICHTBARKEIT WICHTIG IST

Um ein role-model sein zu können, muss man sichtbar sein. Sichtbarkeit kann dabei Vieles bedeuten. Mit der\*dem Freund\*in in der Öffentlichkeit Händchen halten oder sich küssen. Bei homo-oder transfeindlichen Äußerungen zu sich stehen und sich wehren. Sich auf der Arbeit oder in der Schule outen. Auf der Christopher-Street-Parade mitlaufen und Flagge zeigen. Oder einfach ein Armband in Regenbogenfarben tragen. Das klingt alles banal und scheinbar einfach. Ist es aber oft nicht. Denn jede dieser Situationen kostet Mut und ist für Manche nicht ungefährlich. Sich nicht zu outen hat immer Gründe und dient vor allem dem eigenen Schutz.

Hat man das Privileg und die Kraft sich outen zu können, ist es wichtig, dies auch zu tun. Sichtbarkeit bewirkt nämlich, dass sich andere nicht allein fühlen und sich nicht selbst abwerten. Auch man selbst ist dann nicht mehr alleine. Es bewirkt auch, dass sich mehr Menschen darüber bewusstwerden, dass der Mensch an sich sehr vielfältig sein kann. So ist dann nicht nur „der eine“ „so einer“, sondern es wird klar, dass auch der nette Nachbar, die freundliche Ärztin, der geliebte Sohn, der eigene Bruder oder der\*die Lieblingslehrer\*in lesbisch, schwul, bisexuell, pansexuell, inter\*, trans\* oder queer sein kann. Die zunächst fremd erscheinenden „Anderen“ sind vielleicht Menschen, die einem nahe stehen. Und dann werden aus den Angelegenheiten einer fremden Minderheit, die Angelegenheiten von Menschen, die wir sehr schätzen. Empathie entsteht und der Wunsch, dass es im besten Fall allen gleich gut gehen soll.

**So können Vorurteile und Diskriminierung abgebaut werden.**

Ist man selbst lesbisch, schwul, bisexuell, pansexuell, trans\*, inter\* oder queer ist es oft sehr beruhigend oder ermutigend, Menschen zu treffen, mit denen man sich identifizieren kann. Wie genial ist es zu merken: Ich bin nicht allein! Auch andere sind, wie ich. Ich bin nicht unnormal, sondern Teil einer Gruppe!

**Geht es dir auch so?**

In diesem Booklet wirst du vermutlich niemanden entdecken, den du kennst. Aber du lernst nun Menschen kennen, die dir vielleicht gar nicht so unähnlich sind. Oder sie ähneln Menschen aus deinem sozialen Umfeld. Du könntest ihnen auf der Arbeit oder in der Schule begegnen. Manche könnten durchaus deine Lehrkraft sein. Oder vielleicht erinnern dich manche Personen an jemanden aus deiner Familie oder deinem Freund\*innenkreis.

Darüber hinaus findest du in diesem Booklet auch Tipps und Infos rund um das Coming Out, wie du dich mit anderen vernetzen kannst und was du machen kannst, wenn du Hilfe benötigst. Manche Begriffe sagen dir nichts? Seite 46 hilft dir weiter!

**Let's go!**

# COMING OUT

## — WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

Der Begriff „Coming Out“ stammt aus dem Englischen und bedeutet „herauskommen“. Damit wird der Schritt bezeichnet, durch den ein Mensch zuerst vor sich selbst und danach vielleicht auch seiner Umwelt gegenüber zu seiner sexuellen Orientierung oder seiner geschlechtlichen Identität steht.

Der Prozess, in dem dir klar wird, dass du zum Beispiel lesbisch, schwul, bisexuell, pansexuell, trans\* oder queer bist, nennt sich „inneres Coming Out“. Wenn du diesen wichtigen Teil deiner Persönlichkeit auch mit anderen teilst, hast du auch ein „äußeres Coming Out“.

Es gibt keine Regeln, wie ein Coming Out abzulaufen hat. Manche haben den Wunsch möglichst schnell vielen Menschen davon zu berichten, andere möchten (zunächst) niemandem davon erzählen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass es ganz und gar deine Entscheidung ist, wie du dir dein Coming Out vorstellst, wie viel Zeit du dafür brauchst und wem du von dir erzählen möchtest. Wichtig dabei ist, dass du dich selbst ernst nimmst und nach Unterstützung suchst, wenn du sie brauchst.

Du kannst dir überlegen, mit wem du gut über deine Gefühle reden kannst. Gibt es eine Person, die besonders gut zuhören kann und bei der du weißt, dass sie nichts gegen deinen Willen weitererzählen wird?

Und vielleicht weißt du ja schon oder kannst es einschätzen, wie diese Person queeren Menschen gegenübersteht? Wichtig ist, dass diese Person dir das Gefühl gibt, dich zu unterstützen und dich ermutigen wird.

Sich Freund\*innen gegenüber zu öffnen ist nicht immer einfach. Du hast vielleicht Angst, zurückgewiesen zu werden. Ein Coming Out kann aber auch bedeuten noch mehr Leute kennenzulernen, von denen du verstanden wirst oder die genauso leben wie du.

Vielleicht fragst du dich, wann der richtige Zeitpunkt ist, um es deinen Eltern zu sagen. Vielleicht fürchtest du dich vor ihrer Reaktion.

Den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht, wahrscheinlich aber Momente, die besser geeignet sind als andere. Zum Beispiel ist es nicht ratsam, Eltern dann einzuweihen, wenn ein Streit im Gang ist oder wenn sie besonders gestresst sind. Hingegen könnte ein Moment der Ruhe und Entspannung eine gute Zeit sein, um sich zu outen. Die Reaktion deiner Familie kann ganz unterschiedlich ausfallen. Schön ist es, wenn sie positiv reagieren, aber manche Eltern sind überrascht und können gar nicht damit umgehen. Oft liegt es einfach daran, dass sie sich mit dem Thema noch nie beschäftigt haben. Sie sind vielleicht verunsichert und haben Angst, dass du im Leben Nachteile haben

könntest. Und sie haben vielleicht auch Angst, was wohl die „Anderen“ sagen werden. Manche Eltern brauchen einfach Zeit, so wie du auch Zeit gebraucht hast, deine eigene sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität zu akzeptieren.

Wenn du dich schon einer anderen Person anvertraut hast, kannst du vielleicht mit ihr besprechen, wie du vorgehen könntest. Und sollte es zu einem Streit oder anderen Problemen kommen, kann sie dir beistehen. Egal was auch passiert, denke immer daran:

**DU BIST ABSOLUT RICHTIG SO, WIE DU BIST!**

Du hast ein Recht auf ein Coming Out und es ist verständlich, dass du dir wünschst, dass dich deine Familie dabei unterstützt. Du brauchst dich nicht zu verändern oder verstecken, nur damit sie zufrieden sind. Halte dich besonders an die Menschen, die dir gut tun und die dich so lieben, wie du bist. Falls deine Eltern nicht so reagieren, wie du es dir wünschst, kann es auch hilfreich sein, sich professionelle Hilfe oder andere Unterstützung zu holen. Du findest auf den nächsten Seiten Informationen, wo du diese Hilfe herbekommen kannst.

YOUTH

PRIDE

&  
ACTION



# VERNETZEN

## JUGENDGRUPPEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG

In Baden-Württemberg gibt es einige Jugendgruppen, bei denen du andere queere Menschen kennenlernen und treffen kannst. Hier findest du Orte, an denen du dich nicht erklären musst, dir Unterstützung und Tipps holen, dich austauschen und ganz viel Spaß haben kannst.

<https://queer-future-bw.de/jugendgruppen-in-baden-wuerttemberg>



## AKTUELLE TERMINE ZUM CSD IN DEINER NÄHE

Schau auf der Seite des CSD Deutschland vorbei und finde heraus, wann der nächste Event in deiner Nähe stattfindet. Rund um den CSD finden auch immer weitere tolle Workshops, Vorführungen, Partys und andere Veranstaltungen statt.

<https://csd-deutschland.de/events/>



## BRING DICH AKTIV IN DIE BILDUNGSARBEIT MIT EIN

Du möchtest dich in der Bildungsarbeit engagieren oder einen Workshop an deiner Schule oder einer anderen Gruppe durchführen? Hier findest du Adressen von Angeboten in ganz Baden-Württemberg.

<https://netzwerk-lsbtqi.net/themen/bildungsarbeit>



Die Regenbogen.Bildung.Stuttgart und Fachstelle Vielfalt bieten ebenso queere Bildungsarbeit im Raum Stuttgart und Tübingen an. Schau es dir an!

<https://www.regenbogenbildung.de>



Beratungsangebot für Jugendliche, deren Angehörige und Fachkräfte, die eine Beratung im Bereich Vielfalt von Geschlecht und sexueller Orientierung suchen.

<https://www.maedchentreff-tuebingen.de/wasistlos/fachstelle-vielfalt/>



# CHALLENGE ACCEPTED!

Queere Menschen stehen vielen Herausforderungen gegenüber. Sie beschäftigen sich intensiv mit ihrem Coming Out, können aufgrund ihres „So-seins“ blöd angemacht, ausgeschlossen oder nicht ernst genommen werden und fühlen sich manchmal so, als ob sie alleine auf der Welt wären.

Doch du bist nicht allein! Um das wirklich verstehen und spüren zu können, hilft es sehr, Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen.

Aber wo findest du diese?  
Kleiner Tipp: Schau mal nach Links!

In Baden-Württemberg gibt es einige Jugendgruppen, bei denen du andere queere Menschen kennenlernen und treffen kannst.

Bei Jugendgruppen findest du Orte, an denen du dich nicht erklären musst, dir Unterstützung und Tipps holen, dich austauschen und ganz viel Spaß haben kannst.

## YOU NEED SUPPORT

Falls du dich nicht wohlfühlst z. B. bei deinem Coming Out oder wenn es dir schlecht geht, weil du das Gefühl hast, dass dich niemand versteht, ist es wichtig, dass du dir Menschen suchst, die dich so akzeptieren, wie du bist. Auch wenn du schon einmal ausgeschlossen wurdest oder andere dich verletzt haben, suche dir Hilfe und vertraue dich jemandem an! Manchmal fühlt es sich zwar an, als ob du ganz alleine wärst mit diesen Problemen, aber es gibt Menschen, die vielleicht durch Ähnliches gegangen sind, wie du jetzt und dir mit Rat und Tat zur Seite stehen können.

Du kannst überall Verbündete finden. Neben queeren Gruppen gibt es auch andere Orte, wo du Unterstützung erhältst. Bei Schwierigkeiten, die du nicht im Freund\*innenkreis lösen kannst oder wenn du z. B. mit einer neutralen Person sprechen möchtest, könnte eine Beratungsstelle der richtige Ort für dich sein. Wenn du dich an eine Beratungsstelle wendest, schau dir vorher die Website an: Spricht die Seite auch queere Menschen an? Dann kannst du mit gutem Gefühl dort ein Erstgespräch vereinbaren. Es gibt auch Beratungsstellen, die speziell queere Menschen beraten.

In Beratungsstellen kannst du mit einer ausgebildeten Beratungsperson darüber sprechen, wo du gerade stehst und was du brauchst. Es geht dabei immer darum, wie es dir möglichst gut gehen kann und welche Unterstützung du dabei benötigst. Im Zentrum steht also immer, was speziell dich bewegt. Manchmal hat man viele Fragen und Themen und es kann hilfreich sein, diese in einem Gespräch zu „sortieren“. Ein Beratungsgespräch kann auch anonym erfolgen. Außerdem haben die Mitarbeiter\*innen Schweigepflicht, sie erzählen deinen Namen und deine Geschichte nicht weiter.



# HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

## BERATUNGSADRESSEN-LISTE:

Auf der Seite des Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg findest du alle Beratungsstellen, die gezielt queere Menschen beraten. Dein Wohnort ist nicht dabei? Kein Problem! Melde dich einfach bei der Beratungsstelle der Stadt, die dir am nächsten ist. Diese kann dir weiterhelfen oder dich auch am Telefon beraten.

<https://www.beratung-lsbttiq.net/beratung>



## ALLGEMEINE INFOS ZU LSBTTIQPA\*:

Das Landesnetzwerk ist ein überparteilicher und weltanschaulich nicht gebundener Zusammenschluss von lesbisch-schwul-bisexuell-transsexuell-transgender-intersexuell und queer (LSBTTIQ) Gruppen, Vereinen und Initiativen in Baden-Württemberg. Hier findest du allgemeine Infos, queere Gruppen, Beratung und noch Vieles mehr.

<https://netzwerk-lsbttiq.net/>



Mit Musik, Kunst, Information und Spaß für mehr Vielfalt und gegen Diskriminierung. Wir möchten für Aufklärung, mehr Sichtbarkeit und Gleichberechtigung der queeren Community sorgen. Das Projekt 100% Mensch ist deutschlandweit vielfältig in Sachen LSBTTIQPA\* aktiv. Hier findest du zuverlässige Informationen und tolle Veranstaltungen. Es lohnt sich vorbeizuschauen.

<https://100mensch.de/>



# QUEER-OUT-PROUD

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Um zu zeigen, wie vielfältig junge queere Menschen sind und ich bin glücklich ein Teil dieser bunten Community zu sein. Ich möchte auch zeigen, dass wir nicht einfach in Schubladen passen und mehr als nur Labels sind.

### NILS, 23 JAHRE

Identifiziert sich als queer und schwul, benutzt die Pronomen er/ihm.

Studiert Lehramt Sonderpädagogik.

Wohnt in einer WG.

Neben dem Studium engagiert Nils sich ehrenamtlich bei dem Bildungsprojekt der Regenbogen.Bildung.Stuttgart und ist Gruppensprecher der queeren Jugendgruppe „Königskinder“.

Trifft sich viel mit Freunden und ist oft Mittwochabend in der Weissenburg. Sein Freundeskreis spielt eine große Rolle in seinem Leben und ist ihm sehr wichtig.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Nachdem ich lange Zeit angenommen hatte, dass ich heterosexuell bin, kam bei mir mit etwa 14/15 Jahre zum ersten Mal der Gedanke auf, dass ich vielleicht doch nicht heterosexuell bin. Dieses Gefühl war für mich auch lange Zeit nicht so einfach und kurz bevor ich dann von Zuhause ausgezogen bin, habe ich mich mit 20 Jahren bei meiner Familie als schwul geoutet. Vor meinem Outing war ich unfassbar aufgeregt und innerlich aufgewühlt, obwohl ich mir sicher war, dass meine Familie nicht negativ auf mein Coming Out reagieren würde. Meine Eltern haben mit meinem Outing absolut nicht gerechnet, aber nachdem sie ihre anfängliche Überraschung verarbeitet hatten, stehen sie jetzt voll und ganz hinter mir. Meine Schwester hat super und sehr positiv auf mein Coming Out reagiert.

Im Anschluss habe ich mich schnell bei meinem Freundeskreis geoutet und alle mir wichtigen Freunde haben positiv reagiert, auch wenn sie teilweise von meinem Coming Out überrascht waren. Die größte Hürde für mich war rückblickend meine Angst davor, dass sich mit meinem Outing etwas verändern würde. Mit meinem Outing ist von mir ein großer Druck gefallen und alle wichtigen Menschen stehen nach wie vor hinter mir und lieben mich so wie ich bin. In der Vergangenheit haben mir queere Jugendgruppen und der geschaffene Rückzugsort sehr viel Kraft und Mut gegeben. Ich habe auch einen großen Teil meines jetzigen Freundeskreises über die queeren Jugendgruppen kennengelernt.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Das ich mir ohne Gedanken machen zu müssen, zeigen kann, wie ich bin. Ich muss mich nicht für andere verstellen oder verstecken.

## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Damit (junge) queere Menschen verstehen, dass sie großartig sind, so wie sie sind und wir zeigen, dass es mehr als nur Heterosexualität und Cisgeschlechtlichkeit gibt. Mit Sichtbarkeit können wir zeigen, dass wir vielfältig sind und nicht einfach in Schubladen gepresst werden können.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Respekt bedeutet für mich, dass ich als queere Person gesehen und wahrgenommen werde und ich selbstverständlich als so angenommen werde, wie ich bin. Ich kann so sein, wie ich bin, ohne mich erklären zu müssen.



**ICH KANN SO SEIN, WIE ICH BIN, OHNE MICH ERKLÄREN ZU MÜSSEN.**

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Ich persönlich finde, dass die Serie „Pose“ (auf Netflix) großartig ist und unbedingt weiterempfohlen werden muss.



## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich möchte anderen Queeren Kraft geben und ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass Kontakt mit queeren Menschen auch die Toleranz fördert.

### LINUS, 19 JAHRE

Identifiziert sich als schwul, benutzt die Pronomen er/ihm.

Macht ein duales Studium in Wirtschaftsinformatik.

Wohnt aktuell noch bei seinen Eltern.

In seiner Freizeit beschäftigt er sich gerne mit Themen rund um die IT.

Schwimmt gerne und macht gerne Radtouren.



## ERST JAHRE NACH MEINEM INNEREN COMING OUT HABE ICH MICH EINER ERSTEN FREUNDIN ANVERTRAUT



### COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Erst Jahre nach meinem inneren Coming Out habe ich mich kurz nach dem Abitur in einer ruhigen Situation überwinden und mich einer ersten Freundin anvertrauen können. Im anschließenden Sommerurlaub habe ich mich dann bei meiner Familie und meinen Freund\*innen geoutet. Einige waren überrascht, manche kurz geschockt, andere haben sich gefreut – die Reaktionen waren schlussendlich durchweg positiv. Ein Outing ist immer etwas sehr Individuelles, das man nicht überstürzen sollte. Doch es nimmt mir jedes mal Ängste und gibt mir die Freiheit, einfach so sein zu dürfen, wie ich bin und Unterstützung von vielen tollen Menschen zu erfahren.

### FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Dass ich einfach so sein darf, wie ich es mir wünsche, solange es niemanden benachteiligt.

### SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Sichtbarkeit kann die Toleranz derjenigen fördern, die mit Vorurteilen und ohne eigene Erfahrungen aufgewachsen sind. Außerdem offenbart sie, wer noch alles Teil der Community ist und schenkt so allen betroffenen Kraft. Oft dachte ich, ich wäre die einzige Person in einer Gruppe, die homosexuell oder queer ist; jedoch findet man oft viele Gleichgesinnte, wenn man offen ist und sich selbstbewusst zeigt.

### RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Individuelle Besonderheiten und Leistungen zu achten und wertzuschätzen, anstatt sie pauschal zu verurteilen.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Damit ich den Menschen, die das lesen, zeigen kann, dass wir so aussehen wie jede\*r Andere und niemandem etwas Böses wollen, sondern einfach nur die Zeit genießen, die wir auf dieser Welt haben.

### KOLYA, 21 JAHRE

Ist trans\* und pan und verwendet die Pronomen er/ihm.

Hat nach seinem FSJ vor soziale Arbeit zu studieren.

Wohnt in einer WG mit einem Freund in Stuttgart, meistens sind sie zu dritt, da sein Partnermensch viel Zeit bei ihm verbringt.

Liebt es zu kochen, zu backen und zu essen. Zockt leidenschaftlich gerne und bastelt gerne an PCs oder Handys rum.

Manchmal braucht er auch eine Pause von all der Technik und dann würde er am liebsten Urlaub machen; in einem Wald in einer kleinen Holzhütte und einfach allen möglichen kreativen Hobbys nachgehen und Waldluft atmen.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Meine Coming Out Odyssee fing mit ca. 13 Jahren an, damals habe ich mich als lesbisch geoutet, mit 15 Jahren hatte ich mein Outing als trans\*. Neben dem Fakt, dass ich auf Frauen stehe, habe ich einfach gemerkt, dass sich bei mir selbst was noch nicht richtig anfühlt. Das habe ich zuerst durchs Cosplayen (Verkleiden als fiktiver Charakter) ausgedrückt, bis eine Freundin von mir auf mich zukam und mich mit dem Thema trans\* in Berührung brachte. Ich hatte erst eine Abwehrhaltung, aber bald habe ich gemerkt, dass das doch passt. Mein Freundeskreis war damals schon sehr offen und hat mich weiterhin wertgeschätzt und die Änderungen, also Name und Pronomen, angenommen. Bei mir zuhause lief das Ganze etwas anders. Meiner Mutter fiel es sehr schwer und insgesamt dauerte es 6 Jahre, bis sie mit der Veränderung zurechtkam. Bei meinem Vater hat es keine Probleme gegeben, nach dem Outing war ich sein Sohn Kolya. Inzwischen ist outen eine alltägliche Sache geworden, eigentlich immer, wenn ich neue Menschen kennenlernen. Jedes Mal ist eine Befreiung, aber ich habe auch

immer etwas Angst, denn ich weiß nie was passieren könnte. Bis jetzt hat sich jedes Outing gelohnt, am meisten das bei meiner Oma. Sie ist 87 Jahre alt und ich dachte, ich werde mich nie bei ihr outen, aber sie weiß Bescheid und unterstützt mich z. B. ruft sie mich an, wenn eine Doku über trans\* im Fernsehen kommt und hat mich einfach genauso lieb wie eh und je.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Frei über mich und meinen Körper zu entscheiden, zu sagen was ich möchte, dorthin zu gehen, wo ich will, jedoch alles in einem Rahmen, in dem ich anderen Menschen nicht schade.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Grenzen voneinander zu wahren, sich nicht zu beleidigen, akzeptieren, dass wir nicht immer einer Meinung sein müssen, solange es nicht um Rechte von marginalisierten Gruppen geht.



**FÜR ALLE, DIE SICH VERSTECKEN, WEIL SIE SONST IN GROSSER GEFAHR SIND.**

## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Weil wir immer noch diskriminiert werden! Weil wir immer noch umgebracht werden! Weil wir immer noch kämpfen müssen für ein frei bestimmtes Leben. Und für die, die nicht offen leben können, weil sie es sonst mit dem Leben oder ihrer Freiheit bezahlen müssen.

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Die Regenbogen.Bildung.Stuttgart. Ungesalzene Nudeln (bevorzugt Spätzle) mit einem Schoko-Brotaufstrich der Wahl. Das Buch „Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen aber wissen sollten“ von Alice Hasters.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Weil ich es wichtig finde Diversität zu zeigen und sichtbar zu sein. Gerade auch für andere Menschen aus der Community, die sich mit ihrer Identität vielleicht noch nicht so sicher sind oder sich damit alleine gelassen fühlen. So können sie sehen, dass sie das gar nicht sind.

### MIK, 21 JAHRE

Seine Pronomen sind er/ihm.

Derzeit wohnt er in einer WG in Stuttgart.

Seine Freizeit verbringt er mit künstlerischen Dingen wie Aquarell malen, zeichnen und Musik machen, aber auch viel mit Gaming.

Einen weiteren großen Teil seiner Zeit bringt Mik mit ehrenamtlichen Tätigkeiten: zum Einen leitet er zusammen mit ein paar anderen Leuten eine Jugendgruppe für Jugendliche mit trans\*-Hintergrund und zum Anderen ist er seit der Gründung Teil der Regenbogen.Bildung.Stuttgart.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Meine Coming Out Story ist eine recht lange und verworrene Geschichte, aber unterm Strich ist alles sehr gut gelaufen. Hätte eigentlich besser nicht sein können.

Für mich selbst herauszufinden, wer ich eigentlich bin und wie ich mich identifiziere, war wahrscheinlich das Schwierigste an allem. Das hat bis zum endgültigen Outing vor mir selbst gute zweieinhalb Jahre gedauert. Und auch heute bin ich noch ein wenig auf dem Weg der Selbstfindung, aber ich würde mich immer wieder outen und auch jedem\*jeder empfehlen, den Schritt zu gehen, denn er ist unfassbar befreiend.



**ICH WÜRD  
MICH IMMER  
WIEDER OUTEN  
UND AUCH  
JEDEM\*JEDER  
EMPFEHLEN,  
DEN SCHRITT  
ZU GEHEN,  
DENN ER IST  
UNFASSBAR  
BEFREIEND.**

## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** In meinen Augen ist Sichtbarkeit eine absolut wichtige Sache, weil viel Diskriminierung von Unwissen ausgeht. Wenn wir für die Gesellschaft sichtbar sind, erfahren wir mehr Toleranz, Akzeptanz und hoffentlich auch weniger Diskriminierung, wenn wir die Menschen aufklären können. Gerade auch für Ungeoutete, vielleicht auch noch unsichere queere Menschen ist Sichtbarkeit unfassbar wichtig, damit sie sehen, dass sie okay und gut sind, so wie sie sind.



## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Ich finde „Der kleine Prinz“ ist etwas, was man gelesen haben sollte, wahnsinnig tolles Schriftstück!

Wer auf der Suche nach queerer Lektüre ist, dem würde ich „George“ von Alex Gino empfehlen. Ist ein sehr süßes, schönes Buch über ein trans\*-Mädchen.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich möchte zeigen, was ich früher auch gerne gezeigt bekommen hätte: Kein Mensch ist alleine mit seinen Gefühlen und wenn sich etwas so richtig anfühlt, dann kann es nicht falsch sein.

### LARISSA, 22 JAHRE

Ist lesbisch und verwendet die Pronomen sie/ihr.

Studiert zur Zeit Kognitionswissenschaft in Tübingen und dort wohnt sie auch zusammen mit ihrer Freundin Rebecca.

Spielt sehr gerne Cello, alleine oder in einem Orchester und macht gerne Sport. Außerdem interessiert sie sich für fast alles was mit Naturwissenschaften zu tun hat.



## WAS SICH SO RICHTIG ANFÜHLT KANN NICHT FALSCH SEIN

### COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Mit ungefähr 14 Jahren kam mir zum ersten Mal der noch sehr weit entfernte Verdacht, ich könnte vielleicht lesbisch sein. Das hat mich dann erstmal ziemlich in Panik versetzt. Mein Versuch das Ganze zu verdrängen ist mit der Zeit jedoch mehr und mehr gescheitert. Aber ich wollte nicht lesbisch sein, oder besser gesagt ich wollte nicht unter den Einschränkungen, Vorurteilen und Diskriminierungen leben müssen, die die Gesellschaft, vor allem auch die Menschen in dem sehr ländlichen Umfeld in dem ich aufgewachsen bin, gegenüber Homosexualität haben.

Als ich 18 Jahre alt war, wollte ich es dann aber nicht länger für mich behalten und habe mich vor meinen Eltern und Geschwistern geoutet. Es ist mir wahnsinnig schwer gefallen zum ersten Mal richtig auszusprechen, dass ich lesbisch bin. Aber zum Glück haben sie direkt sehr positiv und unterstützend reagiert und eine riesige Last ist von mir abgefallen. Dem Rest der Welt gegenüber habe ich mich dann erst im Studium geoutet, beginnend mit meinen Freund\*innen, für die das alles kein Problem war. Von dem Moment an war es endlich kein Geheimnis mehr.

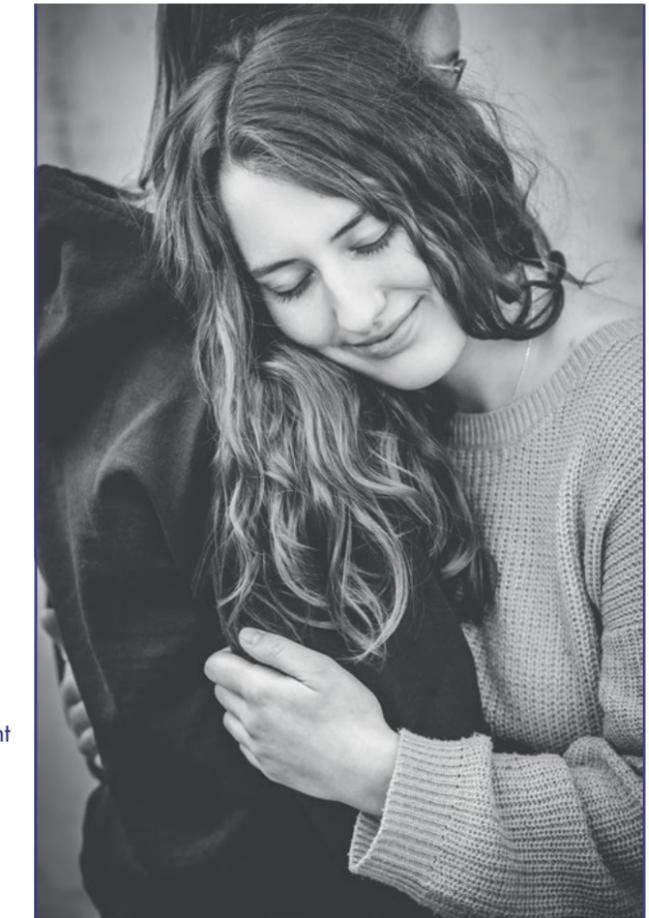
Auch wenn ich anfangs sehr nervös war, war das Coming Out das Beste was ich hätte machen können. Es hat mir auch sehr geholfen festzustellen, dass ich mit meinen Gefühlen und Problemen ganz und gar nicht alleine bin. Es war ein langer Prozess, der bestimmt auch noch nicht ganz zuende ist, aber heute bin ich stolz so zu sein, wie ich bin.

### FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Einfach so sein zu können, wie ich bin, ohne von anderen dafür verurteilt zu werden.

### SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Es ist wichtig für Sichtbarkeit zu sorgen, da Menschen oft unbekanntem Dingen gegenüber automatisch negativ eingestellt sind. Wenn Queerness präsenter ist, wird sie zunehmend in den Alltag von immer mehr Personen eingehen und muss irgendwann nichts Ungewöhnliches oder Seltsames mehr sein.



### RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Allen Personen ihre Freiheit zu gewähren. Wenn jemand scheinbar anders ist, bedeutet Respekt, dieser Person nicht mit Ablehnung zu begegnen. Wir sollten lieber zuhören und versuchen, das Gegenüber zu verstehen.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

In meiner Schulzeit war Queernes kein Thema und wenn, dann nur im negativen Sinne. Ich habe mich immer sehr alleine gefühlt. Ich will zeigen, dass es nichts Schlimmes ist queer zu sein und dass wir nicht alleine sind. Ihr seid richtig, ganz genau so wie ihr seid!

### REBECCA, 24 JAHRE

Identifiziert sich als lesbisch und benutzt die Pronomen sie/ihr.

Studiert Erziehungswissenschaft und Soziale Arbeit in Tübingen.

Dort wohnt sie mit ihrer Freundin Larissa zusammen, die sie in der queeren Jugendgruppe HER\*e & Queer+ Tübingen kennengelernt hat, welche sie auch leitet.

Ursprünglich kommt sie aus einer kleinen Stadt am Fuße der schwäbischen Alb.

Mag unter anderem die Klassiker wie Serien schauen, lesen und sich mit ihren Freund\*innen treffen. Für ihre Ehrenämter, vor allem im queeren Bereich, brennt sie.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Ich bin auf dem tiefsten schwäbischen Land groß geworden. In meiner Schulzeit bekam ich besonders zu spüren, wie hier mit Andersartigkeit umgegangen wird, obwohl ich damals noch selbst gar nicht so genau wusste, was an mir anders war. Mir kamen in immer enger werdenden Abständen Gedanken zu meiner Sexualität. Verdrängen funktionierte nicht länger und es blieb nur noch der Weg nach vorn. Ich outete mich vor engster Familie und einer Hand voll Freund\*innen. Ich war erst furchtbar aufgeregt, aber es war letztendlich eine ungeheure Erleichterung, denn es wurde von allen gut aufgenommen. Wenn ich heute neue Leute kennenlerne, ist meine Queerness nur ein Teil eines Gesprächs, wenn das Thema eben aufkommt. Es ist nicht mehr schwer für mich, ich bin nicht mehr aufgeregt. Aber ich habe auch erst lernen müssen, mich selbst zu akzeptieren, um damit umgehen zu können, dass es andere vielleicht nicht tun. Inzwischen habe ich viele queere Freund\*innen und verstecke meine Queerness in der Öffentlichkeit nicht. Ich gehe mit erhobenem Kopf durch mein Leben. Aber das hat viel Zeit gebraucht und war zu Anfang alles andere als einfach. Zu wissen, dass ich nicht alleine bin, hat mir da sehr geholfen.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Ich habe mich lange versteckt, vor allem vor mir selbst. Freiheit ist für mich, zu sein wie ich bin, ohne verurteilt zu werden und ohne mich selbst dafür zu verurteilen.

## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Als ich damals in Tübingen das erste Mal zu einem Treffen meiner jetzigen queeren Gruppe gegangen bin, habe ich mich das erste Mal nicht mehr alleine gefühlt. Sichtbarkeit ist wichtig, um zu zeigen, dass queere Menschen auch einen Platz in der Gesellschaft haben und brauchen, aber vor allem auch um queeren Menschen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind. Wir sind hier, queer und stolz darauf!

**ICH HABE MICH LANGE VERSTECKT, VOR ALLEM VOR MIR SELBST.**



## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Leben und leben lassen! Jede Person muss im Leben ihren eigenen Weg finden, ich stecke nicht in den Schuhen anderer Leute und jede Person hat meinen größten Respekt dafür ihre individuelle Lebenswelt zu bewältigen.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich sehe es als wundervoll an anderen Menschen den Mut geben zu können, den sie brauchen, um sich ihren Ängsten, schlechten Erfahrungen, Scham vor dem eigenen Ich und Problemen stellen zu können. Durch meine expressive Art und meinen auffälligen Modestil möchte ich anderen Mut machen und ihnen als Inspiration dienen.

### QUINN, 17 JAHRE

Seit ihrem Coming Out verwendet sie den Namen Quinn mit den Pronomen sie/ihr.

Wohnt in Stuttgart und macht nächstes Jahr (2022) voraussichtlich ihr Abitur.

In ihrer Freizeit shoppt sie gerne stundenlang, schaut Serien oder unternimmt Dinge gemeinsam mit Freund\*innen, wobei sie auch weiß, Zeit alleine zu verbringen.

Ist in die Kunst verliebt und hat bis jetzt noch keine Person gefunden, die sie genauso sehr liebt.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Irgendwie wusste ich schon immer, dass ich eine weibliche Person bin, nur wusste ich nie so recht, wie ich das kommunizieren soll; deshalb hat mich auch die Reaktion meiner Eltern verwirrt, die sich mit dem Thema Queer-Sein erst noch anfreunden mussten, obwohl sie mich sehr offen und tolerant erzogen haben. Ich war 15 Jahre alt als ich mich erstmals geoutet habe, und ich war ziemlich aufgeregt, es war seltsam für mich zu rechtfertigen wer ich bin. Wie sagt man seiner Mutter am besten, dass man sich in dem Geschlecht in dem man geboren wurde nicht wohl fühlt? Allerdings habe ich mich nicht allzu wohl gefühlt, dass mich mein ganzes Umfeld anders wahrnimmt, als ich eigentlich bin. Trotzdem habe ich mich geoutet, da die Gefühle, mein Geschlecht betreffend, mit der Zeit immer intensiver wurden. Da sprach ich es dann auch zum ersten Mal laut aus: Ich bin weiblich!

Die Reaktionen fielen unterschiedlich aus: Manchen war es egal, andere freuten sich für mich und wieder andere wandten sich von mir ab. Schnell habe ich gelernt, dass diejenigen, die zu mir halten meine wahren Freunde sind und diejenigen, die sich von mir abwenden, nur so taten.

Aber noch nicht einmal das Abwenden von meinen „Freunden“ war für mich schlimm, vielmehr ist es der Kampf mit meinem eigenen Bild, wie ich mich selbst wahrnehme. Da ich gerade als Transperson das Gefühl habe, man schwankt zwischen der einstmaligen Identität und dem Klischee des jetzigen Geschlechts hin und her. Das ist einfach ein Kampf, dem man standhalten muss. Dennoch bereitet es mir Freude nun als Frau zu leben, da ich befürchte, dass ich unter der Last ungeoutet zu leben zusammengebrochen wäre.

**MAN KANN NUR DANN GLÜCKLICH WERDEN, WENN MAN SICH NICHT NACH DER VORSTELLUNG ANDERER RICHTET.**

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Letztlich zählt nur, dass man selbst glücklich sein kann so wie man ist und nicht, dass man andere Menschen glücklich weiß, weil man sie im Glauben lässt selber glücklich zu sein. Man muss sich an keine Vorstellung binden, die einem selbst nicht entspricht, denn dann wäre man nicht frei, sondern gefangen.



## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Wir als Community brauchen Sichtbarkeit, um möglichem Hass entgegenzuwirken. Wir wollen, dass man uns sowohl akzeptiert, als auch respektiert. Wir wollen eine Stimme, wir wollen sichtbar sein, um zu zeigen, dass wir nicht anders sind, wir sind ganz normale Menschen, nur unterscheiden wir uns in unserem Liebesverhalten. Wir lieben Leute, die das gleiche Geschlecht wie wir haben, oder wir bemerken, dass unser mentales Geschlecht nicht mit unserm körperlichen Geschlecht übereinstimmt. Und dafür brauchen wir Sichtbarkeit; wir sind normale Menschen, die eben eine kleine Besonderheit in deren Identität haben.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Oft wird Respekt ja mit Akzeptanz gleichgesetzt. Ich sehe allerdings einen Unterschied zwischen den beiden Begriffen. Während man bei Akzeptanz eine Person lediglich wahrnimmt, bedeutet Respekt für mich, andere Menschen so zu behandeln, wie man selbst auch behandelt werden möchte. Wichtig ist mir immer, dass man gemeinsam eine Atmosphäre schafft, in der sich alle wohlfühlen können.

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Man kann nur dann glücklich werden, wenn man für sich selbst lebt und sich nicht den Vorstellungen Anderer unterordnet.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Weil es mir sehr wichtig ist junge Menschen über LGBT+ zu informieren. Gerade queeren Jugendlichen möchte ich das Gefühl geben, dass sie nicht allein sind und auch, dass mit ihnen nichts falsch ist.

### LAURA, 21 JAHRE

Bezeichnet sich als queer und benutzt die Pronomen sie/ihr.

Aktuell studiert sie Biologie und ist gerade dabei ihre Bachelorarbeit zu schreiben.

Nebenbei arbeite sie als Hilfwissenschaftlerin an der Uni Klinik.

Wohnt in einer WG in Tübingen.

Ihre Hobbies sind lesen, tanzen und Kunst.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Ich habe relativ früh gemerkt, dass ich queer bin und dementsprechend auch Frauen gut finde. Die Frage, die ich mir lange gestellt habe, ist, ob ich mich zu Männern ebenfalls hingezogen fühle. Das ist auch der Grund warum ich mich aktuell mit dem Label „queer“ am wohlsten fühle, da ich mir das immer noch nicht zu 100 Prozent beantworten kann.

Mein erstes Coming Out, damals noch unter dem Label bisexuell, war vor meiner damaligen besten Freundin. Ich habe mich ihr gegenüber geoutet als ich meinen ersten Crush auf ein Mädchen hatte und einfach unbedingt mit jemandem darüber reden wollte. Sie hat mich damals sofort akzeptiert und in meinen Gefühlen unterstützt. Mir wurde erst später klar, dass auf Frauen zu stehen oft als nicht normal angesehen wird und dass manche Menschen mich, aufgrund meiner Sexualität, sogar als „schlecht“ ansehen.

Ein großes öffentliches Coming Out hatte ich, auch deshalb, nie. Ich habe aufgehört meine Anziehung zu Frauen zu verbergen und habe Leuten einfach meine damaligen Partner\*innen ohne Kommentar zu meiner Sexualität vorgestellt. Die allermeisten haben das auch akzeptiert, auch wenn ich immer wieder auf homophobe und auch frauenfeindliche Kommentare gestoßen bin.

Ich bin auch immer wieder auf verschiedene Fragen zu meiner Sexualität gestoßen, die ich teilweise nicht beantworten kann. „Was bist du jetzt?“ war eine der Fragen, die mich immer wieder beschäftigte. Zu allererst bin ich ein Mensch, die Tatsache das ich queer bin ist ein Teil, aber nicht meine gesamte Identität.

Meine allerschönste Coming Out-Erfahrung war definitiv meine Mutter. Als ich mit 14 Jahren meine allererste Freundin hatte, habe ich mich mit ihr hingezogen und ihr von meiner Freundin und unserer Beziehung erzählt. Meine Mutter hat mich umarmt und gesagt, dass sie mich immer lieben wird, egal ob ich mein Leben lang nur Frauen date oder nicht: Dass sie mich immer akzeptieren und unterstützen wird, weil ich ihr Kind bin.



## WAS BIST DU JETZT?

## WAR EINE DER FRAGEN DIE MICH IMMER WIEDER BESCHÄFTIGTE.

Allein aufgrund dieser positiven Erfahrung werde ich weiterhin meine Sexualität nicht verheimlichen. Es ist für mich unglaublich befreiend öffentlich queer sein zu können, das heißt für mich spezifisch: Dass ich ganz normal von meinen Beziehungen und Dates und so weiter erzählen kann ohne, dass komisch geschaut wird und tausend mal nachgefragt wird.

Meine Coming Out Story ist nichts besonderes – auch dies möchte ich zeigen. Ein Coming Out muss nichts Negatives sein, sondern man kann auch auf Akzeptanz, Verständnis und Liebe treffen. Das möchte ich zeigen, um anderen queeren Jugendlichen Mut zu machen.

## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Es gibt viele Gründe warum queere Menschen mehr Sichtbarkeit brauchen. Zum einen finde ich es wichtig, dass Menschen gezeigt wird, dass sie mit ihren Gefühlen und ihrer Identität nicht allein sind. Dass es mehr Menschen wie sie gibt und dass queer zu sein nichts Schlechtes ist. Denn oftmals werden queere Geschichten nur mit großer Dramatik und Traurigkeit in den Medien abgebildet.

Zum anderen finde ich es wichtig, dass alle Menschen mit Queerness konfrontiert werden sollten, denn wir können nur vollkommen in der Gesellschaft akzeptiert werden, wenn wir auch offen zu sehen sind. Sichtbarkeit ist wichtig, um lgbt+ Personen zu normalisieren, sodass Personen sich nicht zu ihrer Partnerwahl, ihren Pronomen oder Sonstigem rechtfertigen müssen, sondern dass sie einfach akzeptiert werden.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich möchte euch zeigen, dass es möglich ist, queer zu sein und ein Leben zu führen. Wir tun unser Bestes, um die Welt ein Stückchen besser zu machen.

### MIA, 26 JAHRE

Mia ist queer und nichtbinär, also weder weiblich noch männlich. Im Englischen benutzt Mia die Pronomen they/them und im Deutschen am besten keine oder eine deutsche Anlehnung an das Englische.

Studiert Englisch, Ethik und Kunst an der PH in Ludwigsburg und wohnt auch dort in einer WG.

Mia schreibt gerne Gedichte und Poetry Slams, macht Kunst, geht gerne in Museen und ins Theater.

Soziales Engagement ist auch ein wichtiger Teil deren Lebens. Früher war Mia im Jugendgemeinderat tätig, hat bei der Organisation kleiner Festivals mitgeholfen und ist auch bei der Regenbogen.Bildung.Stuttgart mit dabei.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Witzigerweise kann ich im Nachhinein sagen, dass ich schon im Kindergarten ziemlich queer war. Ich kann mich nämlich daran erinnern, dass ich sehr verduzt darüber war, dass Mädchen Jungs mögen (sollen) und andersherum, es aber anscheinend keine anderen Möglichkeiten gab. Schon damals gab es in meinem kleinen Kinderkopf keinen Platz für Heteronormativität. Über die Jahre hinweg habe ich meine Queerness wegen des gesellschaftlichen Drucks verdrängt, bis ich mit 13 Jahren auf das Wort „bisexuell“ gestoßen bin und es in mir drin „Klick“ gemacht hat. Bei meinen Freund\*innen habe ich mich dann auch direkt geoutet und wurde zum Glück von allen akzeptiert. Mit 20 Jahren stieß ich auf einen Blogbeitrag einer nichtbinären Person und ich hatte wieder diesen „Klick“-Moment, da mich diese Worte ganz tief im Inneren getroffen haben, wo schon immer ein Unwohlsein bezüglich meines zugewiesenen Geschlechts herrschte. Da mir das Geschlecht meiner Partner\*innen egal ist, könnte meine sexuelle Orientierung als pansexuell beschrieben werden, „queer“ ist mir jedoch lieber, da es mittlerweile ein so wunderschönes buntes Wort ist, genauso wie ich wunderschön bunt bin.

## FREIHEIT/RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Toleranz und Akzeptanz – wenn ich mich nicht verstecken muss und so sein darf, wie ich bin. Die Basis dafür ist Respekt. Ohne Respekt ist nämlich auch die Freiheit eingeschränkt. Deshalb brauchen wir queeren Menschen mehr Sichtbarkeit. Je mehr sich eine Gesellschaft mit einer Minderheit auseinandersetzt und sie in ihren Alltag integriert, desto leichter wird das Leben für diese Menschen. Wir brauchen Sichtbarkeit und positive Repräsentation, damit so viele wie möglich erkennen, dass wir mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede aufweisen. Noch wichtiger ist all das für unsere Jugend: Die Kinder und Jugendlichen sind unsere Zukunft und ich möchte ihnen zeigen, dass es möglich ist, sowohl queer zu sein als auch ein schönes Leben in Freiheit zu führen.



## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Man sollte die Kurzgeschichte „The Egg“ von Andy Weir im Internet gelesen, die Vorlesungen von Alan Watts auf YouTube gehört und das Eis von Veganista in Wien gekostet haben. Oh, und schaut euch die Netflix-Serie „DARK“ und wenn ihr alt genug seid, den Anime „Attack on Titan“ an. All das hat mein Leben verändert. Vor allem das Lavendeleis ... superlecker

**OHNE RESPEKT IST AUCH DIE FREIHEIT EINGESCHRÄNKT**

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Um zu zeigen, dass unsere Gesellschaft bunter und vielfältiger ist, als man durch das heteronormative Bild, in welchem man aufwächst, denkt.

### KEVIN, 25 JAHRE

Bezeichnet sich als queer und schwul und benutzt er/ihm Pronomen.

Studiert Informatik an der Uni Stuttgart.

Versucht immer das Beste in Menschen zu sehen.

Liebt es zu philosophieren, ins Theater zu gehen, zu singen oder sich mit seinen Freund\*innen zu treffen.

Zur Zeit ist er, neben dem lieben Nils und einer weiteren Person, gruppensprechende Person von den Königskindern und engagiert sich bei der Regenbogen.Bildung.Stuttgart.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Relativ früh hab ich gemerkt, dass ich nicht so wie andere Jungs bin. Mädchen hatten mich nie so wirklich interessiert und als ich anfangs meinen damaligen Freund interessant zu finden, wusste ich, dass ich nicht heterosexuell bin. Mein Coming Out hat dann etwas länger gedauert. Ich bin in manchen Sachen eine sehr ängstliche Person und hab mir viele Sorgen gemacht. Zuerst habe ich mich engen Freund\*innen anvertraut und darüber geredet. Alle haben es sehr positiv aufgenommen. Durch mein Engagement in der Schüler\*innenvertretung hab ich dann mehr Menschen kennengelernt, die auch queer sind. Eine Jugendgruppe, der Austausch gemein-



samer Erfahrung und meine erste Teilnahme an einem CSD haben mir dann den Mut gegeben, es auch meinen Eltern, zu erzählen. Erst meiner Mutter und dann meinem Vater.

Im Nachhinein hab ich mir zu viele Sorgen um alles gemacht gehabt. Es ist viel besser gelaufen, als ich es mir vorgestellt habe. Mich nicht mehr wegen meiner Sexualität verstecken zu müssen, hat mir einen riesigen Stein von den Schultern genommen. Es kostet einfach zu viel Kraft, sich zu verstecken, zu verstellen und beraubt einen selber von vielem, was man sein kann. Mein Coming Out würde ich immer wieder machen. Ohne es hätte ich heute nicht so wunderbare Freund\*innen, die mich so nehmen wie ich bin.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Das Recht zu haben, mein Leben so leben zu können, wie ich es möchte, solange ich dadurch nicht die Freiheit eines anderen Menschen einschränke. Es bedeutet für mich wegen meiner Queerness nicht diskriminiert zu werden und die gleichen Chancen wie jede\*r andere zu bekommen.

## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Queere Menschen werden in unserer Gesellschaft immer noch benachteiligt. Sichtbarkeit zu zeigen ist der erste Schritt auf diese Diskriminierung aufmerksam zu machen, um gemeinsam an einer besseren Gesellschaft von morgen zu arbeiten. Und um neuen queeren Generationen ein Gefühl von Zugehörigkeit zu geben.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Das Menschen sich gegenseitig auf Augenhöhe begegnen. Man sich Lebensrealitäten und Umstände anschaut und nicht vorschnell ein Urteil bildet. Einfach, dass man andere so behandelt, wie man selber gerne behandelt werden würde.

**EINZIGARTIGKEIT IST NICHT ETWAS, FÜR DAS MAN SICH VERSTECKEN, SONDERN FÜR DAS MAN SICH FEIERN SOLLTE.**

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Dieses Zitat von Theodor Seuss Geisel, welches mir sehr viel geholfen hat: „Sei wer Du bist und sag, was Du fühlst. Denn die, die das stört, zählen nicht und die, die zählen, stört es nicht.“

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich bin in diesem Booklet, weil jede oder jeder sich gerne mit jemandem identifiziert und ich gerne anderen queeren Leuten zeigen will, dass sie nicht alleine sind.

### VALERIA, 21 JAHRE

Valeria ist pansexuell und spielt gerade mit dem Begriff genderfluid.

Alle diese Steckbrieffragen kann Valeria jedes Jahr anders beantworten, denn wie jeder Mensch befindet Valeria sich in einem ständigen Wandel.

Verschlingt gerne Bücher (vor allem Fantasy und Klassiker der Literatur).

Spielt leidenschaftlich gerne Theater.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Gemerkt hatte ich eigentlich gar nichts, bis ich angefangen habe verschiedenste Labels kennenzulernen und „anzuprobieren“. Ich habe mich noch nie in ein bestimmtes Geschlecht verliebt, immer in eine faszinierende Persönlichkeit. Dazu kannte ich früher aber keinen Begriff, da ich in einem konservativen und homophoben russischen Haushalt aufgewachsen bin. Meine Freund\*innen jedoch haben mich bei jedem Schritt, den ich in Sachen Selbstfindung getan habe, vollkommen unterstützt und ernst genommen. Und dadurch, dass ich viele Freund\*innen aus dem Regenbogenspektrum habe, wurde mir mal das Wort „genderfluid“ an den Kopf geworfen und es hat gepasst wie die Faust aufs Auge. Seitdem habe ich viel mehr Verständnis für mich selbst. Meine Coming Out-Story ist noch lange nicht vorbei. Ich werde mich definitiv irgendwann bei meinen Eltern outen. Je öfter ich mich oute, desto selbstbewusster werde ich, denn so führe ich mir immer wieder vor Augen wer ich bin und dass ich stolz darauf bin jetzt hier zu stehen. Zwar brauche ich Labels nicht unbedingt, aber sie erleichtern mir und meinem Gegenüber die Beschreibung meiner Person.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Dass ich meine Persönlichkeit im Inneren und nach Außen ausleben kann und mich dafür zu lieben und lieben zu lassen, ohne Angst vor Zurückweisung zu haben. Wenn ich mich morgens entscheiden kann, ob ich einen Binder oder einen BH tragen will, ohne mir Gedanken um andere zu machen, bin ich frei. Und auch, wenn ich über das alles mit meinen Liebsten offen reden kann. Diese Freiheit ist definitiv ein Luxusgut.



**NIEMAND HAT ES VERDIENST SICH VERSTECKEN ZU MÜSSEN, AUS ANGST DER/DIE EINZIGE SEINER/IHRER ART ZU SEIN.**

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Ganz einfach: Leben und leben lassen! Niemandem sagen wie sich die Person zu verhalten, zu kleiden, zu schminken oder was eine Person zu mögen hat. Eine Person so zu lieben, wie sie ist, ist der größte Respekt, den man ihr entgegenbringen kann. Mein Tipp: respektiert euch selbst genau so!

## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Weil das Leben aus Kettenreaktionen besteht: je mehr Menschen sich vorstellen und zeigen, desto mehr andere Menschen trauen sich sich zu zeigen. Niemand hat es verdient sich verstecken zu müssen, aus Angst der/die einzige seiner/ihrer Art zu sein.



## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich hoffe, dass ich zeigen kann, dass der Weg zu einem Coming Out und dem offenen Umgang mit der Sexualität nicht automatisch mit spitzen Steinen gespickt ist. Nehmt euch Zeit und lasst euch nicht unter Druck setzen.

### TIM, 25 JAHRE

Verwendet die Pronomen er/ihm.

Studiert "Environmental Protection & Agricultural Food Production" in Stuttgart.

Kommt ursprünglich aus Trier und kam vor 1,5 Jahren nach dem Studium in Mainz nach Stuttgart.

Ist das Leben und Trubel in einer WG gewohnt und geht in der Freizeit gerne Schwimmen, Bogenschießen, feiern oder macht Spieleabende mit Freunden.

Im Grunde eher der unauffällige und bodenständige Typ, der auf dem Land großgeworden ist und sich nun durch Studium und Stadtleben schlängelt.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Mein Coming Out verlief relativ reibungsfrei und dafür bin ich sehr dankbar. Ich kann keinen festen Zeitpunkt nennen, an dem mir klar wurde, dass ich auf Männer stehe. Das hat sich während meiner Abiturzeit immer mehr verdichtet. Und damit kam auch die Angst: Wie reagieren meine Freunde und die Dorfgemeinschaft auf ein Outing? Da waren viele Zweifel, aber auch der Wunsch es mitzuteilen. Als erstes outete ich mich spontan bei meiner Cousine; meine nahen Freunde folgten darauf. Alle haben positiv reagiert; dem Großteil meiner Mitschüler\*innen war es egal und dafür war ich dankbar. Ich wurde nicht anders behandelt. Bei meinen Eltern habe ich mich per Brief geoutet, während ich auf Kursfahrt war. Sie haben mich beim Abholen nicht an der Tankstelle ausgesetzt, sondern mir nach zwei Wochen erzählt, dass sie mich auf meinem Weg unterstützen. Seitdem kam das Thema selten wieder auf; mein Alltag hat sich nicht verändert. Auch im Dorf blieb alles beim Alten. Mich störte es aber, dass manche Personen, denen ich mich anvertraute,

alles munter weitertratschten. Als ich nach Karlsruhe zog und das erste Mal einen festen Freund hatte, war ich mir zu 100 Prozent sicher den richtigen Weg gegangen zu sein. Es hat sich einfach richtig angefühlt. Meine Sexualität ist ein Teil von mir, aber sie bestimmt nicht mein Leben und meinen Charakter. Genau das will ich den Leuten mitgeben: Euer Leben muss sich nicht grundlegend verändern.

## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Natürlich gibt es Ängste, aber auch viele schöne und spannende Erlebnisse. Am Ende der Reise gibt es so viel Positives, dass es sich lohnt über die Unsicherheiten hinwegzugehen. Ich kann sagen, dass ich für alle neuen Freunde, Erfahrungen und sogar Begegnungen mit weniger offenen Leuten dankbar bin. Jungen Menschen auf dem Land will ich zeigen, dass sie nicht allein sind. Ich dachte lange Zeit, ich sei der einzige Schwule im Dorf und hätte mir mehr Hilfe oder wenigstens ein paar Informationen aus dem Bildungswesen gewünscht. Damals kannte ich „Schwul“ nur als Schimpfwort. Es ist auch völlig O.K. Angst zu haben. Letztendlich bestimmt ihr, wer ihr seid und nicht die anderen.

**OB DU MICH MAGST ODER NICHT – MACH ES AN MEINEM CHARAKTER UND NICHT AN MEINER SEXUALITÄT FEST.**

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Sie wollen wissen, wie es ist, aufgrund seiner Vorlieben Ablehnung zu erfahren? Beobachten Sie die panischen Blicke, wenn Sie einer Gruppe Menschen erzählen, dass Sie gerne Ananas auf ihrer Pizza essen.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Jedes Bild, jeder Text in diesem Booklet bildet eine Chance, etwas zu verändern, und ich habe das Privileg in der Lage zu sein, etwas ändern zu können, für andere, die dieses Privileg nicht haben. Ich finde, das verpflichtet mich eigentlich dazu, zu tun was ich kann, um zu helfen. Außerdem macht es natürlich auch einfach Spaß.

### CHARLIE, 18 JAHRE

Ist ftm (female to male) transgender und verwendet die Pronomen er/ihm.

Studiert an der Uni Stuttgart Linguistik und Philosophie.

Macht gerne und viel Musik (Klavier und Saxophon). Ist Fitness- und Seriennerd.

Sein Traum ist es Filmemacher zu werden.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Mich zu outen war jedes Mal aufs Neue unfassbar nervenaufreibend. Gott sei Dank lief so ziemlich jedes meiner Outings gut. Das Outing was mir wohl am meisten im Gedächtnis geblieben ist, war das vor meiner damaligen Klasse. Nachdem ich zitternd verkündet hatte, dass ich trans bin und Charlie genannt werden möchte, gab es erstmal eine erschlagende, unangenehme Stille, bevor plötzlich die gesamte Klasse applaudiert hat. Ich bin bis heute unfassbar dankbar für das Privileg ein so akzeptierendes Umfeld (gehabt) zu haben.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Freiheit kann viel sein. Die ultimative Freiheit würde ich jedoch damit beschreiben, dass jede\*r frei ist, zu tun was diese Person glücklich macht, solange man durch seine Taten nicht eben diese Freiheit einer anderen Person einschränkt.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Viele Leute behaupten sie seien ja nicht transphob, aber sie verstehen das Konzept von nicht binär sein einfach nicht und deshalb machen sie da nicht mit. Respekt bedeutet für mich, ungeachtet des eigenen Verständnisses bzw. der Fähigkeit etwas nachzuvollziehen, die Situation des Anderen in diesem Fall zu akzeptieren und den Wünschen der Person, beispielsweise die richtigen Pronomen zu verwenden, nachzukommen.

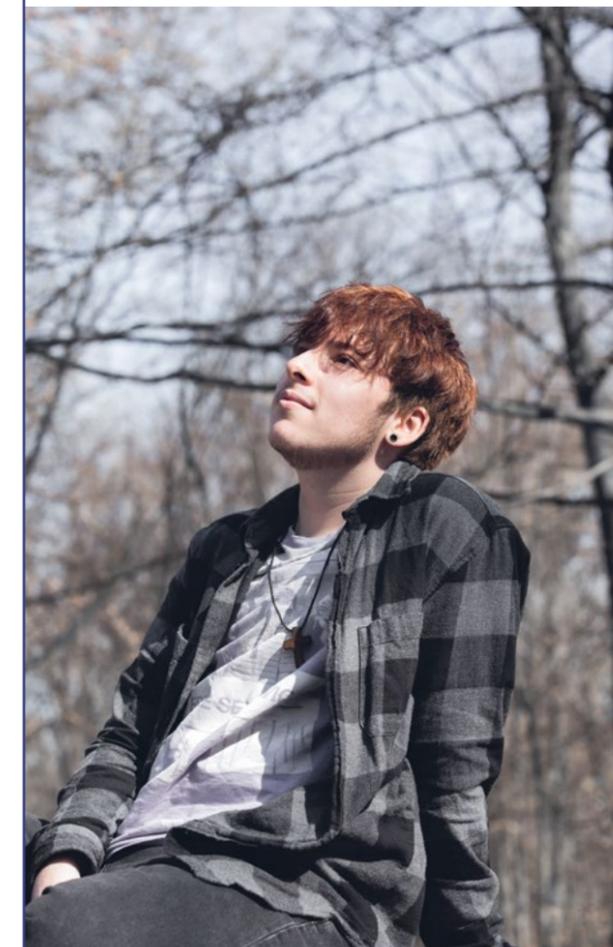
**EIN GRUND FÜR DISKRIMINIERUNG VON QUEEREN MENSCHEN IST FEHLENDE INFORMATION.**

## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Der wichtigste Grund für die allgemeine Diskriminierung von queeren Menschen ist meiner Meinung nach fehlende Information. Wenn man jemand ist, der nichts mit dem Thema zu tun hat, dann ist es sehr unwahrscheinlich, dass man sich die Mühe macht und recherchiert etc. Diese Leute sehen eher einen Bericht in dem queere Leute komisch dargestellt werden und glauben das dann. Sichtbarkeit ist wichtig, um den Leuten deutlich zu machen, dass wir eben auch nur vollkommen normale Menschen sind, die einfach nur ihr Leben leben wollen.

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Puh... also ich kann jedem ans Herz legen, sich mit meinem absoluten Lieblingsregisseur Taika Waititi zu beschäftigen. „Jojo Rabbit“ ist zum Beispiel ein großartiger Film. Ansonsten muss natürlich niemand irgendwas :)



## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Um mit meiner Geschichte anderen Mut zu machen, dass ein Coming Out und die Selbstfindung positiv laufen kann und man sich nicht von negativen Kommentaren unterkriegen lassen sollte.

### TABEA, 19 JAHRE

Benutzt weibliche Pronomen und fühlt sich mit den Bezeichnungen pan\* und cis\* wohl.

Interessiert sich für Yoga, Veganismus, Musik und Tanzen, (Queer-)Feminismus, Sprachen, mentale Gesundheit und Katzen. Damit kann man sie in jedes Gespräch verwickeln.

2020 hat sie ihr Abitur absolviert und war danach ein halbes Jahr als AuPair in England.

Nun möchte Tabea Lehrerin werden, um jungen Menschen zu helfen, ihren Weg zu finden.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** In der sechsten Klasse habe ich für meine beste Freundin geschwärmt. Das war der Zeitpunkt, an dem mir richtig bewusst wurde, dass ich auch Mädchen\* interessant finde. Wobei mir das wahrscheinlich unbewusst schon recht früh klar war. Und dass ich mich von Jungs\* angezogen fühle, stand für mich nie in Frage – dies lag vielleicht aber auch an der hetero-cis normativen Welt in der ich aufgewachsen bin.

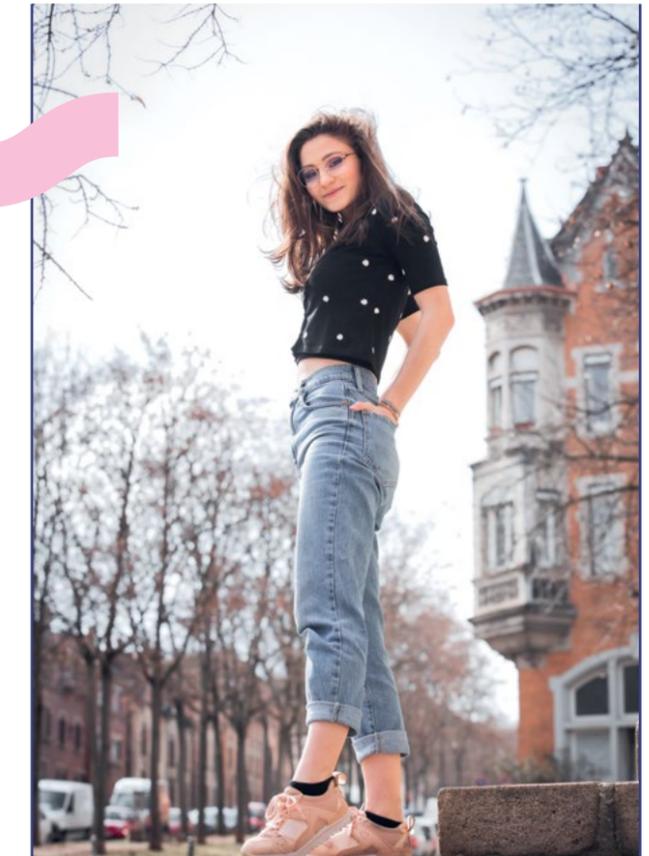
Da ich mich selbst mit meiner sexuellen/romantischen Orientierung (damals noch bi\*) wohl gefühlt habe, habe ich diese Erkenntnis recht schnell mit meinen Freund\*innen geteilt. Und ich hatte sehr Glück, dass mich alle akzeptiert haben, wie ich bin. Als ich älter wurde, konnte ich mich mit dem Label pan\* besser identifizieren und damit outete ich mich dann auch bei meiner Mutter. Sie konnte das zwar erst nicht ganz glauben, kam aber nach ein paar Tagen und einem wunderschönen Gespräch mit einem (eher semi-stylischen) Pride-Shirt für mich nach Hause und interessiert sich seitdem sehr für die queere\* Community.

Heute habe ich durch meine Offenheit leider mit Vorurteilen zu kämpfen, da ich „zu weiblich“ aussehe um queer\* zu sein oder es mir abgesprochen wird, da ich „ja nur mit Männern“ in Beziehungen war und das „bestimmt nur eine Phase ist“ oder „ich mich doch mal entscheiden soll“. Diese Aussagen verunsichern zwar, aber durch einen starken Rückhalt von den Personen, die mir wirklich wichtig sind, lasse ich sie einfach an mir abprallen.

**OHNE SICHTBARKEIT GÄBE ES KEINE KONVERSATIONEN, KEINE VORBILDER ...**

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** „Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert“ (N.Mandela). Freiheit bedeutet für mich träumen zu dürfen und Träume leben zu können.



## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Wir (jungen) Menschen haben so viele Fragen – über uns selbst und über andere. Ohne Sichtbarkeit gäbe es keine Gespräche und keine Vorbilder. Und auch weniger Akzeptanz – ganz nach dem Motto: „Was ich nicht sehe, gibt es nicht“. Es ist wichtig, dass mensch sich nicht alleine fühlt und sich mit sich wohlfühlt. Und es ist noch wichtiger, dass wir nicht nach „normal“ und „anders“ unterscheiden. Sondern, dass wir alle einfach „wir“ sind. Und dafür brauchen wir die Sichtbarkeit vieler unterschiedlicher Menschen.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

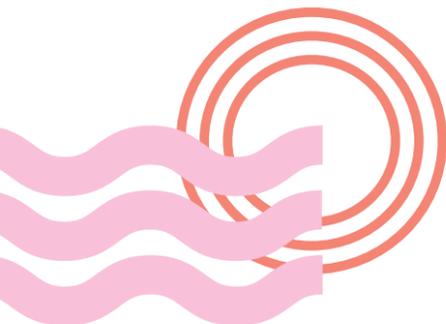
Es gibt keinen Grund sich zu entschuldigen, dass Menschen sind, wie sie sind. Menschen können nicht falsch sein. Du darfst sein, wie Du bist!

### REMY, 23 JAHRE

Definiert sich irgendwo zwischen non-binary und Transmann, bezeichnet sich aber am liebsten einfach als queer oder trans\*, (was alles außer cis mit einschließt) ohne eine weitere Einordnung oder Schublade.

Mittlerweile verwendet Remy überwiegend das Pronomen er oder keine und ist seit Neustem auf Testo.

Kommt ursprünglich aus dem Ruhrgebiet.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Ich habe viele Jahre lang den „männlichen“ Teil von mir weggeschoben und unterdrückt. Außerdem habe ich lange dafür gebraucht mir einzugestehen, dass ich schon eher auf Frauen stehe. Die queere Szene in Stuttgart hat mir dabei sehr geholfen. Meine Namensänderung habe ich schrittweise umgesetzt. Angefangen bei engen Freund\*innen und engster Familie, weiter zu nicht ganz so engen befreundeten Menschen, über bekannten Menschen im Training und in der Familie, mit denen ich weniger Kontakt habe. In meiner Ausbildung habe ich zuerst mit meinem Klassenlehrer gesprochen und es dann meiner ganzen Klasse mitgeteilt. Als ich mich für eine Stelle beworben habe, habe ich klar in meinen Lebenslauf reingeschrieben, dass ich Remy bin, obwohl das noch nicht mein Ausweisname war und auf meinen Bewerbungsunterlagen noch mein alter Name stand. Die Einrichtung akzeptierte dies und ich wurde nie anders als Remy genannt.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Freiheit ist, wenn ich mein Inneres ausleben kann und darf. Wenn ich mich nicht verstecken muss oder überlegen muss was ich sage. Wenn ich von allen Menschen akzeptiert werde. Freiheit ist in den Spiegel zu gucken und mit sich selbst zufrieden zu sein und sich zu mögen bzw. zu schätzen.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Respekt gehört zu einer Akzeptanz dazu. Ich muss nicht verstehen wie sich andere Menschen fühlen. Ich muss nicht verstehen warum andere Menschen handeln, wie sie handeln. Solange ich damit keinem anderen Menschen schade, ist es meine Entscheidung! Aber ich muss es hinnehmen, so wie es nunmal ist, es ernst nehmen und somit respektieren.

## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Ich hatte lange Zeit in meinem Leben das Gefühl, dass etwas nicht mit mir stimmt. Ich habe mich immer anders gefühlt. Nie zu irgendwem so richtig dazu gehört. Dadurch habe ich mich viel zu lange selbst abgestoßen, schon fast selbst gehasst. Irgendwann habe ich mich dem Druck des Dazugehören und des Normalseins gebeugt und angepasst. Damit waren alle zufrieden mit mir. Es gab nur ein Problem: ich selber war todunglücklich, wollte einfach nicht so sein.

Durch queere Jugendgruppen habe ich verstanden, dass gar nichts an mir falsch ist. Gar nichts stimmt mit mir nicht. Ich gehöre vielleicht nicht zum Mainstream und ich bin vielleicht anders als der Großteil unserer Bevölkerung, aber das macht mich nicht zu einem schlechteren oder gar abstoßenden Menschen! Im Gegenteil: das macht mich einzigartig und wertvoll. Dieses Gefühl möchte ich anderen queeren Menschen gerne vermitteln.

Es gibt keinen Grund sich zu verstecken. Es ist okay, bei der Geburt „weiblich“ zugewiesen zu bekommen und trotzdem „männlich“ zu sein (und andersherum natürlich genauso). Es ist okay, Du zu sein! Es ist okay, dein Inneres nach außen zu tragen! Das darfst du jederzeit! Und wenn es Menschen gibt, die das nicht akzeptieren wollen, solltest Du überlegen, was Dir diese Menschen Positives im Leben bringen.



**ES GIBT KEINEN GRUND SICH ZU VERSTECKEN.**

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Ich möchte Sichtbarkeit zeigen. Ich möchte anderen die Kraft geben, das Gleiche zu tun und ich möchte, dass queere Menschen nicht mehr stereotypisiert werden.

### NICK, 28 JAHRE

Nick ist transgender und benutzt die Pronomen er/ihm. Er bekommt seit 2015 männliche Hormone.

Er ist in NRW aufgewachsen, hat in Thüringen Architektur studiert und arbeitet seither in Stuttgart. Aktuell für ein bayrisches Architekturbüro.

In seiner Freizeit verbringt er die meiste Zeit mit seinem Partner, Freunden und der Fotografie. Er liebt es Dinge zu erschaffen und sein Hund ist bei all dem sein ständiger Begleiter.

Nick wohnt mit seinem Freund und Hund in einem kleinen Ort westlich von Stuttgart.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Die Erkenntnis Trans\* zu sein hatte ich unmittelbar vor der ersten Abiturprüfung. Es war eine anstrengende Zeit: Das Abitur wollte geschrieben werden, ich musste noch einmal herausfinden, wer ich bin und ein Jahr Amerika (als vermeintlich weibliches) Au Pair stand bevor – alles wollte plötzlich gleichzeitig passieren. Meine Coming Outs liefen dafür sehr gut. Die meisten meiner Freunde waren nicht einmal überrascht. Lediglich meine Eltern hatten anfangs Probleme, doch auch das hat sich nach wenigen Jahren gegeben. In Amerika hatte ich die Chance mich selbst neu zu erfinden und konnte diese Persönlichkeit im Studium festigen. Mit drei Jahren auf Testosteron bin ich in meinen Job gestartet und konnte ein ganz normales Leben als Mann führen. Alles hat sich normalisiert und ich bin sehr glücklich mit meinem Leben. Ich bin endlich komplett in mir angekommen.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Sein zu können, wer ich bin, ohne mich verstellen zu müssen. Offen und unzensiert über mein Leben reden zu können und mich dabei mit anderen gleichwertig zu fühlen.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Andere so zu akzeptieren und zu tolerieren, wie sie sind. Nicht jeder muss mein bester Freund sein, aber ich habe nicht die Position anderen vorschreiben zu können, was sie tun oder lassen und wer oder wie sie sind. Diese Einstellung erwarte ich auch von meinem Gegenüber.



## SICHTBARKEIT

**WARUM IST DAS WICHTIG?** Sichtbarkeit hilft in der heutigen Welt sehr, um Normalität zu etablieren. Wer sichtbar ist, ist da. Wer da ist, wird wahrgenommen. Je mehr Queers in dieser Welt wahrgenommen werden, desto schneller etabliert sich Queerness als Normalität.

## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Ich denke, jeder sollte unbedingt mal davon gekostet haben, einfach komplett er selbst zu sein. Kein ‚Ja‘ sagen zu Dingen, die man nicht möchte, kein Zustimmen bei Dingen, denen man eigentlich widersprechen möchte. Und wenn man die eigene Meinung mal noch nicht weiß, sich die Zeit zu nehmen, es herauszufinden.

ICH BIN  
ENDLICH  
KOMPLETT  
IN MIR ANGE-  
KOMMEN.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Nur weil wir nichts von einander wissen, heißt das nicht, dass es uns nicht gibt. Jeder kann ein Vorbild für andere sein. Ich will Präsenz zeigen und anderen ein Bild von queeren Menschen zeigen, das nicht klischeebehaftet ist – etwas, das mir in meiner Jugend geholfen hätte.

### TILL, 26 JAHRE

Identifiziert sich als schwul und nutzt die Pronomen er/ihm.

Hat Elektrotechnik studiert und arbeitet als Ingenieur in der Hardwareentwicklung.

Lebt sich hobbymäßig kreativ aus, abwechselnd im Bereich Musik und Fotografie. Sofern Zeit ist, nutzt er die Wochenenden für Ausflüge.

Ist verheiratet und wohnt mit seinem Mann in einem Ort bei Stuttgart.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Ich habe in der neunten Klasse gemerkt, dass mein Interesse eher Männern als Frauen galt. Ich habe ein bisschen gebraucht, bis ich verstanden habe, dass ich nicht „hetero mit wenig Interesse an Frauen“ sondern einfach schwul bin. Geholfen haben mir Beschreibungen anderer schwuler Jugendlicher über ihre Gefühle. Ich konnte mich damit identifizieren. Ich hatte nie sexuelles Interesse an Frauen. Ich hatte eher beste Freundinnen als eine Freundin. Das innere Coming Out war für mich auf jeden Fall eine Befreiung – mir war klar, was an mir anders war und wie ich meine Gefühle einzuordnen hatte.

Meine äußeren Coming Outs, also Outings gegenüber anderen Menschen, verliefen bisher überall sehr positiv. Ich war in der Schule, bin in meiner Familie und mittlerweile auch bei meinem Arbeitgeber geoutet. Mir fällt es trotz dieser positiven Erfahrungen aber immer noch regelmäßig schwer, offen von meinem Mann zu sprechen.

Ich weiß, dass ich hinsichtlich meiner Erfahrungen privilegiert bin und auch viel Glück hatte. Mir hat das Outing sehr geholfen und ich würde auch jedem raten, sich zu outen. Es muss ja nicht jede\*r wissen,

**WIR BRAUCHEN VORBILDER, DIE UNS ZEIGEN, DASS WIR NORMAL SIND!**



aber zumindest ein paar wichtige Bezugspersonen. Niemand muss sich verstecken und niemand sollte sich verstecken (müssen).

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Am ehesten, dass ich mir keine Sorgen machen muss – sei es finanzieller Art oder auch hinsichtlich meiner Person (wer ich bin und wie ich bin).

## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Wenn wir unsichtbar sind meinen viele, dass wir nicht existieren. Es gibt in jeder Schulklasse, in jeder Abteilung und in jeder Familie Menschen, die sich unterscheiden, die „anders“ sind. Nur wenn sie sehen, dass es andere Menschen gibt, die ähnlich ticken, die ähnliches fühlen, können sie sich respektieren. Ich denke, dass Vorbilder in vielen Situationen wichtig sind, um Normalität zu zeigen und anderen die Möglichkeit zu geben, sich

selber zu öffnen. Wenn es in meiner Firma nicht einen bekennenden Schwulen gibt, werde ich mich sicher auch nicht outen – dieses Prinzip gilt schon in der Schule. Je mehr Menschen offen für ihre Minderheit eintreten, desto mehr Beachtung finden Minderheiten. Vielfalt ist kein Konstrukt, Vielfalt ist real.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Was ich mit Respekt verbinden würde ist, dass ich einen offenen und ehrlichen Umgang erwarte. Man muss niemanden vor den Kopf stoßen, aber man sollte zumindest wissen, woran man ist. Damit respektiert man in meinen Augen einen Menschen am meisten – indem man ihn ernst nimmt und offen kommuniziert, wie man zueinander steht und was man voneinander hält.

## WARUM BIST DU IN DIESEM BOOKLET?

Es ist mir wichtig, dass junge Menschen sehen, wie vielfältig unsere Community ist. Vielleicht können sie sich sogar selbst darin wiederfinden, sodass sich niemand verloren fühlt, sondern seinen Platz und damit sich selbst finden kann.

### TERESA, 22 JAHRE

Identifiziert sich als lesbisch und benutzt die Pronomen sie/ihr.

Studiert Medieninformatik an der Hochschule der Medien in Stuttgart und wohnt in einer WG auf dem Stuttgarter Campus. Nebenbei arbeitet sie als Webentwicklerin.

Am liebsten umgibt sie sich mit Musik: egal, ob Musik hören, E-Gitarre spielen oder auch Musik produzieren.

Außerdem ist sie gerne draußen in der Natur und skatet gerne.



## COMING OUT

**WIE WAR'S BEI DIR?** Am Anfang habe ich mir tatsächlich nie so viele Gedanken darüber gemacht, auf wen oder was ich stehe. Meine Schulfreundinnen fanden Jungs toll, also dachte ich, dass das nur das „Normale“ ist, was ich auch tun sollte. Als ich mich dann aber mit 14 das erste Mal verliebte, war das nicht in einen Jungen, sondern in ein Mädchen. Ich habe mich damals dafür geschämt, anders zu sein als die anderen und habe meine Gefühle versteckt.

Doch meine Familie war immer mein größter Support, das zeigte sich auch bei meinem Coming Out mit 15 Jahren bei meiner Mama. Meine Eltern halfen mir mich selbst so zu lieben, wie ich bin. Genauso taten sie es auch immer, egal ob mich oder meinen großen Bruder, der sich später als schwul outete.

Heute bin ich stolz darauf, zu meiner Sexualität und zu mir selbst stehen zu können. Mir ist es wichtig, anderen jungen Menschen in der Community zu helfen, damit sie auch ihren Weg finden und glücklich werden können.

## FREIHEIT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Freiheit ist vieles für mich. Auf offener Straße die Hand meiner Freundin zu nehmen, ohne Angst oder Bedenken haben zu müssen. Oder skaten zu gehen und den Wind in den Haaren zu spüren. Kurzum: Mein Leben zu leben, wie ich es will, ohne Diskriminierung und Einschränkungen.

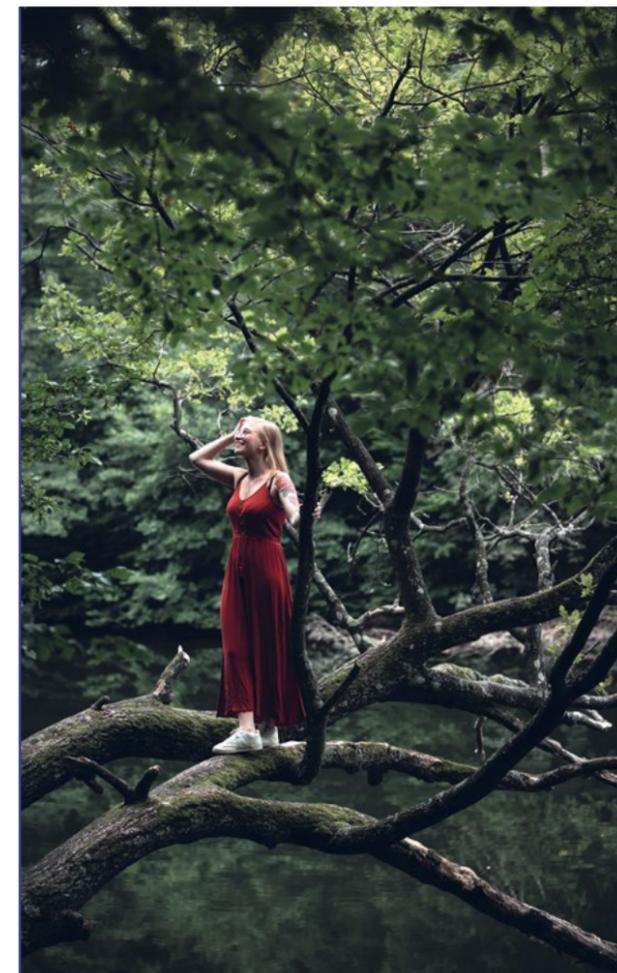
## SICHTBARKEIT

**WARUM BRAUCHEN WIR SIE?** Um der ganzen Welt zu zeigen, dass Vielfalt nichts Schlechtes ist! Egal, ob auf dem CSD Flagge zu zeigen oder einfach mit Menschen darüber zu reden. Mit Sichtbarkeit können wir anderen Mut schenken und für Aufklärung sorgen.

## RESPEKT

**WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?** Im Umgang mit anderen Menschen: ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und deren Grenzen zu respektieren – egal was dieser Mensch für einen Hintergrund hat. Auch wenn es manchmal schwerfallen kann, gebe ich Menschen den Respekt, den ich mir auch von ihnen wünsche.

**MIT SICHTBARKEIT KÖNNEN WIR ANDEREN MUT SCHENKEN UND FÜR AUFKLÄRUNG SORGEN.**



## DEIN TIPP

**WAS SOLLTE MAN UNBEDINGT GELESEN, GESEHEN, GEHÖRT ODER GEKOSTET HABEN?** Gelesen: Das Buch „Die Stadt der Träumenden Bücher“ von Walter Moers. Gesehen: Den Film „Der Junge und das Biest“ Gekostet: After-Eight-Eis. Sehr umstritten, aber eigentlich wirklich gut!

# WAS HEISST EIGENTLICH...

## DAS KLEINE ABC DER BEGRIFFE

**LABELS** Damit meinen wir die Begriffe, mit denen Menschen sich selbst bezeichnen, also Labels. Jeder Mensch gibt sich selbst seine Labels. Du entscheidest, wie du dich definieren möchtest und wie du deine Art zu leben und zu lieben bezeichnest. Labels sind nicht starr, sie können im Laufe des Lebens verändert werden: Aber nur von dir selbst. Niemand hat das Recht dich zu labeln, deine Labels in Frage zu stellen oder sie dir gar wegzunehmen.

**BINÄR** Kommt von „zwei“ und wird in unserem Booklet oft im Zusammenhang mit Geschlecht genannt. Ein „binäres Geschlechtersystem“ meint, dass Menschen darin davon ausgehen, dass es nur zwei Geschlechter, nämlich Mann und Frau (ganz ohne Sternchen) gibt.

**STERNCHEN\*** Das Sternchen findest du bei uns u. a. hinter Begriffen, wie Frau\*, Mann\* oder Mädchen\*, Junge\*. Wir wollen damit zum Ausdruck bringen, dass sich hinter diesen Begriffen eine Vielfalt verbirgt und dass wir davon ausgehen, dass Geschlecht ein Spektrum ist.

Das Sternchen kann aber auch verwendet werden, um Wörter in einer genderneutralen Form zu schreiben. Wie z. B. Freund\*innen. Du kannst aber auch Freund\_innen oder Freund:innen schreiben. Mit all diesen Formen des Genderns wollen Menschen zum Ausdruck bringen, dass es mehr als nur zwei Geschlechter gibt.

**PRONOMEN** Pronomen werden u. a. in der deutschen Sprache dafür verwendet, um das Geschlecht einer Person zu benennen. Z. B. Sie, ihr oder er, ihm. Pronomen sind gerade für trans\* Personen oft sehr wichtig, da die Pronomen anderen Menschen helfen, sie in ihrem „richtigen“ Geschlecht zu erkennen. Manche Menschen verwenden keine oder sogenannte „Neo-Pronomen“ (z. B. xier, nim, k), um damit zum Ausdruck zu bringen, dass sie sich keinem oder einem nicht-binären Geschlecht zugehörig fühlen.

**SEXUELLE ORIENTIERUNG** Die sexuelle Orientierung bezeichnet, wen du attraktiv findest oder in wen du dich verliebst. Manche unterscheiden bei der Anziehung zwischen „romantisch“ und „sexuell“. So identifizieren sich manche z. B. als homoromantisch (verlieben sich ins gleiche Geschlecht) und gleichzeitig als bisexuell (können sich sexuelle Beziehungen mit dem eigenen und anderen Geschlechtern vorstellen). Andere treffen diese Unterscheidung nicht.

**GESCHLECHTLICHE IDENTITÄT** meint das Geschlecht, mit dem du dich identifizierst, ob du dich „weiblich“, „männlich“ oder dazwischen fühlst oder dich gar nicht einordnen möchtest. Viele verwenden auch in diesem Fall einfach den Begriff Geschlecht.

**LESBISCH** Mädchen\*/Frauen\*, die sich in Mädchen\*/Frauen\* verlieben, können sich als lesbisch bezeichnen.

**SCHWUL** Jungen\*/Männer\*, die sich in Jungen\*/Männer\* verlieben, können sich als schwul bezeichnen.

**BISEXUELL** Menschen, die sich in zwei oder mehr Geschlechtern verlieben, können sich als bisexuell bezeichnen.

**PANSEXUELL** Menschen, die sich unabhängig von Geschlecht verlieben und davon ausgehen, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt.

**HETEROSEXUELL** Menschen, die sich ausschließlich in das Gegengeschlecht verlieben.

**HOMOSEXUELL** Menschen, die sich ausschließlich in ihr eigenes Geschlecht verlieben (z. B. lesbische Frauen\*).

**ASEXUELL** Als asexuell bezeichnen sich häufig Menschen, die kein oder nur ein geringes Bedürfnis nach sexuellen Kontakten haben.

**AROMANTISCH** Als aromantisch bezeichnen sich oft Menschen, die kein Bedürfnis nach romantischen Beziehungen haben. Manchmal sind Menschen sowohl asexuell als auch aromantisch. Diese pflegen dann eher freundschaftliche Beziehungen.

**TRANS\*** (andere Begriffe: transgeschlechtlich, transident, transsexuell, transgender, non-binär):

Menschen, bei denen die geschlechtliche Zugehörigkeit nicht oder teilweise nicht dem Geschlecht, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, entspricht. Das sind zum Beispiel Jungen\*, die mit weiblichen Körpermerkmalen (trans\*-Junge/Mann) oder Mädchen\*, die mit männlichen Körpermerkmalen geboren wurden (trans\*-Mädchen/Frau).

Begriffe wie transgender oder non-binär werden oft als Oberbegriffe verwendet, wenn sich Menschen mit ihrer zugewiesenen Geschlechtszugehörigkeit als „Mann“ oder „Frau“ unpassend beschrieben fühlen. Manche Menschen fühlen sich auch keinem Geschlecht zugehörig.

Im Laufe des Lebens kann der Wunsch nach einer rechtlichen und/oder medizinischen Geschlechtsangleichung (Transition) entstehen. Die geschlechtliche Zugehörigkeit gibt keine Auskunft über die sexuelle Orientierung. Wer dabei welche Schritte geht, ist sehr individuell. Es gibt nicht den einen Weg.

**CIS** Menschen, bei denen das bei Geburt zugeordnete Geschlecht mit dem empfundenen Geschlecht übereinstimmt.

**INTERSEXUELL** (oder Intergeschlechtlich) Menschen, deren Körper nicht ausschließlich als „männlich“ oder „weiblich“ definiert werden kann. Dies kann auf verschiedenen Ebenen der Fall sein (Geschlechtsmerkmale, Chromosomen, Hormone).

**QUEER** hat vielfältige Definitionen. Zum einen ist es ein Überbegriff für alle Menschen, die zum Regenbogen gehören, also LSBTTIQPA\* sind. Queer-Sein bedeutet aber auch, dass man von der Gesellschaft zugeschriebenen Geschlechternormen infrage stellt oder ablehnt und seine eigene Identität unabhängig davon definiert. Das heißt, dass man davon ausgeht, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt und dass Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, der eigene Style/Geschmack und Vieles mehr nichts damit zu tun haben, ob man ein „Mann“, eine „Frau“, geschlechtlich dazwischen oder nichts von beidem ist. Ursprünglich wurde „queer“ (engl. „seltsam“) als Beleidigung für nicht-heterosexuelle und/oder nicht cis-geschlechtliche Personen verwendet. Diese haben sich diesen Begriff allerdings zurückerobert, indem sie sich selbst so bezeichnet und ihm damit das Beleidigende genommen haben (das nennt man auch „Reclaiming“). Somit wurde queer zu einer empowernden Selbstbezeichnung.

**WICHTIG** Alle diese Labels sind ein Versuch die Begriffe, die in diesem Booklet verwendet werden, verständlicher zu machen. Es sind aber nur „unsere“ Definitionen. Andere würden bestimmte Labels vielleicht anders erklären oder den Schwerpunkt auf etwas anderes setzen. Deshalb ist es immer wichtig, Menschen zu fragen, was sie unter ihrem Label verstehen und wie sie angesprochen werden möchten. Und es zeigt auch: Fehler können immer passieren. Wenn euch jemand darauf hinweist, dass ihr z. B. die falschen Pronomen verwendet habt, seid nicht verletzt, nehmt es an, sagt „Sorry!“ und versucht es einfach noch einmal.

