

Coming-out-Prozesse junger, nicht-heterosexueller Frauen mit Fokus auf Resilienz

Ressourcenförderung durch die Soziale Arbeit



Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Bachelor Arbeit

Tina Ambauen und Melina Vogler

TZ 2021-2026/ VZ 2021-2025

Eingereicht am 11.08.2025

Begleitperson: Aylin Wagner

Bachelor-Arbeit

Ausbildungsgang: Sozialarbeit

Kurs TZ 2021-2026 / VZ 2021-2025

Tina Ambauen und Melina Vogler

Coming-out-Prozesse junger, nicht-heterosexueller Frauen mit Fokus auf Resilienz

Ressourcenförderung durch die Soziale Arbeit

Diese Arbeit wurde am **11.08.2025** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern



Urheberrechtlicher Hinweis:

Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

Sie dürfen:



Teilen — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

Zu den folgenden Bedingungen:



Namensnennung — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



Nicht kommerziell — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



Keine Bearbeitungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

Vorwort der Studiengangleitung Bachelor

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im August 2025

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

Abstract

Diese Bachelorarbeit erforscht den Coming-out-Prozess nicht-heterosexueller cis-Frauen im Alter von 20 bis 30 Jahren: Eine Lebensphase, in der persönliche Identität, neue soziale Rollen und berufliche Weichenstellungen zusammentreffen. Coming-out bedeutet nicht nur das Aussprechen der sexuellen Orientierung, sondern einen vielschichtigen Prozess der Selbstfindung und sozialen Positionierung. Im Fokus steht die Rolle von Resilienz, verstanden als Fähigkeit, trotz Belastungen handlungsfähig zu bleiben. Auffallende Faktoren wie Selbstwirksamkeit, soziale Kontakte, queere Community, internalisierte Heteronormativität und soziale Medien zeigen dabei Wechselwirkungen als Schutz- und Risikofaktoren.

Analysiert wird, wie diese individuellen, sozialen und strukturellen Bedingungen den Coming-out-Prozess in den einzelnen Phasen fördern oder hemmen. Grundlage bilden theoretische Modelle zur Identitätsentwicklung, Coming-out Modelle, Resilienz und das Minderheitenstressmodell. Mittels problemzentrierten Interviews werden persönliche Erfahrungen, Hilfestellungen sowie emotionale Herausforderungen erfasst und qualitativ ausgewertet.

Die Arbeit zeigt deutlich, dass Coming-out weit mehr ist als ein einmaliges Ereignis. Es ist ein komplexer, oft jahrelanger Weg, dessen Gelingen stark von Umwelteinflüssen abhängt. Faktoren wie Familie, soziale Kontakte und eine niederschwellige Wissensbeschaffung wirken fördernd. Ablehnung, Diskriminierung und fehlende Unterstützung wirken dagegen belastend und schwächen Bewältigungsstrategien. Sie liefert praxisnahe Ansätze, wie die Sozialarbeit queersensible Unterstützung bieten, Resilienzfaktoren stärken und Barrieren abbauen kann.

Danksagung

Die Autorinnen möchten den neun nicht-heterosexuellen Frauen, welche sich im Rahmen dieser Forschungsarbeit für ein Interview zur Verfügung gestellt haben, für ihr Vertrauen und die Offenheit herzlich danken. Die ausführlichen Erzählungen mit den Einblicken in ihre Lebenswelt und den Coming-out-Prozess haben die vorliegende Arbeit überhaupt möglich gemacht und sie darüber hinaus sehr bereichert.

Ein weiteres Dankschön gilt der Begleiterin und den Fachkräften der HSLU – Soziale Arbeit, welche die letzten Monate fachlich unterstützt haben.

Vielen Dank abschliessend an die unterstützenden Freund:innen und Familie, welche für die Autorinnen während des gesamten Prozesses dieser Bachelorarbeit eine riesige moralische Unterstützung waren und stets ein offenes Ohr boten.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	III
Danksagung	IV
Abbildungsverzeichnis.....	VII
Tabellenverzeichnis	VII
Relevante Hinweise.....	VIII
1. Einleitung	1
1.1 Problemstellung	1
1.2 Motivation und Relevanz.....	2
1.3 Zielsetzung und Fragestellung	3
1.4 Abgrenzung.....	4
1.5 Aufbau der Bachelorarbeit.....	5
1.6 Abkürzungen und zentrale Begriffe	5
2. Theorie	10
2.1 Eckpunkte der queeren Geschichte	10
2.2 Verbindung von Coming-out und Identitätsentwicklung	11
2.2.1 Identitätsentwicklung in der Adoleszenz und im frühen Erwachsenenalter.....	11
2.2.2 Umgang mit der Identitätsfindung.....	12
2.2.3 Entwicklung der Identität als dynamischer Prozess bei nicht-heterosexuellen Frauen.....	12
2.3 Minderheitenstressmodell nach Meyer (2003).....	13
2.4 Theorie Resilienz	14
2.4.1 Definitionsansätze der Resilienz.....	14
2.4.2 Kritische Betrachtungen von Resilienz.....	15
2.5 Theorie Risiko- und Schutzfaktoren	15
2.5.1 Risikofaktoren.....	15
2.5.2 Schutzfaktoren	17
2.5.3 Salutogenese als Bezugsmodell der Resilienz	19
2.5.4 Resilienzfaktoren.....	20
2.5.4 Besonderheiten der Resilienzforschung im Erwachsenenalter.....	22
2.5.5 Begriffliche Anwendung von Schutz- und Risikofaktoren	22
2.7 Theorien Coming-out	22
2.7.1 Coming-out Theorie nach Cass (1979).....	23
2.7.2 Theorie nach Rauchfleisch (2011)	25
2.8 Regenbogenkompetenz nach Schmauch (2023).....	26
3. Forschungsstand	28
3.1 Studie «Coming-out - und dann?»	28
3.2 Studie «LGBT Health»	29
3.3 Studien «LGBTIQ+ Panel».....	30
3.4 Studie «'It gets better' ... but How?»	31
4. Methodisches Vorgehen	32
4.1 Datenerhebung	32
4.1.1 Stichprobe	33
4.1.2 Vorbereitung der Interviews	36
4.2 Datenauswertung.....	36

4.2.1 Transkription und Analyseverfahren	36
4.2.2 Präsentation der Ergebnisse an «du-bist-du»	41
5. Ergebnisse	41
5.1 Phase 1: Erfahrungen	41
5.2 Phase 2: Erfahrungen	42
5.3 Phase 3: Erfahrungen	44
5.4 Phase 4: Erfahrungen	45
5.5 Phase 5: Erfahrungen	49
5.6 Phase 6: Erfahrungen	50
5.7 Schutz- und Risikofaktoren im Coming-out Verlauf	51
5.7.1 Normen und Werte im familiären Kontext	52
5.7.2 Soziale Kontakte	54
5.7.3 Neue Erfahrungsräume im Coming-out	56
5.7.4 Strukturelle Rahmenbedingungen	59
5.7.5 Individuelle Faktoren	61
5.7.6 Faktor Resilienz	62
6. Ergebnisse aus der Praxis	66
6.1 Austausch mit «Du-bist-Du»	66
6.2 Bezug zu Angeboten der Sozialen Arbeit	68
6.2.1 Angebote zur Weiterentwicklung	70
7. Diskussion der Ergebnisse	75
7.1 Erlebnisse im Coming-out-Prozess	75
7.2 Äussere- und individuelle Faktoren und deren Phasenzuordnung im Coming-out-Prozess	78
7.2.1 Äussere und individuelle Faktoren im Coming-out-Prozess	78
7.2.2 Phasenzuordnung der äusseren- und individuellen Faktoren	82
7.3 Identität	84
7.4 Reflexion der Methodik	84
8. Schlussfolgerungen für die Ressourcenorientierung in der Praxis von Sozialberatungsstellen	85
8.1 Queersensible Rahmenbedingungen	85
8.2 Förderung von Schutzfaktoren	88
8.3 Prävention von Risikofaktoren	89
8.4 Schulische Aufklärung	89
9. Fazit und Schlussfolgerungen	90
9.1 Persönliches Fazit	93
9.2 Ausblick	93
10. Quellen	96
11. Verwendung von Künstlicher Intelligenz	100
12. Anhang	102
A. Interviewleitfaden Vorlage	102
B. Einwilligungsfomular Interviews	105
C. Transkriptionsregeln	106
D. Kategoriensystem mit Ankerbeispielen und Definitionen	106

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Genderbread Person (Killermann, 2017).....	7
Abbildung 2: Kompetenzen einer Fachperson in Bezug auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt nach Schmauch (2023, S. 242).....	26
Abbildung 3: Darstellung Zusammenspiel der Schutz- und Risikofaktoren (eigene Darstellung).....	82

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Auflistung der Fragestellung der vorliegenden Arbeit (eigene Darstellung)	4
Tabelle 2: Begrifflichkeiten sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten (eigene Darstellung; Queer Lexikon, 2024g, 2025)	7
Tabelle 3: Begrifflichkeiten sexuelle und geschlechtliche Vielfalt (eigene Darstellung; Queer Lexikon, 2024b, 2024c, 2024d, 2025).....	8
Tabelle 4: Weitere relevante Begrifflichkeiten (eigene Darstellung; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 29; Queer Lexikon, 2024a, 2024e, 2024f; Wustmann Seiler, 2020, S. 22, 36).....	10
Tabelle 5: Risikofaktorenaufzählung (eigene Darstellung auf der Basis von Wustmann Seiler, 2020, S. 38–39).....	17
Tabelle 6: Schutzfaktorenaufzählung (eigene Darstellung auf der Basis von Wustmann Seiler, 2020, S. 115–116)	19
Tabelle 7: Resilienzfaktoren Beschreibung (eigene Darstellung auf der Basis von Rönnau Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024).....	21
Tabelle 8: Coming-out-Phasen nach Rauchfleisch (eigene Darstellung auf der Basis von Rauchfleisch, 2011, S. 74–78, 86–87, 94–95, 104–105).....	26
Tabelle 9: Instrumente des PZI (eigene Darstellung auf der Basis von Witzel, 2000, S. 4) ...	33
Tabelle 10: Darstellung des Alters und Wohnort der Stichprobenzusammenstellung (eigene Darstellung).....	34
Tabelle 11: Darstellung der sexuellen Orientierung, Migrationshintergrund, Alter inneres- und äusseres Coming-out der Stichprobenzusammenstellung (eigene Darstellung)	35
Tabelle 12: Darstellung des beruflichen Werdegangs der Stichprobenzusammenstellung (eigene Darstellung)	35
Tabelle 13: Kategorienhandbuch der vorliegenden Arbeit (eigene Darstellung)	40
Tabelle 14: Grundsätze und Beratungsziele von «du-bist-du» (eigene Darstellung angelehnt an S.Schäfer, E-Mail, 18. Juni 2025)	67
Tabelle 15: Übersicht der bekannten Angebote der Befragten (eigene Erhebung)	69
Tabelle 16: Übersicht der auszubauenden Angebote der Befragten (eigene Erhebung)	71
Tabelle 17: Coming-out Phasen (eigene Darstellung auf der Basis von Cass (1979) und Rauchfleisch (2011).....	91

Abkürzungsverzeichnis

Beispielsweise/Beziehungsweise.....	Bspw. /Bzw.
Jugendliche und junge Erwachsene.....	JJE
Risikofaktoren.....	RiFa

Schutzfaktoren.....SchuFa

Sexuelle Orientierung.....SexOr

Relevante Hinweise

Melina Vogler und Tina Ambauen haben die gesamte vorliegende Arbeit gemeinsam verfasst.

Um den Zitierrichtlinien der Hochschule Luzern (Januar 2025) gerecht zu werden, ohne den Lesefluss zu beeinträchtigen werden nachfolgend alle Quellen aufgeführt, welche eigenständig übersetzt wurden. Diese sind auf die gesamte Arbeit angewendet als «/eigene Übersetzung» zu verstehen:

- Asakura, K. & Craig, S. L. (2014).
- Cass, V. C. (1979).
- Diamond, L. M. (2008).
- Dröge, K. (2024).
- Erikson, E. H. (1968).
- European Union Agency for Fundamental Rights [FRA]. (2024).
- Ipsos. (2023).
- Marcia, J. E. (1966).
- Meyer, I. H. (2003).
- World Health Organization [WHO]. (2010).
- World Health Organization [WHO]. (2019).

1. Einleitung

Das Coming-out gilt in der gesellschaftlichen Vorstellung oft als ein einzelner Moment, der aus der Offenbarung der eigenen sexuellen Orientierung (sexOr) in der Öffentlichkeit oder im sozialen Umfeld besteht. In der Realität sieht dieser Prozess bei vielen nicht-heterosexuellen Frauen komplexer aus. Er erstreckt sich über längere Zeit und durchläuft verschiedene Phasen. Zudem ist der Prozess emotional aufgeladen und hängt eng mit inneren Unsicherheiten, der Angst vor Zurückweisung und gesellschaftlichen Normen zusammen. Besonders im jungen Erwachsenenalter, das ohnehin von neuen Lebenssituationen wie der Ablösung vom Elternhaus, der beruflichen Orientierung oder der Entwicklung einer stabilen Identität geprägt ist, kann das Coming-out zu einer besonders verletzlichen Phase werden.

Sexuelle Vielfalt wird in der Schweiz zunehmend sichtbarer. Gemäss einer Studie von gfs.bern (2024) bezeichnen sich je 4% der Bevölkerung als homosexuell sowie zusammenfassend als bi-, pan- oder omnisexuell (S. 5). Im internationalen Vergleich wird von Ipsos (2023) besonders unter jüngeren Generationen eine deutlich höhere Identifikation mit der nicht-Heterosexualität aufgezeigt. Während sich in der Generation der Babyboomer und die Generation X nur 2% als bisexuell einstufen, sind es unter Millennials 4% und in der Generation Z 11% (S. 6). Gleichzeitig kennen heutzutage 50% mindestens eine homosexuelle Person im eigenen Umfeld, doch nur 25% kennen eine bisexuelle (S. 13).

Zwischen den Spannungsfeldern aus Unsichtbarkeit, Benachteiligung und Identitätssuche gewinnt das Konzept der Resilienz an Bedeutung. Es beschreibt die Fähigkeit, trotz Belastung psychisch handlungsfähig zu bleiben, aus schwierigen Erfahrungen zu lernen und sich weiterzuentwickeln (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 9). Für junge, nicht-heterosexuelle Frauen kann Resilienz demnach eine Ressource darstellen, um mit den individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Herausforderungen des Coming-out-Prozesses umzugehen.

1.1 Problemstellung

Während 32 % queerer Personen gemäss gfs.bern (2024) in der Schweiz davon ausgehen, dass gesellschaftliche Vorurteile gegenüber nicht-heterosexuellen Menschen die letzten Jahre abgenommen haben, glauben 43%, dass sie zugenommen haben. Sichtbarkeit und gesellschaftliche Teilhabe wurden dabei jedoch als Hauptgründe für die zunehmende gesellschaftliche Akzeptanz genannt, gefolgt von rechtlichen Veränderungen, die ebenfalls einen positiven Einfluss hatten. Dennoch zeigt sich, dass die Mehrheit der Befragten einen Rückschritt im Bezug auf ihre gesellschaftliche Akzeptanz spürten (S. 34). Dies, wie auch

gesellschaftliche Rahmenbedingungen können demnach direkte Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden nicht-heterosexueller Personen haben. Krüger et al. (2022) zeigen auf, dass sie deutlich stärker psychisch belastet sind als die übrige Bevölkerung. Etwa 11 % haben bereits einen Suizidversuch unternommen. Das ist rund viermal so häufig wie der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Die Ursache liegt dabei nicht in der sexOr selbst, sondern in Erfahrungen wie Diskriminierung oder fehlender sozialer Unterstützung. Diese Belastungen reduzieren den Zugang zu Schutzfaktoren (SchuFa) und wirken sich negativ auf die psychische Gesundheit aus (S. 132). Auch auf psychologischer, sozialer und gesellschaftlicher Ebene verfügen nicht-heterosexuelle Personen über weniger SchuFa als die Gesamtbevölkerung (S. 95, 102). Zudem zeigen sie geringere resiliente Coping-Strategien, also eine eingeschränkte Fähigkeit, reflektiert mit schwierigen Situationen umzugehen und daraus gestärkt hervorzugehen (S. 102, 99).

Des Weiteren sind nicht-heterosexuelle Frauen im Sinne der Intersektionalität mehrfach von Diskriminierung betroffen, da sich gemäss Traunsteiner (2018) Benachteiligungen aufgrund von Geschlecht und sexueller Orientierung nicht nur überlagern, sondern sich wechselseitig verstärken (S. 24). Sie beschreibt diese spezifische soziale Positionierung entlang der Kategorien Geschlecht sowie sexOr als strukturell verwoben (S. 24–26, 33).

1.2 Motivation und Relevanz

Diese Ausgangslage und die Problemstellung verdeutlichen die gesellschaftliche und fachliche Bedeutung der vorliegenden Arbeit. Studien wie jene von Krüger et al. (2022) weisen darauf hin, dass nicht-heterosexuelle Personen über weniger ausgeprägte resiliente Coping-Strategien verfügen als die übrige Bevölkerung (S. 102), was die Bewältigung belastender Lebenssituationen zusätzlich erschwert.

Obwohl Queerness in der Forschung zunehmend Beachtung findet, fehlt es bislang an differenzierten Erkenntnissen zur Situation nicht-heterosexueller Frauen und ihrem Erleben während dem Coming-out, obwohl sie mehrfachen Belastungen ausgesetzt sind. Besonders die Verbindung zwischen Phasen des Coming-outs und individuellen sowie sozialen SchuFa und Risikofaktoren (RiFa) wurde bisher kaum im Hinblick auf deren Bedeutung für die Resilienz beleuchtet. Laut Bengel und Lyssenko (2012) sollte sich die Resilienzforschung jedoch damit befassen, Konzepte für die Prävention und Intervention zur Stärkung von SchuFa zu entwickeln (S. 28). Gemäss Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) besteht Resilienz jedoch aus einem Zusammenspiel zwischen SchuFa und RiFa, weshalb nicht nur die positive Seite betrachtet werden darf (S. 29) und auch RiFa beleuchtet werden sollten.

Bestehende Unterstützungsangebote und die Forschung in der Sozialen Arbeit konzentrierte sich bisher häufig auf nicht-heterosexuelle Jugendliche. Den spezifischen Herausforderungen erwachsener Frauen wird dabei wenig Rechnung getragen. Die Autorinnen möchten mit der vorliegenden Untersuchung einen Beitrag zur Sichtbarmachung dieser Lebensrealitäten und der Forschung in der Sozialen Arbeit leisten.

Rechtliche und berufsethische Grundlagen unterstreichen die Bedeutung dieses Themas für die Soziale Arbeit. Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, WHO, 2010) versteht sexuelle Rechte als Teil der Menschenrechte, dabei unter anderem das Recht auf körperliche Unversehrtheit und Sicherheit der Person, Gleichstellung sowie Diskriminierungsfreiheit (S. 4). Die Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft (BV) vom 18. April 1999, SR 101, in Art. 13 Abs. 1 garantiert national und die Konvention zum Schutze der Menschenrechte (EMRK) und Grundfreiheiten vom 04. November 1950, SR 0.101, in Art. 8 garantiert international das Recht auf Privatsphäre und damit die sexuelle Selbstbestimmung. In Bezug auf die Soziale Arbeit hat sich die Schweiz mit der Ratifizierung der Europäischen Sozialcharta (revidiert) vom 3. Mai 1996, SR 0.946.2, in Art. 14 Abs. 1 verpflichtet, Dienste, welche Methoden der Sozialen Arbeit anwenden, zu fördern. Ebenfalls wird in Art. 11 Abs. 1 festgehalten, dass sich öffentliche und private Organisationen sowie die Schweiz selbst dazu verpflichten, Massnahmen zu treffen, um die Ursachen von Gesundheitsschäden soweit als möglich zu beseitigen.

Im Rahmen der Sozialen Arbeit weist der Berufskodex von AvenirSocial (2010) Fachpersonen zur Achtung der Menschenwürde und zur Zurückweisung jeglicher Diskriminierung an. Damit verbunden ist der Auftrag, Selbstbestimmung zu achten, Partizipation und Integration zu fördern und Klient:innen zur Nutzung ihrer Ressourcen zu befähigen, damit sie aktiv Einfluss auf ihre Lebensbedingungen nehmen können (S. 10–12). In den Handlungsprinzipien beschreibt AvenirSocial (2010), dass Chancengleichheit hergestellt werden soll. Ebenfalls wird hervorgehoben, dass sich die Professionellen der Sozialen Arbeit ständig weiterzubilden haben und sich selbst reflektieren und abgrenzen sollen, wo nötig (S. 12–13). Diese Grundlagen bilden einen Rahmen für die Soziale Arbeit, um im nicht-heterosexuellen Frauen im Coming-out-Prozess ressourcenorientiert zu unterstützen und die Resilienz zu fördern.

1.3 Zielsetzung und Fragestellung

Diese Bachelorarbeit hat zum Ziel, den Coming-out-Prozess von Frauen zu untersuchen, die ihr Coming-out zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr erlebt haben und welche SchuFa und RiFa in den Phasen des Coming-outs relevant waren. Auf Basis qualitativer Interviews sollen praxisnahe Erkenntnisse gewonnen werden, die Fachpersonen in der Sozialen Arbeit dabei

unterstützen, relevante Prozesse des Coming-outs gezielt und ressourcenorientiert zu begleiten. Die theoretischen Fragen bilden die Grundlage für die Auseinandersetzung mit dem Thema. Darauf aufbauend leiten sich die Forschungsfragen ab, worauf sich die praxisorientierte Frage aus der Perspektive der Sozialarbeit stützt. Die zu bearbeitenden Fragen sind in Tabelle 1 ersichtlich.

Theoriefragen	Wie hängen Coming-out und Identitätsentwicklung zusammen?
	Was sind Schutz- und Risikofaktoren für nicht-heterosexuelle Frauen beim Coming-out?
	Welche Phasen treten beim Coming-out auf?
Forschungsfragen	Wie erleben nicht-heterosexuelle Frauen zwischen 20 und 30 Jahren die einzelnen Phasen ihres Coming-out-Prozesses?
	Welche individuellen sowie äusseren Schutz- und Risikofaktoren prägen diese Erfahrungen und inwiefern lassen sich diese den Phasen des Coming-outs zuordnen?
Praxisfrage	Welche Rahmenbedingungen benötigen soziale Beratungsstellen im Umgang mit jungen nicht-heterosexuellen Frauen? Wie können in der Beratung von nicht-heterosexuellen Frauen Schutzfaktoren und Ressourcen gefördert und Risikofaktoren präventiv angegangen werden?

Tabelle 1: Auflistung der Fragestellung der vorliegenden Arbeit (eigene Darstellung)

Die Beantwortung dieser Fragen soll helfen, sowohl ein vertieftes Verständnis der individuellen Erfahrungen zu entwickeln als auch konkrete Handlungsperspektiven für Fachpersonen in der Sozialen Arbeit zu formulieren.

1.4 Abgrenzung

Diese Bachelorarbeit konzentriert sich auf nicht-heterosexuelle cis-Frauen, die im Alter zwischen 20-30 Jahren ihr Coming-out erleben. Die Entscheidung für diese Altersgruppe erfolgt bewusst, da Coming-out-Erfahrungen und die Lebenssituationen in dieser Zeit mit anderen Herausforderungen verknüpft sind als in der Jugend. Während sich die Forschung und Praxis häufig auf die schulische Sozialarbeit und Jugendliche fokussieren, fehlen Zugänge für junge Erwachsene, die in vielen Lebensbereichen eigenständig handelt, gleichzeitig aber oftmals noch keine feste Lebensstruktur, wie eine Familie mit Kindern, aufgebaut hat.

Diskriminierungserfahrungen, die häufig Teil des Lebens queerer Personen sind, werden nicht analysiert, da hierzu bereits umfangreiche Literatur und Forschung vorliegen. Sie fließen

lediglich dann in die Analyse ein, wenn sie von den Interviewpartnerinnen im Zusammenhang mit dem eigenen Coming-out thematisiert werden. Rechtliche Rahmenbedingungen werden nur am Rande thematisiert.

Methodisch basiert die Arbeit auf einem qualitativ ausgerichteten Forschungsdesign, um individuelle Erfahrungen und Wahrnehmungen vertieft zu erfassen. Die Arbeit bezieht sich auf das Berufsfeld der Sozialarbeit und den freiwilligen Kontext, wie bspw. freiwillige Beratungen für queere Personen in sozialen Fachstellen.

Mit der vorliegenden Arbeit will nicht definiert werden, ob die befragten Personen grundsätzlich als «resilient» gelten. Vielmehr wird beleuchtet, welche Faktoren aus der Perspektive der Resilienz auf Individuen während ihres Coming-out-Prozesses Einfluss nehmen.

1.5 Aufbau der Bachelorarbeit

Die Bachelorarbeit ist in neun Kapitel gegliedert. Nach der Einleitung mit Problemstellung, Motivation und Relevanz, Zielsetzung, Abgrenzung sowie der Definition zentraler Begriffe folgt im zweiten Kapitel die theoretische Grundlagen. Darin werden relevante Modelle der Identitätsentwicklung, Coming-out und Resilienz erläutert, die als Basis für die Analyse dienen. Kapitel drei fasst den aktuellen Forschungsstand zusammen. Das vierte Kapitel beschreibt das methodische Vorgehen, einschliesslich Forschungsdesign, Auswahl der Interviewpartnerinnen, Datenerhebung und Auswertungsmethode. In Kapitel fünf werden die Ergebnisse der Analyse dargestellt, gegliedert nach Phasen des Coming-outs und den identifizierten SchuFa, RiFa und Resilienzfaktoren. Kapitel sechs bezieht die Erkenntnisse auf die Praxis, bevor Kapitel sieben sie theoretisch einordnet, diskutiert und in den Kontext Sozialer Arbeit stellt. Kapitel acht formuliert Schlussfolgerungen die Praxis der Sozialarbeit. Abschliessend werden in Kapitel neun die Fragestellung zusammengefasst, ein persönliches Fazit gezogen und ein Ausblick gegeben.

1.6 Abkürzungen und zentrale Begriffe

Nachfolgend werden relevante Abkürzungen und Begrifflichkeiten, welche in der vorliegenden Arbeit verwendet werden, erklärt. Zur Übersichtlichkeit werden Abbildungen und Tabellen beigezogen.

Sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten

In dieser Arbeit geht es um die LGBTQIA+-Community. LGBTQIA+ ist ein Akronym und wird in diversen Zusammensetzungen und Kontexten verwendet. In dieser Arbeit wird vereinfacht

der Begriff queer für die das Akronym LGBTQIA+ genutzt und sonst konkrete Abkürzungen verwendet, bspw. werden die Abkürzungen in der theoretischen Abhandlung so übernommen wie es von den Originalautor:innen gemacht wurde. Dieses Akronym steht nach Queer Lexikon (2025) für diese und weitere relevante Begrifflichkeiten von sexOr und Geschlechtsidentitäten, welche in der Tabelle 2 aufgeführt werden.

Begriff	Erklärung
<i>L = Lesbisch</i>	Anziehung von Frauen auf das eigene oder ähnliche Geschlecht (Queer Lexikon, 2025)
<i>G = Schwul</i>	Anziehung von Männern auf das eigene oder ähnliche Geschlecht (Queer Lexikon, 2025)
<i>B = Bisexuell +</i>	Anziehung gegenüber zwei oder mehreren Geschlechtern. Das «+» weist darauf hin, dass Bisexualität ein Spektrum ist (Queer Lexikon, 2025)
<i>T = Transgeschlechtlich</i>	Bezeichnet Menschen bei welchen die Geschlechtsidentität nicht mit dem biologischen Geschlecht übereinstimmt (Queer Lexikon, 2025)
<i>Q = Queer</i>	Meint entweder das Synonym für das Akronym LGBTQIA+ oder kann, als sexuelle Orientierung verwendet, werden für Menschen, welche sich kein spezifischeren Begriff zuteilen wollen/können oder die Begriffs-Kategorien nicht wichtig finden (Queer Lexikon, 2024g). In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff queer, ausser explizit genannt, als Synonym für den Begriff LGBTQIA+ verwendet.
<i>I = Intergeschlechtlich</i>	Menschen, welche biologisch mehrere Geschlechter oder eine Mutation ihres biologischen Geschlechtes haben, bspw. XXY Chromosomen (Queer Lexikon, 2025)
<i>A = Asexuell/Aromantisch</i>	Diese Person fühlt sich auf dem Spektrum der sexuellen Anziehung gar nicht oder nur wenig anderen Menschen gegenüber angezogen (Queer Lexikon, 2025)
<i>+</i>	«+» meint alle weiteren Sexuellen- und Geschlechtsidentitäten mit (Queer Lexikon, 2024g)
<i>Community</i>	Dieser Begriff, bezieht sich in dieser Arbeit auf die Bezeichnung einer Gruppe, spezifisch der LGBTQIA+-Gruppierung.
<i>Pansexuell</i>	Beschreibt die Anziehung gegenüber einer Person, unabhängig von Ihrer Geschlechtsidentität oder biologischem Geschlecht (gehört zum Bisexuellen Spektrum) (Queer Lexikon, 2025)

<i>Homosexualität</i>	Beschreibt die Anziehung auf das eigene oder ähnliche Geschlecht, lesbisch und schwul gehören hier dazu (Queer Lexikon, 2025)
<i>Cis-geschlechtlich</i>	Beschreibt Menschen, bei welchen das biologische Geschlecht und deren Geschlechtsidentität übereinstimmen (Queer Lexikon, 2025)
<i>Heterosexualität</i>	Beschreibt die Anziehung auf das andere Geschlecht, in diesem Kontext auf Männer welche sich zu Frauen hinzugezogen fühlen und umgekehrt verwendet. Dies wird in unserer Gesellschaft als Norm angesehen (Queer Lexikon, 2025)
<i>Nicht-heterosexuelle-Frauen</i>	In der vorliegenden Arbeit wird von den Autorinnen der Begriff nicht-Heterosexuelle-Frauen verwendet, da die Zielgruppe cis-Frauen beinhaltet, welche sich mit jeder Sexualität ausser asexuell und/oder heterosexuell identifizieren.

Tabelle 2: Begrifflichkeiten sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten (eigene Darstellung; Queer Lexikon, 2024g, 2025)

Genderbread Person

Zur Veranschaulichung von Begrifflichkeiten, welche in der Tabelle 2 bereits genutzt wurden, wird die «Genderbread Person» von Killermann (2017) von seinem Blog «it's pronounced Metrosexual» beigezogen (siehe Abbildung 1). Die Originalversion ist auf Englisch, die Autorinnen haben diese nach den heute gebräuchlichen Begrifflichkeiten übersetzt. Die Abbildung 1 bezieht sich auf die Darstellung der sexuellen und Geschlechtlichen Vielfalt und wird in vier Ebenen unterteilt.

Die Abbildung 1 zeigt ebenfalls auf, dass die aufgeführten Begrifflichkeiten als Spektrum zu verstehen sind. In der Tabelle 3 werden die einzelnen Ebenen vorgestellt.

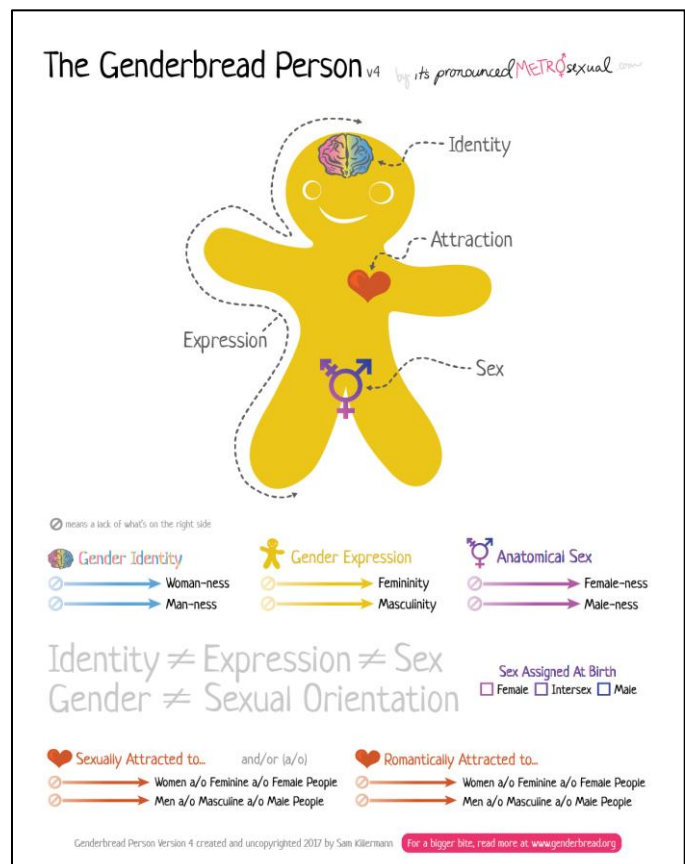


Abbildung 1: Genderbread Person (Killermann, 2017)

Name der Ebene	Erklärung
<i>Expression: Geschlechtsausdruck/- präsentation</i>	Der Geschlechtsausdruck/-präsentation beschreibt, wie sich eine Person nach aussen zeigt. Dies betrifft die Kleidung, Schmuck, Berufswahl, Körperliche Merkmale bspw. Haare und Tattoos (Queer Lexikon, 2024d). Dies kann die Geschlechtsidentität bestärken oder ganz unabhängig davon ausgewählt werden.
<i>Attraction: sexuelle Identität</i>	Die sexuelle Identität wird von Queer Lexikon (2025) mit zwei Ausprägungen beschrieben. Zum einen gibt es die sexuelle Orientierung, welche beschreibt zu was für Menschen sich die Person sexuell angezogen fühlt, die bereits gemachten sexuellen Erfahrungen sind dabei irrelevant. In Abgrenzung dazu gibt es ebenfalls die romantische Orientierung, welche beschreibt in was für Menschen sich die Person verlieben können. Oftmals sind die romantische und sexuelle Orientierung identisch, es muss aber nicht übereinstimmen (2025). In dieser Arbeit wird davon ausgegangen dass die sexuelle und romantische Orientierung der Befragten in den Interviews identisch sind, dies wurde nicht explizit nachgefragt.
<i>Sex: biologisches Geschlecht</i>	Queer Lexikon (2024b) beschreibt, dass es sich hierbei um das Geschlecht handelt, welche bei Geburt von einem Menschen am Körper abgelesen wird, insbesondere an den Genitalien.
<i>Identity: Geschlechtsidentität</i>	Queer Lexikon (2024c) beschreibt, dass es sich bei der Geschlechtsidentität um das Geschlecht handelt, mit dem sich die Person selbst identifiziert. Dies muss nicht mit dem biologischen Geschlecht übereinstimmen.

Tabelle 3: Begrifflichkeiten sexuelle und geschlechtliche Vielfalt (eigene Darstellung; Queer Lexikon, 2024b, 2024c, 2024d, 2025)

Nachdem nun die Zusammenhänge von Identitäten und Begrifflichkeiten erklärt wurden, gibt es weitere strukturell wichtige Begriffe für die vorliegende Arbeit, welche in der Tabelle 4 vorgestellt werden.

Begrifflichkeiten	Erklärung
<i>Heteronormativität</i>	Queer Lexikon (2024e) beschreibt das die Heteronormativität in unserer Gesellschaft als Norm gilt. Das heisst, es wird davon ausgegangen das wir zwei Geschlechter, Frau und Mann, haben, diese sich grundlegend voneinander unterscheiden und nur das biologische Geschlecht das Geschlecht bestimmt. Ebenfalls ist die Norm das sich nur Frauen und Männer angezogen zueinander fühlen und monogam leben.
<i>Pride (Anlass)</i>	Pride meint übersetzt Stolz (/eigene Übersetzung). Die Pride steht Umgangssprachlich auch für die Christopher Street Day Parade im Zusammenhang mit einem Community Anlass. Wird das Wort hier in dieser Arbeit verwendet, wird es mit dem Community Anlass in Verbindung gesetzt, mehr zu diesem Anlass findet sich im Kapitel 2.1.
<i>Safer Space</i>	Safer Space meint laut Queer Lexikon (2024f), dass in einem physischen Raum oder sinnbildlichen Raum darauf geachtet wird dass dieser sicherer, wie die Alltagswelt ist. Das meint, dass keine bis wenig Diskriminierung sowie Gewalt darin passieren soll. In der Queeren Community wird dies als Begriff genutzt, um zu beschreiben das es dort bezogen auf die Geschlechtsidentität und sexuelle Identität ein Safer Space ist.
<i>Queer Awakening und Coming-out</i>	Der Begriff Queer Awakening wird in der queeren Community von heute lieber benutzt wie der Begriff Coming-out. Coming-out meint sich zu outen, respektive seine queere Identität der Welt zu offenbaren. Dieser Begriff ist für viele Negativ geprägt und wird deshalb lieber als Queer Awakening = queeres Erwachen (/eigene Übersetzung) beschrieben. Da in dieser Arbeit stark mit theoretischen Konzepten gearbeitet wird und der Begriff Coming-out darin verwendet wird, wird in der vorliegenden Arbeit dieser Begriff verwendet.
<i>Inneres- und äusseres Coming-out</i>	Das Coming-out wird umgangssprachlich auch sich outen genannt. Das Queer Lexikon beschreibt, das es sich um einen Prozess handelt, in dem sich eine Person ihrer sexuellen Orientierung bewusst wird und dies nach aussen trägt (Queer Lexikon, 2024a).

	Es beschreibt den inneren Prozess des sich bewusst werden über die eigene romantische oder sexuelle Orientierung als «inneres Coming-out». Der Prozess dies anderen mitzuteilen wird als «äusseres Coming out» beschreiben, welches lebenslang bei allen neuen Kontakten wiederholt wird (Queer Lexikon, 2024a).
<i>Schutzfaktoren</i>	Schutzfaktoren sind Merkmale, die das Auftreten einer negativen psychischen Belastung verhindern oder abmildern und gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 29)
<i>Risikofaktoren</i>	Risikofaktoren sind biologische, psychologische oder soziale Bedingungen, welche die Wahrscheinlichkeit einer ungünstigen Entwicklung erhöhen (vgl. Wustmann Seiler, 2020, S. 22, 36)

Tabelle 4: Weitere relevante Begrifflichkeiten (eigene Darstellung; Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 29; Queer Lexikon, 2024a, 2024e, 2024f; Wustmann Seiler, 2020, S. 22, 36)

Nachdem die Begriffe erklärt wurden, folgen nun die theoretischen Hintergründe.

2. Theorie

Für die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema des Coming-outs und der Resilienz werden relevante Theorien wie zu SchuFa und RiFa und das Minderheitenstressmodell von Meyer (2003) beigezogen. Zuerst wird ein kurzer geschichtlicher Abriss vorgestellt, um die gegenwärtige Situation der Forschung einordnen zu können.

2.1 Eckpunkte der queeren Geschichte

Die Analyse gegenwärtiger Phänomene der queeren Community erfordert die Beschreibung vergangener Entwicklungen. Die Recherche zur queeren Geschichte zeigt, dass die Bewegung nicht-heterosexueller Frauen kaum Beachtung erhält. Erzählungen des letzten Jahrhunderts beziehen sich auf homosexuelle Männer, wie die Verfolgung zur Zeit der Nationalsozialisten oder die AIDS-Krise. Daraus sind Aktivistengruppen entstanden, welche die Rechte von queeren Personen vorantreiben (Aids-Hilfe Schweiz, 2025).

Ein bedeutendes Ereignis ist die Entstehung der Pride, auch Christopher-Street-Day-Demonstration (CSD) genannt. Schwitzer (2010) beschreibt den Beginn der Emanzipationsbewegung vom 28. Juni 1969, bekannt als «Stonewall Riots» oder «Stonewall-Aufstand». Nach einer Polizeirazzia in der Schwulenbar «Stonewall Inn», in der Christopher Strasse in New York, kam es zu Unruhen, Gewalt und Zerstörung. Danach forderten

verschiedene Gruppierungen mehr Toleranz und Rechte. Im Folgejahr fand ein Gedenkmarsch von 4'000 Homosexuellen statt, welcher als Ursprung der CSD-Bewegung gilt. Diese Tradition wird seither weltweit weitergeführt, um Aktivismus und Sichtbarkeit zu fördern. Der erste CSD wurde in der Schweiz 1978 in Zürich durchgeführt (Schwulengeschichte.ch, o.J.) und seit 1994 unter dem Namen «Zürich Pride» weitergeführt (Verein Zürich Pride Festival, o.J.).

1990 hat die WHO (2019) Homosexualität vom ICD-10, der internationalen Klassifikation von Krankheiten, entfernt. Im Folgenden werden zwei rechtliche Veränderungen in der Schweiz dargestellt, welche auch nicht-heterosexuellen Frauen betrafen. Am 4. Februar 2020 wurden Diskriminierung und Hassrede aufgrund der sexOr in das Strafgesetzbuch aufgenommen (Bundeskanzlei, 2025). Am 26. September 2021 wurde die «Ehe für alle» von der Bevölkerung angenommen welche gleichgeschlechtlichen Paaren die Heirat erlaubt (Bundesamt für Justiz, 2023). Diese trat am 1. Juli 2022 in Kraft (Bundesamt für Justiz, 2023).

2.2 Verbindung von Coming-out und Identitätsentwicklung

Das Coming-out ist ein komplexer psychosozialer Prozess, der eng mit der individuellen Identitätsentwicklung verwoben ist. Theorien der Identitätsentwicklung helfen dabei, Verläufe des Coming-outs in der Entwicklung eines Individuums zu verstehen.

2.2.1 Identitätsentwicklung in der Adoleszenz und im frühen Erwachsenenalter

Erikson (1968) versteht Identitätsentwicklung als lebenslangen Prozess, bei dem jede Phase auf der erfolgreichen Bewältigung der vorherigen aufbaut (S. 92). Jede Entwicklungsstufe bringt psychosoziale Herausforderungen mit sich, deren Bearbeitung das Selbstbild stärkt und zur Persönlichkeitsreife beiträgt (S. 91–92, 96). Bleibt sie unvollständig, kann dies die weitere persönliche Entwicklung hemmen (S. 93–95).

Besonders in der Adoleszenz sollen Jugendliche gemäss Erikson (1968) ein stabiles Selbstbild entwickeln, dass auch die sexuelle Identität einschliesst (S. 128–129). Gelingt dieser Prozess nicht, kann dies zu starker innerer Verunsicherung führen (Erikson, 1973/2013, S. 109–110). In Anlehnung an Erikson (1968, 1973/2013) lässt sich vermuten, dass auch ungeklärte Fragen zur sexOr in dieser Phase zu dieser Unsicherheit beitragen können, insbesondere wenn gesellschaftliche Erwartungen im Widerspruch zum eigenen Erleben stehen.

Im jungen Erwachsenenalter rückt laut Erikson (1973/2013) die Fähigkeit in den Vordergrund, stabile Beziehungen aufzubauen, was ein gefestigtes Selbstbild voraussetzt (S. 114–115). Wurde das Selbstbild in der Adoleszenz nicht gebildet, kann dies nun zu Rückzug oder Bindungsunsicherheit führen (S. 115–116). Obwohl Erikson (1968, 1973/2013) keine

Altersgrenzen für die Lebensphasen nennt, verorten viele Quellen die Adoleszenz zwischen 12 und 18 Jahren und das junge Erwachsenenalter zwischen 18 und 40 Jahren (vgl. McLeod, 2025). Daraus lässt sich ableiten, dass die Auseinandersetzung mit der sexuellen Identität meist früh beginnt und eine unvollständige Bearbeitung spätere Entwicklungsschritte wie den Aufbau stabiler Beziehungen erschweren kann. Um zu verdeutlichen, wie junge Menschen mit solchen Fragen umgehen, bietet Marcia (1966) eine theoretische Grundlage.

2.2.2 Umgang mit der Identitätsfindung

Marcia (1966) erweitert Eriksons Theorie, indem er vier mögliche Identitätsstatus beschreibt. Diese basieren auf zwei zentralen Prozessen: der Krise, also der aktiven Auseinandersetzung mit persönlichen Fragen, und der Verpflichtung, also der bewussten Entscheidung für eine bestimmte Position (S. 551). Je nachdem, wie diese beiden Prozesse ausgeprägt sind, unterscheidet er zwischen erarbeiteter Identität, Moratorium, übernommener Identität und diffuser Identität (S. 552). Zwar bezieht sich Marcia (1966) ursprünglich auf berufliche und weltanschauliche Fragestellungen im Zusammenhang mit der Identität, dennoch lässt sich sein Modell auf die sexuelle Identitätsentwicklung übertragen. In Anlehnung an Marcia (1966) kann ein Coming-out als Ausdruck einer erarbeiteten Identität verstanden werden, wenn es auf eine intensive Auseinandersetzung zurückzuführen ist. Ein innerer Suchprozess ohne klare Festlegung der sexOr könnte einem Moratorium entsprechen. Wird die Heterosexualität aufgrund gesellschaftlicher Erwartungen übernommen, lässt sich dies als übernommene Identität interpretieren. Und wenn weder Auseinandersetzung noch Festlegung erfolgen, wäre dies im Sinne Marcias (1966) als diffuse Identität einzuordnen. Auch wenn Marcia (1966) sexOr nicht direkt thematisiert, bietet sein Modell eine mögliche Perspektive auf individuelle Umgangsweisen mit sexueller Identität.

2.2.3 Entwicklung der Identität als dynamischer Prozess bei nicht-heterosexuellen Frauen

Im Gegensatz zu Erikson (1968, 1973/2013) und Marcia (1966), die beide von einem Entwicklungsprozess in Richtung gefestigter Identität ausgehen, betont Diamond (2008), dass sexuelle Identität nicht immer als stabil oder endgültig anzusehen ist. In einer zehnjährigen Längsschnittstudie mit 89 nicht-heterosexuellen Frauen konnte sie aufzeigen, dass viele der Teilnehmerinnen ihre sexOr im Laufe der Zeit mehrfach veränderten (S. 52–53, 56, 59, 62–65). Diese Veränderungen traten sowohl in frühen Phasen des Coming-outs auf, als auch Jahre danach (S. 63–64). Die Entscheidung für oder gegen ein bestimmtes Label war nicht an das Alter, den Zeitpunkt der ersten gleichgeschlechtlichen Erfahrung oder die Dauer des nicht-heterosexuellen Selbstverständnisses gebunden (S. 66). Diamond (2008) hebt hervor, dass klassische Identitätsmodelle, die von einer linearen Entwicklung und einer fixen Zielidentität ausgehen, mit diesen Beobachtungen nicht vereinbar sind (S. 87).

Auf Basis dieser Ergebnisse entwickelt Diamond (2008) das Konzept der sexuellen Fluidität. Dieses beschreibt eine situationsabhängige Flexibilität in Bezug auf sexuelle Anziehung, Beziehungsverhalten und die Wahl eines Identitätslabels (S. 3, 10). Diese Flexibilität tritt individuell unterschiedlich auf, bei Frauen jedoch tendenziell häufiger als bei Männern (S. 11, 85). Männer erleben sexuelle Anziehung gemäss Diamond (2008) in der Regel eindeutiger auf ein bestimmtes Geschlecht bezogen, während Frauen häufiger von Veränderungen berichten. Besonders betont sie, dass es nicht die eine «wahre» sexuelle Identität gibt, sondern dass Identität auch als Perspektive verstanden werden kann, mit der Menschen ihr Erleben strukturieren (S. 87). Die bewusste Entscheidung, auf ein Label zu verzichten oder dieses zu verändern, kann demnach als Ausdruck von persönlicher Weiterentwicklung gewertet werden. Diamonds (2008) Konzept zeigt auf, dass Coming-out nicht als einmaliger Akt zu verstehen ist, sondern als ein fortlaufender Prozess der Verortung innerhalb gesellschaftlicher und persönlicher Kontexte.

Diamond (2008) zeigt auf, dass sich die sexuelle Identitätsentwicklung von nicht-heterosexuellen Frauen nicht losgelöst von gesellschaftlichen Bedingungen vollzieht (S. 87). Es ist davon auszugehen, dass soziale Normen und Diskriminierung dabei eine grosse Rolle spielen (vgl. gfs.bern, 2024, S. 5). Um diese Einflussfaktoren besser einordnen zu können, eignet sich das Minderheitenstressmodell von Meyer (2003).

2.3 Minderheitenstressmodell nach Meyer (2003)

Meyer (2003) geht davon aus, dass LSB-Menschen aufgrund ihrer sexuellen Identität und somit gesellschaftlichen Minderheitenposition einem spezifischen, zusätzlichen Stress ausgesetzt sind, der über allgemeine Alltagsbelastungen hinausgeht (S. 675). Er nennt ihn Minderheitenstress und bezeichnet ihn als einzigartig, chronisch und sozial bedingt (S. 676).

Im Modell unterscheidet Meyer (2003) zwischen zwei Ebenen von RiFa:

- Distale Stressoren: Externe Einflüsse wie Diskriminierung, Ablehnung oder Gewalterfahrungen (S. 676, 679).
- Proximale Stressoren: Innere Prozesse wie die Erwartung von Zurückweisung, das bewusste Verbergen der sexOr oder internalisierte Homonegativität (S. 677–678).

Diese Faktoren können sich wechselseitig verstärken (S. 678). Gerade im Coming-out-Prozess stellen diese Belastungen Risiken für das psychische Wohlbefinden dar. Gleichzeitig beschreibt dieses Modell auch stresslindernde Faktoren, die nicht-heterosexuelle Personen im Umgang mit Minderheitenstress stärken können. Dazu zählt die Zugehörigkeit zur eigenen Community, die eine positive Umdeutung belastender Situationen ermöglichen und so das

psychische Wohlbefinden schützen kann. Auch die Entwicklung eigener sozialer Werte innerhalb der Community können stärken und Diskriminierungen kollektiv entgegenwirken. Des Weiteren werden die persönliche Akzeptanz und unterstützende Beziehungen, wie zur Familie, als stresslindernde Faktoren genannt (S. 677).

Für die vorliegende Arbeit ist das Minderheitenstressmodell interessant, weil es individuelle belastende Erfahrungen von nicht-heterosexuellen Personen mit strukturellen, gesellschaftlichen Bedingungen in Zusammenhang setzt. Es geht gemäss Meyer (2003) davon aus, dass psychische Belastungen nicht durch persönliche Merkmale entstehen, sondern durch gesellschaftliche Reaktionen auf diese, wie durch Abwertung, Stigmatisierung oder soziale Ausgrenzung (S. 674). Die Differenzierung zwischen äusseren (distalen) und inneren (proximalen) Stressoren bietet den Autorinnen der vorliegenden Arbeit eine theoretische Grundlage, um sie als RiFa spezifisch bei nicht-heterosexuellen Personen anzusehen und sie auf das Coming-out zu übertragen. Dasselbe gilt mit den von Meyer (2003) benannten stresslindernden Faktoren, die als SchuFa interpretiert werden können. Sie werden im Kapitel 7.2 wieder aufgegriffen und diskutiert.

2.4 Theorie Resilienz

Das Konzept der Resilienz ist heute ein fester Bestandteil wissenschaftlicher Diskussionen. Im Folgenden werden die theoretischen Grundlagen der Resilienz vorgestellt, bevor das Resilienzkonzept im Erwachsenenalter beschrieben wird.

2.4.1 Definitionsansätze der Resilienz

Das Konzept der Resilienz gewann in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Bedeutung in der Forschung und Praxis und wird heute in unterschiedlichen Disziplinen diskutiert. Gemäss Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) stammt der Begriff Resilienz vom englischen Wort «resilience» ab und kann mit Spannkraft, Elastizität oder Widerstandsfähigkeit übersetzt werden. Sie beschreiben, dass er in der Fachliteratur mit unterschiedlichen Schwerpunkten definiert wird (S. 9). Dies zeigen exemplarisch folgende Definitionen: Wustmann Seiler (2020) beschreibt Resilienz als die «psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken» (S. 18). Welter-Enderlin (2016) betont, dass es dabei um die Fähigkeit geht, Krisen in verschiedenen Lebenszyklen mithilfe individueller und sozialer Ressourcen zu meistern und zur persönlichen Entwicklung zu nutzen (S. 15).

Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) fassen die vielen Definitionen folgendermassen zusammen: «Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger

Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Damit ist keine angeborene Eigenschaft gemeint, sondern ein variabler und kontextabhängiger Prozess» (S. 9). Sie halten ebenfalls fest, dass Resilienz nicht als Eigenschaft zu verstehen ist, die über die ganze Lebensspanne stabil bleibt. Vielmehr ist sie situationsspezifisch, denn sie lässt sich nicht auf alle Lebensbereiche übertragen. Sie betonen ausserdem, dass die Resilienz mehrdimensional ist und viele verschiedene soziale, psychische und biologische Faktoren mitschwingen (S. 12). Die Autorinnen der vorliegenden Arbeit orientieren sich an diesen Definitions- und Erklärungsansätzen von Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (vgl. 2024, S. 9, 12) für die nachfolgenden Kapitel.

2.4.2 Kritische Betrachtungen von Resilienz

Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) kritisieren, dass Resilienz in der Praxis oft als Unverletzbarkeit oder individuelle Stärke dargestellt wird, was der Komplexität des Konzepts nicht gerecht wird (S. 27). Auch die starke Individualisierung der Resilienz sehen sie als problematisch, weil sie oftmals als Persönlichkeitsmerkmal anstatt eines Prozesses gesehen wird (Luthar et al., 2000; Masten & Powell, 2003; zit. in: Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 27). Das führt dazu, dass Personen schnell als selbstverantwortlich für ihre Situation gelten, wenn gesellschaftliche und strukturelle Bedingungen unbeachtet bleiben (S. 28). Gemäss Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff und (2024) benötigt es ausserdem genauere Definitionen von Resilienz in Studien, weil der Auffassung des Begriffs oftmals nicht genau erklärt wird, was zu inhaltlicher Unklarheit führt (S. 29).

2.5 Theorie Risiko- und Schutzfaktoren

Gemäss Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) wird die Resilienz im Kindes- und Jugendalter durch die im Kapitel 2.4.1 angesprochenen Faktoren beeinflusst. Sie werden SchuFa und RiFa genannt. In der Wechselwirkung beider ergibt sich ein Gleichgewicht, das für die Entwicklung von Resilienz entscheidend ist (S. 21). Nachfolgend werden sowohl die RiFa, SchuFa als auch die inneren Resilienzfaktoren vorgestellt.

2.5.1 Risikofaktoren

Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) definieren RiFa als Bedingungen, die die Wahrscheinlichkeit einer ungünstigen kindlichen Entwicklung erhöhen (S. 22). Wustmann Seiler (2020) unterscheidet zudem zwischen umweltbezogenen RiFa und sogenannten Vulnerabilitätsfaktoren, die sich auf ausschliesslich biologische und psychologische Merkmale des Individuums beziehen (S. 36). In dieser Arbeit liegt der Fokus auf umweltbezogenen RiFa. Deshalb wird auf die Unterkategorie der Vulnerabilitätsfaktoren nicht weiter eingegangen. Zur

Einordnung werden dennoch beide Konzepte in Tabelle 5 dargestellt (vgl. Wustmann Seiler, 2020, S. 38–39).

Faktoren Kategorie	Risikofaktorenaufzählung nach Wustmann Seiler (2020)
<i>Risikofaktoren</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut • Aversives Wohnumfeld (Wohngegenden mit hohem Kriminalitätsanteil) • Chronische familiäre Disharmonie • Elterliche Trennung und Scheidung • Alkohol- oder Drogenmissbrauch der Eltern • Psychische Erkrankungen eines bzw. beider Elternteile • Kriminalität der Eltern • Obdachlosigkeit • Niedriges Bildungsniveau der Eltern • Abwesenheit eines Elternteils / alleinerziehender Elternteil • Erziehungsdefizite / ungünstige Erziehungspraktiken der Eltern (z.B. inkonsequentes, zurückweisendes oder inkonsistentes Erziehungsverhalten, Uneinigkeit der Eltern in Erziehungsmethoden, körperliche Strafen, zu geringes Beaufsichtigungsverhalten, Desinteresse, Gleichgültigkeit gegenüber dem Kind, mangelnde Feinfühligkeit und Responsivität) • Sehr junge Elternschaft (vor dem 18. Lebensjahr) • Unerwünschte Schwangerschaft • Häufige Umzüge, Schulwechsel • Migrationshintergrund in Verbindung mit niedrigem sozioökonomischem Status • Soziale Isolation der Familie • Verlust eines Geschwisters oder engen Freundes bzw. einer engen Freundin • Geschwister mit einer Behinderung, Lern- oder Verhaltensstörung • Mehr als vier Geschwister • Mobbing / Ablehnung durch Gleichaltrige • Ausserfamiliäre Unterbringung (S. 38–39)
<i>Vulnerabilitätsfaktoren (nicht</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Neuropsychologische Defizite

<i>abschliessend, sondern einige Beispiele zur Veranschau- lichung)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Chronische Erkrankungen (z.B. Asthma, Neurodermitis, Krebs, schwere Herzfehler, hirnorganische Schädigungen) • Schwierige Temperamentsmerkmale (z.B. frühes impulsives Verhalten, hohe Ablenkbarkeit) • Unsichere Bindungsorganisation (S. 38)
---	--

Tabelle 5: Risikofaktorenaufzählung (eigene Darstellung auf der Basis von Wustmann Seiler, 2020, S. 38–39)

Laut Wustmann Seiler (2020) können RiFa akut oder dauerhaft auftreten (S. 37) und auf biologischer, psychischer oder sozialer Ebene wirksam sein (S. 36). Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) betonen, dass solche Faktoren nicht zwangsläufig negative Folgen haben. Entscheidend sind Anzahl, Zusammenspiel und individuelle Verarbeitung. Eine Kumulation mehrerer RiFa gilt als besonders belastend für Entwicklungsprozesse (S. 26). Weitere Einflussfaktoren sind Dauer, zeitliche Abfolge, Alter, Entwicklungsstand, Geschlecht und subjektive Bewertung der Situation (S. 27–28).

2.5.2 Schutzfaktoren

SchuFa werden in der Fachliteratur als Merkmale beschrieben, die das Auftreten einer psychischen Störung oder einer unangepassten kindlichen Entwicklung verhindern oder abmildern und gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit einer positiven Entwicklung erhöhen (Rutter, 1990; zit. in Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 29). Laut Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) entfalten SchuFa ihre Wirkung nur im Zusammenhang mit einer bestehenden Risikosituation, in Form eines Puffereffekts (siehe Kumulationsprinzip) (Laucht, 1999; Rutter, 1990; zit. in Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 29). Wie bei den RiFa, konnten auch eine Reihe von empirisch belegten SchuFa identifiziert werden. Wustmann Seiler (2020) fasst die SchuFa in Tabelle 6 zusammen (S. 115–116):

Faktoren Kategorie	Schutzfaktorenaufzählung nach Wustmann Seiler (2020)
<i>Personale Ressourcen</i>	Kindbezogene Faktoren: <ul style="list-style-type: none"> • Positive Temperamenteigenschaften • Intellektuelle Fähigkeiten • Erstgeborenes Kind • Weibliches Geschlecht (S. 115)
	Resilienzfaktoren:

	<ul style="list-style-type: none"> • Problemlösefähigkeiten • Selbstwirksamkeitsüberzeugungen • Positives Selbstkonzept/Selbstvertrauen/hohes Selbstwertgefühl • Fähigkeit zur Selbstregulation • Internale Kontrollüberzeugung • Realistischer Attributionsstil • Hohe Sozialkompetenz: Empathie/Kooperations- und Kontaktfähigkeit (verbunden mit guten Sprachfertigkeiten)/soziale Perspektivenübernahme/Verantwortungsübernahme/Humor • Aktives und flexibles Bewältigungsverhalten (z.B. die Fähigkeit, soziale Unterstützung zu mobilisieren, Entspannungsfähigkeiten) • Sicheres Bindungsverhalten (Explorationslust) • Lernbegeisterung/schulisches Engagement • Optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung • Religiöser Glaube/Spiritualität (Kohärenzgefühl) • Talente, Interessen und Hobbys • Zielorientierung/Planungskompetenz • Kreativität • Körperliche Gesundheitsressourcen (S. 115)
<p><i>Soziale Ressourcen</i></p>	<p>Innerhalb der Familie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert • Autoritativer / demokratischer Erziehungsstil • Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie • Enge Geschwisterbindungen • Altersangemessene Verpflichtungen des Kindes im Haushalt • Hohes Bildungsniveau der Eltern • Harmonische Paarbeziehung der Eltern • Unterstützendes familiäres Netzwerk (Verwandtschaft, Freund:innen, Nachbar:innen) • Hoher sozioökonomischer Status (S. 116)
	<p>In den Bildungsinstitutionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen

	<ul style="list-style-type: none"> • Wertschätzendes Klima (Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind) • Hoher, angemessener Leistungsstandard • Positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes • Positive Peerkontakte / positive Freundschaftsbeziehungen • Förderung von Basiskompetenzen (Resilienzfaktoren) • Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen (S. 116)
	<p>Im weiteren sozialen Umfeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kompetente und fürsorgliche Erwachsene ausserhalb der Familie, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen (z.B. (früh-)pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte, Nachbar:innen) • Ressourcen auf kommunaler Ebene (Angebote der Familienbildung, Beratungsstellen, Frühförderstellen, Gemeindearbeit usw.) • Gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten • Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft (S. 116)

Tabelle 6: Schutzfaktorenaufzählung (eigene Darstellung auf der Basis von Wustmann Seiler, 2020, S. 115–116)

In der Literatur wird die Bedeutung von stabilen, vertrauensvollen Beziehungen hervorgehoben. So gilt gemäss Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) eine stabile Beziehung zu einer erwachsenen Vertrauensperson als einen der stärksten SchuFa. Sie kann eine gesunde, seelische Entwicklung fördern und gleichzeitig kumulative RiFa abfedern (S. 33).

2.5.3 Salutogenese als Bezugsmodell der Resilienz

Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) bezeichnen die Salutogenese nach Antonovsky (1997) als wichtiges Bezugsmodell für die Resilienzforschung. Statt auf Defizite zu fokussieren, rückt sie Ressourcen, SchuFa und aktive Bewältigungsprozesse in den Mittelpunkt (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 26). Im Mittelpunkt steht gemäss Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) das Kohärenzgefühl, also das Grundvertrauen, dass das Leben verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist. In der Resilienzforschung gilt es als

bedeutende personale Ressource, die Menschen dabei unterstützt, in belastenden Situationen psychisch stabil zu bleiben (S. 31).

Auch wenn die Salutogenese eher den Erhalt von Gesundheit betont und die Resilienzforschung stärker auf Anpassung nach Belastungen ausgerichtet ist, verbindet beide Ansätze die Überzeugung, dass persönliche Fähigkeiten und soziale Bedingungen gemeinsam betrachtet werden müssen (S. 26–27). Die Salutogenese bietet damit eine Grundlage für ein ressourcenorientiertes Verständnis von Resilienz (S. 27). Im weiteren Verlauf dieser Bachelorarbeit wird die Salutogenese nicht weiter behandelt, weil sich die Autorinnen auf die Theorie der Resilienz fokussieren.

2.5.4 Resilienzfaktoren

Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) beschreiben Resilienzfaktoren als individuelle Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, mit Belastungen und alltäglichen Herausforderungen konstruktiv umzugehen (S. 22). Anders als bisher vorgestellten SchuFa und RiFa, ist erkennbar, dass die Resilienzfaktoren häufiger in der Literatur für Erwachsene vorkommen, als andere definierte Faktoren. Ein Grund für ihre Relevanz im Erwachsenenalter könnte sein, dass sie sich gemäss Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) im Laufe des Lebens entwickeln. Sie sind nicht angeboren (S. 15).

Im Kapitel 2.5.2 wurden die Resilienzfaktoren nach Wustmann Seiler (vgl. 2020, S. 115) vorgestellt, die besonders auf Kinder ausgerichtet sind. Für die vorliegende Arbeit wird jedoch die Definition von Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (vgl. 2024, S. 23–24) verwendet, da ihr Fokus auf dem Erwachsenenalter liegt und somit besser zur Thematik passt.

Obwohl die Resilienzfaktoren getrennt dargestellt werden, stehen sie in engem Zusammenhang. So gilt etwa eine ausgeprägte Selbst- und Fremdwahrnehmung als wichtige Voraussetzung für die Entwicklung sozialer Kompetenz (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 22). Zur Erklärung der einzelnen Resilienzfaktoren werden sie angelehnt an die Übersicht von Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024, S. 23–24) in nachfolgender Tabelle 7 getrennt aufgeführt. In der vorliegenden Arbeit die «aktiven Bewältigungsstrategien» als «Umgang mit Stress» bezeichnet, die «Selbst- und Fremdwahrnehmung» wird auf «Selbstwahrnehmung» gekürzt und «Selbstregulation» wird «Selbststeuerung» genannt (vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 23).

Resilienzfaktor	Beschreibung nach Rönna Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024)
<i>Selbstwahrnehmung</i>	Selbstwahrnehmung beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Handlungen aufmerksam und differenziert wahrzunehmen sowie sich selbst zu reflektieren (S. 23).
<i>Selbststeuerung</i>	Unter Selbststeuerung wird die Kompetenz verstanden, innere Spannungszustände wie Stress oder starke Emotionen selbst zu beeinflussen und zu steuern. Menschen mit guter Selbstregulation kennen ihre persönlichen Beruhigungsstrategien und wissen, wie sie sich selbst stabilisieren können (S. 23).
<i>Selbstwirksamkeit</i>	Selbstwirksamkeit bedeutet das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen zu bewältigen und Ziele trotz Hindernisse zu erreichen. Sie beeinflusst die Herangehensweise an Situationen und deren Bewältigung (S. 23).
<i>Soziale Kompetenz</i>	Soziale Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, im Kontakt mit anderen angemessen zu agieren, auf andere zuzugehen, Empathie zu zeigen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Dazu gehört auch Unterstützung suchen und annehmen zu können (S. 23).
<i>Umgang mit Stress</i>	Unter dem Umgang mit Stress wird die Fähigkeit verstanden, herausfordernde Situationen zu reflektieren und sie danach mit eigenen Fähigkeiten aktiv zu bewältigen. Menschen mit dieser Kompetenz gehen aktiv auf solche Situationen zu, setzen individuell passende Strategien ein und holen sich bei Bedarf gezielt Hilfe (S. 23–24).
<i>Problemlösefähigkeit</i>	Problemlösefähigkeit bedeutet die Kompetenz, komplexe Herausforderungen zu verstehen, systematisch nach Lösungen zu suchen und diese erfolgreich umzusetzen. Dazu gehört auch, eigene Ressourcen realistisch einzuschätzen und verschiedene Handlungsmöglichkeiten abzuwägen (S. 24).

Tabelle 7: Resilienzfaktoren Beschreibung (eigene Darstellung auf der Basis von Rönna Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024)

Wie aufgezeigt, bilden SchuFa und RiFa, einschliesslich der personalen Resilienzfaktoren, die theoretische Grundlage für das Verständnis von Resilienzentwicklung unter erschwerten Bedingungen. Sie ermöglichen es, individuelle Bewältigungsprozesse im sozialen und biografischen Kontext differenziert zu betrachten.

Resilienzfaktoren gelten in den nächsten Kapiteln als Teil der SchuFa. Sie werden nur dann explizit genannt, wenn ihre spezifische Bedeutung im Fokus steht oder wenn SchuFa unabhängig von Resilienzfaktoren betrachtet werden.

2.5.4 Besonderheiten der Resilienzforschung im Erwachsenenalter

Die Resilienzforschung konzentrierte sich gemäss Leipold (2015) lange überwiegend auf Kinder (S. 14). Inzwischen wird jedoch deutlich, dass sich Resilienzprozesse im Erwachsenenalter teils grundlegend unterscheiden (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 28). Während bei Kindern vor allem das Zusammenspiel von SchuFa und RiFa im Zentrum steht (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 35), rückt bei Erwachsenen die aktive Bewältigung belastender Lebensereignisse stärker in den Fokus (vgl. Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff, 2024, S. 41). Es ist erkennbar, dass die Forschung RiFa im Erwachsenenalter weniger systematisch benennt. Stattdessen fällt auf, dass eher von traumatischen oder kritischen Ereignissen, Stressoren und chronisch widrigen Bedingungen die Rede ist (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012, S. 7, 12, 26–27).

2.5.5 Begriffliche Anwendung von Schutz- und Risikofaktoren

Die Autorinnen der vorliegenden Arbeit vertreten die Haltung, dass es genauer definierte RiFa benötigt, um die Wechselwirkung zwischen SchuFa und RiFa während des Coming-outs bei Erwachsenen zu erforschen. Deshalb werden in der vorliegenden Forschung äussere Faktoren aus den RiFa (Tabelle 5, Kapitel 2.5.1) und den sozialen Ressourcen (Tabelle 6, Kapitel 2.5.2) nach Wustmann Seiler (2020, S. 38–39, 115–116) übernommen und als empirisch belegte SchuFa und RiFa an die Lebensrealität erwachsener Frauen im Coming-out angewendet. Weil nicht alle in den Tabellen 5 und 6 stehenden Faktoren gleich relevant für queere Frauen sind, wurden einige ausgewählt und angepasst. Zudem werden die Resilienzfaktoren nach Rönnau-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024, S. 23–24) für empirisch definierte innere Faktoren verwendet (siehe Tabelle 7). Im weiteren Verlauf der Arbeit wird der übergeordnete Begriff SchuFa und RiFa verwendet. Er umfasst sowohl theoretisch fundierte als auch im Rahmen der durchgeführten Forschung neu erkannte Einflüsse, die sich als förderlich oder hinderlich für Resilienz erwiesen haben. Die Auswahl und Anpassung der Faktoren wird im Methodenteil näher erläutert (siehe Kapitel 4.2.1).

2.7 Theorien Coming-out

Nach der Herleitung der SchuFa und RiFa, sowie Resilienz wird folgend auf die Theorien zum Prozess des Coming-outs eingegangen. Es zeigen sich zwei relevante Konzepte, welche nachfolgend erläutert werden.

2.7.1 Coming-out Theorie nach Cass (1979)

Cass (1979) beschreibt ein Modell, das die Integration der Homosexualität in die eigene Identität auf der Basis der interpersonellen Kongruenz-Theorie von Secord und Backman (1961, 1962) erklärt. Dieses Modell ist auch heute noch theoretisch relevant und wird in der vorliegenden Arbeit sinngemäss auf alle sexOr angewendet. Zur korrekten Wiedergabe wird in diesem Kapitel, wie es auch Cass (1979) tat, von Homosexualität geschrieben. Sie beschreibt einen Prozess aus sechs Phasen, in dem durch Interaktion mit der Umwelt ein Entwicklungsprozess startet (S. 219–220). Die Länge der einzelnen Phasen und die Frage, ob sie alle durchlaufen werden, hängen vom Individuum ab. Sie weist darauf hin, dass das Individuum eine aktive Rolle hat und die Identitätssuche abschliessen kann, sobald eine homosexuelle Identität ausgeschlossen werden kann. Die homosexuelle Identität wird erreicht, wenn die persönliche und die soziale Identität übereinstimmen. Diese Kongruenz ist relevant, da sich das Verhalten durch (In-)Kongruenz mit dem Umfeld verändert oder stabilisiert.

Das Modell weist auf unterschiedliche Herangehensweisen von Frauen aufgrund ihrer Sozialisation hin und zeigt auch, dass das Alter eine Rolle bei der Bewältigung spielt, was wiederum durch gesellschaftliche Veränderungen und Erwartungen beeinflusst wird (S. 220). Das Modell beschreibt eine intrapersonale Matrix mit drei Punkten (Selbstwahrnehmung, eigenes Verhalten und Fremdwahrnehmung), die als Quelle für Veränderung und Stabilität dienen. Das Ziel ist, dass diese Punkte übereinstimmen. Falls nicht, müssen sie angepasst werden zu etwas Neuem oder zu etwas, das mit den anderen Punkten kongruent ist (S. 221).

Die Ausgangslage beschreibt, dass sich die Person als heterosexuell identifiziert, da sie in einer heteronormativen Gesellschaft lebt, womit die erste Phase gestartet wird.

Phase 1: Identity Confusion (Identitätsverwirrung)

Der Prozess beginnt erst, wenn das Individuum sein eigenes Verhalten, Gefühle oder Gedanken als homosexuell bezeichnet, da eine Inkongruenz zur Heterosexualität entsteht (S. 222). Gefühle der Verwirrtheit und Zweifel kommen auf: «Wenn ich mich homosexuell verhalte, bin ich es dann? Wer bin ich?» (S. 223).

Phase 2: Identity Comparison (Identitätsvergleich)

Wenn keine Abschottung stattfindet, verändert sich das Selbstbild des Individuums dahingehend, dass sie für sich sagen kann: «Ich bin vielleicht homosexuell.». Das zeigt, dass die Verwirrung der ersten Stufe geringer geworden ist. Das Ziel besteht in der Untersuchung der Auswirkungen einer homosexuellen Identität sowie der Informationsaneignung. Je nach

geografischer und sozialer Isolation wird diese Entfremdung als schwerer empfunden, bspw. in Form von Einsamkeitsgefühl (S. 225). Hier werden oft Strategien entwickelt, um mit diesen Gefühlen umzugehen, wie bspw. das Passing (sich nach aussen heterosexuell zeigen/spielen) (S. 226–229).

Phase 3: Identity Tolerance (Identitätstoleranz)

Wenn keine Abschottung stattfindet, verändert sich das Selbstbild des Individuums hin zur wahrscheinlichen Homosexualität. Mit der grösseren Akzeptanz fällt die Verwirrung weg und die Bedürfnisse, auch die sexuellen, können eher akzeptiert werden. Die Unterschiede zwischen der Selbst- und Fremdwahrnehmung werden grösser. Dies wird reduziert, indem Kontakt zur Community gesucht wird, was initial aber ein Gefühl der Toleranz statt Akzeptanz auslöst (S. 229). Der Kontakt zur Community kann ein Zugehörigkeitsgefühl auslösen, womit sich wiederum die Distanz zu Heterosexuellen verstärkt. Emotional hochwertige Kontakte sind sehr wichtig, denn sie führen zu einem positiven Bild von Homosexuellen, während negativ erlebte Erfahrungen zu Abwertung der Homosexualität und zu Selbsthass führen (S. 230).

Phase 4: Identity Acceptance (Identitätsakzeptanz)

Wenn keine Abschottung stattfindet, verändert sich das Selbstbild des Individuum zu «homosexuell». Der Kontakt zur Community wird kontinuierlich verstärkt und die Homosexualität als Identität validiert und akzeptiert. Das Individuum bewertet andere Homosexuelle positiver (S. 231). Die Auslebung der Homosexualität kann je nach Freundeskreis unterschiedlich sein. Innere Spannung oder ein Gefühl der Inkongruenz können die Folge sein. Kontakte können begrenzt werden, um innere Spannung zu verhindern (S. 232).

Phase 5: Identity Pride (Identitätsstolz)

Die Unterschiede zwischen dem Selbstbild und gesellschaftlicher Ablehnung werden grösser. Dies führt dazu, dass die Meinung von Heterosexuellen abgewertet und die Meinung von Homosexuellen mehr gewichtet und glaubwürdiger wird. Es findet eine starke Identifikation mit der Homosexualität statt, die auf alle Lebensbereiche ausgeweitet wird. Dies fördert das Gefühl von Stolz und das Umfeld besteht nur noch aus der Community. Die Konfrontation mit Heterosexualität und den weiterhin bestehenden Rahmenbedingungen kann zu Wut und Frustration führen. Bestimmte Personen beteiligen sich aus dieser Motivation heraus an Aktivismus (S. 233). Ebenso findet eine Offenbarung des eigenen Selbst statt, auf die positive oder negative Reaktionen folgen können, welche zu Anpassungen führen, um das Selbst mehr

auszuleben, bspw. durch einen Jobwechsel, oder Verschwiegenheit als Kompromiss (S. 233–234).

Phase 6: Identity Synthesis (Identitätssynthesen)

Die zuvor vertretene «Sie und Wir»-Philosophie gilt nicht mehr, da durch gemachte positive Erfahrungen klar ist, dass Heterosexuelle das Individuum genauso akzeptieren wie es sich selbst. Es gibt nur wenige widersprüchliche Gefühle oder Situationen, mit denen das Individuum leicht umgehen kann. Stolz und Wut können noch vorhanden sein, aber abgeschwächt. Ähnlichkeiten zu Heterosexuellen und Unterschiede zu Homosexuellen werden akzeptiert. Das Umfeld unterstützt die Synthese der privaten und öffentlichen sexuellen Identität der Person. Die Homosexualität wird somit zum Teil der eigenen Identität, ohne die gesamte Identität auszumachen.

Dies schliesst den Prozess der Identitätsfindung als homosexuelles Individuum ab (S. 234).

2.7.2 Theorie nach Rauchfleisch (2011)

Eine alternative Einteilung der Coming-out-Phasen liefert Rauchfleisch (2011) und wird nachfolgend vorgestellt. Rauchfleisch (2011) macht deutlich, dass sexOr weit mehr umfasst als reine sexuelle Anziehung. Sie ist eng mit dem Selbstbild einer Person sowie mit deren sozialen Beziehungen verbunden (S. 15).

Das von Coleman (1982) entwickelte Modell, an das sich Rauchfleisch (2011) anlehnt, gliedert den Coming-out-Prozess in fünf Phasen, die in Tabelle 8 aufgeführt werden:

Coming-out-Phase nach Rauchfleisch (2011)	Entwicklung nach Rauchfleisch (2011)
1. <i>Prä-Coming-out-Phase</i>	Gefühle des Andersseins entstehen, ohne dass sie klar benannt werden können. Oft herrscht ein innerer Konflikt zwischen eigenem Empfinden und gesellschaftlichen Normen. Die Auseinandersetzung bleibt meist verdeckt und mit Scham behaftet (S. 74–77).
2. <i>Eigentliches Coming-out</i>	Das innere sowie äussere Coming-out findet statt. Diese Phase ist oft von Ängsten, Ungewissheit und der Reaktion des sozialen Umfelds geprägt (S. 77–78).
3. <i>Explorative Phase</i>	Die eigene sexuelle Orientierung wird bewusster erlebt. Es kommt zu ersten gleichgeschlechtlichen Gefühlen und sexuellen Erfahrungen (S. 86–87).

4. <i>Eingehen erster (fester) Beziehungen</i>	Stabile und öffentlich sichtbare Partnerschaften entstehen. Sie unterscheiden sich deutlich von den unsicheren oder flüchtigen Kontakten der vorherigen Phase (S. 94–95).
5. <i>Integration, dauerhafte Paarbeziehung und das höhere Lebensalter</i>	Die sexuelle Orientierung wird stabil ins Selbstbild integriert. Die Beziehungen sind auf Dauer und Verbindlichkeit ausgerichtet (S. 104–105).

Tabelle 8: Coming-out-Phasen nach Rauchfleisch (eigene Darstellung auf der Basis von Rauchfleisch, 2011, S. 74–78, 86–87, 94–95, 104–105)

Sowohl das Modell von Cass (1979), als auch jenes von Rauchfleisch (2011), beschreiben das Coming-out als einen mehrphasigen Entwicklungsprozess. Während Cass (1979) den Fokus stärker auf psychologische Identitätsentwicklung legt, betont Rauchfleisch (2011) stärker die soziale Dimension und die Integration in zwischenmenschliche Beziehungen.

Im weiteren Verlauf der Arbeit wird das Phasenmodell von Cass (1979) als theoretische Grundlage für den Forschungsteil herangezogen, da es eine klare Orientierung entlang der inneren Auseinandersetzung mit der sexuellen Identität bietet und damit besonders gut zum Forschungsinteresse passt.

2.8 Regenbogenkompetenz nach Schmauch (2023)

Im Hinblick auf die Arbeit von Fachpersonen der Sozialen Arbeit ist das Konzept der Regenbogenkompetenz zu berücksichtigen. Gemäss Schmauch (2023) bezeichnet Regenbogenkompetenz «(...) die Fähigkeit, mit den Themen der sexOr und der geschlechtlichen Identität vorurteilsbewusst, professionell und möglichst diskriminierungsfrei

Sachkompetenz: Wissen über die heterosexuelle Mehrheitsgesellschaft, über sexuelle und geschlechtliche Minderheiten, ihre Lebenslagen, Diskriminierungen und Ressourcen;

Sozialkompetenz: Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit im Bereich sexueller und geschlechtlicher Vielfalt;

Methodenkompetenz: Handlungsfähigkeit und Verfahrenswissen im Bereich sexueller Orientierung und geschlechtlicher Identitäten;

Selbstkompetenz: Fähigkeit zur Reflexion eigener Gefühle, Werte und Vorurteile in Bezug auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt.

umzugehen.» (S. 241).

Gemäss der vorgegebenen Definition wurden die Kompetenzen einer Fachperson für den Bereich der Sozialen Arbeit in Abbildung 2 dargestellt.

Abbildung 2: Kompetenzen einer Fachperson in Bezug auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt nach Schmauch (2023, S. 242)

Des Weiteren wird die Relevanz einer Institution erörtert, die eine queere Akzeptanz gewährleistet, um eine effektive Fachperson zu sein (S. 242). In Bezug auf die Anforderungen an den institutionellen Kontext werden von ihr die Wichtigkeit von Weiterbildungen zu Themen der sexuellen Vielfalt beschrieben. Zudem wird die Förderung der Zusammenarbeit mit queeren Fachstellen sowie die Entwicklung einer gemeinsamen Haltung zu dieser Thematik betont. Ferner werden angstfreie Räume zur selbstreflexiven Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Haltungen gefordert. Des Weiteren ist die Entwicklung eigener Angebote für queeres Klientel sowie die Steigerung der Sichtbarkeit dieses Themas, bspw. durch Plakate, von signifikanter Relevanz (S. 243).

Schmauch (2023) fügt als Ergänzung zur Abbildung 2 an, dass im Rahmen der Sozialkompetenz das Einfühlen und bewusste Wahrnehmen von Aspekten der sexuellen und geschlechtlichen Minderheiten von Relevanz ist, bspw. Diskriminierungserfahrungen oder Konflikte in der Identitätsfindung. Des Weiteren betont sie die Relevanz des Wissens über queere Lebenswelten und deren Auswirkungen auf die Lebensweisen queerer Personen (S. 244).

Als spezifische Herausforderungen werden Spannungsfelder von Anderssein und Zugehörigkeit sowie diverse Risiken in Bezug auf Identität, Kontakt und Konflikte genannt. Sie führt aus, dass eine Stärkung des eigenen Selbst von signifikanter Relevanz ist, um den Normbruch und die damit einhergehende gesellschaftliche Entwertung zu verarbeiten (S. 245).

Des Weiteren werden die Herausforderungen, mit denen queere sowie heterosexuelle Fachpersonen konfrontiert sind, beleuchtet.

Queere Fachkräfte bringen in der Regel eigene Erfahrungen und somit spezifisches Vorwissen mit, das die Beziehungsgestaltung erleichtert (S. 253). Für Fachkräfte aus der queeren Community, kann die Thematik der Selbstoffenbarung als Herausforderung wahrgenommen werden. Einerseits birgt sie Angriffsflächen, andererseits besteht der Wunsch nach Authentizität. Die Abwägung zwischen Unsichtbarkeit und Sichtbarkeit stellt ein kontinuierliches Dilemma dar (S. 254–255). Es ist von signifikanter Relevanz, dass auch queere Fachpersonen eine Reflexion von Stereotypen vornehmen, bspw. in Bezug auf heterosexuelle Menschen (S. 258). Heterosexuelle Fachkräfte müssen sich die entsprechenden Kompetenzen zunächst theoretisch aneignen, können jedoch auch auf eigene Ausgrenzungserfahrungen in der Beziehungsgestaltung zurückgreifen (S. 253). Für heterosexuelle Fachpersonen ist es von signifikanter Relevanz, die Thematisierung von Sexualität zu internalisieren, um der Entstehung von Scham oder anderen negativen Emotionen sowie der Tabuisierung entgegenzuwirken (S. 253–254).

3. Forschungsstand

Nach der theoretischen Verortung werden im folgenden Kapitel relevante Forschungen zum Thema der vorliegenden Arbeit aufgeführt. In den letzten Jahren wurden mehrere internationale Studien veröffentlicht, die gesellschaftliche Herausforderungen nicht-heterosexueller Menschen beleuchten. So befragte Ipsos (2023) weltweit 22'514 Personen im Alter von 16 bis 74 Jahren, darunter auch in der Schweiz, zu sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität und Sichtbarkeit von LGBT+-Personen (S. 4, 7–8). Die European Union Agency for Fundamental Rights [FRA] (2024) erhob in 30 europäischen Ländern Erfahrungen mit Diskriminierung, Gewalt und sozialer Teilhabe von 100'577 LGBTIQ-Personen, jedoch ohne Beteiligung aus der Schweiz (S. 8, 16–17). Auf nationaler Ebene befragte gfs.bern (2024) 1'005 Personen aus der Schweizer Gesamtbevölkerung zu den Einstellungen gegenüber queeren Personen sowie 1'007 LGBTIQ+-Personen zu Diskriminierungserfahrungen und der Sichtbarkeit queerer Lebensrealitäten (S. 6–7). Die genannten Studien wurden bereits im Kapitel 1 erwähnt und bieten im Kapitel 7 eine Referenz, um die Forschungsergebnisse zu diskutieren. Nachfolgend werden vier ausgewählte Studien vertiefend dargestellt, die für die Thematik der vorliegenden Arbeit besonders relevant sind. Auf sie wird im Kapitel 7 wiederum Bezug genommen.

3.1 Studie «Coming-out - und dann?»

Krell und Oldemeier (2017) veröffentlichten ein Buch zum Thema «Coming-out – und dann...?!». Es präsentiert die Resultate ihrer im Jahr 2014 in Deutschland durchgeführten Studie. Für die Untersuchung wurden quantitative Daten von 5'037 Personen erhoben und durch 40 qualitative Interviews ergänzt (S. 33, 39). Die Zielgruppe der quantitativen Erhebung setzte sich aus 14- bis 27-jährigen queeren Personen zusammen, wobei 55,1 % der Befragten das 21. Lebensjahr vollendet hatten. Es identifizierten sich 1'327 der 5'037 Befragten als lesbisch oder bisexuell-weiblich (S. 38–41). 15 der Interviews wurden mit nicht-heterosexuellen Frauen im Alter von 16-27 Jahren durchgeführt (S. 50). Ziel war die Erfassung der Erfahrungen des Coming-outs von queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen (JJE) sowie die Analyse der damit einhergehenden Herausforderungen. Ein Fokus wurde auch auf Diskriminierungserfahrungen gelegt (S. 51). Im Folgenden werden die relevanten Ergebnisse der quantitativen Befragung zur sexOr dargestellt. Weitere Ergebnisse finden sich im Kapitel 7. der Diskussion der Ergebnisse der vorliegenden Arbeit.

Es wird dargelegt, dass etwa 15 % aller Befragten bereits seit ihrer Geburt von ihrer nicht-heterosexOr wissen. Die Mehrzahl der Befragten hatten ihr inneres Coming-out zwischen 13 - 16 Jahren, nicht-heterosexuelle weibliche JJE hingegen hatten dieses zirka im Alter von 15

Jahren (S. 71–72). Die Mehrheit der Befragten hatten ihr äusseres Coming-out im Alter zwischen 15 - 18 Jahren (S. 84). Es wurde festgestellt, dass die Zeitspanne zwischen dem inneren und äusseren Coming-out bei nicht-heterosexuellen weiblichen JjE mit 1,7 Jahren am kürzesten war (S. 84).

Im Gegensatz zu männlichen JjE erachten nicht-heterosexuelle weibliche JjE die Phase des Bewusstwerdens als tendenziell weniger herausfordernd (S. 74). Es wurde festgestellt, dass weibliche JjE im Vergleich zu den männlichen JjE weniger Bedenken in Bezug auf das erste äussere Coming-out äusserten (S. 78). Hinsichtlich des Alters wurde von den älteren JjE eine hohe Notwendigkeit zum Outing beschrieben (S. 87). Befürchtungen im Bezug auf Coming-out werden im Kapitel 7.1 genannt. In Bezug auf konservative Einstellungen wird im Kapitel 7.1 mehr berichtet und Bezüge zur Arbeit von Sozialarbeitenden werden im Kapitel 8 aufgeführt.

3.2 Studie «LGBT Health»

Im Kapitel 1 wurden bereits einige Befunde der die «LGBT Health» Studie von Krüger et al. (2022) thematisiert. Nachfolgend und im Kapitel 7 werden weitere Ergebnisse vorgestellt, in zweiterem werden sie mit den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit diskutiert.

Die «LGBT Health» Studie von Krüger et al. (2022) basiert auf zwei Datenquellen. Zum einen wurden die Schweizerischen Gesundheitsbefragungen (SGB) der Jahre 2012 und 2017, mit insgesamt 29'793 Teilnehmenden (S. 30), ausgewertet, deren Daten zu lesbischen, schwulen und bisexuellen Personen jedoch aufgrund kleiner Fallzahlen und fehlender Angaben zur Geschlechtsidentität begrenzt waren (S. 26). Um diese Lücken zu schliessen, wurde in 2021 eine anonyme Online-Umfrage unter dem Titel «LGBT Health» durchgeführt, an der 2'064 Personen teilgenommen haben (S. VIII).

Die Online-Umfrage richtete sich gemäss Krüger et al. (2022) an lesbische, schwule, bisexuelle sowie trans und nicht-binäre Personen mit Wohnsitz in der Schweiz (VIII). Es handelte sich um eine nicht-repräsentative Gelegenheitsstichprobe, die jedoch breit gestreut wurde (S. 26–27). Es wurden Analysen zu den Unterschieden in der Gesundheit und den Zugängen zur Gesundheitsversorgung zwischen LGBT-Personen und der restlichen Bevölkerung durchgeführt, wobei die Vergleichsgruppen auf Basis von Geschlechtsidentität, sexueller Orientierung sowie Sexualverhalten gebildet wurden (S. 27–28).

Die Ergebnisse von Krüger et al. (2022) zeigen, dass bisexuelle Personen im Vergleich zu lesbischen und schwulen Personen eine geringere soziale Unterstützung aufweisen (S. 92) und zeigen tendenziell häufiger internalisierte Homonegativität (S. 102). Wenn das Gefühl zu

Einsamkeit beleuchtet wird, zeigen bisexuelle Personen deutlich häufiger Einsamkeitsgefühle auf als ihre Vergleichsgruppen (S. 91). Zudem sind sie im Vergleich mit lesbischen Personen psychisch stärker belastet, was sich in einem erhöhten Risiko für depressive Symptome zeigt (S. 122–123). Obwohl LGB-Personen in der Schweiz genauso häufig wie die Gesamtbevölkerung über eine:n persönliche:n Hausarzt/-ärztin verfügen, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass diese medizinischen Ansprechpersonen für LGBT-Themen sensibilisiert sind (S. 39). Rund 15% der Befragten gaben an, fehlendes Vertrauen in Ärzt:innen, Krankenhäuser oder Behandlungen zu haben, und ebenso viele äusserten Sorge, aufgrund ihrer sexuellen Orientierung diskriminiert zu werden. 39,3% bisexuelle und 28,8 % lesbische Frauen gaben an, aus Kostengründen eine Gesundheitsleistung nicht in Anspruch genommen zu haben (S. 38).

3.3 Studien «LGBTIQ+ Panel»

Das Schweizer LGBTIQ+ Panel (Hässler & Eisner, 2024a) ist ein Projekt in Form einer Längsschnittstudie welches seit 2019 jährlich durchgeführt wird. Die Studie erfasst die Situation queerer Personen in der Schweiz und hat jährlich wechselnde Schwerpunkte. Dadurch werden gesellschaftliche Änderungen aufgezeigt.

Derzeit sind auf der Webseite Berichte aus den Jahren 2019-2023 verfügbar. Es wird explizit darauf hingewiesen, dass es sich bei den Berichten von 2019 und 2020 um freiwillige Online-Befragungen handelt (Hässler & Eisner, 2019, S. 3; 2020, S. 2). Die Stichprobe ist nicht repräsentativ für die gesamte queere und cis-heterosexuelle Bevölkerung der Schweiz (Hässler & Eisner, 2019, S. 3; 2020, S. 2). Gemäss den Berichten für die Jahre 2021 und 2022 lässt sich anhand der zunehmenden Zahl an Teilnehmer:innen eine Repräsentation einer vielfältigen und queeren Bevölkerung feststellen. Die heterosexuelle Bevölkerung kann jedoch als nicht repräsentativ betrachtet werden (2021, S. 2; 2022, S. 1). Folgende Erkenntnisse wurden gesammelt:

Hässler und Eisner (2019) zeigen auf, dass die grösste Altersgruppe die der 20- bis 29-Jährigen war, der grösste Anteil der Teilnehmenden aus der Deutschschweiz stammte und rund die Hälfte der Befragten sich als cis-Frauen identifizierte (S. 6; 2020, S. 6; 2021, S. 6; 2022, S. 5; 2024b, S. 1).

Hässler und Eisner (2019) ermittelten das durchschnittliche Alter beim inneren Coming-out der sexOr mit 16 Jahren und das äussere Coming-out mit 20 Jahren (S. 7).

In Bezug auf sexuelle Minderheiten zeigt sich, dass sich bei Freundschaften am meisten und im religiösen Kontext am wenigsten geoutet wurde (2019, S. 9; 2020, S. 9; 2021, S. 10; 2022,

S. 9; 2024b, S. 3). Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass das engere Umfeld als grosse Unterstützung erlebt wird (2019, S. 12; 2020, S. 11; 2021, S. 13; 2022, S. 10). Als häufigste Diskriminierungsarten gelten verbale Äusserungen, ein Nicht-Ernst-Nehmen und starren. Es wird deutlich aufgezeigt, dass Mitglieder sexueller Minderheiten signifikant seltener Diskriminierung erfahren als Mitglieder geschlechtlicher Minderheiten (2019, S. 13; 2020, S. 12; 2021, S. 14; 2022, S. 11; 2024b, S. 8). Hässler und Eisner (2021) forschten im «Abschlussbericht 2021» zum Thema «nicht ernst genommen werden». Über 70 % der bi- und pansexuellen Menschen fühlen sich in Bezug auf ihre sexOr nicht ernst genommen. Dies ist weitaus mehr als bei den über 30 % der homosexuellen Menschen. Innerhalb der queeren Community sowie von heterosexuellen Menschen werden sie oft als nicht gleichberechtigte Mitglieder angesehen oder mit Vorurteilen begegnet. (S. 15). Am meisten dieser Diskriminierungsarten geschahen in der Kirche oder im öffentlichen Raum (2019, S. 14; 2020, S. 13; 2021, S. 16). Bezogen auf Ergebnisse von Reaktionen auf das Coming-out, wird im Kapitel 7.1 berichtet.

3.4 Studie «'It gets better' ... but How?»

In der qualitativen Studie «'It gets better' ... but How?» untersuchten Asakura und Craig (2014), wie LGBTQ-Erwachsene im Rückblick erklären, dass ihr Leben nach belastenden Erfahrungen in Kindheit oder Jugend besser wurde und welche Faktoren dabei zur Resilienzentwicklung beitrugen (S. 253–254). Dafür analysierten sie 21 öffentliche YouTube-Videos aus der «It Gets Better»-Kampagne mittels Grounded Theory (S. 255). Die Kampagne wurde in Nordamerika als Reaktion auf eine Zunahme von Suizidfällen nach Mobbing gegen LGBTQ-Personen gestartet (S. 255).

Die Autor:innen identifizierten vier zentrale Muster:

1. Das Verlassen belastender sozialer Umfeldler wird als bestärkend erlebt, bspw. durch Umzüge, die persönliche Entfaltung ermöglichen (S. 257–259).
2. Das Coming-out erweist sich trotz möglicher Ablehnung als identitätsstärkend und befreiend, insbesondere durch den Kontakt zu anderen queeren Menschen (S. 259–260).
3. Unterstützende Beziehungen wie Freund:innen und die queere Community sind wichtige Ressourcen zur Stärkung der Identität (S. 260–261).
4. Selbstwirksamkeit und emotionale Stärke können sich aus früheren Krisen und deren Bewältigung entwickeln (S. 262).

Die Studie weist Einschränkungen auf. So dienten die Videos zur Ermutigung und spiegeln möglicherweise nicht die Gesamtheit der Erfahrungen wider (S. 263). Zudem beruhen die Aussagen auf retrospektiven Erzählungen, die durch Erinnerungslücken oder veränderte Deutungen beeinflusst sein könnten. Auch fehlten differenzierende Angaben zu mehrfach marginalisierten Gruppen (S. 264). Dennoch liefert die Studie eine wichtige Grundlage für diese Arbeit, da sie verdeutlicht, wie Resilienzprozesse im Erwachsenenalter durch soziale Beziehungen, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit im Coming-out gestärkt werden können. Im Kapitel 7 werden die Erkenntnisse genauer aufgegriffen.

4. Methodisches Vorgehen

Nach der theoretischen Herleitung und Einordnung des Forschungsstands wird im Folgenden das Forschungsdesign mit dem methodischen Vorgehen und der Stichprobe der vorliegenden Arbeit erläutert. Die erarbeiteten Forschungsfragen orientieren sich an der Lebenswelt und dem Erleben der einzelnen Personen (siehe Kapitel 1.3). Um möglichst offene Informationen zu erhalten, den Fokus auf die Herausforderung des Coming-outs zu richten und das Vorwissen gut zu nutzen, wurde für das Interview die methodische Erarbeitung des problemzentrierten Interviews (PZI) nach Witzel (2000) verwendet. Für die Auswertung der Datenerhebung wurde das Verfahren von Kuckartz und Rädiker (2024) ausgewählt, da es einen hohen Grad an deduktiver und induktiver Vorgehensweise mit Einbeziehung der intensiven Vorrecherche aufweist. Zudem überzeugte die interviewnahe und offene Auswertung im Vergleich zur Methodik von Mayring (2010). Die geführten Interviews wurden daraufhin anhand ihrer Gemeinsamkeiten und Unterschiede analysiert, aufgeschrieben und zur besseren Verständlichkeit mit Zitaten ergänzt.

4.1 Datenerhebung

Für die Datenerhebung wurde das PZI von Witzel (2000) ausgewählt, um Handlungen und subjektive Wahrnehmungen im Rahmen eines gesellschaftlichen Problems möglichst unvoreingenommen zu erheben (S. 1). Das PZI basiert auf induktiv-deduktivem Vorgehen, wobei das Vorwissen (=deduktiv) der Interviewleitung für die Generierung von Frageideen genutzt wird. Die Möglichkeit der offenen Erzählung sowie das problemzentrierte (Nach-) Fragen resultieren in der Generierung umfangreicher Datenmengen (S. 2–3). Die Fragestellung und die Gesprächstechniken können flexibel angepasst werden, wobei die Prozessorientierung eine sensible, akzeptierende Kommunikation aufbaut (S. 3–4). Die Interviewdurchführung wird durch den gemeinsamen Dialog charakterisiert und basiert auf der Annahme, dass die Befragten Expert:innen ihrer jeweiligen Lebenswelt sind (S. 5). Das PZI verwendet vier Instrumente, welche in der folgenden Tabelle 9 vorgestellt werden.

Instrumente des PZI nach Witzel (2000, S. 4)	Ein Kurzfragebogen zur Erhebung der Sozialdaten mit dem Ziel der Fokussierung auf die Problemerkzählung
	Eine Tonträgeraufzeichnung zur präzisen und authentischen Erfassung der Kommunikation, welche zudem vollständig transkribiert werden soll. Die Interviewleitung ist folglich in der Lage, sich gänzlich auf das Interview sowie die nonverbale Kommunikation zu fokussieren.
	Der Leitfaden besteht in der Unterstützung des Gedächtnisses sowie der Kontrolle. Idealerweise wird er im Hintergrund verwendet. Der Leitfaden beinhaltet eine Einstiegsfrage in das Interview sowie Vorschläge für Fragen, die auf das Vorwissen der Teilnehmenden zurückgreifen. Darüber hinaus gewährleistet er die Vergleichbarkeit der Interviews.
	Das Postskript erfolgt unmittelbar nach Abschluss des Interviews. Es befasst sich mit der Beschreibung der Inhalte von Gesprächen, den Anmerkungen zum Setting der Gespräche sowie der Festlegung von Schwerpunkten. Spontane Auffälligkeiten oder Interpretationsideen werden ebenfalls notiert und geben Anregungen bei der Auswertung.

Tabelle 9: Instrumente des PZI (eigene Darstellung auf der Basis von Witzel, 2000, S. 4)

Nach Abschluss der Vorbereitungen erfolgt die Durchführung des Interviews. Witzel (2000) beschreibt den Gesprächseinstieg, bei dem die Anonymisierung und die Fragestellung bestätigt werden, um Transparenz zu schaffen. Den Befragten wird explizit mitgeteilt, dass der Fokus auf dem individuellen Erleben liegt. Das weitere Gespräch wird anhand von Einstiegs-, Erzähl- und Verständnisfragen sowie Ad-Hoc-Fragen strukturiert. Letztere dienen der Vergleichbarkeit verschiedener Interviews und werden, bei Ausbleiben einer Beantwortung der Befragten, am Ende des Interviews gestellt. (S. 5).

4.1.1 Stichprobe

Die für die vorliegende Forschung Befragten wurden mittels eines Aufrufs in diversen WhatsApp-Chats, Newslettern sowie über persönliche Kontakte rekrutiert. Dazu gehörten die Organisationen «Queer Mittelland», die «Lesben Organisation Schweiz» und «Bipanom+ Schweiz».

Anhand von Witzel (2000) wurde ein Kurzfragebogen zur Erfassung der erforderlichen Daten entwickelt. Es wurden u. a. Angaben zur sexOr, Wohnort, Migrationsstatus, Alter beim Coming-out und Beziehungsstatus erfragt. Der aktuelle Beziehungsstatus wurde aus Interesse nachgefragt und hatte in den Interviews kaum Relevanz.

Aus der Deutschschweiz meldeten sich etwa 30 Teilnehmer:innen auf den Aufruf. 13 Personen dieser Gruppe hatten ihr Coming-out im Alter zwischen 20 und 30 Jahren und waren cis-Frauen. Mit dem Ziel einer möglichst diversen Stichprobenszusammensetzung wurden zehn von ihnen anhand der Auswertung des Kurzfragebogens ausgewählt und neun davon interviewt. Aufgrund einer Erkrankung musste ein geplantes Interview abgesagt werden. Die Interviews wurden an der Hochschule Luzern, am jeweiligen Wohnort der Befragten oder online durchgeführt. Zur Gewährleistung der Übersichtlichkeit werden die Befragten ab sofort in den folgenden Kapiteln nummeriert (Person 1–9).

Die meisten Personen der Stichprobe leben in der Zentralschweiz, einige wenige stammen aus dem Mittelland oder der Nordwestschweiz. Diese Mehrheit ist nicht auf eine spezifische Selektion seitens der Autorinnen zurückzuführen, sondern ergibt sich aus den Meldungen zu den Aufrufen. Alle Personen gaben an im Umfeld, bis auf wenige Ausnahmen, bspw. Arbeit oder entfernte Familie, geoutet zu sein. Die nachfolgenden Tabellen präsentierten die weitere Zusammensetzung der Stichprobe.

	Aktuelles Alter	Wohnort
Person 1	24	Agglomeration
Person 2	29	Agglomeration
Person 3	31	Agglomeration
Person 4	37	Stadt
Person 5	31	Stadt
Person 6	31	Land
Person 7	26	Stadt
Person 8	29	Land
Person 9	33	Stadt

Tabelle 10: Darstellung des Alters und Wohnort der Stichprobenszusammenstellung (eigene Darstellung)

In Tabelle 10 wird das Alter sowie Wohnort ersichtlich. In der Tabelle 11 werden die sexOr, (nicht) vorhandene Migrationshintergründe sowie das Alter beim inneren- sowie äusseren Coming-out aufgeführt.

	Sexuelle Orientierung	Migrationshintergrund ja/nein	Alter inneres-Coming-out	Alter äusseres-Coming-out
Person 1	Lesbisch	Nein	20	21
Person 2	Lesbisch	Eltern Kroatien	20	21
Person 3	Queer	Nein	22	25
Person 4	Lesbisch	Sie ist Italienerin	22	26 (Bi); 35 (lesbisch)
Person 5	Bisexuell	Mutter Ukraine, Vater Italiener aber in Schweiz aufgewachsen	25	26

Person 6	Pansexuell	Sie ist Deutsche	22	22
Person 7	Bisexuell	Nein	20	21
Person 8	Bisexuell	Nein	20	23
Person 9	Queer	Vater Deutscher	21	23

Tabelle 11: Darstellung der sexuellen Orientierung, Migrationshintergrund, Alter inneres- und äusseres Coming-out der Stichprobenezusammenstellung (eigene Darstellung)

Ein weiterer individueller Faktor, welcher für die Diversität beachtet wurde, war der berufliche Werdegang (siehe Tabelle 12). Dies deutete bereits soziale Faktoren an, welche in der Auswertung für die SchuFa und RiFa relevant sein könnten.

	Beruflicher Werdegang
Person 1	Bachelor Soziale Arbeit, Vertiefung Sozialarbeit, aktuell: Schulsozialarbeiterin
Person 2	Aktuell: Angehende Fachfrau Betreuung EFZ, danach geplant Sozialpädagogik zu studieren
Person 3	Dipl. Pflegefachfrau HF, aktuell: Pflegequalität und Entwicklungsprozesse in der Spitex
Person 4	Flight attendant
Person 5	Transkulturelle Kommunikation im Bachelor und Humangeographie mit Wahlfach Gender Studies im Master, nebenbei in verschiedenen Nebenjobs gearbeitet, halbes Jahr Praktikum bei NGO, aktuell: Wissenschaftliche Mitarbeiterin an einer Fachhochschule
Person 6	Studium, aktuell: freischaffende Tänzerin
Person 7	Kauffrau EFZ, Weiterbildungen und Studiums Abbruch BWL, aktuell: Arbeitsagogin
Person 8	Aktuell: Kulturschaffende, Eventmanagerin, Sängerin, Gesangspädagogin
Person 9	Lehrerin, Aktuell: Studium Bachelor Soziale Arbeit

Tabelle 12: Darstellung des beruflichen Werdegangs der Stichprobenezusammenstellung (eigene Darstellung)

Nach Selektion der vielfältigen Gruppe wurde die Terminfindung mithilfe eines Onlinetools namens «Xoyondo» in anonymer Form durchgeführt. Die Personen 1-9 hatten die Möglichkeit, die Daten und das Setting zu wählen, um über das intime Thema in einer Wohlfühlatmosphäre zu sprechen. Diese Auswahl umfasste die Kategorien «vor Ort zuhause», «vor Ort auswärts» und «vor Ort in Luzern» sowie «online».

4.1.2 Vorbereitung der Interviews

Nach der Terminfindung erfolgt im nachfolgenden Kapitel die Beschreibung der Interviewvorbereitung anhand der Erstellung des Leitfadens und der Organisation des Gesprächssettings. An dieser Stelle sei auf das Kapitel 4.2 verwiesen, da mit der Methode des PZI von Witzel (2000) gearbeitet wurde.

Wie nach Witzel (2000) beschrieben, wurde ein Leitfaden mit Vorwissen zum Thema erstellt. Eine einfache Einstiegsfrage forderte zum Erzählen auf. Die Hauptfragen orientierten sich an den Forschungsfragen zu Erfahrungen während und nach dem Coming-out (siehe Kapitel 1.3). Ausserdem wurden Fragen für Nachfragen notiert. Der Fragebogen diente als Struktur und zur Vereinheitlichung. Er wurde je nach Interviewverlauf angepasst oder Ad-Hoc-Fragen am Schluss gestellt. Der Leitfaden findet sich im Anhang A.

Der Kurzfragebogen wurde genutzt, um die Fragen spezifisch vor jedem Interview anzupassen. Die Interviews wurden nach Witzel (2000) vorbesprochen. Die Befragten wurden über Anonymität, Zweck und Bachelorarbeit aufgeklärt und dass das Interview mit dem Handy aufgenommen wird. Sie füllten ein Einwilligungsformular (siehe Anhang B) aus und die Interviewleitung stellte sich vor. Die Interviews gingen i. d. R. 1 bis 1,5 Stunden und wurden anhand des Leitfadens durchgeführt.

4.2 Datenauswertung

Im Folgenden wird der Prozess der Transkription, Auswertung sowie Analyse der Datenerhebung dargelegt. Zu diesem Zweck wurde die Software «noScribe» sowie das methodische Vorgehen nach Kuckartz und Rädiker (2024) angewendet.

4.2.1 Transkription und Analyseverfahren

Für die Transkription nutzten die Autorinnen die Software «noScribe Vers. 0.6» von Dröge (2024). Diese Software nutzt KI-Technologie zur Transkription und speichert Daten lokal. Ihre Anwendung in der qualitativen Sozialforschung ist bereits dokumentiert.

Die generierten Texte wurden korrekt nach Sprecher aufgeteilt, grammatikalisch korrigiert, anonymisiert und mit Transkriptionsregeln überarbeitet. Die Transkriptionsregeln basieren auf denen von Dresing und Pehl (2024, S. 21–23) und finden sich im Anhang C.

Zur Auswertung der Interviews wurde die «inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse» nach Kuckartz und Rädiker (2024) genutzt, welche durch eine klare Kategorienbildung gekennzeichnet ist (S. 53). Das inhaltlich Strukturierende beschreibt das analytische

Verfahren. Eine Kreuztabelle führt Personen und Kategorien auf und bietet so eine Übersicht, in der alle Aussagen pro Person/Kategorie analysiert werden können (S. 108–109).

Laut Kuckartz und Rädiker (2024) ist eine Kategorie «das Ergebnis der Klassifizierung von Einheiten» (S. 53). Sie dient der Bezeichnung von Textstellen, so wurden bspw. Daten zur Phase 1 nach Cass (1979) als «Phase 1» kategorisiert. Gemäss der vorliegenden Literatur sind die Grundsätze, dass die Kategorien im Zusammenhang mit den Forschungsfragen stehen und alle Aussagen zu diesen in einer Kategorie zu finden sind (S. 63). Die Kategorien müssen klar definiert, verständlich und nachvollziehbar sein, aber es können auch mehrere zu einer Textstelle gehören (S. 64–65). Die qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2024) ist «deduktiv-induktiv» (S. 102). Deduktiv beschreibt den Vorgang, Annahmen zu Kategorien aufgrund des Vorwissens zu treffen. Das Vorwissen kann dabei aus folgenden Quellen stammen: Theorie, Forschungsstand, Prozessmodelle, Hypothesen und Vermutungen, Alltagswissen sowie aus der persönlichen Erfahrung und subjektiven Theorie (S. 71–73). Induktiv bedeutet, dass die Kategorien direkt am Datenmaterial gebildet werden (S. 82).

Die Kategorien wurden hierarchisch im «Kategorienhandbuch» dargestellt (Kuckartz & Rädiker, 2024, S. 61, 66). Die Unterkategorien sind zu den Oberkategorien in Bezug zu setzen (S. 64). Wie beschrieben ist die Definition der Kategorien essenziell für die Bildung der Kategorien. Dies wurde darin ergänzt, um das Verständnis der Kategorie und ihre Vereinheitlichung sicherzustellen (S. 65). Für jede Kategorie muss ein Ankerbeispiel gewählt werden. Das Kategorienhandbuch basiert auf der Darstellung von Kuckartz und Rädiker (2024, S. 66) und ist im Anhang unter D zu finden. Die hierarchische Kategorienübersicht ist in Tabelle 13 dargestellt.

Kategorienhandbuch	
1. Resilienz	
1.1 Schutzfaktoren im Coming-out	1.2 Risikofaktoren im Coming-out
1.1.1 Schutzfaktoren: Äussere Faktoren	1.2.1 Risikofaktoren: Äussere Faktoren
1.1.1.1 Schutzfaktoren: Vertrauenspersonen	1.2.1.1 Risikofaktoren: Vertrauenspersonen
1.1.1.2 Schutzfaktoren: Bildung/ Schule	1.2.1.2 Risikofaktoren: Bildung/ Schule
1.1.1.3 Schutzfaktoren: Queere Community	1.2.1.3 Risikofaktoren: Queere Community
1.1.1.4 Schutzfaktoren: Soziale Medien	1.2.1.4 Risikofaktoren: Soziale Medien
1.1.1.5 Schutzfaktoren: Arbeit	1.2.1.5 Risikofaktoren: Arbeit
1.1.1.6 Schutzfaktoren: Familie	1.2.1.6 Risikofaktoren: Familie
1.1.1.7 Schutzfaktoren: Soziales Umfeld	1.2.1.7 Risikofaktoren: Soziales Umfeld
1.1.1.8 Schutzfaktoren: Herkunft (Migration)	1.2.1.8 Risikofaktoren: Herkunft (Migration)
1.1.1.9 Schutzfaktoren: Religion	1.2.1.9 Risikofaktoren: Religion
1.1.1.10 Schutzfaktoren: Gesellschaftliche und politische Werte	1.2.1.10 Risikofaktoren: Gesellschaftliche und politische Werte
1.1.1.11 Schutzfaktoren: Finanzielle Unabhängigkeit	1.2.1.11 Risikofaktoren: Finanzielle Abhängigkeit
	1.2.1.12 Risikofaktoren: Queerfeindliche Erfahrungen
1.1.1.12 Schutzfaktoren: Wohnen	1.2.1.13 Risikofaktoren: Wohnen
1.1.1.13 Schutzfaktor: Fachstellen	1.2.1.14 Risikofaktor: Fachstellen
1.1.1.14 Schutzfaktoren: Dating/Erfahrungen sammeln (induktiv)	1.2.1.15 Risikofaktoren: Dating/Erfahrungen sammeln (induktiv)

1.1.2 Schutzfaktoren: Resilienzfaktoren	1.2.2 Risikofaktoren: Resilienzfaktoren
1.1.2.1 Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Selbstwahrnehmung	1.2.2.1 Risikofaktoren: Resilienzfaktor Selbstwahrnehmung
1.1.2.2 Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit	1.2.2.2 Risikofaktoren: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit
1.1.2.3 Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Selbststeuerung	1.2.2.3 Risikofaktoren: Resilienzfaktor Selbststeuerung
1.1.2.4 Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Soziale Kompetenz	1.2.2.4 Risikofaktoren: Resilienzfaktor Soziale Kompetenz
1.1.2.5 Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Umgang mit Stress	1.2.2.5 Risikofaktoren: Resilienzfaktor Umgang mit Stress
1.1.2.6 Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Problemlösefähigkeit	1.2.2.6 Risikofaktoren: Resilienzfaktor Problemlösefähigkeit
1.1.3 Schutzfaktoren: Persönlichkeitsmerkmale	1.2.3 Risikofaktoren: Persönlichkeitsmerkmale
1.1.3.1 Schutzfaktoren: Eigene Wertehaltungen (induktiv)	1.2.3.1 Risikofaktoren: Internalisierte Heteronormativität/Stereotypen (induktiv)
1.1.4 Schutzfaktoren: spezifisch inneres/äusseres Coming-out	1.2.4 Risikofaktoren: spezifisch inneres/äusseres Coming-out
2. Coming-out	
2.1 Coming-out Verlauf nach Cass	
2.1.1 Phase 1 - Verwirrung (Identity Confusion)	
2.1.2 Phase 2 - Vergleich (Identity Comparison)	
2.1.2.1 Gefühlswelt	
2.1.2.2 Konsequenzen/Strategien	
2.1.2.3 Information über Sexualität eingeholt	
2.1.3 Phase 3 - Toleranz (Identity Tolerance)	
2.1.4 Phase 4 - Akzeptanz (Identity Acceptance)	

2.1.4.1 Inneres Coming-out	
2.1.4.2 Äusseres Coming-out	
2.1.5 Phase 5 - Stolz (Identity Pride)	
2.1.5.1 Veränderung in der Freizeit	
2.1.5.2 Veränderung im Sozialen Umfeld	
2.1.5.3 Selbstbildveränderung	
2.1.6 Phase 6 - Synthese (Identity Synthesis)	
2.1.7 Phasenlos	
2.2 Coming-out Herausforderungen	
2.2.1 Innere Faktoren/emotionale Belastung (induktiv)	
2.2.2 Äussere Faktoren (induktiv)	
3. Biografie	
4. Sexualität	
4.1 Erste Anziehung	
5. Bezug zur Sozialen Arbeit	
5.1 Zusätzliche/Notwendige Hilfsangebote	
5.2 Vorhandene Hilfsangebote	
5.3 Soziale Arbeit in den Phasen nach Cass	
6. Sonstiges	

Tabelle 13: Kategorienhandbuch der vorliegenden Arbeit (eigene Darstellung)

Danach wurde der Text mithilfe des Kategorienhandbuchs (Tabelle 13) codiert. Kuckartz und Rädiker (2024) beschreiben den Codierungsprozess als Subsumieren von Textstellen unter bereits gebildete Kategorien (deduktiv) sowie als Generieren neuer Kategorien für noch offene Textstellen (induktiv) (S. 67). Für die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse wurde die «MAXQDA-Software» verwendet und deren Handlungsempfehlungen berücksichtigt (S. 113, 196–232). Die Daten wurden in Form von Kreuztabellen und Zusammenfassungen der jeweiligen codierten Textstellen aus dem Programm heruntergeladen. Auch die Postskript-Informationen wurden herangezogen (siehe Kapitel 4.1). Anschliessend wurde die Analyse gemäss Kuckartz und Rädiker (2024) vertieft. Die Ergebnisse zu allen Haupt- und Subkategorien sowie zu relevanten Einzelaussagen wurden niedergeschrieben, wobei auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede besonderes Augenmerk gelegt wurde (S. 148–149, 152). Mithilfe der Kreuztabellen wurden ebenfalls Zusammenhänge zwischen Kategorien in Bezug auf deren Häufigkeit analysiert (S. 149–150). Im Anschluss wurden alle Ergebnisse verschriftlicht (S. 154–155) und sind im Kapitel 5 ersichtlich.

4.2.2 Präsentation der Ergebnisse an «du-bist-du»

Schliesslich wurden die Auswertungen von ChatGPT zusammengefasst und auf ihre Korrektheit von den Autorinnen überprüft. Im Anschluss wurden sie an die Beratungsstelle «du-bist-du» zur fachlichen Rückmeldung weitergeleitet. Im Kapitel 6.1 werden die angeforderten Rückmeldungen zu den Interviewergebnissen und der Beratungserfahrung mit dem Thema Coming-out ersichtlich. Zusätzlich wurde nach spezifischen Methoden oder Haltungen in der Beratung gefragt, welche ebenfalls aufgeführt werden. Da die Erlebnisse der Befragten im Vordergrund stehen, wurde auf ein Experten-Interview verzichtet.

5. Ergebnisse

Nach der methodischen Herleitung und dem Forschungsdesign werden nachfolgend die relevanten Ergebnisse aus den Befragungen der vorliegenden Arbeit aufgeführt. Zu lesen sind die Aussagen zu den Erlebnissen der Personen 1-9 und deren SchuFa und RiFa. Die Ergebnisse werden mit Zitaten unterstützt wo angezeigt. Dieses Kapitel gibt die Aussagen ohne Interpretationen wieder.

5.1 Phase 1: Erfahrungen

Nachfolgend werden die Phase 1 (vgl. Cass, 1979) zugeordneten Aussagen aufgeführt. Diese Phase ist wie im Kapitel 2.7.1 beschrieben von Verwirrung und ersten Unstimmigkeiten zur heterosexuellen Identität gekennzeichnet.

Diese Phase fand bei den Befragten teilweise bereits ab dem 13. Lebensjahr statt. Die Dauer dieser Verwirrungsphase verlief individuell. Teilweise gab es auch Schlüsselmomente und danach eine Pause. Person 9 beschrieb, dass sie grosse Freude erlebte, als sie mit einer Freundin tanzte als 13-16 Jährige (Z. 15–18). Erst im Alter von 22 Jahren wurde das Thema erneut aufgegriffen, als sie eine romantische Zuneigung gegenüber einer Frau empfand (Z. 30).

Der Beginn dieser Phase wurde oftmals durch externe Faktoren initiiert, wie bspw. durch soziale Interaktionen und Gespräche (bspw. das Outing der bisexuellen besten Freundin) oder den Konsum von Inhalten in den sozialen Medien (bspw. queerem Content).

Die meisten reagierten anfangs mit Verwirrung, Angst und Selbstzweifeln. Das Thema wurde verdrängt oder aufgrund von konservativer oder religiöser Erziehung nicht angenommen. Person 9 nannte eine Panik, das Gefühl, nicht anders sein zu wollen (Z. 45–49). Person 1 meinte, sie könne nicht so gefühlsvoll sein, weil sie gegenüber Männern nicht so schwärmte wie ihre Peers. Sie meinte, Schwärmen und Liebeskummer seien eine Lüge (Z. 24–29). Person 3 konnte das Schwärmen auch nicht verstehen. Sie dachte, sie brauche ältere oder reifere Männer und müsse warten, bis diese Gefühle kommen (Z. 21–24).

Bei Person 2, 3 und 5 kamen Gefühle der Neugier und einer Offenheit zum Ausprobieren auf.

5.2 Phase 2: Erfahrungen

Nachfolgend werden die Phase 2 (vgl. Cass, 1979) zugeordneten Aussagen, unterteilt in die Themen der Gefühlswelt, Konsequenzen/Strategien, sowie die Informationsbeschaffung, aufgeführt.

Gefühlswelt und Konsequenzen/Strategien

Einige Personen setzten sich mit ihrer Identität auseinander, was zu einer Identitätskrise oder Erkenntnissen führte. Person 1 beschrieb diese Phase als Identitätskrise, weil die neuen Erkenntnisse nicht mit dem Lebensplan übereinstimmten (Z. 46–49). Person 7 äusserte die Vermutung, ein Imposter zu sein. Das heisst, sie glaubte, eine Hochstaplerin zu sein. Aufgewachsen in einer queeren Umgebung, wollte sie sicher sein, queer zu sein, um den Safe-Space der Community nicht zu stören. Sie machte sich Sorgen, wie ihre queeren Freund:innen reagieren würden, wenn sie sich so spät outen würde. Diese Ängste kamen jedoch nur von ihr selbst (Z. 187–193). Person 9 nannte ebenfalls dass die bestehende Beziehung zu einem cis-Mann die Auseinandersetzung mit der eigenen queeren Sexualität verhinderte (Z. 36–41).

Bei einem Grossteil der Betroffenen manifestierten sich starke Selbstzweifel und eine Verdrängung der Gefühle. Einige drängten sich dazu sich mit Männern zu befassen, was sich aber nicht stimmig anfühlte. Person 4 löschte alle sexuellen Inhalte, um Distanz zu erlangen (Z. 35–38). Andere Personen vermieden es, Informationen zu erhalten, oder ignorierten Gefühle. Person 3 manipulierte ihre Antworten in Selbsttests im Internet, damit sie kein Resultat einer queeren Identität erhielt (Z. 73–79). Person 1 hat ein starkes Mitteilungsbedürfnis, war mit der Auseinandersetzung der nicht-heterosexualität jedoch mehr in sich gekehrt (Z. 54–57).

Es manifestierten sich zudem positive Emotionen, wie Hoffnung, Neugier und das Gefühl von Freiheit. Person 1 beschreibt bspw., dass ein gänzlich neuer Lebensplan entstand, der sie mit grosser Freude erfüllte (Z. 45–49).

Die Gedanken bezüglich der Konsequenzen fokussierten sich insbesondere auf die Ablehnung dieser neuen Gefühle. Diese Angst manifestierte sich insbesondere in der Erwartungshaltung der Eltern. So auch bei Person 9, welche eine positive Vorstellung der Familieneinstellung hatte (Z. 266–268). Bei den Betroffenen 2, 3 und 7 wurde die religiöse/konservative Erziehung als Auslöser der Angst genannt. Die Ängste betreffen Vertrauensverlust, Verstossung oder Einsamkeit. Person 3 äusserte die Angst vor der versehentlichen Enthüllung ihrer Gefühle (Z. 55–60). Der fehlende Kontakt zur Community wurde als fehlende Hilfestellung wahrgenommen, bspw. von Person 4, die mit niemandem über ihre Gefühle sprechen konnte (Z. 42–48).

Die Betroffenen überlegten, welche Auswirkungen ihr Coming-out auf die Zukunft, ihr Umfeld, Familienplanung und das Berufliche Umfeld haben könnte. Nur Person 7 wollte sich beruflich ändern, denn sie wusste, dass es dort nicht einfach werden würde, sich zu outen. Als sie in die Stadt zog, machte sie sich Gedanken:

‚Okay, ich gehe jetzt nach [Stadt] und ich kann dort theoretisch sein, wer ich will.‘. Es war wie ein Gedankenspiel: ‚Ich könnte jetzt dorthin und allen etwas vormachen.‘. Und gleichzeitig wusste ich: ‚Ich kann jetzt dorthin und ich kann von Anfang an ich selbst sein.‘. Dann wusste ich ‚Okay, ab [Stadt] werde ich mich outen oder starte mich zu outen.‘. (Person 7, Z. 115–118)

Person 9 äusserte sich dazu, dass ihr Konsequenzen egal waren, da sie merkte das sich eine allfällige queere Sexualität richtig anfühlte (Z. 92–93).

Person 8 und 9 formulierten keine Aussagen bezüglich ihrer Gefühlswelt. Person 8 nannte keine Konsequenzen.

Informationen über Sexualität eingeholt

Drei Varianten von Strategien zeigten sich:

- Das Thema wurde ignoriert oder es wurde sich kaum informiert, aufgrund erfolgter Selbstakzeptanz oder aus Angst (bspw. Person 9, Z. 72–75)
- Das Umfeld lieferte so viele Informationen, wodurch die Informationssuche überflüssig wurde (bspw. Person 8, Z. 71–76)
- Das Thema wurde anhand von Informationssuchen aufgearbeitet (bspw. Person 6, Z. 55–61)

Die Informationsbeschaffung zu Themen der Sexualität im Internet erfolgte mittels der folgenden Quellen: Google, soziale Medien, das Internet im Allgemeinen und Wikipedia. Mehrere Personen machten Selbsttests im Internet, um sich weiterzubilden und Aufklärung zu erhalten, bspw. zur Diversität queerer Menschen. Einige konsumierten Erfahrungen anderer queerer Personen, wie bspw. Person 4 welche sich Videos von bisexuellen Peers anschaute (Z. 140–146). Person 5 machte keine konkreten Angaben. Eine konservative Erziehung führte zu zurückhaltendem Suchverhalten.

5.3 Phase 3: Erfahrungen

Nachfolgend werden die Phase 3 (vgl. Cass, 1979) zugeordneten Aussagen aufgeführt.

Die Personen suchten den Kontakt zur Community online, übers Dating oder über Freundschaften. Positive Dating-Erfahrungen bestätigten die Gefühlswelt und lösten auch neue Gefühle aus, mehr dazu im Kapitel 5.7.3. Person 3 erzählte, dass sie auf ein Date ging und mit der heutigen Ehefrau schrieb. Sie war sehr nervös und gespannt auf die Konversation, das war ihr neu (Z. 46–50). Der Kontakt zur Community löste bei einigen Personen gemischte Gefühle aus und führte zu Zweifeln und Hoffnungen, so bspw. bei Person 1 (Z. 106–109). Eine Schwierigkeit bestand darin, dass das Thema noch nicht angesprochen werden konnte.

Teilweise wurde gesagt, dass der Kontakt zur Community bewusst erst später gesucht wurde. Person 7 sagte, sie habe erst später bewussten Kontakt gesucht, da sie anfangs bereits queere Freundschaften hatte (Z. 144–148). Die Teilnahme an der Pride wurde mehrfach als tolle Erfahrung genannt, so von Person 4 (Z. 478–484).

Ob jemand extrovertiert ist, entscheidet darüber, wie leicht oder schwer es ist, Kontakte zu knüpfen. Person 6 kam schnell in die queere Community hinein und konnte sich dort gut einbringen, da sie sehr extrovertiert ist (Z. 106–109). Andere waren eher beobachtend unterwegs, wie bspw. Person 3, die indirekt über ihre Ehefrau Kontakt erhielt (Z. 124–128).

Wenn kein Kontakt zur Community hergestellt werden konnte, kam es zu weiteren Problemen. Bspw. hatte Person 4 Ängste, nicht akzeptiert oder ausgeschlossen zu werden (Z. 87–96).

Person 2, 8 und 9 machten keine Aussagen.

5.4 Phase 4: Erfahrungen

Nachfolgend werden die Phase 4 (vgl. Cass, 1979) zugeordneten Aussagen, unterteilt in das innere- und äussere Coming-out, aufgeführt.

Inneres Coming-out

Die Mehrheit der Betroffenen hat sich im Alter zwischen Anfang und Mitte zwanzig geoutet. Für einige Personen erstreckte sich die Zeit seit der ersten Phase lediglich über einen kurzen Zeitraum, während sie sich für andere über einen längeren Zeitraum, wie in der ersten Phase angedeutet, erstreckte. Person 9 führte aus, dass die Zeit dazu beigetragen habe, diese Erkenntnis zu akzeptieren (Z. 155–158).

Die Anerkennung der queeren Sexualität empfanden viele als Befreiung. Person 9 sprach von einem Gefühl des Angekommenseins (Z. 165). Die Akzeptanz der eigenen Sexualität führte zu mehr Selbstvertrauen. «Ich habe mich das erste Mal irgendwie so, wie ich selbst gefühlt, und auch so frei. Ich dachte, ‚Das kann nicht falsch sein.‘» (Person 1, Z. 171–172).

Erfahrungen mit anderen Frauen stärkten die Anerkennung der eigenen nicht-heterosexuellen Identität, so bspw. Person 1 nach einem Date (Z. 102–104). Positive Einstellungen und Ortswechsel waren auch bedeutend für das positive Erlebnis dieser Phase. Person 8 sagte, die neue Umgebung und Menschen halfen ihr, sich neu zu erfinden (Z. 37–39). Weiteres dazu in Kapitel 5.7.

Mehrere Personen erhielten grosse Unterstützung und Zuspruch durch Freundschaften, um ihre vorhandenen inneren Ängste und Scham abzubauen. So schilderte Person 5, dass ihr das wertschätzende und offenes Umfeld beim innere Coming-out half (Z. 327–330).

Die Online- und Offline-Repräsentation wurde als Unterstützung genannt. Person 5 beschrieb sie als Hilfestellung zur Gewöhnung an queere Menschen. Es legitimierte ihre Sexualität und liess sie spüren: Ich bin nicht alleine, es ist ok, so zu sein. (Z. 323–325).

Des Weiteren waren die Phasen bis zur Anerkennung der eigenen sexOr für viele Menschen mit einem negativen Selbstbild, Einsamkeit und hohem Stress verbunden. Eine besondere Herausforderung stellten zudem homophobe Äusserungen oder Tabuisierungen dar,

insbesondere wenn sie aus dem persönlichen Umfeld, häufig der Familie, stammten. Person 1 beschreibt die negativen Erinnerungen an Situationen, in denen Begriffe, wie «schwul» oder «lesbisch» als Beleidigung verwendet wurden (Z. 200–203).

Die Angst vor dem Coming-out wurde durch die Tatsache, queer zu sein, verstärkt. Es gab Zukunftsunsicherheiten und Ablehnungsgefühle.

Und dann habe ich mich wieder so aufgeregt, Wieso muss ich gay sein, wieso muss das so kompliziert sein. Kann ich nicht einfach ein normales, Anführungs- und Schlusszeichen, Leben haben, mit Mann, Kinder, heiraten, so.' aber, wenn ich das so überlege, würde ich das Leben gar nicht wollen. (Person 2, Z. 286–289)

Des Weiteren werden die Religion, die gesellschaftliche Einstellung und Werthaltung sowie die internalisierte Homophobie als Herausforderungen in der Suche nach der eigenen (sexuellen) Identität genannt. Person 5 führte aus, dass sie unter allen Umständen verhindern wollte, heterosexuellen Frauen falsche Signale zu senden, und sich daher körperlich distanzierte (Z. 297–300). Person 6 hingegen führte die bereits erfahrene Abweichung von gesellschaftlichen Werten als Vereinfachung an, auch eine queere Identität anzuerkennen. Sie sei gerne anders (Z. 78–83).

Die Mehrheit der untersuchten Personen hat nach dem inneren Coming-out keine Veränderung ihrer sexOr erfahren. Person 8 ist eine der wenigen Personen, die sich in Bezug auf die Begrifflichkeit ihrer Orientierung geöffnet haben. Sie verspürte anfänglich einen Druck, in eine Kategorie passen zu müssen, und betrachtet dies nun jedoch als einen offeneren Begriff (Z. 120–155, 139–142). Person 4 identifizierte sich anfänglich als bisexuell, da sie aufgrund von sozialem Druck das Gefühl hatte, auch Männer mögen zu müssen (Z. 101–102).

Äusseres Coming-Out

In diesem Abschnitt werden unter anderem Parallelen zu Stärken und Hilfestellungen aus dem inneren Coming-out hergestellt.

Die Befragten beschrieben diese Phase als Befreiung, um sich selbst sein zu können. «Und ich glaube, als ich es dann wie meinen Eltern gesagt habe, war es für mich eine extreme Befreiung. Und ich war so, 'Boah, endlich kann ich mich selbst sein.'» (Person 1, Z. 416–419).

In der Tendenz wurde sich zuerst bei Personen geoutet, von denen eine positive Reaktion erwartet wurde. Dies betraf in der Regel zuerst (queere) Freundschaften oder Geschwister. Positive Reaktionen bestärkten diesen Prozess. Person 9 beschrieb, dass die positiven Reaktionen aus dem äusseren Bekanntenkreis bestärkend wirkten, da sie weiss, dass dies

nicht alle erleben dürfen (Z. 205–208). Das Umfeld spielte eine grosse Rolle, um zu zeigen, dass die Personen nicht allein sind, falls das Outing negativ aufgenommen wird.

Meine beste Freundin hat mir immer wieder gesagt, ‚Hey, aber schau, deine Eltern sind nicht so, dein Umfeld ist nicht so, mach dir keine Sorgen und falls es so ist, dann finden wir eine Lösung. Du musst ihnen eine Chance geben, sonst können sie sich auch nicht öffnen.‘. (Person 1, Z. 284–287)

Es konnte festgestellt werden, dass sich der Selbstwert sowie das Selbstbewusstsein tendenziell erhöhten, nach einem positiven Coming-out. Dies zeigte sich, indem sie nur noch sich selbst und niemand anderem etwas schuldig sein wollten. Ausserdem suchten sie aktiv den Kontakt zu Personen, die ihnen wohlwollend gegenübertraten. «‚Hey, die, die mich mögen, die sind da und die, die mich dann nicht mehr mögen, dann, ja, ist das halt so und das brauche ich auch nicht in meinem Leben.‘» (Person 2, Z. 205–208).

Aber man merkt ja, es wird immer mehr toleriert und ich glaube, man wird auch älter und selbstbewusster. Irgendwann möchte ich einfach mein eigenes Leben leben. Ich bin niemandem etwas schuldig, weder meiner Schwester noch meiner Mutter, noch sonst jemandem. (Person 2, Z. 301–304)

Die Tabuisierung der Sexualität in einigen Familien hemmte das Outing, da nie darüber gesprochen wurde. Die Reaktion war somit unvorhersehbar. Person 7 bekräftigte, dass sie sich eine Vorstellung von der Einstellung der Eltern machte, da diese Themen nie offen angesprochen wurden (Z. 336–338).

Die Personen gingen im Gegensatz dazu leichter auf die Familie zu, wenn diese Probleme offen thematisierte und sich um die Situation der Person kümmerte, wie Person 1 bestätigte (Z. 251–263).

Einige Personen hatten das Gefühl, ein Doppelleben zu führen. Sie verspürten irgendwann den Wunsch, sich nicht länger zu verstecken und outeten sich.

‚Die wissen gar nicht, was bei mir abgeht.‘. Und ich bin dann wie auch ein bisschen am Lügen, sozusagen. Weil wenn sie mich fragen, sage ich ‚Nichts ist.‘, oder halt Halbwahrheiten oder Ausreden. Und ich habe mich dann plötzlich mit diesem Doppelleben unwohl gefühlt. (Person 1, Z. 225–228).

Darüber hinaus gab es weitere Beweggründe für das Coming-out, wie bspw. die Intention, partnerschaftliche Beziehungen zu offenbaren. Demgegenüber konnte eine als heterosexuell

scheinende Beziehung bei den bisexuellen Personen dazu beitragen, dass der Nutzen für ein Outing nicht gegeben war oder dass ein Outing hinausgezögert werden konnte.

Und was natürlich auch geholfen hat, war, dass ich sozusagen eigentlich immer einen cis-Typ als Freund hatte. Dann war auch irgendwie nicht die Notwendigkeit da, sich jetzt aktiv zu outen. Ich denke, wenn ich kein cis-Mann als Partner heim gebracht hätte oder gehabt hätte, dann hätte ich mich irgendwo outen müssen. (Person 6, Z. 274–276).

Person 1 nahm eine sozialarbeiterische Beratung in Anspruch, die dazu diente, sich im inneren und äusseren Coming-out zurechtzufinden (Z. 155–162). Die übrigen Personen suchten keine fachkundige Unterstützung für ihr Coming-out. Teilweise kamen Fragen zum Outing und dessen Kommunikation auf, dazu mehr im Kapitel 6.2.

In Bezug auf das innere Coming-out lassen sich Parallelen in den auftretenden Hindernissen erkennen. Die meisten hatten Angst vor der Reaktion des Umfeldes, insbesondere der Familie, wenn sie ihre queere Sexualität offenbaren. Sie hatten Angst vor Stigmatisierung, Scham und dem Abbruch des Kontakts. Ein Outing war nach der Enthüllung der queeren Sexualität kaum rückgängig zu machen. Dies traf stärker auf Familien mit Migrationshintergrund oder auf konservative Familien zu. Oft wurde sich auch bei entfernten Verwandten oder Familien im Ausland nicht geoutet. Generell wurde sich nur geoutet, wenn die Beziehung relevant war. Homophobe Äusserungen in den sozialen Medien, bei der Arbeit und innerhalb der Familie wurden als Abschreckung im Zusammenhang mit dem äusseren Coming-out beschrieben. Person 3 schrieb einen Brief, um sich zu outen. Schlussendlich erzählte sie es persönlich und musste sich gegen Bibelzitate verteidigen. Sie hatte sich gewünscht, dass die Familie nachfragen würde (Z. 231–241).

Und dann habe ich ihnen das, kurz vor meinem 21. Geburtstag dann erzählt. Wie ich mir das vorgestellt habe, haben sie Medium gut reagiert. Meine Mum hat geweint, mein Bruder war mega gemein und der Partner meiner Mutter war am meisten easy damit und trotzdem konnte ich sehen, sie sind mit ihren eigenen Vorstellungen beschäftigt. Meine Mum denkt ‚Oh mein Gott und jetzt werde ich nie Enkelkinder haben.‘ und ich dachte, Ich habe dir vorhin schon gesagt, ich will keine Kinder, endlich glaubst du es, aber nicht aus dem Grund, aus dem ich es mir gehofft habe.‘ (Person 7, Z. 274–281)

Die Mehrheit der Befragten erfuhr keine Kontaktabbrüche und vorwiegend positive Reaktionen auf das äussere Coming-out. In einigen Fällen kam es zu Entfremdungen oder Distanzen zu bestimmten Familienmitgliedern oder Freundschaften. Den davon betroffenen Personen gingen negative Reaktionen auf das Coming-out der Familienmitglieder voraus.

Einige berichteten, dass sie sich persönlich outeten. Andere taten dies schriftlich oder digital, da dies einfacher war. Das Outing kam in nicht so engen Beziehungen mehr in Konversationen auf und es fand kein «Outing-Gespräch» statt, wie bspw. bei der Familie.

Und dann habe ich heimlich online gedatet. Und als ich auf mein erstes Date ging, habe ich ein Snap-Foto gemacht und dazu geschrieben ‚Haha, ich habe jetzt das erste Date mit einer Frau.‘, an alle geschickt, Flugmodus reingemacht und ging aufs Date. (Person 7, Z. 129–131)

Die Aussagen zeigen, dass die Akzeptanz der sexOr viel innere Arbeit erforderte, das Outing jedoch noch herausfordernder war.

5.5 Phase 5: Erfahrungen

Nachfolgend werden die Phase 5 (vgl. Cass, 1979) zugeordneten Aussagen, unterteilt in die Themen der Änderungen im Selbstbild sowie Umfeld und Freizeitverhalten, aufgeführt.

Änderungen im Selbstbild

Einige Personen erlebten eine starke Veränderung im Selbstbild für sich und gegen aussen hin. Plötzlich taten sich neue Zukunftsmöglichkeiten auf, es kamen Gefühle auf, welche vorher unbekannt waren und sie lernten sich selbst viel besser kennen. Ebenfalls wurden auf Ungerechtigkeiten mehr geachtet und es konnte Verständnisvoller auf andere reagiert werden. Ein weiterer Punkt war, dass gewisse Personen auch ihren Kleiderstil dahingehend anpassten, das sie nur noch das trugen worin sie sich sehr wohl fühlten und nicht mehr stereotypisch erwartet wurde, bspw. Person 4 (Z. 419–429).

Das Selbstbild, hat sich schon sehr positiv verändert. Ich bin viel mehr bei mir angekommen (...), viel authentischer als vorher. Und ich hatte das Gefühl, es hat ein Puzzleteil gefehlt und das Bild hat sich dann als ein Ganzes erschlossen zu diesem Zeitpunkt. (Person 9, Z. 417–420)

Bei anderen waren kaum Veränderungen ersichtlich. Was praktisch alle gemeinsam hatten war, dass sich der Selbstwert und das Selbstbewusstsein erhöhte und sie für sich einstehen konnten. Auch wurden viele innerlich ruhiger. Person 6 beschrieb, dass die Welt etwas Bunter wurde (Z. 469–470).

Durch den Kontakt zur Community wurde ein offeneres Selbstbild erlebt. Person 7 sah sich bspw. als Teil eines grösseren Ganzen und wollte dafür einstehen (Z. 546–547)

Änderungen im Umfeld oder in den Freizeitaktivitäten

Grundsätzlich zeigten viele den erwähnten Stolz von Cass (1979). Sie nahmen mehr an queeren Veranstaltungen teil oder zeigten ihre Zugehörigkeit zur Community gegen aussen, bspw. mit Regenbogen Pins. Die Sichtbarkeit wurde sehr wichtig in dieser Phase. Person 6 ging auch in Bezug auf Diskriminierungen in die offene Konfrontation. Sie wollte als Vorbild für andere eintreten, um ihnen den Weg freizumachen und hoffentlich Barrieren abzubauen (Z. 461–466).

Personen, die sich vor dem Coming-out noch nicht zur Community bekannten, holten dies nach. Bspw. suchte Person 1, die zuerst stille Zuschauerin war, bewusst mehr Kontakte zur Community (Z. 348–351). Der Kontakt bestand oft aus Vernetzung, Teilnahme an Treffen, Partys oder der Pride und einem höheren Interesse an queeren Inhalten, bspw. Musik und Filmen. Auch politisches Engagement wurde teilweise angefangen. «Dann habe ich ein freiwilliges Engagement in der Juso angefangen (....). Ich habe einfach sehr viel Zeit in die Themen investiert, die mir, wichtig sind» (Person 7, Z. 517, 522).

Es gab jedoch auch Personen, bei denen sich die Freizeitaktivitäten nach dem Coming-out kaum veränderten. Person 2 nahm lediglich an der Pride teil und nahm ansonsten keine Veränderungen wahr (Z. 412–417).

Die Auseinandersetzung mit der Community führte bei einigen Personen zu einer Änderung der Berufswahl. Bspw. beschrieb Person 7, dass im BWL-Studium Softfaktoren keine Rolle spielten. Dies störte sie sehr. Aus ihrer Sicht beeinflusste ihre politische Veränderung den Wechsel in das Sozialwesen (Z. 506–513).

Wie im Kapitel zuvor beschrieben, hat sich im Umfeld wenig verändert. Grundsätzlich wurde mehr Wert darauf gelegt, sich mit Menschen zu umgeben, die einen so akzeptieren, wie sie sind (Person 1, Z. 325–332). Oft wurde der Freundeskreis um mehr queere Personen ergänzt. Person 5 schilderte, sich besonders von konservativ eingestellten Personen distanziert zu haben (Z. 443–448).

5.6 Phase 6: Erfahrungen

Nachfolgend werden die Phase 6 (vgl. Cass, 1979) zugeordneten Aussagen aufgeführt.

Wie aus den vorherigen Phasen bekannt, haben sich alle im engsten Umfeld geoutet. Ausserdem sind einige im Arbeitsumfeld geoutet oder zeigen sich offen als queer. Alle Personen stehen zu ihrer Sexualität als Teil ihrer Identität. Der Stolz ist teilweise noch da, aber

nicht mehr vordergründig. «Ich weiss, dass ich lesbisch bin. Ich muss es nicht die ganze Zeit zeigen oder sagen. It's the way it is» (Person 4, Z. 468–469)

Es wird offen mit der eigenen nichtheterosexuellen Identität umgegangen, jedoch erfolgen Outings vor allem an Orten, an denen sich die Personen wohlfühlen. Viele berichten, sich immer wieder outen zu müssen, bspw. in den vorliegenden Interviews. Sie berichten, es sei die beste Entscheidung gewesen und führe zu mehr Ruhe und Glück.

«Bei der Arbeit bin ich teils noch vorsichtig. Nicht, weil ich mich dafür schäme, gar nicht. Einfach, weil ich mir keine Steine in den Weg legen möchte» (Person 1, Z. 380–382).

Zwei Personen beschrieben, dass ihnen Angst um ihre Sicherheit ist, wenn sie ihre queere Identität offenbaren. Person 3 erzählte, dass sie die Regenbogenflagge nicht zeigt, da sie das Risiko von Angriffen birgt (Z. 403–406).

Teilweise engagieren sich Personen als Vorbilder in der Arbeit oder Gesellschaft und bemühen sich um Aufklärung und Sichtbarkeit. Wenige sprachen auch davon, politischer und links parteiorientiert zu sein. Person 3 sagte, sie erklärt, dass sie dies und das als queere Person erlebt hat, weil sie die Erfahrung machte, dass das andere die Akzeptanz erleichtern kann (Z. 574–576). «Ich weiss, wie sich das anfühlen kann (...) Ich glaube, die Welt profitiert eigentlich nur davon, wenn die Leute offen sind und sich auch offen zeigen, weil Diversität passiert halt nicht, wenn wir leise sind» (Person 7, Z. 563–564).

In Phase 6 stehen andere Themen wie Hochzeit und Kinderwunsch im Fokus. Person 3 sagte, dass ihre Hochzeit der schönste Tag ihres Lebens war (Z. 475–477).

In allen Phasen gab es kaum homophobe Äusserungen. Erfahrungen mit direkter Homophobie oder Diskriminierungen hatten nur wenige.

5.7 Schutz- und Risikofaktoren im Coming-out Verlauf

Nachfolgend werden SchuFa und RiFa dargestellt, die das Coming-out beeinflussten. Viele entstanden bereits in der Kindheit und Jugend und prägten das Erwachsenenleben, demnach auch das Coming-out. Die Faktoren beeinflussten sich oft gegenseitig und waren teils über den gesamten Coming-out-Prozess hinweg präsent. Ihre Wirkung lässt sich daher nicht immer klar einzelnen Phasen zuordnen. Wo dennoch Tendenzen erkennbar sind, werden diese benannt. Durch die thematische Gliederung der Faktoren werden zudem Zusammenhänge der Faktoren hervorgehoben.

5.7.1 Normen und Werte im familiären Kontext

In den Interviews wurde deutlich, dass die Familie für viele Befragte der erste und prägendste externe Einfluss im Coming-out war. Hier wurden Werte und Vorstellungen zu Sexualität, Religion, Gesellschaft und Herkunft vermittelt. Diese Aspekte wirkten meist nicht isoliert, sondern im familiären Kontext und in enger Wechselwirkung. Das Kapitel ist thematisch gegliedert und analysiert die Faktoren als SchuFa und RiFa.

Faktor Familie

Die Familie prägt den Coming-out-Prozess laut den Interviews oft lange vor dessen Beginn. Mehrere Befragte beschrieben ein konservatives Familienklima, in dem über Sexualität kaum oder nur negativ gesprochen wurde. Schon in der Kindheit zeigt sich, ob es Raum für queere Themen gibt und ob die Familie tendenziell Queerness akzeptiert. So erinnerte sich Person 6 an abwertende Reaktionen der Familie auf Regenbogenflaggen (Z. 307–308).

In Phase 2 führen erste innere Auseinandersetzungen mit der eigenen sexOr zu inneren Konflikten. Mehrere Befragte fürchteten, familiäre Liebe könne an Normen gebunden sein. Person 4 sagte: «Ich habe gedacht, ich verliere meine Familie und dass sie mich nicht mehr lieben» (Z. 43–44). Diese Angst führte dazu, dass viele begannen, ihr Innenleben zu verstecken. Die Familie wurde hier nicht als Raum für ehrliche Selbstreflexion erlebt, sondern beeinflusst das Coming-out hinderlich.

Phase 4 ist die intensivste familiäre Phase. Schon beim inneren Coming-out wirken Angst vor Reaktionen als RiFa. Person 7 erklärte: «Ich kenne ja meine Familie (...) und ihre [konservativen] Einstellungen. Ich weiss, die werden sich jetzt nicht einfach ändern» (Z. 318–320). Person 3 erlebte tatsächlich Ablehnung (Z. 231–242), während andere (P6) ein Outing lange hinauszögerten (Z. 260–266). Gleichzeitig konnten positive Reaktionen starke Schutzwirkung entfalten. Person 1 erlebte das positiv verlaufene Coming-out gegenüber dem Vater als entlastend und stärkend (Z. 408–409). Auch Geschwister und deren Verständnis geben oft ersten Rückhalt (P2, Z. 358–362).

Die Familie wirkt phasenübergreifend, jedoch besonders stark in Phase 4. Sie kann ein stabilisierender SchuFa sein, wenn sie Offenheit und Rückhalt bietet. Fehlen diese Bedingungen, wirkt sie als unterschwelliger, aber dauerhafter RiFa. Unter anderem, weil die Familie viele andere Faktoren beeinflusst. Entscheidend ist nicht nur die Reaktionen im Moment des äusseren Coming-outs, sondern ob schon zuvor Offenheit gegenüber der queeren Community und verschiedenen sexOr vorhanden war. Eine Auffälligkeit ergibt sich

ausserdem dadurch, dass die Familie einen besonders starken biografischen Einfluss auf das Coming-out hat. Denn familiäre Werte werden bereits in der Kindheit und Jugend verinnerlicht.

Faktor Religion

Die Interviews zeigen, dass bereits in der Kindheit eine tabuisierende Haltung über Queerness weitergegeben werden kann, wenn sie aufgrund religiöser Wertevorstellung nie thematisiert wurde (P6, Z. 10–13). In der Phase 1 werden Betroffene das erste Mal mit dem Thema der eigenen sexOr und der Religion konfrontiert. Dies kann zu einem emotionalen Rollenkonflikt führen und sich für den Coming-out-Prozess hinderlich auswirken: «Und dann habe ich viel gesucht. Auch was bedeutet [die sexOr] mit Gott zusammen, mit Religion zusammen. Es war mega verwirrend. Und dann habe ich das [den Coming-out-Prozess] mal ignoriert. (...) Deswegen ist es so lange gegangen, bis ich mich geoutet habe» (Z. 66–70).

Besonders in Phase 4 beim äusseren Coming-out können die Werte streng gläubiger Familien eine Herausforderung für das äussere Coming-out darstellen: Person 3 schilderte, wie die Eltern mit Bibelziten auf ihr Outing reagierten und ihre sexOr als Sünde deuteten. Diese Haltung führte nicht nur zu Verunsicherung, sondern erschwerte auch den weiteren Aufbau eines ehrlichen Gesprächs und der familiären Beziehung (Z. 234–242).

Gleichzeitig wurde sichtbar, dass Religion sich wandeln kann. Person 4 entwickelte in späteren Phasen ein eigenes, für sie positives Gottesbild: «Gott liebt alle (...) Er liebt dich so, wie du bist» (Z. 610–611). Diese Sichtweise fördert eigene Selbstakzeptanz und gibt Kraft, wodurch Religion zum SchuFa wird.

Religion wirkt vor allem in Phase 1 und Phase 4 als RiFa, wenn sie mit starken Moralvorstellungen verbunden ist. In späteren Phasen kann sie durch persönliche Neuinterpretation zum SchuFa werden. Entscheidend ist nicht die Religion selbst, sondern wie sie erlebt und verarbeitet wird.

Faktor Herkunft/Migration

Kulturelle Prägungen können in frühen Phasen des Coming-outs zu starken inneren Konflikten führen, wenn die sexOr als unvereinbar mit den Werten des Herkunftskontexts erlebt werden. Dazu äusserten sich mehrere Personen. So schilderte bspw. Person 4, dass sie einen starken innerlichen Konflikt verspürte und es schwierig war, in Phase 4 beim inneren Coming-out ihre Bisexualität anzuerkennen: «Ich bin eine von diesen Leuten, die so falsch sind und so blöd in den Augen von Italien» (Z. 163–165). Auch Person 2 erzählte, dass ihre Kultur sehr konservativ geprägt ist. Dadurch war es ihrer Familie wichtig, was andere Personen über sie dachten und

dass sie ein stets positives Bild nach aussen wahrten. Dies machte es schwierig für sie, die sexOr zu akzeptieren, weil sie in das einheitliche, heteronormative Familienbild gehören wollte (Z. 474–481).

Herkunft wirkt dann als RiFa, wenn sie mit traditionellen Rollenbildern, familiärem Anpassungsdruck und religiösen Normen verbunden ist. Diese Faktoren beeinflussen das Coming-out grundsätzlich phasenübergreifend und erschweren besonders in den frühen Phasen die Auseinandersetzung mit der sexOr sowie in Phase 4 die Selbstakzeptanz.

Faktor gesellschaftliche- und politische Werte

Die internalisierte Heteronormativität, die von mehreren Befragten besonders zu den ersten Phasen genannt wurde, verstärkt Unsicherheiten in den frühen Phasen. Dies kann dazu führen, dass queere Gefühle lange nicht als legitim erkannt werden. In Phase 1 schilderten mehrere Personen, wie früh sie verinnerlichten, dass Heterosexualität die Norm sei. Person 1 sagte: «Ich dachte (...), es wird von der Gesellschaft erwartet, dass man (...) einen Mann toll findet» (Z. 25–26). Auch Person 2 war emotional nicht an Männern interessiert, hielt eine Beziehung mit ihnen aber für selbstverständlich (Z. 229–231). Solche Prägungen erschweren in den ersten Phasen das Anerkennen eigener Empfindungen und beeinflussen konkrete Entscheidungen zu Beziehungen, wodurch sich die sexOr in den frühen Phasen nicht entfalten kann.

In Phasen 5 und 6 wirkten gesellschaftliche Einflüsse ambivalent. Person 3 fühlte sich aufgrund gesellschaftlicher Reaktionen durch Regenbogensymbole auf ihrer Kleidung unsicher (Z. 401–406), während Person 5 sie gezielt zur Sichtbarmachung und Stärkung des sexuellen Identität nutzte (Z. 455–461).

In den frühen Phasen wirken gesellschaftliche Normen und verinnerlichte Heteronormativität als deutliche RiFa. Das Hinterfragen der eigenen sexOr erscheint Betroffenen nicht als legitim, weil sie nicht dem vertrauten Bild von «Normalität» entsprechen. Ab Phase 5 können politische Sichtbarkeit und Symbole Schutzfaktoren sein, wenn sie Zugehörigkeit und Selbstbewusstsein fördern.

5.7.2 Soziale Kontakte

Nachfolgend werden die beiden Faktoren Vertrauenspersonen und soziales Umfeld beleuchtet, welche sich mit dem Oberbegriff Soziale Kontakte zusammenfassen lassen. Die Ergebnisse der Interviews zeigen, dass beide Faktoren eine sehr schützende Rolle im Coming-out einnehmen können.

Faktor Vertrauenspersonen

Mehrere Befragte betonten die hohe Bedeutung von Vertrauenspersonen als SchuFa im gesamten Coming-out-Prozess. Meist wurden sie in Form von engen Freundschaften oder besonders vertrauten Personen aus der Verwandtschaft genannt, deren enge Verbindung bereits seit langer Zeit besteht. Die Befragten hoben insbesondere Freundschaften mit queeren Personen hervor. Diese bieten emotionale Stabilität und helfen, das eigene Erleben zu normalisieren (P6, Z. 135–149). Person 1 beschrieb ihre beste Freundin in Phase 4 als emotionalen Anker, der ihr Mut gab: «Sie hat mir immer wieder gesagt: ‚Hey, deine Eltern sind nicht so [wertend], mach dir keine Sorgen.‘» (Z. 285–286). Auch Person 3 erzählt von ihrer Freundin, die offen mit ihrer eigenen Queerness umging und dadurch bei Gesprächen ein Gefühl von Verbundenheit herstellte (Z. 32–34).

Die Rolle der Familie, die durchaus zu Vertrauenspersonen zählen kann, wird hier nicht weiter vertieft. Jedoch zeigt sich in den Interviews, dass enge Freundschaften oft Stabilität boten, wenn familiärer Rückhalt fehlte.

Die Interviews verdeutlichen, dass Vertrauenspersonen phasenübergreifend eine wichtige Rolle für Orientierung und emotionale Sicherheit bilden, auch wenn sie selbst noch nicht über das Coming-out von den Betroffenen informiert wurden. Besonders in mit dem Coming-out einhergehenden belastenden Zeiten sie den Betroffenen Druck nehmen und Mut geben. Fehlen Vertrauenspersonen, bleibt der Prozess länger innerlich von Zweifeln geprägt.

Faktor soziales Umfeld

Als RiFa trat soziales Umfeld besonders häufig in den frühen Phasen auf. Bspw. hatte Person 2 in der Phase 4 Angst, aufgrund ihres späten Coming-outs von ihrem sozialen Umfeld und der queeren Community nicht ernst genommen zu werden (Z. 187–194). Dies zeigt, dass das soziale Umfeld mit möglicher Ablehnung verbunden werden kann, auch wenn diese nicht eintreten.

In Phase 4 kam es zu bewussten, positiven Erfahrungen mit dem äusseren Coming-out im Freundeskreis. Die Mehrheit der Befragten outeten sich zuerst bei Freund:innen. Person 1 wählte gezielt ihr Umfeld: «Ich habe mich zuerst bei Leuten geoutet, wo ich wusste, (...) das wird gut kommen» (Z. 263–265). Gleichzeitig erzählte sie auch von einer Kollegin, welche sich nach dem äusseren Coming-out von ihr distanzierte. Das löste in ihr Unsicherheit und schmerzhaft Gefühle aus (Z. 421–422). In späteren Phasen wirkt der Faktor überwiegend stabilisierend. So erzählte Person 3, dass sich ihr soziales Umfeld positiv veränderte und sie mittlerweile viele queere Personen im Freundeskreis hatte (Z. 495–496).

Während das soziale Umfeld in frühen Phasen oft mit Angst vor Ablehnung verbunden wird und es sich hinderlich auf den Coming-Prozess auswirkt, gewinnt es in den späteren Phasen an Schutzfunktion, bieten Raum für Selbstoffenbarung und fördern Zugehörigkeit. Ausschlaggebend ist, ob das soziale Umfeld Akzeptanz ermöglicht.

5.7.3 Neue Erfahrungsräume im Coming-out

Einige SchuFa und RiFa gewannen erst mit der Auseinandersetzung mit der Queerness an Bedeutung, da sie im Vorfeld für viele der Befragten nicht existierten. Erst durch persönliche Erfahrungen mit Community, sozialen Medien, Vorbildern, queerfeindlichen Erlebnissen oder Dating-Situationen wurden sie zu relevanten Einflüssen im Umgang mit der dem Coming-out.

Faktor queere Community

Für fast alle Befragte ist die queere Community ein bedeutsamer SchuFa, da sie Zugehörigkeit und Inspiration bietet. In Phase 2 zeigt sich jedoch, dass einige noch keinen Zugang finden. So sagte bspw. Person 2: «Ich hatte keine Freunde, die gay waren (...). Ich wusste damals, ich kann mich schlecht an jemanden wenden und ich würde so alleine dastehen. (...) Vor dem hatte ich am meisten Angst» (Z. 128–131). Auch Person 7 empfand Unsicherheit: «Ich fühlte mich, also würde ich den Safe Space stören, wenn ich dort reingehe und nicht sicher bin, bin ich denn wirklich queer» (Z. 155–157). Solche inneren Hürden treten vor allem in frühen Phasen auf.

Ab Phase 4 wurde die Community für alle Befragten zur einer wichtigen Ressource. Sie berichteten von Rückhalt und einem gestärktem Selbstbild durch queere Freund:innen (P6, Z. 133–139), die als Vorbild agierten, oder Veranstaltungen der Community. Besonders prägnant wurde die Pride beschrieben. Person 3 sagte dazu: «Ich habe mich noch nie so zugehörig gefühlt, so frei. Ich konnte einfach sein, wer ich bin» (Z. 363–366). Auch Person 1 suchte gezielt den Kontakt: «Ich bin dann auch sehr viel in den queeren Ausgang gegangen, um da Leute kennenzulernen» (Z. 335–336).

Die Interviews zeigen, dass ein fehlender Zugang zur queeren Community besonders in Phase 2 als RiFa wirkt. Ab Phase 4 wird sie zunehmend zum SchuFa, sobald die Betroffenen ihren Platz in der Community fanden.

Faktor soziale Medien

Die Mehrheit berichtete, dass sie über soziale Medien erstmals mit queeren Inhalten in Berührung kamen. Plattformen wie YouTube, TikTok oder Netflix wirken dabei bereits in den frühen Phasen als SchuFa, indem sie Informationsräume darstellen. So konnte Person 7 durch

Instagram viel Wissen über Queerness aneignen und fühlte sich durch Beiträge zur Bisexualität gesehen. Auch Person 1 fand durch TikTok Gleichgesinnte der queeren Community, was ihr ein Gefühl der Zugehörigkeit gab. Ausserdem fühlte sie sich mit ihren belastenden Emotionen des Coming-outs nicht mehr alleine, was sie in dem Prozess unterstützte (Z. 57–59).

Online-Dating-Plattformen boten einigen Befragten die Möglichkeit, mit Frauen in Kontakt zu treten und zu erkunden. So entdeckte Person 1 zufällig bei Tinder die Option, Frauen auszuwählen: «Ich hatte bei Tinder immer Männer eingestellt (...) und als ich dann angefangen habe zu swipen (=durch Profile wischen) bei Frauen, habe ich gemerkt, es fühlt sich anders an» (Z. 84–96). Dieses Erlebnis zeigt, wie digitale Plattformen erste bewusste Schritte im Coming-out anstossen können.

Aus den Interviews geht hervor, dass nicht nur andere Nutzer:innen dieser Plattformen eine bedeutende Rolle einnehmen. Auch queere Creator:innen wurden als besonders bestärkend und inspirierend empfunden, weil sie Vorbildsrollen einnehmen. Person 4 formulierte ausserdem, dass die Sichtbarkeit und Repräsentation queerer Menschen in Serien eine ermutigende Wirkung auslösten (Z. 9–13).

Neben den positiven Aspekten wurden auch Risiken von sozialen Medien deutlich. Person 1 empfand Geschichten über familiäre Ablehnung nach dem äusseren Coming-out anderer nicht-heterosexueller Personen im Hinblick auf ihren eigenen Prozess als abschreckend und beängstigend. Unter anderem sprach sie auch über überraschend viel Hass und Homophobie in den sozialen Medien, was sie stark verunsicherte (Z. 274–279).

Soziale Medien wirken gemäss der durchgeführten Forschung grundsätzlich phasenübergreifend als SchuFa oder RiFa. Jedoch lässt sich besonders in frühen Phasen eine Schutzwirkung durch Information, Repräsentation, Zugehörigkeitsgefühle und digitale Vorbilder als SchuFa. Sie können auch einen ersten Raum darstellen, um mit Frauen auf romantischer Ebene in Kontakt zu treten. Zugleich können sie in allen Phasen belastend wirken, wenn sie Unsicherheit durch Homophobie auslösen.

Faktor queerfeindliche Erfahrungen

Queerfeindliche Erfahrungen wirken laut den Interviews klar belastend und stellen einen starken RiFa dar. In keinem Fall wurden sie als stabilisierend erlebt. Prägend sind auch abwertende Äusserungen, die bereits lange vor dem Coming-out erfolgen und innere Spuren hinterlassen. So schilderten mehrere Personen, dass sie in der Kindheit und Jugend durch homofeindliche Sprache im schulischen oder familiären Umfeld geprägt wurden. Die

Abwertung war meist subtil, bspw. durch beiläufige Bemerkungen oder implizite Haltungen (P6, Z. 307–308). Obwohl damals keine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen sexOr stattfand, führten solche Aussagen im Erwachsenenalter zu Unsicherheit im Coming-out.

Auch im Erwachsenenalter machten drei Personen abwertende Erfahrungen. Bspw. hörte Person 2 von einer Kollegin, dass sie es «nicht normal» finde, wenn sich zwei Frauen küssen (Z. 455–456). Aus den Interviews geht hervor, dass solche Aussagen dazu führten, dass die sexuelle Identität in sozialen Situationen nicht thematisiert wurde, um Konfrontationen oder Ablehnung zu vermeiden. Zudem lässt sich erkennen, dass dadurch Resilienzfaktoren wie Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenz untergraben werden und es den Coming-out-Prozess erheblich erschwert.

Faktor Dating und Erfahrungen sammeln

Acht der neun Befragten äusserten sich zu Dating und gleichgeschlechtlichen Erfahrungen. Bereits in Phase 1 kam es zu ersten unbewussten Anziehungen. Person 2 erinnerte sich: «Ich habe tatsächlich dann mit ihr rumgemacht (...). Ich glaube, da habe ich das erste Mal so ein bisschen gemerkt: ,Irgendwie fühle ich mich schon ein bisschen angezogen so zu ihr.’» (Z. 42–65).

In den folgenden Phasen wurde Dating bewusster genutzt, die verwirrenden Gefühle nach Phase 1 einzuordnen. Person 3 beschrieb ein Date mit einer Frau als neu und aufregend: «Ich war das erste Mal nervös» (Z. 46–47). Person 1 erzählte, dass sie erst bei Dates mit Frauen wirkliches Interesse verspürte, was vorher mit Männern nicht der Fall war (Z. 88–92). Solche Erfahrungen halfen, gleichgeschlechtliche Anziehung bewusster wahrzunehmen.

Neben diesen positiven Aspekten treten phasenübergreifend mit neuen Dating-Erfahrungen auch Risiken für negative Erfahrungen und Verunsicherung auf. Person 9 berichtete, dass sie nach einem Date gehostet wurde, also ohne Erklärung keinen weiteren Kontakt erhielt, was sie im Coming-out-Prozess zweifeln liess, ob ihre Anziehung zu Frauen tatsächlich stimmte (Z. 100–106). Auch Person 6 erzählte von einer negativen sexuellen Erfahrung mit einer Frau, wodurch sie sehr verunsichert wurde (Z. 154–159). Diese Beispiele machen deutlich, dass selbst bei fortgeschrittener innerer Akzeptanz die emotionale Verletzlichkeit hoch bleibt und solche negative Erfahrungen einen hinderlichen Charakter für den Prozess des Coming-outs haben können.

In den Aussagen der Befragten wird deutlich, dass Dating und gleichgeschlechtliche Erfahrungen im Coming-out ambivalent wirken. In den Phasen 2 bis 4 treten sie häufig als SchuFa auf, wenn sie helfen, Anziehung zu erkennen und zu bestätigen. Gleichzeitig können

sie in allen Phasen zum RiFa werden, wenn negative Erlebnisse wie Ghosting zu Verunsicherung und das Infragestellen der sexuellen Identität führen.

5.7.4 Strukturelle Rahmenbedingungen

Die folgenden Faktoren finanzielle (Un-)Abhängigkeit, Wohnen, Bildung und Schule, Arbeit und Fachstellen sind äussere Einflüsse, welche die Struktur um eine Person im Coming-out-Prozess bilden. Teilweise hängen auch diese Faktoren miteinander zusammen. So kann zum Beispiel der Wohnort stark beeinflussen, wie leicht oder schwer der Zugang zu Fachstellen ist.

Faktor Wohnen

Die Wohnsituation wirkt im Coming-out-Prozess als emotionaler und sozialer Raum. Sechs von neun Befragten äusserten sich dazu. Ein unterstützendes oder selbst gewähltes Wohnumfeld kann Schutz bieten, während Unsichtbarkeit oder Abhängigkeit als Risiko erlebt werden, besonders in Phase 1, wenn das Thema Coming-out aufkommt.

So berichteten zwei Personen von einem belastenden Umfeld, das den Einstieg ins Coming-out erschwerte. Person 6 beschrieb: «Ich bin in Deutschland aufgewachsen, in einer sehr katholischen Gegend und dort gab es eigentlich nur hetero. Irgendwas anderes gab es eigentlich überhaupt nicht. Und es wurde auch nicht wirklich darüber [Queerness] gesprochen» (Z. 11–19). Auch Person 9 sagte: «Ich kenne bis heute niemanden aus meinem Dorf, der sich geoutet hat» (Z. 81–82). Die fehlende Sichtbarkeit und Thematisierung der Queerness im Zusammenhang mit dem Wohnort können die Selbstwahrnehmung zur eigenen sexOr beeinflussen.

Vier Personen erlebten einen Wohnortwechsel als entlastend. Person 7 zog in Phase 2 in eine Stadt: «Erst dann, als ich (...) in [Stadt] war, kam viel mehr der Frieden oder auch das ‚Hey, ich will das [Queerness] entdecken, ich darf das langsam entdecken.‘» (Z. 70–73). Person 5 schilderte den Umzug in eine Grossstadt als Wendepunkt: «Das war auch das erste Mal, wo ich so merkte, Okay, jetzt lerne ich so richtig kennen, wer ich eigentlich bin und was ich will» (Z. 243–245).

Auch nach dem Coming-out bleibt der Wohnort relevant. Person 3 berichtete, dass sie sich im ländlichen Umfeld unsicher fühlte, ihrer Frau Zuneigung zu zeigen, während ihr dies in Städten oder im Ausland leichter fällt (Z. 407–415).

Wohnen wird in frühen Phasen häufiger als RiFa erlebt, während in späteren Phasen ein selbstgewähltes oder offenes Umfeld schützend wirkt. Es kann je nach Offenheit des Umfelds und Grad der Selbstbestimmung Schutz bieten oder eine Belastung sein. Auffällig ist, dass

städtisches Wohnen häufiger positiver beschrieben wird als ländliches. Dabei ist in den Erzählungen auch ein Zusammenhang mit den Faktoren Familie und gesellschaftliche Werte erkennbar.

Faktor finanzielle (Un-)Abhängigkeit

Finanzielle Ressourcen wirken im Coming-out sowohl praktisch als auch psychologisch. Im gesamten Coming-out-Prozess wird die finanzielle Abhängigkeit als RiFa erlebt. So schilderte Person 2, dass sie aufgrund der hohen Kosten keine psychologische Therapie in Anspruch nehmen konnte, weil eine finanzielle Abhängigkeit gegenüber den Eltern bestand. Sie wollte verhindern, dass die Eltern davon erfahren und verzichtete deshalb auf die professionelle Unterstützung (Z. 538–542). Die Aussagen verdeutlichen, dass die finanzielle Abhängigkeit dazu führen kann, dass psychische Belastungen unbehandelt bleiben. Dies stellt für den Verlauf des Coming-outs ein grosser RiFa dar.

Im Gegensatz dazu zeigen mehrere Aussagen, wie die finanzielle Unabhängigkeit den Coming-out-Prozess erleichtern kann. Dass Person 6 sich ihre Freizeitaktivitäten selbst finanzieren konnte, verband sie mit der Förderung ihrer Selbstbestimmung (Z. 412–417). Auch Person 3 nennt ausdrücklich, dass es ihr im Coming-out-Prozess half, von niemandem abhängig zu sein, wodurch sie sich freier fühlte (Z. 545–548).

Daraus lässt sich schliessen, dass Finanzielle Unabhängigkeit im gesamten Coming-out-Prozess als SchuFa wirkt, weil sie Selbstbestimmung, soziale Teilhabe und Zugang zu Hilfestellungen ermöglicht. Abhängigkeit hingegen verstärkt Belastungen, insbesondere wenn professionelle Unterstützung nötig, aber ohne Zustimmung der Eltern nicht möglich ist.

Faktor Bildung/Schule

Acht von neun Personen berichteten von prägenden Erfahrungen mit der Sichtbarkeit queerer Themen in der Schule sowie dem Schulklima. Diese Erfahrungen lagen zeitlich vor dem Coming-out-Prozess, oft in der Primar- oder Oberstufe in der Schule. Viele erinnerten sich an einen kaum vorhandenen oder stark heteronormativ geprägten Aufklärungsunterricht, der Queerness nicht berücksichtigte. Diese Art von Bildung förderte bereits im frühen Alter ein Bild der Heteronormativität, welches die Befragten bis ins Erwachsenenalter und die ersten Phasen des Coming-outs begleitete. Oft lag das also nicht an expliziter Diskriminierung, sondern am Tabuisieren und dem fehlenden Sensibilisieren.

Dass die Bildung jedoch auch einen SchuFa darstellen kann, zeigt sich bei Person 5, als sie sich im Rahmen des Studiums auf fachlicher Ebene mit queeren Themen beschäftigte. Sie

merkte dabei, dass sie sich stark mit dem Thema identifizieren konnte, wodurch ihr Coming-out-Prozess in den frühen Phasen erleichtert wurde (Z. 247–253).

Diese Erfahrungen zeigen, dass Bildung sowohl aufklärend wirken, als auch zur Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung beitragen kann. Insbesondere dann, wenn sie die Möglichkeit bietet, queere Themen wertfrei zu behandeln. Auch wird verdeutlicht, dass die Schule ein biografisch wichtiger Faktor ist, der nicht-heterosexuelle Personen bis ins Erwachsenenalter begleiten kann.

Faktor Arbeit

Acht von neun Personen berichteten über Erfahrungen am Arbeitsplatz, die grösstenteils phasenübergreifend das Coming-out beeinflussten. Person 7 schilderte, wie sie sich in ihrem heteronormativen Arbeitsumfeld zurückhielt, sich zu outen, weil sie unter anderem Angst hatte, sexualisiert zu werden (Z. 239–247). Auch ohne direkte Diskriminierungserfahrungen zeigte sich bei mehreren Befragten ein Anpassungsdruck, der das Coming-out hemmte. In späteren Phasen ist das Verschweigen der sexuellen Identität oft eine bewusste Strategie.

Arbeit kann das Coming-out auch positiv beeinflussen. Bspw. schilderte Person 6, die in der Sexarbeit tätig ist, dass ihr Arbeitsumfeld queerfreundlich ist und ihr Sicherheit bei der Auseinandersetzung mit ihrer sexOr bietet (Z. 486–488).

Die Aussagen verdeutlichen, dass die Arbeit sowohl ein SchuFa als auch RiFa sein kann. Je nachdem, ob Sichtbarkeit und Toleranz bei der Arbeit möglich sind, kann sie besonders in den späteren Phasen des Coming-outs sowohl als SchuFa als auch als RiFa wirken.

Faktor Fachstellen

Fachstellen wurden als mögliche Hilfestellung, ausschliesslich in Phase 4, von einigen Befragten genannt. So schilderte Person 1, dass ihr der Besuch einer queerspezifischen Fachstelle mit einer queeren Beraterin Sicherheit sowie Orientierung in ihrem Coming-out-Prozess bot (Z. 458–462). Obwohl die anderen keine Fachstelle in Anspruch nahmen, wurden Aussagen zu Hürden und Ausbaupotential von Fachstellen, bspw. zur Niederschwelligkeit geäussert. Weiterführend wird der Faktor Fachstellen im Kapitel 6.2 beleuchtet.

5.7.5 Individuelle Faktoren

Individuelle Persönlichkeitsmerkmale prägen, wie queere Personen ihr Coming-out erleben und gestalten. In den Aussagen der Befragten zeigen sich wiederkehrende Muster, die je nach Kontext förderlich oder hinderlich wirken. Aussagen zu verinnerlichten Stereotypen, eigenen

Wertehaltungen, dem Mitteilungsbedürfnis sowie der Neugierde werden nachfolgend aufgezeigt.

Faktor Persönlichkeitsmerkmale

In den Phasen 1 und 2 beschrieben mehrere Befragte, dass sie sich lange nicht als queer anerkannten, weil sie nicht dem entsprachen, was sie mit Queersein assoziierten. Die entsprechenden Stereotype wurden bereits früh durch äussere Faktoren vermittelt und verinnerlicht. Person 1 sagte: «Ich hatte (...) eine [bildliche] Vorstellung von einer lesbischen Frau. In die Vorstellung habe ich (...) nicht hineingepasst» (Z. 60–62). Wer diesem Bild nicht entspricht, erlebt sich in den ersten Phasen als «nicht queer genug» und kämpft gegen ein inneres, stereotypisches Bild.

In den Interviews ist erkennbar, dass persönliche Wertehaltungen besonders in den Phasen 4-6 auf verschiedene Arten als schützend erweisen. Person 6 formulierte in Phase 4, dass es ihr wichtig ist, für sich selbst einzustehen und es ihr wenig ausmacht, wenn sie nicht gesellschaftlichen Erwartungen entspricht (Z. 180–188). Diese Einstellung half ihr, das äussere Coming-out zu wagen. Ausserdem entwickelte Person 6 in den späteren Phasen starke feministische Werte, die sie motivierten, Normen zu hinterfragen und sich für Sichtbarkeit der queeren Community einzusetzen (Z. 499–508).

Auch ein hohes, persönliches Mitteilungsbedürfnis stellt ein SchuFa dar, um einfacher mit dem äusseren Coming-out umzugehen. So beschrieb Person 1, dass sie es vor dem äusseren Coming-out kaum mehr aushielt, ihre sexOr für sich zu behalten (Z. 135–138). Weiter sagte Person 7 in Phase 3, dass sie sehr neugierig war, Personen aus der Community zu treffen (Z. 333–334). Mehrere Befragte nannten ihre Neugierde als Antrieb, sich phasenübergreifend mit der eigenen Orientierung auseinanderzusetzen, was den Coming-out-Prozess positiv beeinflusste.

Stereotype Vorstellungen zur Queerness wirken vor allem in den frühen Phasen als RiFa und erschweren die Anerkennung der eigenen Gefühle. Dagegen können gefestigte persönliche Werte, das Mitteilungsbedürfnis und die Neugier in späteren Phasen als SchuFa Einfluss nehmen.

5.7.6 Faktor Resilienzfaktoren

Im Folgenden werden die Resilienzfaktoren dargestellt. Deutlich wird, dass sie nur dann als SchuFa wirken, wenn sie für die betroffene Person tatsächlich verfügbar sind. Fehlen diese Ressourcen, können sie Unsicherheit, Isolation oder Überforderung auslösen. Die Aussagen

zeigen, dass Resilienzfaktoren teils schwer voneinander zu trennen sind, sich wechselseitig beeinflussen und stark prägen, wie mit äusseren SchuFa und RiFa umgegangen wird. Gerade bei den Resilienzfaktoren wird der biografische Aspekt besonders deutlich. Ihre Ausprägung hängt spürbar davon ab, ob sie bereits in der Kindheit oder Jugend entwickelt wurden, oder nicht.

Selbstwahrnehmung

Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung beeinflusst massgeblich, ob und wie queere Personen eigene Gefühle erkennen und als Teil ihrer Identität annehmen können. In den frühen Phasen des Coming-outs wirkt die noch fehlende Selbstwahrnehmung als RiFa, weil Gefühle nicht erkannt oder in Frage gestellt werden. Person 3 schilderte dazu: «Ich glaube, ich habe es damals nicht als ‚Ich bin queer‘ wahrgenommen». Sie sah sich vielmehr als allgemein offen für Menschen, ohne eine Verbindung zur eigenen sexOr herzustellen (Z. 491–496). Wie bereits im Kapitel 5.7.1 erläutert, wurden Gefühle teilweise aufgrund gesellschaftlicher Normen oder verinnerlichten Stereotypen verdrängt, was die Selbstwahrnehmung negativ beeinflusste.

In späteren Phasen zeigt sich Selbstwahrnehmung allmählich als SchuFa, bspw. wenn frühere Erfahrungen rückblickend neu gedeutet werden. Person 4 beschreibt, wie sie als Kind zu Mädchen hingezogen war, dies aber erst Jahre später als Ausdruck ihrer queeren Orientierung erkannte (Z. 259–262). Die Interviews verdeutlichen, dass Selbstwahrnehmung schützt, wenn sie sich entwickeln kann und das eigene Erleben ernst genommen wird.

Problemlösefähigkeit

Die Interviews zeigen, dass die neu aufgekommenen Gefühle im Zusammenhang der sexOr in den Phasen 1-3 oftmals verdrängt werden und so eine Auseinandersetzung mit dem Coming-out-Prozess verhindern. So formulierte bspw. Person 5, dass sie sich ihren verspürten Emotionen nicht stellen wollte und es auf einen späteren Zeitpunkt verschob (Z. 178–182). Solche Aussagen zeigen, dass die Problemlösefähigkeit in den frühen Phasen des Coming-outs häufig erst gering ausgeprägt ist und dadurch zu einem RiFa wird.

In den Phasen 4-6 tritt die Problemlösungsfähigkeit jedoch gestärkter auf. Das ist am Beispiel ersichtlich, dass in diesen Phasen mehrere Befragte den Kontakt mit belastenden Personen aus dem sozialen Umfeld bewusst beendeten. Auch der Entschluss von Person 7, in eine politisch liberale Stadt zu ziehen, wo sie ihre sexOr offener leben konnte, ist ein Zeichen von Problemlösungsfähigkeit als SchuFa (Z. 494–497).

Ein biografischer Rückblick von Person 7 verdeutlichte, dass die Problemlösefähigkeit bereits weit vor dem Coming-out in entwickelt werden kann. Nach dem Tod ihres Vaters übernahm sie in der Familie als Kind viel Verantwortung und lernte, mit grossen Problemen umzugehen. Diese Erfahrung wirkte bis ins Erwachsenenalter nach und stärkte ihren Umgang mit den Herausforderungen des Coming-out-Prozesses (Z. 225–229).

Selbststeuerung

In Phase 2 wurde die Selbststeuerung bei mehreren Befragten als RiFa sichtbar, weil sie ihre Verunsicherung stark einnahm. Person 1 schildert, dass sie sich in dieser Zeit kaum zu Alltagsaktivitäten motivieren konnte und ihr Verhalten nicht bewusst steuerte: «Ich hatte keine Lust mehr arbeiten zu gehen (...) mein Stressumgang war nicht sehr gut. Ich habe einfach gegessen und mich nicht bewegt» (Z. 501–507). Die Aussage zeigt sowohl eine eingeschränkte Selbststeuerung, als auch eine Verbindung zum Resilienzfaktor Umgang mit Stress, der in diesem Moment ebenfalls fehlte.

Mit wachsender Selbstakzeptanz nimmt die Selbststeuerung im weiteren Verlauf zu. In Phase 4 beschrieben mehrere, dass sie sich beim äusseren Coming-out nicht mehr von Reaktionen anderer abhängig machten. Person 1: «Ich habe versucht, mich selbst zu beruhigen, auch wenn nicht die Reaktion kommt, auf die ich hoffe» (Z. 288–289). In Phase 6 wird sie allmählich zur Selbstverständlichkeit und das eigene Wohlbefinden wird priorisiert. So erklärte Person 6: «Wenn jemand nicht damit [ihrer sexOr] umgehen kann, ist das auch okay» (Z. 499–508).

Selbststeuerung kann in allen Phasen des Coming-outs entscheidend dafür sein, wie mit Belastungen und Reaktionen aus dem Umfeld umgegangen wird. Fehlt sie, steigt das Risiko für Rückzug oder Überforderung, während eine gefestigte Selbststeuerung Stabilität und Handlungssicherheit fördert.

Selbstwirksamkeit

In den frühen Phasen erlebten mehrere Personen ein geringes Gefühl von Selbstwirksamkeit. Dies zeigte sich daran, dass sie nicht wussten, wie sie mit Gedanken zur sexOr umgehen sollten. Dadurch entstand der Eindruck, den Gefühlen des «Andersseins» ausgeliefert zu sein oder dass diese falsch seien (P4, Z. 36–37). Fehlende Selbstwirksamkeit wirkte hier als RiFa, der den Coming-out-Prozess verzögerte.

In Phase 4 wird Selbstwirksamkeit besonders dann sichtbar, wenn Personen aktiv entscheiden, wem sie sich öffnen und wie viel sie preisgeben. Person 2 beschrieb in diesem Kontext, das äussere Coming-out als selbstbestimmte Handlung erlebt zu haben (Z. 336–339).

Dieses Erleben, das eigene Handeln wirke unmittelbar auf die Situation, kann gemäss den Interviews das Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken.

Fehlt in Phase 4 Selbstwirksamkeit, wirkt sie als RiFa. Einige warteten lange mit dem äusseren Coming-out, weil sie überfordert waren und keinen Weg fanden, das Thema im Umfeld anzusprechen. Person 1 formulierte, dass ihre extreme Angst vor Reaktionen daran hinderte, sich zu outen (Z. 239–240). Es zeigt sich, dass das mangelnde Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit zu Rückzug und Unzufriedenheit führte. Hier zeigt sich die enge Verbindung zu anderen Resilienzfaktoren wie Problemlösefähigkeit und Selbstwahrnehmung.

Umgang mit Stress

Die Interviews zeigen, dass der Umgang mit Stress im Coming-out besonders in den frühen Phasen herausfordernd ist, weil es an Strategien dazu fehlt. Belastende Gefühle führen zu Isolation und innerem Druck. So schilderte Person 1, dass sie sich während den ersten Phasen des Coming-outs aus ihrem Alltag zurückzog, als sie nicht wusste, wie damit umzugehen (Z. 249–251). Person 3 hielt ihre Emotionen der frühen Phasen vor Vertrauenspersonen verborgen, was zu chronischer Anspannung führte (Z. 565–570). Fehlende Strategien zur Stressregulation wirken hier als RiFa und beeinträchtigen weitere Resilienzfaktoren.

In der erkennbaren Tendenz gelingt es in den späteren Phasen besser, den Stress so zu bewältigen, dass er nicht dominiert. Die Entwicklung aktiver Strategien, wie bspw. Atemübungen bei Person 6 (Z. 382–385) spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Soziale Kompetenz

Die meisten Befragten beschrieben ein grundsätzlich unterstützendes Umfeld. In den frühen Phasen blieb dieses jedoch oft ungenutzt, da die Auseinandersetzung stark im Inneren stattfand. Mehrere Befragte berichteten, dass sie trotz ihrer Offenheit kaum über Unsicherheit oder Gefühle sprachen (Z. 111–119). Diese Aussagen verdeutlichen, dass soziale Kompetenz eng mit der noch wenig gefestigten Selbstwahrnehmung zusammenhängt. Wo diese fehlt, fällt es schwer, Nähe zuzulassen. Dabei ist die fehlende soziale Kompetenz als RiFa erkennbar.

In Phase 4 wurde soziale Kompetenz bei mehreren Personen als SchuFa sichtbar. So berichtete Person 1, sie entschied sich bewusst, wem sie sich anvertraute, und konnte die darauffolgenden Reaktionen gut einschätzen (Z. 526–531). Diese Fähigkeit ermöglichte ein weniger herausforderndes Coming-out. Hier zeigt sich die enge Verbindung zur Problemlösefähigkeit. In den späteren Phasen trägt die soziale Kompetenz zur Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls bei. Das ist bspw. an einer Aussage von Person 9 erkennbar, welche

beschrieb, dass sie sich in neu gebildeten queeren Freundschaften deutlich wohler fühlte, weil sie sich dort nicht rechtfertigen musste (Z. 504–506).

6. Ergebnisse aus der Praxis

Im Anschluss an die Darstellung der Resultate hinsichtlich der Erfahrungen der Befragten im Coming-out-Prozess im vorangegangenen Kapitel, erfolgt im nachfolgenden Kapitel eine Kommentierung dieser Resultate seitens der Fachstelle «du-bist-du». Im weiteren Verlauf wird eine Übersicht präsentiert, die die Aussagen der Befragten zu den Angeboten von Fachstellen sowie deren identifizierten Handlungs- und Weiterentwicklungsbedarf für die Soziale Arbeit beleuchtet.

6.1 Austausch mit «Du-bist-Du»

Im Folgenden wird lediglich die Rückmeldung von Sandra Schäfer, Programmleitung von «du-bist-du» (E-Mail, 18. Juni 2025), bezüglich der zusammengefassten Interviewergebnisse wiedergegeben. Zum Leseverständnis wird in der nachfolgenden Arbeit «du-bist-du» als Autor:in verwendet.

Die gesammelten Daten stimmen mit der Berufserfahrung der Beratenden überein. In der Beratung wird herausgefunden, was die Ratsuchende Person benötigt. Abgesehen von Unterstützung beim Coming-out wird oftmals auch ein offenes Ohr ausserhalb des näheren Umfelds gesucht. Sie arbeiten mit dem Klientel an der Vernetzung zur Community. Es werden Informationen über Treffen, Events, Anlaufstellen etc. abgegeben, denn Partys sind für viele nicht der richtige Zugang. Es geht auch um Dating-Tipps. Ratsuchende profitieren oft von der gemeinsamen Verarbeitung von Informationen und Erfahrungen sowie der Bestärkung, dass die Situation manchmal überfordernd sein kann. Sie sagte auch, dass das Ziel der Beratung in manchen Fällen nicht ein Outing ist, sondern Stärkung der Ressourcen, z. B. des Selbstvertrauens oder des Umfeldes. Nachfolgend wird das Angebot, die Grundhaltungen und Beratungsziele vorgestellt (siehe Tabelle 14).

Kategorie	Inhalte nach «du-bist-du» (S. Schäfer, E-Mail, 18. Juni 2025)
<i>Form der Beratung</i>	<ul style="list-style-type: none">• Peer-Beratung per Mail und in persönlichen Treffen
<i>Themenbereiche</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt
<i>Arbeitsweise</i>	<ul style="list-style-type: none">• Selbstständige Fallführung durch Peer-Beratende• Coaching durch Fachpersonen
<i>Grundhaltungen der Beratenden</i>	<ul style="list-style-type: none">• Achtung der Werte und Gefühle der Ratsuchenden• Ernstnehmen der Anliegen und der Person wie sie ist

	<ul style="list-style-type: none"> • Keine vorschnellen Ratschläge • Hilfe zur Selbsthilfe • Transparente Auftragsklärung, Ratsuchende bestimmen Ausführlichkeit der Beratung • Triage bei Themen ausserhalb der eigenen Kompetenz (bspw. Suizid, Sucht, HIV) an Fachstellen • Anonymität und Schweigepflicht • Einhalten eigener Grenzen • Professionelle Distanz, keine Freundschaften mit Ratsuchenden
<p><i>Beratungsziele im Bezug auf die Stärkung der Ratsuchenden</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Selbstvertrauen und positiveres Selbstwertgefühl • Aktivierung und Erweiterung des sozialen Netzwerkes • Kenntnis und Nutzung von queeren Angeboten und relevanten Fachstellen weitergeben • Fähigkeit zur Einschätzung, wann/wo ein Coming-out sinnvoll ist oder nicht • Wissen, was nach schwierigen Erlebnissen guttut

Tabelle 14: Grundsätze und Beratungsziele von «du-bist-du» (eigene Darstellung angelehnt an S.Schäfer, E-Mail, 18. Juni 2025)

Im Folgenden werden spezifische Ergänzungen zu den Erfahrungen in den Phasen und SchuFa und RiFa dargelegt.

In Phase 1 ist ein Beispiel genannt: Eine Bisexuelle Person wünschte die Beratung bei einer bisexuellen Beratungsperson, um bestätigt zu bekommen, ob es normal sei, nicht gleich stark von Männern wie von Frauen angezogen zu werden.

In Phase 2 kann die «vermutete» Ablehnung von Freund:innen und Familie zu einer Krise führen. Die Hilfestellung besteht in der Begleitung und der Vermittlung von Tipps, um die Annahmen zu überprüfen. Ein Vorschlag ist, von bekannten queeren Personen zu erzählen und anhand der dadurch ausgelösten Reaktionen die Situation einzuschätzen. Bei begründeten Ängsten wird gemeinsam besprochen, was die Ratsuchenden benötigen.

In Phase 6 bestätigten sie, dass das Coming-out rückwirkend für fast alle eine positive Entscheidung war. Sie erhielten oft Berichte von negativen Erfahrungen in der Öffentlichkeit. Ein gemeinsamer Austausch darüber wurde als wertvoll erachtet.

In vielen Fällen wird die Beratung mit der Ermittlung der sexOr der Ratsuchenden eingeleitet. Das äussere Coming-out und damit verbundene Ängste und Unsicherheiten werden erst im weiteren Verlauf thematisiert.

Die Rückmeldung, dass Lehrkräfte und andere Erwachsene nicht auf queerfeindliche Erfahrungen reagieren ist hervorzuheben. Workshops, in denen Fachleute lernen, mit jungen Menschen zu arbeiten, sind deshalb unerlässlich, bspw. durch «du-bist-du». Sie zeigen, dass die Schule für viele queere Menschen weiterhin ein unsicherer Ort ist und dies sich ändern muss.

Ebenfalls wurden Anmerkungen hinsichtlich des Bezugs zur Sozialen Arbeit gemacht.

In Bezugnahme auf die gegenwärtigen Angebote wurde darauf hingewiesen, dass «du-bist-du» solche für nicht Jugendliche anbietet und auch die LGBTIQ Helpline als adäquate Anlaufstelle zu bezeichnen ist. Des Weiteren existieren schulische Aufklärungsangebote, die als geeignet erachtet werden. Hierzu zählen LehrplanQ, ABQ sowie die Workshops von «du-bist-du Queer durch den Schulalltag».

Die fehlende Sichtbarkeit, schlechte Zugänglichkeit und das kleine Angebot an Unterstützungsangeboten für queere Erwachsene sind grosse Probleme. Jugendliche erreicht man über die sozialen Medien, die Jugendarbeit oder Schule gut. Bei 20–30-jährigen ist die Erreichbarkeit eine grosse Herausforderung.

6.2 Bezug zu Angeboten der Sozialen Arbeit

In der nachfolgenden Tabelle 15 werden alle Angebote aufgeführt, die den Befragten der vorliegenden Arbeit namentlich bekannt sind. Weitere Ausführungen und Erkenntnisse sind nachfolgend beschrieben.

Bekannte Angebote	Beschreibung	Personen
<i>Regenbogenhaus Zürich</i>	Eins zu Eins Beratung mit einer queeren Fachperson.	P1
<i>Psychotherapie</i>	Bearbeitung des Liebeskummers Allgemeine Bearbeitung von Schwierigkeiten	P2 P8
<i>STI-Testing bspw. Aids-Hilfe Basel</i>	Testing von Geschlechtskrankheiten und Besprechung von ebensolchen.	P5

<i>Zürich, Haus mit Aktivitäten</i>	Organisieren Aktivitäten auch damit sich Queere Menschen treffen und kennen lernen können.	P5
<i>Milchjugend, LOS, etc.</i>	Newsletter oder WhatsApp Chats in diversen Regionen. Kennenlernen von Angeboten und Vernetzung, auch Promoting von Partys. Bspw. queer-feministischer Buchclub Bern	P5
<i>Diverse Dating oder Freundschaftsapps, bspw. Bumble</i>	Vernetzung oder Kennenlernen von queeren Leuten für Dating oder Freundschaften.	P5
<i>Verein Achtung Liebe</i>	Machen Aufklärungs-Schulbesuche	P6
<i>Prides-Vereine</i>	Könnten weiter triagieren, wenn Anfrage für Hilfe.	P6
<i>Vereinigungen an Universitäten betreffend Queer oder Diskriminierung</i>	Als Anlaufstelle oder Hilfestellung bei Fragen	P6,P8
<i>Helfende Hand</i>	Telefonangebot.	P7
<i>Fachstelle für sexuelle Gesundheit</i>	Anlaufstelle zur sexuellen Gesundheit mit Workshops und Broschüren.	P9
<i>Schulsozialarbeit</i>	Anlaufstelle für Schüler und Schülerinnen, um diverse Themen zu besprechen	P9
<i>Diverse Angebote welche Broschüren erstellen</i>	Sie findet es hat gute Broschüren, die man nutzen kann als erste Hilfestellung	P9
<i>Queer-Stammtische</i>	Treffpunkt für Queere Leute zum vernetzten oder Austauschen	P9

Tabelle 15: Übersicht der bekannten Angebote der Befragten (eigene Erhebung)

Im Folgenden werden einige Ergänzungen zu der tabellarischen Übersicht 15 dargelegt.

Person 1, 2, 4 sowie 5 nutzten die oben aufgeführten Angebote, wobei nur Person 1 das Angebot im Zusammenhang mit dem Coming-out in Anspruch nahm. Die übrigen Befragten nutzten den Peer-Ansatz, indem sie ihr Umfeld oder das Internet zur Unterstützung holten. Das Bewusstsein für Beratungsangebote ist teilweise vorhanden, meistens erst bei Zugehörigkeit der Community.

Person 1 fand das Angebot der Beratung, über gezielte Suche im Internet zu Eins-zu-Eins Beratungen mit queeren Fachpersonen. Eine Gruppe erwies sich als zu einschüchternd, um ihre Fragen zu beantworten. Sie schätzte es, von der Fachperson eigene Erfahrungen zu hören (Z. 157–162).

Person 2 hatte einmal Psychotherapie, unabhängig vom Coming-out, in Anspruch genommen. Sie sagte, dass sie bei mehr finanziellen Mitteln weitere Themen besprechen könnte (Z. 538–540).

Zudem erwähnten die Befragten, den Fokus auf den Aufbau einer umfassenden Vernetzung, wobei diversen Organisationen online gefolgt wurde. Person 7 betont die Wichtigkeit der Präsenz der Angebote, damit sie genutzt werden können (Z. 590–593). Person 9 kennt die Schulsozialarbeit aufgrund ihrer Tätigkeit als Lehrerin. Sie ist mit verschiedenen Angeboten und Broschüren vertraut, verwendet diese überwiegend im Kontext ihrer beruflichen Tätigkeit und nicht in ihrer Freizeit. Sie betrachtet queere Stammtische als geeignete Orte für die Vernetzung (Z. 542–545).

6.2.1 Angebote zur Weiterentwicklung

Im Folgenden werden die Aussagen der Befragten dargelegt, die sich mit der Notwendigkeit des Ausbaus bestehender Angebote oder der Schaffung neuer Angebote befassen. Eine Übersicht ist in Tabelle 16 zu finden. Detailliertere Aussagen und Gemeinsamkeiten werden im Folgenden aufgeführt.

Auszubauende Angebot	Zentrale Hinweise	Personen
<i>Schulische Aufklärung & Sichtbarkeit in der Schule</i>	Frühzeitige Normalisierung, offenes Beratungsangebot für alle zugänglich, einbeziehen der Eltern, Diskriminierung strenger verhindern	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9
<i>Fachpersonen müssen zu queeren Themen geschult sein</i>	Aufklärung integriert in der Ausbildung, Sprachsensibilität, Haltung vermitteln	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9
<i>Unterstützung durch Zuhören, Respekt, Ernstnehmen, Klientelzentriert, Einfühlungsvermögen</i>	Offene Haltung & Beziehungsgestaltung zentral	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9

<i>Telefon oder analoge/digitale Beratungsangebote</i>	Allgemeine Hilfestellungen, niederschwellig	P1, P4, P5, P6, P7, P8, P9
<i>Queere-Vernetzungsmöglichkeiten (nicht bezogen auf Partys)</i>	Peer-Treffpunkte, queere Gruppen (analog/digital), allg. Austauschangebote welche niederschwellig sind. Für Erwachsene.	P1, P2, P4, P5, P9
<i>Sichtbarkeit von queeren Personen in der Gesellschaft</i>	Öffentliche Repräsentanz ermöglicht Normalisierung	P2, P4, P6, P7, P9
<i>Psychotherapeutische Beratung</i>	Kostenfragen, Zugang erschwert	P2, P3, P8
<i>Angebote ausserhalb akademischem Rahmen</i>	Offener Zugang für alle sozialen Gruppen, für alle die gleichen Angebote	P6, P8
<i>Sensibilität von Arbeitgebenden</i>	Sammlung mit Links zu diversen Themen, auch Sexualität	P6, P8
<i>Politisches Engagement</i>	Toleranzförderung, gezielte Adressierung, rechtliche Absicherung	P2, P4
<i>Telefon oder analoge/digitale Beratungsangebote</i>	Akute Hilfestellungen, niederschwellig	P3

Tabelle 16: Übersicht der auszubauenden Angebote der Befragten (eigene Erhebung)

Aufklärung und Schule

Obwohl die Befragten ihr Coming-out nach Abschluss der obligatorischen Schulzeit hatten, bestand unter ihnen ein breiter Konsens darüber, dass die schulische Aufklärung als wesentliches Instrument zur Förderung weiterer Angebote betrachtet werden sollte. Darüber hinaus wird die Sichtbarkeit und der Zugang zu Hilfsangeboten während der Schulzeit als relevantes Thema identifiziert. Die Befragten erklärten, dass ein möglichst früher Beginn der Aufklärung über Sexualität zu befürworten sei, um eine Förderung von Toleranz und Respekt zu gewährleisten. Die Existenz von Berührungspunkten mit der Thematik sowie das Erlernen von Begrifflichkeiten sind eine unabdingbare Voraussetzung. Des Weiteren ist es unerlässlich, die Eltern in die Thematik einzubeziehen.

Weil Kinder von klein auf lernen. (...) Und wenn Heteros sagen, ‚Ja, aber warum darüber diskutieren?‘, dann frage ich, ‚Warum macht ihr es selbst dann schon so früh?‘. Sie kaufen T-Shirts für Babys, auf denen ‚Ladies'-Man‘ steht. (...) Ich zeige nur, ‚Love is Love.‘ Überall ist es dasselbe. Es gibt Kinder mit zwei Mamas, zwei Papas oder zwei nicht-binären Eltern. (...) weil Kinder sind sehr unschuldig. Sie denken, ‚Ja, das ist alles

egal.'. Sie lernen von anderen Leuten zu hassen oder schlecht zu sein oder zu sagen, 'Nein, das ist falsch.'. Man lernt von seinen Eltern. (Person 4, Z. 562–572)

Jede Schule sollte ein Beratungsangebot haben. Es gibt dieses in der Regel bei der Schulsozialarbeit. Darin sollte darauf hingewiesen werden, dass dieses sowohl für Interventionen, als auch für Themen rund um Sexualität in Anspruch genommen werden kann. Wenige kannten dieses Angebot nicht. Hätten diese in der Schule die Existenz von Fachpersonen, bereits zur Kenntnis genommen, so hätten sie zu einem späteren Zeitpunkt eine aktive Suche nach diesen Fachpersonen initiiert. Person 5 legte dar, dass Vereine, welche im Rahmen von Schulbesuchen Kinder zu queeren Themen sensibilisieren, verstärkt genutzt werden sollten. Diese ermöglichen positive Erfahrungen und Berührungspunkte zu queeren Personen (Z. 695–699).

Für queersensible Aufklärung sind gut ausgebildete Fachpersonen notwendig. In der Ausbildung von Fachkräften sollte ein Bezug zu queeren Themen und Umgang mit queeren Personen vermittelt werden, statt nur Weiterbildungen anzubieten. In der aktuellen Ausbildung ist das kaum der Fall.

Schulsozialarbeiterin Person 1 findet, dass Aufklärung nicht nur heteronormativ gestaltet werden darf. Es ist wichtig, zu gendern, Pronomen mitzuteilen und offene Fragen zu stellen, bspw. «Hast du einen Freund oder Freundin?». Das Thema Queer muss in der Gesellschaft und im Schulkontext normalisiert werden (Z. 299–301).

Person 9 erzählte aus der Perspektive einer Lehrperson. Viele Lehrkräfte fühlen sich mit dem Thema Queer und Sexualitäten über die bekannten Begrifflichkeiten hinaus unsicher. Sie haben kein Selbstvertrauen, dieses zu vermitteln. Aus ihrer Erfahrung gehen Kinder mit Problemen eher zu ihren Lehrkräften als zur Schulsozialarbeit. Sie äusserte die Vermutung, dass das Angebot zu stark mit Konflikten und Mobbing assoziiert wird. Es fehlt an Vertrauen, sich gegenüber Schulsozialarbeitenden zu öffnen, da diese oft zu selten präsent sind, als dass sie erste Anlaufstelle in diesem persönlichen Thema wären (Z. 490–491).

Vernetzung

Es wurde mehrfach betont, wie wichtig queere Treffpunkte für die Vernetzung mit anderen Menschen sind. Wenn Fachstellen bereits Angebote veröffentlichen oder sogar Kontakte herstellen könnten, wäre das hilfreich. Das Gefühl, nicht allein zu sein, ist dabei zentral. Person 9 gab als Anstoss, dass es für Einzelpersonen schwierig sein kann, sich zu solchen Treffen zu begeben. Es könnte hilfreich sein, mit Treffpunkten zur gemeinsamen Anreise zu Partys oder

Treffen zu arbeiten oder eine WhatsApp-Gruppe zur Anreiseorganisation zu gründen (Z. 561–566).

Mehrfach geäußert wurde, dass es als Aussenstehende ohne ein queeres Netzwerk schwierig ist, Zugang zur Community oder queeren Gruppen und Angeboten zu finden.

Person 2 sagte, dass sie ohne ihr queeres Umfeld allenfalls froh um ein Angebot der Sozialen Arbeit gewesen wäre (Z. 520).

Haltungen und Rahmenbedingungen

Die Befragten forderten eine offene und respektvolle Haltung von Fachpersonen und der Gesellschaft. In Beratungsgesprächen hilft es, eine queere Person zu haben, um über das Coming-Out und die Sexualität zu sprechen. Auch eine heterosexuelle Person kann dies, sofern sie offen und verständnisvoll ist und sich gut einfühlen kann. Person 5 ergänzt, dass sie sich ernst genommen fühlen muss, das ist das wichtigste (Z. 703–711).

Beratungen sollten auf die Altersgruppen zugeschnitten werden und bspw. bei der vorliegenden Zielgruppe zu Randzeiten angeboten werden. Auch die Niederschwelligkeit der Angebote wird mehrfach genannt. Angebote sollten im Internet schnell ersichtlich sein, z. B. bei Google. Als erste Beratungsmöglichkeit mit niedriger Hemmschwelle erscheinen Online-, WhatsApp-Chats oder Telefonate sinnvoll. Die Option zur anonymen Kontaktaufnahme erweist sich insbesondere in Hinblick auf das innere Coming-out als relevant. Die Inanspruchnahme dieser Dienstleistung sollte ohne Verpflichtungen erfolgen und ermöglicht einen leichten Zugang über das Handy. Des Weiteren ist es von Bedeutung, die bereits vorhandenen Informationsseiten zu erweitern, bspw. durch die Integration weiterführender Links. Dies ermöglicht es erstmals, Informationen ohne persönlichen Kontakt zu konsumieren. In diesem Kontext bieten sich soziale Medien als Plattform zur Erstellung von Informationsprofilen an, wie Person 7 (Z. 591–592) anmerkt. Für 20- bis 30-jährige nicht-heterosexuelle Frauen sollten Beratungsangebote ebenfalls kostengünstig verfügbar sein, da sie meist seit kurzem erwerbstätig oder studierend sind. Es wird genannt, dass es bei Studierenden oft von den Schulen Angebote gibt. Arbeitgebende bieten kaum ein eigenes Beratungsangebot an. Sie sollten aber, wenn möglich, Internet-Links zu wichtigen Fachstellen für Drogen, Sexualität, etc. veröffentlichen. Zusammengefasst sollten niederschwellige Angebote erste Informationen und Broschüren bereitstellen und an Fachstellen für Sexualitätsfragen verweisen.

Person 6 empfahl in jeder Beratung, klarzustellen: «Hey, ist okay, so, mit dir stimmt alles.» (Z. 587). Person 8 wäre froh über Hilfe bei der Suche nach ihrer sexOr gewesen, da sie mit den Kategorien überfordert war. Sie hätte gerne gehört, dass sie nicht in eine Kategorie

gehören muss (Z. 581–583). Des Weiteren vertritt sie die Auffassung, dass eine Person nicht dazu genötigt werden sollte, sich zu outen. Wenn es für die Person stimmig ist, wird sie den richtigen Zeitpunkt selbst erkennen, auch wenn dies nie eintritt (Z. 563–566).

Person 9 sprach das Tabu eines «späten Coming-outs» an. Gefühle der Scham könnten aufkommen, da erst später Identitätsfragen gestellt werden und Unsicherheit bezüglich Fachstellen für diese Altersgruppe aufkommen (Z. 515–518). Diese hätten vielleicht das Gefühl, etwas verpasst zu haben oder sich nicht melden zu dürfen, da das Coming-out als Jugendsache beschrieben wird (Z. 523–527).

Beim äusseren Coming-out stellte sich Person 7 vor, dass es hilfreich wäre zu besprechen, wie sie ihr Umfeld informieren kann. Dies muss nicht in einer Beratung geschehen. Stattdessen hätte ein Ideenpool aus Sätzen zum Mitteilen und Erfahrungsberichten von Personen geholfen. Zudem wäre es wichtig, ein Gespräch vor und nachbereiten zu können. Dies vermittelt, dass man nicht alleine ist und unterstützt wird, insbesondere bei fehlender persönlicher Unterstützung.

Kulturell bedingte Herausforderungen

Person 2 führte aus, dass es aus ihrer Perspektive notwendig sei, dass in den Herkunftsländern der Staat deutlich macht, dass queere Personen geschützt werden und die gesellschaftliche Toleranz gefördert wird (Z. 562–565).

Person 4 führte auch die Sprachbarriere als signifikantes Hindernis an, das die Inanspruchnahme von Angeboten erheblich erschwert. «Ich habe damals kein Deutsch gesprochen, oder nur sehr wenig. Ich habe erst viel später gelernt (...). Es gab zwar einiges auf Englisch, aber nicht so viel, wie man denkt. Vieles [Angebote] war eher auf Deutsch» (Person 4, Z. 649–652).

Angebote welche ausgebaut werden sollten

Psychotherapeutische Angebote müssen zugänglich sein und Plätze in ausreichender Zahl zur Verfügung stehen, da es aktuell sehr schwierig ist, einen Platz zu erhalten und Herausforderungen im Coming-out zu besprechen. Person 2 berichtete, dass sie die Kosten der Therapie selbst trug und die Rechnung an ihren Wohnsitz, an dem sie zu diesem Zeitpunkt noch mit ihren Eltern lebte, gesendet wurde. Sie wollte dies verheimlichen (Z. 541–543). Person 8 vertrat die Auffassung, dass die Soziale Arbeit diese Lücke allenfalls füllen könnte, indem sie als Ansprechperson fungiert, jedoch nicht in der Rolle einer Therapeut:in (Z. 505–513).

Konkret wurden Fachstellen für sexuelle Fragen genannt, jedoch wurde betont, dass diese Angebote zu wenig sichtbar und bekannt sind. Person 7 unterbreitete den Vorschlag, dass auch eine Triagierung hinsichtlich Sozialdiensten erfolgen könne, sofern diese über ein Beratungsangebot für Sexualfragen verfügten (Z. 584–587). Sozialdienste werden seitens der Befragten eher mit finanziellen Themen oder allgemeinen Lebensfragen in Verbindung gebracht, seltener mit Sexualberatung. Die Hemmschwelle, sich dort zu melden, sei sehr hoch.

Die Befragten erklärten, dass es kaum Angebote für nicht-heterosexuelle Frauen gibt, vor allem aber für queere Männer. Das Beratungsangebot muss ausgebaut werden. Auch die geografische Lage kann ein Hindernis sein, denn es sollten nicht nur Angebote in Städten wie Zürich bestehen.

Bereits merkbare Veränderungen und weitere Anmerkungen

Die digitale Transformation und das Bewusstsein für queere Themen in der Schule wurden mehrfach erwähnt. Junge Menschen nutzen heute soziale Medien, früher war das anders. Auch der Sexualkundeunterricht ist noch heteronormativ geprägt, bietet aber mehr Raum für Sexualität.

Person 7 nannte die Herausforderungen der Aufklärung beeinträchtigter Menschen, da ihnen das oft abgesprochen wird (Z. 89–91).

7. Diskussion der Ergebnisse

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit weisen in vielen Bereichen eine inhaltliche Übereinstimmung zu bestehenden theoretischen Modellen der Identitätsentwicklung, Phasenmodellen des Coming-outs und zur Resilienzforschung auf.

Im nachfolgenden Kapitel werden die vielseitigen Ergebnisse der durchgeführten Forschung im Kapitel 5. mit der Theorie verknüpft und diskutiert. Zuerst werden die beiden Forschungsfragen beantwortet und anschliessend folgen weitere relevante Erkenntnisse zur Identitätsentwicklung und der Resilienz. Zum Schluss wird die Methodik reflektiert und der Forschungsbedarf aufgezeigt.

7.1 Erlebnisse im Coming-out-Prozess

Im folgenden Kapitel wird die erste Forschungsfrage beantwortet: «Wie erleben nicht-heterosexuelle Frauen zwischen 20 und 30 Jahren die einzelnen Phasen ihres Coming-out-Prozesses?». Die Beantwortung erfolgt durch die Erzählungen der Personen 1 bis 9 in den

Kapiteln 5.1 bis 5.6. Nachfolgend werden die Erkenntnisse aus diesen Erzählungen in den Kontext der Theorie und des Forschungsstands gesetzt. Im Folgenden wird «Prozess» statt «Prozess des Coming-outs» verwendet.

Die Theorie von Cass (1979) deckt sich mit den Forschungsergebnissen. Rauchfleisch (2011, S. 74–76), Diamond (2008, S. 87) und Cass (1979, S. 220) beschreiben den Prozess als nicht linear und betonen die Individualität jedes Menschen beim Durchlaufen der Phasen. In der vorliegenden Arbeit wurde bestätigt, dass nicht jede Person alle Phasen durchlief (vgl. Kapitel 5.1–5.6).

Die Ergebnisse von Asakura und Craig (2014) decken sich mit den zentralen Ergebnissen der vorliegenden Arbeit (vgl. Kapitel 5.1–5.6). Das Coming-out wird als emotionaler Wendepunkt mit hoher Selbstakzeptanz beschrieben. Der Prozess wird als Befreiung und Identitätsstiftend erlebt, auch bei negativen Reaktionen. Der Kontakt zu queeren Menschen wird als grosse Unterstützung zur Selbstakzeptanz angesehen (S. 260). Die Wechselwirkung zwischen Umwelt und Individuum nach Cass (1979, S. 219–220) wurde bestätigt. Das tragende Umfeld spielt eine zentrale Rolle (vgl. Hässler & Eisner, 2019, S. 12; 2020, S. 11; 2021, S. 13; 2022, S. 10) und trat sowohl als SchuFa als auch als RiFa in Erscheinung. Religion und konservative Einstellungen stellten ein Hindernis dar (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 78).

Diamond (2008) nimmt an, dass Sexualität kulturell geprägt ist. Das kann durch die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit bestätigt werden, bspw. durch den Sprachgebrauch negativ konnotierter Wörter wie «Schwuchtel» (vgl. Kapitel 5.4). In den Phasen bis zum inneren Coming-out zeigten sich Verwirrung, psychischer Druck, Unsicherheiten bis zur Isolation (vgl. Kapitel 5.1–5.3). Krell und Oldemeier (2017) beschrieben, dass die Gefühle ambivalent und krisenhaft von den Befragten erlebt wurden (S. 76).

In der nachfolgenden Analyse werden die signifikanten Erkenntnisse bezüglich der einzelnen Phasen detailliert erörtert.

Alle Personen nennen äussere Einflüsse als Auslöser der Phase 1 (vgl. Kapitel 5.1).

Die Ergebnisse der Phase 2 der vorliegenden Arbeit bestätigen nicht vollständig die Annahme, dass mit fortschreitendem Alter die Angst vor negativen Konsequenzen abnimmt (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 87). Die Befragten berichteten von Angst vor Schwierigkeiten in Ausbildung und Arbeit sowie verletzenden Bemerkungen (vgl. Kapitel 5.2). Die Annahme, dass Befürchtungen durch die Familie mit fortschreitendem Alter zunehmen (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 79), wurde bestätigt.

Die Befragung ergab Überlegungen zu positiven Konsequenzen wie einer neuen Lebensplanung und einer gefestigten Identität (vgl. Kapitel 5.2). Das Internet löste Überlegungen und Informationsbeschaffung aus und wurde dabei unterstützend erlebt (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 92).

In der vorliegenden Arbeit wurde bestätigt, dass der Kontakt zur Community laut Cass (1979) in Phase 3 wichtig für die positive Anerkennung einer homosexuellen Identität ist. Es wurde deutlich, dass nicht alle den Kontakt zur Community suchten, bspw. aus Angst vor einer Offenbarung (vgl. Kapitel 5.3).

Das innere Coming-out in Phase 4 löste erstmals Befreiungsgefühle aus. Ein bestärkendes Umfeld, Sichtbarkeit und ein Wohnortswechsel stärkten die Anerkennung der sexOr, während queerefeindliche Äusserungen und Haltungen den Prozess verzögerten (vgl. Kapitel 5.4). Positive Beziehungserfahrungen vereinfachten die eigene Akzeptanz (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 87). Trotz positiver Sichtweise auf die Familie und ein unterstützendes Umfeld konnten Ängste nicht vollständig abgebaut werden (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 81). Die meisten Reaktionen waren sehr positiv und übertrafen die Erwartungen (vgl. Hässler & Eisner, 2020, S. 8).

Wie von Krell und Oldemeier (2017) bestätigt, outeten sich die Personen in Phase 4 mehrheitlich in persönlichen Gesprächen, zuerst bei nahestehenden Personen, bei welchen positive Reaktionen erwartet wurden (S. 86–88). Die Familie wird als grosse Ursache von Angst identifiziert (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 79). Diamond (2008) zufolge kann sich sexOr ändern (S. 87), was in der vorliegenden Arbeit bestätigt wird. Krell und Oldemeier (2017) beschreiben als Gründe für das äussere Coming-out von nicht-heterosexuellen Frauen, dass sie über ihre Gefühle sprechen und sich nicht mehr verstellen wollten sowie eine Beziehung eingingen (S. 85). Die vorliegende Arbeit bestätigt dies.

Cass (1979) beschrieb in Phase 5 eine Distanzierung gegenüber Heterosexuellen (S. 233). Zwar gab es Stolz und Sichtbarkeit, jedoch nicht alle Befragten berichteten von Änderungen in ihrem Umfeld oder ihrer Freizeitgestaltung. Politisches Interesse und vermehrter Kontakt zur Community kamen auf. Ein Schwarz-Weiss-Denken konnte nicht nachgewiesen werden (vgl. Kapitel 5.6).

Die nicht-heterosexuelle Integration in die eigene Identität wird in Phase 6 trotz Diskriminierungserfahrungen in der Öffentlichkeit (vgl. Hässler & Eisner, 2020, S. 13; 2021, S. 16; vgl. Kapitel 6.1) als beste Entscheidung beschrieben. Die Angst vor Diskriminierung führt dazu, dass die Befragten genau überlegen, wo und wem gegenüber sie sich outen (vgl. Kapitel 5.6). Ein Faktor, der auch von FRA (2024) bestätigt wird, ist, dass die Befragten selektieren,

wo sie sich Händchen haltend durch die Strassen bewegen (S. 17). Die Befragten wissen, dass es auch negative Erfahrungen im Prozess geben kann, bspw. die Verstossung durch die Familie. In der Befragung konnte ein solcher Zusammenhang nicht beobachtet werden, da die Stichprobe nicht auf positive und negative Erfahrungen differenziert wurde.

Obwohl die Theorie von Cass 1979 entstand, haben sich die gesellschaftlichen Strukturen nicht verändert. Cass (1979) beschreibt in ihrer Theorie als Ausgangslage, dass sich die Individuen als Heterosexuell identifizieren (S. 222). Dieser Zusammenhang konnte in der Forschung dieser Bachelorarbeit ebenfalls nachgewiesen werden. Dies stützt die Hypothese, dass die Gesellschaft nach wie vor durch heteronormative Normen geprägt ist.

7.2 Äussere- und individuelle Faktoren und deren Phasenzuordnung im Coming-out-Prozess

Nachfolgend wird die zweite Forschungsfrage, in zwei Teilen, anhand der Ergebnisse aus dem Kapitel 5.7 und den Theoriebezügen beantwortet und diskutiert. Die zweite Forschungsfrage lautet: «Welche individuellen sowie äusseren Schutz- und Risikofaktoren prägen diese Erfahrungen und inwiefern lassen sich diese den Phasen des Coming-outs zuordnen?».

7.2.1 Äussere und individuelle Faktoren im Coming-out-Prozess

Die aus der bestehenden Resilienztheorie abgeleiteten sowie in der vorliegenden Arbeit neu definierten Faktoren wurden im Kapitel 4.2.1 dargestellt. Im folgenden Kapitel werden sie gruppiert diskutiert. Dadurch wird der erste Teil der zweiten Forschungsfrage beantwortet.

Normen und Werte im familiären Kontext

Familie ist einer der stärksten Einflussfaktoren im Coming-out, sowohl in Form familiärer Werte als auch durch nahe Verwandte. Sie kann Schutz bieten, wenn emotionale Zugehörigkeit unabhängig von Normen erlebt wird, wirkt jedoch belastend bei konservativen Einstellungen, Tabuisierung oder Ablehnung (vgl. Kapitel 5.7.1). Rauchfleisch (2011) beschreibt familiäre Zurückweisung und fehlende Vorbilder als Herausforderungen für nicht-heterosexuelle Menschen (S. 76, 83).

Religion wirkt häufig als RiFa, wenn sie mit starken Moralvorstellungen verbunden ist und queere Identitäten ausgrenzt (vgl. Kapitel 5.7.1). Die Forschung zeigt, dass Diskriminierung besonders oft im kirchlichen Umfeld vorkommt (vgl. Hässler & Eisner, 2019, S. 14; 2020, S. 13; 2021, S. 16) und die Kirche der Ort ist, an dem sich die wenigsten outen (vgl. Hässler & Eisner, 2019, S. 9; 2020, S. 9; 2021, S. 10; 2022, S. 9; 2024b, S. 3).

Migration und kulturelle Herkunft werden meist in Form von Werthaltungen sichtbar. Sie können RiFa sein, wenn sie mit Anpassungsdruck, konservativen Geschlechterrollen oder Angst vor Scham verbunden sind (vgl. Kapitel 5.7.1). Krell und Oldemeier (2017) bestätigen, dass junge Menschen mit Migrationshintergrund häufiger Bedenken vor dem Coming-out haben (S. 78).

Auch gesellschaftliche und politische Werte können belasten (vgl. Kapitel 5.7.1). Meyer (2003) beschreibt, dass internalisierte Heteronormativität die Selbstakzeptanz erschwert, da sie zu innerem Stress führt (S. 677–678). Rauchfleisch (2011) betont, dass queere Menschen in stigmatisierenden Gesellschaften Strategien entwickeln müssen, um mit negativen Bildern umzugehen und positive Selbstbilder zu entwerfen (S. 84–85). In den Interviews wurden solche Strategien nicht explizit genannt. Verinnerlichte Heteronormativität wurde anfänglich eher durch äussere SchuFa abgemildert (vgl. Kapitel 5.7.1).

Soziale Kontakte

Vertrauenspersonen, wie bspw. enge Freundschaften, zählen in der vorliegenden Arbeit zu den wichtigsten SchuFa. Sie bieten emotionale Sicherheit und entlasten in Krisen. Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2024) betonen die Bedeutung stabiler Beziehungen für Resilienz (S. 33). Krell und Oldemeier (2017) zeigen, dass Vertrauenspersonen beim äusseren Coming-out helfen, über Gefühle zu sprechen (S. 92).

Das soziale Umfeld wirkt laut den Interviews ambivalent: Akzeptanz und offene Gespräche können schützen, während Druck, Misstrauen oder Ausschluss belasten (vgl. Kapitel 5.7.2). Krell und Oldemeier (2017) berichten, dass viele junge queere Menschen vor dem Coming-out Ablehnung oder verletzendes Bemerkungen befürchteten (S. 79). Das ist ein Befund, der in den Interviews bestätigt wird (vgl. Kapitel 5.7.2). Krüger et al. (2022) belegen, dass soziale Unterstützung ein SchuFa für das psychische Wohlbefinden ist (S. 92) und jüngere queere Personen oft über mehr Unterstützung verfügen als ältere (S. 93). Da die Zielgruppe dieser Arbeit 20–30 Jahre alt ist, kann diese Aussage nicht bestätigt oder widerlegt werden.

Neue Erfahrungsräume im Coming-out

Die queere Community hat laut den Interviews eine stark schützende Wirkung: Sie bietet Sichtbarkeit, Zugehörigkeit und stärkt das Selbstbild (vgl. Kapitel 5.7.3). Meyer (2003) betont, dass kollektive Zugehörigkeit Belastungen durch Minderheitenstress abfedern kann (S. 677). Asakura und Craig (2014) sehen in zwischenmenschlichen Beziehungen und der bewussten Einbindung unterstützender Personen, besonders aus der queeren Community, eine zentrale

Ressource im Coming-out (S. 261). Entsprechende Erfahrungen, etwa durch den Aufbau eines queeren Freundeskreises, wurden in den Interviews mehrfach geschildert (vgl. Kapitel 5.7.4).

Auch soziale Medien wurden als wichtige Ressource genannt. Sie vermitteln Informationen, bieten Vorbilder und ermöglichen Zugehörigkeit (vgl. Kapitel 5.7.3). Rauchfleisch (2011) benennt Vorbilder als weitere bedeutende Ressource (S. 83). Gleichzeitig bergen soziale Medien Risiken wie Hasskommentare oder Homophobie (vgl. Kapitel 5.7.3), die Meyer (2003) als distale Stressoren einordnet (S. 676, 679). Dating-Erfahrungen wirkten in den Interviews häufig stärkend, konnten aber durch Ablehnung oder negative Erlebnisse wie Ghosting auch belastend sein (vgl. 5.7.3). Dass negative queere Beziehungserfahrungen den Coming-out-Prozess hemmen, ist in der Literatur nicht direkt belegt.

Strukturelle Faktoren

Strukturelle Faktoren wie Wohnen, Arbeit, Bildung und finanzielle Ressourcen wirken je nach Kontext als SchuFa oder RiFa. Ein queerfreundliches Wohn- oder Arbeitsumfeld kann Zugehörigkeit fördern, während konservative Kontexte Anpassungsdruck erzeugen. Fehlende Repräsentation im Bildungssystem wirkt verunsichernd, Thematisierung von Queerness dagegen stabilisierend. Finanzielle Unabhängigkeit erleichtert den Zugang zu unterstützenden Angeboten. Abhängigkeit, etwa von der Familie, schränkt dies ein (vgl. Kapitel 5.7.4). Krüger et al. (2022) zeigen, dass höheres Einkommen das Risiko von Einsamkeit deutlich senkt (S. 387). Dieser Befund ergänzt die Ergebnisse dieser Arbeit und deutet darauf hin, dass finanzielle Unabhängigkeit sowohl Unterstützung erleichtert, als auch Isolation verringern kann.

Asakura und Craig (2014) belegen, dass viele queere Personen erst durch den Wechsel in neue Umfelder, etwa Studium oder Umzug, ihre sexuelle Identität entfalten können. Solche Veränderungen ermöglichen es, sich von belastenden Strukturen zu lösen und neue Perspektiven zu gewinnen (S. 258–259). Mehrere Befragte bestätigten diesen Zusammenhang (vgl. Kapitel 5.7.4).

Individuelle Faktoren

Internalisierte Stereotypen von Queerness wirken sich laut dieser Forschung negativ auf den Coming-out-Prozess aus (vgl. Kapitel 5.7.5) und können als Form internalisierter Homonegativität verstanden werden (vgl. Meyer, 2003, S. 676–678). Gleichzeitig zeigen die Interviews, dass persönliche Werte, Neugier und ein hohes Mitteilungsbedürfnis als SchuFa wirken können (vgl. Kapitel 5.7.5). Ein direkter Zusammenhang dieser Faktoren mit dem Coming-out-Prozess ist in der Literatur nicht belegt.

Resilienzfaktoren

Die Interviews verdeutlichen, dass sich Resilienzfaktoren in Wechselwirkung mit sozialen, strukturellen und inneren Prozessen entwickeln und sich gegenseitig beeinflussen. Ihre Ausprägung variiert im Coming-out. Häufig ist im Verlauf eine Stärkung erkennbar, wodurch sie zunehmend als SchuFa wirken; eine geringe Ausprägung stellt gemäss der Auffassung der Autorinnen ein RiFa dar (vgl. Kapitel 5.7.6).

Laut Krüger et al. (2022) verfügen nicht-heterosexuelle Personen seltener über mittel bis hoch ausgeprägte Kontrollüberzeugungen, besonders im Alter von 15–29 Jahren (S. 97). Zudem berichten 95,5% über hohe Selbstwirksamkeit (S. 98). Dies dürfte daran liegen, dass in der «LGBT Health» vor allem Personen mit abgeschlossenem Coming-out befragt wurden, denn in der Befragung tritt dieses Gefühl oft erst ab Phase 4 auf, während zuvor Hilflosigkeit und Perspektivlosigkeit überwogen.

Ein ähnliches Bild zeigt sich beim resilienten Coping-Verhalten, verstanden als Fähigkeit, selbstbestimmt und konstruktiv mit schwierigen Ereignissen umzugehen: 97% der Befragten verfügen laut Krüger et al. (2022) über ein mittleres bis hohes Niveau (S. 99). Auch hier legen die Ergebnisse nahe, dass sich diese Fähigkeit im Coming-out-Prozess entwickelt und festigt.

Zusammenspiel der Schutz- und Risikofaktoren im Coming-out

Das gegenseitige Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren wird in der Literatur besonders durch die Wechselwirkung zwischen SchuFa und RiFa als Grundlage für die Resilienz bei Kindern hervorgehoben (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 21). Dass die Faktoren jedoch oftmals in einem engen Zusammenhang zueinander stehen, kann mit dem Kumulationsprinzip der Faktoren erklärt werden (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2024, S. 26, 32). Mit der Abbildung 3 wird versucht, die Beziehungen der einzelnen Faktoren zueinander aufzuzeigen und inwiefern sie sich gegenseitig beeinflussen. Grundsätzlich ist zu erklären, dass alle Faktoren miteinander verstrickt sind und der Grad der gegenseitigen Beeinflussung stark mit der individuellen Ausprägung bei den Befragten zusammenhängt.

Im Kern finden sich die drei Resilienzfaktoren wieder, welche als Dreieinigkeit im Inneren bzw. im Verborgenen, einer Person ablaufen. Weitere Resilienzfaktoren sind soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit und Umgang mit Stress, welche zum Vorschein treten, wenn ein Individuum im sozialen Raum agiert. Werden die Resilienzfaktoren nun noch mit dem Faktor der Persönlichkeitsmerkmale ergänzt, bilden sie die individuellen bzw. inneren Faktoren. Im äussersten Kreis der Grafik befinden sich die sozialen, bzw. äusseren Faktoren. Sie wirken von aussen auf eine Person und können sich gegenseitig dämpfen oder stärken. In der

Abbildung 3 gilt, je näher ein sozialer Faktor bei einem anderen platziert ist, umso eher beeinflussen sie sich.

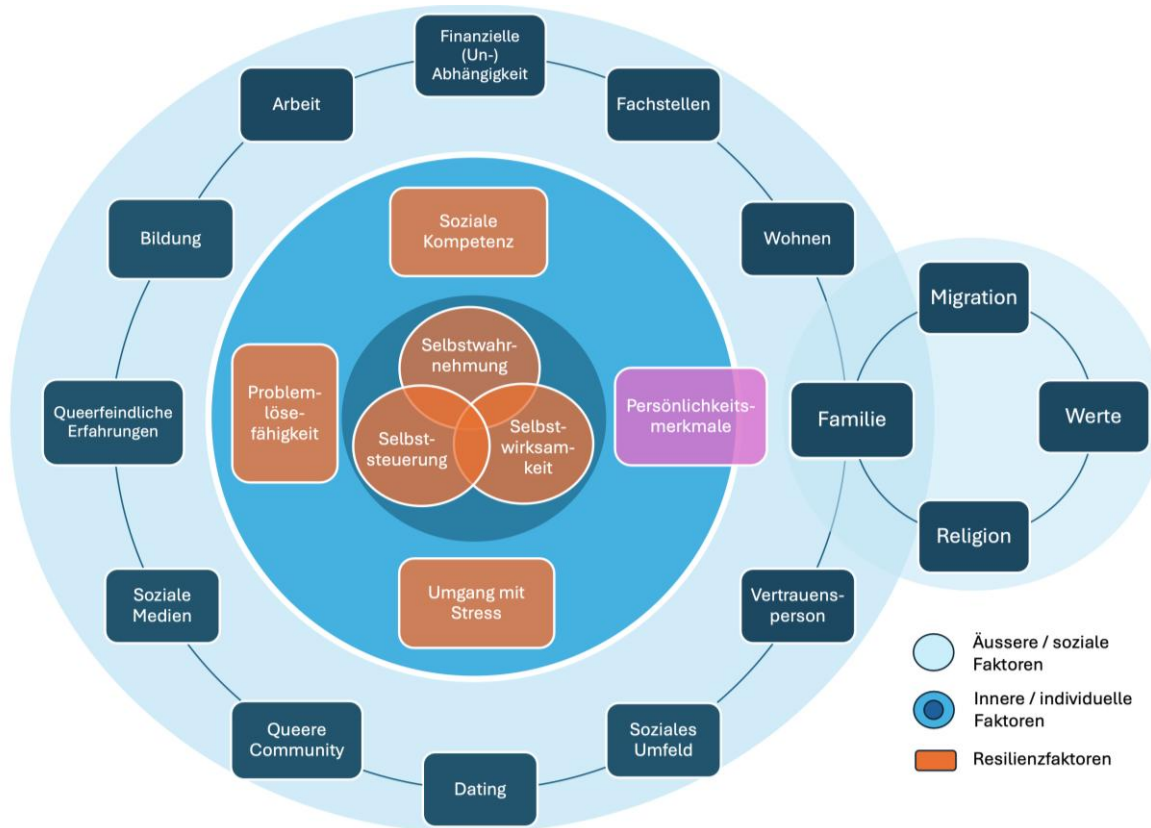


Abbildung 3: Darstellung Zusammenspiel der Schutz- und Risikofaktoren (eigene Darstellung)

So ist bspw. erkennbar, dass sich die Normen und Werte im familiären Kontext stark gegenseitig beeinflussen. Die Familie tritt selten isoliert als RiFa auf, weil sie von der Gesellschaft, Politik, sowie Migration und Religion beeinflusst wird. Die Persönlichkeitsmerkmale befinden sich bei den äusseren und den individuellen Faktoren, weil bspw. eigene Werthaltungen durchaus auch durch gesellschaftliche oder familiäre Werte beeinflusst werden können. Die Faktoren lassen sich demnach nur durch eine künstliche Unterteilung losgelöst voneinander betrachten.

7.2.2 Phasenzuordnung der äusseren- und individuellen Faktoren

In den folgenden Abschnitten wird der zweite Teil der Forschungsfrage, mit Verbindung zu Cass (1979) beantwortet: «Inwiefern lassen sich diese [die identifizierten individuellen sowie äusseren Schutz- und Risikofaktoren] den Phasen des Coming-outs zuordnen?». Es zeigen sich Tendenzen, doch wirken viele Faktoren phasenübergreifend, womit eine tabellarische Zuordnung der SchuFa und RiFa illusorisch ist. Es zeigt sich eine Entwicklung, dass äussere RiFa in den frühen Phasen dominieren, während innere Ressourcen fehlen oder wenig

wirksam sind. In späteren Phasen gewinnen Resilienzfaktoren an Bedeutung, sodass SchuFa «geschaffen» werden, indem RiFa aktiv verringert werden. Im Rahmen der Interviews zeigt sich, dass biografische Erlebnisse bereits in frühen Lebensphasen prägend auf den Coming-out-Prozess wirken. Dass sich schwierige Lebensereignisse langfristig positiv auf Selbstwirksamkeit, Empathie und emotionale Widerstandsfähigkeit auswirken können, beschreiben auch Asakura und Craig (2014). Sie halten fest, dass Belastungen aus der Vergangenheit im späteren Leben zu Stärken umgewandelt werden können (S. 262). Die im Folgenden aufgeführten SchuFa und RiFa können im Kapitel 5.7 genauer nachgelesen werden.

Phase 1 und 2: Dominanz äusserer Risikofaktoren, fehlende Resilienzfaktoren

In den ersten Phasen stehen äussere Faktoren der Überkategorie Normen und Werte im familiären Kontext im Vordergrund. Die Risikowirkung entsteht vor allem, wenn das aufkommende queere Interesse nicht mit internalisierten Werten vereinbar ist. Meyer (2003) bezeichnet solche Einflüsse als proximale Stressoren (S. 677–678). Viele Befragte erinnerten sich an prägende biografische Erlebnisse wie homofeindliche Erfahrungen in Familie oder Schule, die als distale Stressoren wirken (vgl. Meyer, 2003, S. 676, 679). Auch wenn sie zeitlich zurückliegen, können diese Erlebnisse in den frühen Phasen internalisierte Homonegativität verstärken und somit als proximale Stressoren wirken.

Die Resilienzfaktoren zeigen sich in diesen Phasen kaum und reichen oftmals nicht aus, um belastende Gefühle abzufedern oder den Prozess aktiv zu gestalten. Das deutet darauf hin, dass diese Faktoren zu Beginn wenig ausgebildet sind, was in Anlehnung an Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) erwartbar ist, da Resilienzfaktoren sich entwickeln (S. 15).

Phase 3 und 4: Wendepunkt und beginnende Selbstwirksamkeit

In Phase 4, dem äusseren Coming-out, verdichten sich die äusseren sowie individuellen Faktoren. Neben den Faktoren wie bspw. dem sozialen Umfeld und der Familie in Form von deren positiven oder negativen Reaktionen, treten Resilienzfaktoren als SchuFa erstmals deutlicher in Erscheinung. Mehrere Befragte berichten, dass sie in dieser Phase begannen, bewusst Entscheidungen zu treffen, persönliche Grenzen zu setzen und gezielt unterstützende Beziehungen aufzubauen. Dadurch entsteht eine Art Kettenreaktion. SchuFa wie das Wohnen aufgrund eines Umzugs in eine liberale Stadt, der Zugang zur queeren Community oder Vertrauenspersonen durch stärkende Gespräche gewinnen an Bedeutung und entfalten zunehmend ihre schützende Wirkung. Wie Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2024) betonen, verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich durch die Kumulation von SchuFa (S. 32).

Phase 5 und 6: Innere Stabilisierung

In den späteren Phasen stehen deutlich mehr äussere sowie individuelle SchuFa im Vordergrund. Resilienzfaktoren, die zuvor kaum verfügbar sind, werden nun bewusst genutzt und weiterentwickelt, etwa zur Stressregulation, beim Umgang mit Ablehnung oder beim Aufbau unterstützender Netzwerke. Diese Entwicklung stützt die Vorstellung von Resilienz als dynamischen Prozess, der sich je nach Lebensphase, sozialem Umfeld und verfügbaren Ressourcen unterschiedlich ausprägt (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2024, S. 12–13).

7.3 Identität

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit verdeutlichen, dass sich die sexuelle Identitätsentwicklung der Befragten nicht linear, sondern phasenweise vollzieht und stark von sozialen Einflüssen geprägt ist (vgl. Kapitel 5). In Anlehnung an Erikson (1968, 1973/2013) lassen sich in den frühen Phasen Unsicherheiten und Identitätskonflikte erkennen, wie sie für die Adoleszenz typisch sind. Da das Selbstbild, inklusive der sexuellen Identität, zu diesem Zeitpunkt noch nicht gefestigt ist (vgl. 1968, S. 128–129; 1973/2013, S. 109–110). Bei einigen führte dies zu Rückzug oder Verdrängung, was Marcia (1966) als diffuse Identität bezeichnet. Gleichzeitig zeigen andere das Moratorium, welches an einer aktiven Auseinandersetzung und Informationssuche erkennbar ist. Insbesondere nach dem inneren und äusseren Coming-out, zeigen viele Befragte Merkmale einer erarbeiteten Identität, bspw. erhöhte Selbstakzeptanz (S. 551–552). Das Konzept sexueller Fluidität von Diamond (2008) spiegelt sich bei einzelnen Befragten wider, die ihr sexOr im Verlauf veränderten oder es bewusst offen hielten. Damit bestätigen die Ergebnisse, dass die sexuelle Identität kein statischer Endpunkt, sondern ein dynamischer, kontextabhängiger Entwicklungsprozess ist (vgl. S. 52–53, 56, 59, 62–65, 87).

7.4 Reflexion der Methodik

Die Auswertung der Methodik ergibt, dass das gewählte methodische Vorgehen geeignet war, um eine grosse Datenmenge zu erhalten und die für diese Bachelorarbeit relevanten Ergebnisse zu erzielen. Das problemzentrierte Interview nach Witzel (2000) erwies sich als adäquate Methode, um die Erlebnisse der Befragten in den Fokus zu rücken, während die offenen Fragen einen ausreichenden Raum für Vertiefung boten.

Die offene Struktur des Interviews führte dazu, dass eine Zuordnung der Ergebnisse zu den Phasen nach Cass (1979) erschwert wurde. Dies ist darauf zurückzuführen, dass zum einen Interpretationsspielräume entstanden und zum anderen die Erzählungen sprunghaft waren. Für eine nächste Untersuchung sind eine verbesserte Struktur sowie präzisere Nachfragen erforderlich. Des Weiteren wurde ersichtlich, dass die Personen sich nicht immer an alle

relevanten Details erinnerten. Zudem waren sie sich selbst nicht immer der Zusammenhänge und Gegenwirkungen bewusst. Daher war es unmöglich, den Gegenstand in seiner gesamten Bandbreite zu beleuchten und alle möglichen Zusammenhänge aufzuzeigen. Für diese Forschungsfragen hätten die Autorinnen auch eine quantitative Erhebung durchführen können. Es stellt sich die Frage nach der Erreichbarkeit und der Repräsentativität der Stichprobe.

Zur Auswertung wurden die Interviews mithilfe der KI verschriftlicht, sodass nur noch manuelle Korrekturen nötig waren. So liess sich der Zeitaufwand minimieren, was vor allem bei vielen Interviews nützlich war. MAXQDA (vgl. Kuckartz & Rädiker, 2024) war zudem benutzer:innenfreundlich und bot viele Möglichkeiten der quantitativen Auswertung.

8. Schlussfolgerungen für die Ressourcenorientierung in der Praxis von Sozialberatungsstellen

Im folgenden Kapitel wird die Praxisfrage dieser Arbeit beantwortet: «Welche Rahmenbedingungen benötigen soziale Beratungsstellen im Umgang mit jungen nicht-heterosexuellen Frauen? Wie können in der Beratung von nicht-heterosexuellen Frauen Schutzfaktoren und Ressourcen gefördert und Risikofaktoren präventiv angegangen werden?»

Die Ergebnisse aus Interviews, Fachliteratur und Forschungsstand sowie den Aussagen von «du-bist-du» bilden die Grundlage der folgenden Ausführungen. Zur besseren Übersicht werden die Ergebnisse in die thematischen Bereiche der Praxisfrage gegliedert. Diese Schlussfolgerungen sollen auch als Handlungsempfehlungen dienen.

8.1 Queersensible Rahmenbedingungen

Zentrale Voraussetzung für eine gelingende Beratung ist die Wahrung der Selbstbestimmung. Die Ratsuchende gibt Inhalt und Tempo der Gespräche vor und die Beratung muss auf Freiwilligkeit beruhen. Dieser Grundsatz ist im Berufskodex von Avenir Social (2010, S. 10) festgehalten, welcher ebenfalls den Auftrag der Sozialen Arbeit zur Unterstützung von Minderheiten, Partizipation und zur Förderung von Integration betont (S. 10–11). Auch wenn der Begriff Selbstbestimmung in den Interviews nicht explizit genannt wurde, wird deutlich, dass eine respektvolle, offene und klientenzentrierte Haltung erwartet wird, wie sie auch Schmauch (2023) beschreibt.

Ein weiterer zentraler Punkt ist Bildung, sowohl der Fachpersonen als auch die Klientel. AvenirSocial (2010, S. 12–13), Krell und Oldemeier (2017, S. 217), «du-bist-du» (vgl. Kapitel

6.1) und Schmauch (2023, S. 243) wie auch die Befragten der vorliegenden Arbeit betonen den Bedarf an spezifischer Bildung. Ein zentrales Ziel solcher Bildungsarbeit ist es, Stereotype und Vorurteile abzubauen und Gesellschaft wie Institutionen für die besonderen Herausforderungen und Bedürfnisse von queeren Menschen zu sensibilisieren. Zudem Fachwissen zur Lebenswelt queerer Menschen und deren Begrifflichkeiten und Herausforderungen zu erhalten (vgl. Schmauch, 2023, S. 244). Das Minderheitenstressmodell nach Meyer (2003) wird erwähnt, da es die zusätzlichen Herausforderungen und sensible Rücksichtnahme als Grundmodell einbezieht (S. 675–679). Gut ausgebildete Fachpersonen können SchuFa effektiv fördern und RiFa präventiv angehen. Daher müssen Beratungsstellen ausreichend Ressourcen zur Verfügung stellen, damit Mitarbeitende sich kontinuierlich weiterbilden können. Krell und Oldemeier (2017) betonen die eigene Reflexionsfähigkeit der Fachpersonen im Hinblick auf die vorherrschende heteronormative Gesellschaft, damit bspw. Bedürfnisse beim Coming-out nicht übersehen werden (S. 217). Sexualität ist ein sehr intimes Thema, daher sollten nur geschulte und sensibilisierte Fachpersonen Beratungen in diesem Feld durchführen (vgl. Schmauch 2023, S. 243–244). Auch die Europäische Sozialcharta (Art. 11 Abs. 1, Art. 14 Abs. 1) unterstreicht den präventiven Auftrag der Sozialen Arbeit, unter anderem in der Prävention der psychischen Gesundheit.

Ein weiteres zentrales Element ist die Sichtbarkeit queerer Lebensrealitäten, bspw. durch Informationen auf Websites, in sozialen Medien oder durch Publikationen. Sichtbarkeit trägt zur gesellschaftlichen Normalisierung bei und kann als SchuFa wirken. Die Befragten erzählten, dass sie wenige Beratungsangebote kannten oder erst spät fanden (vgl. 6.2.1). Die Fachstelle «du-bist-du» bestätigt, dass mangelnde Präsenz ein wesentliches Hindernis darstellt (vgl. Kapitel 6.1). Niederschwellige Angebote müssen geografisch und digital gut zugänglich, kostenfrei, anonym und sichtbar sein. Besonders Frauen, die finanziell vom Elternhaus abhängig sind, erleben beim Coming-out zusätzliche Hürden – etwa durch fehlende Anonymität bei Therapiekosten (vgl. Kapitel 6.2.1). Hier zeigt sich der Bedarf an kostenlosen, diskreten Angeboten. Dies wird ebenfalls verstärkt, da die Frauen in dieser Lebensphase oft noch am Studieren oder erst seit kurzem Erwerbstätig sind und kostenlose Angebote diesem gegenwirken können (vgl. Kapitel 6.2.1)

Wie ein solches Angebot aussehen könnte, wurde in den Befragungen und von «du-bist-du» skizziert: Digital wie analog mit einfacher Kontaktaufnahme über WhatsApp oder Onlinechats (per Handy; vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 201–203), ergänzt durch lange Öffnungszeiten und Mehrsprachigkeit. Die Möglichkeit zur anonymen Nutzung ist dabei besonders wichtig. Die vorliegende Arbeit zeigt, dass das Umfeld oder Internet vorrangig Beratungsstellen als Hilfe genutzt wird. Dies bestätigt die Notwendigkeit von Online-Erstkontaktangeboten (vgl. Kapitel 6.2.1). Frauen äusserten den Wunsch nach gleichen Angeboten im akademischen,

arbeitssuchenden und im Erwerbs-Kontexts sowie nach gezielten Vernetzungsangeboten jenseits von Partys, etwa in Form von moderierten Gruppen oder Peer-Angeboten (vgl. Kapitel 6). Krell und Oldemeier (2017) beschreiben, dass der Zugang zu Angeboten über die Nutzung bestimmt wird (S. 205), woraus interpretiert werden könnte, dass mit niederschwelligem Zugang bestehende Angebote möglicherweise mehr genutzt würden.

Die Bedürfnisse der Befragten variieren je nach Phase des Coming-outs. Beim inneren Coming-out stehen Fachinformationen und Anonymität im Vordergrund (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 81), meist im Einzelsetting. Beim äusseren Coming-out wünschen sich viele engere Begleitung oder Tools, um sich dem Umfeld gegenüber zu outen. Für beide Phasen gilt: Datenschutz, Anonymität und eine sichere, vertrauensvolle Atmosphäre sind unabdingbar. (vgl. Kapitel 6.2.1).

Sozialberatungsstellen müssen queer-kompetent agieren und über weiterführende Angebote informieren sowie gezielt vermitteln (Kapitel 6). Peer-basierte Formate oder Gruppenangebote können helfen, ohne hohe Ressourcen zu benötigen. Kommunale Sozialdienste werden oft mit finanzieller Hilfe assoziiert (Kapitel 6.2.1). Auch sie sollten Verantwortung übernehmen, etwa durch Hinweise auf Fachstellen oder durch Kooperation mit externen Angeboten wie «du-bist-du». Da es in der Praxis schwierig ist, neue Angebote aufzubauen oder bestehende auszubauen, wird nochmals auf den Einbezug von Peer-Ansätzen verwiesen. Ebenso muss die Sichtbarkeit bestehender Angebote erhöht werden, damit hilfesuchende Personen wissen, wohin sie sich wenden können. Die Befragten äusserten, dass es kaum Angebote für nicht-heterosexuelle Frauen gibt, dort liegt ein grosser Handlungsbedarf vor (Kapitel 6.2.1).

Eine professionelle Beratungshaltung ist unerlässlich. Dazu gehören transparente Kommunikation, gemeinsame Recherche bei Unklarheiten sowie eine authentische Gesprächsführung. Queere Beratungspersonen können eigene Erfahrungen einbringen, heterosexuelle Beratungspersonen sollten sich empathisch, fachlich fundiert und vorurteilsfrei auf die Perspektive der Klientin einlassen (S. 253–254). Es wird bestätigt, dass mit queeren Beratenden aufgrund Gemeinsamkeiten einfacher Vertrauen aufgebaut wird. Paraphrasieren und aktives Zuhören helfen bei emotionalen Themen. Sozialarbeitende sind keine Therapeut*innen, doch gute psychosoziale Beratung kann unterstützend wirken, gerade angesichts der eingeschränkten Verfügbarkeit von Therapieplätzen (vgl. Kapitel 6.2.1). Oft wird in den Beratungen auch nur ein offenes Ohr gesucht (vgl. Kapitel 6.1).

Erwachsene Personen sind weniger über soziale Medien, Jugendarbeit oder Schule erreichbar (vgl. Kapitel 6.1). Krell und Oldemeier (2017) fordern daher Aufklärung und Sichtbarkeit (S. 2018), was die vorliegende Befragung bestätigte. So könnten queere Erwachsene besser

erreicht werden. Die Befragten fordern zudem politisches Engagement zur Toleranzförderung und rechtliche Absicherung (vgl. Kapitel 6.2.1).

8.2 Förderung von Schutzfaktoren

Insgesamt gilt: SchuFa und Ressourcen können nur dann wirksam gestärkt werden, wenn sie zunächst identifiziert und bewusstgemacht werden. Die Beratung sollte daher immer eine Bestandsaufnahme der vorhandenen Stärken und Unterstützungsquellen beinhalten, bevor gemeinsam entschieden wird, in welchen Bereichen zusätzliche Hilfe oder Förderung nötig ist. Zur Förderung von SchuFa zählen eine offene Haltung, Stärkung des Selbstwerts sowie der Selbstwahrnehmung, Aktivierung sozialer Netzwerke und die Weitergabe von Informationen und Erfahrungen. Zentral ist dabei, Ressourcen der Klientel sichtbar zu machen und zu stärken. Wichtig ist, dass sich die Person freiwillig auf die Inhalte einlässt und die Selbstbestimmung der Ratsuchenden an oberster Stelle steht, denn sie entscheidet, worüber gesprochen wird und in welchem Tempo (vgl. Kapitel 6). Dadurch erhält sie genau die Informationen und Unterstützung, die sie für ihr Anliegen benötigt.

Um SchuFa zu fördern, sind Massnahmen hilfreich, die auf die Stärkung von Resilienzfaktoren abzielen. Diese Faktoren sind auch im Erwachsenenalter von Bedeutung, wie Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024, S. 22) betonen.

Es sollte am Selbstwertgefühl der Klientin gearbeitet werden, indem ihre Gefühle und Sorgen ernst genommen und validiert werden. Durch gezielte Fragen und eine einfühlsame Gesprächsführung kann die Selbstwahrnehmung gestärkt werden. Das bestehende soziale Netzwerk der Person kann aktiviert oder erweitert werden (vgl. Meyer, 2003). Die Befragten schilderten die Notwendigkeit von Beratungsangeboten, wenn kein queeres Umfeld vorhanden war (vgl. Kapitel 6.2.1). Die Beratungsperson kann dabei Informationsmaterial, Kontaktadressen oder Erfahrungsberichte anderer Betroffener zur Verfügung stellen (vgl. Kapitel 6.1). Der Austausch von Wissen kann den Ratsuchenden zusätzlich helfen, die eigenen Erlebnisse einzuordnen und zu normalisieren.

So wird etwa die Selbstwirksamkeit gestärkt, indem vorhandene Ressourcen sichtbar gemacht und frühere gemeisterte Herausforderungen in Erinnerung gerufen werden – was der Klientin Vertrauen in die eigene Bewältigungskompetenz gibt. Die Selbststeuerung kann unterstützt werden, indem man der Person Wissen, Begriffe und Werkzeuge vermittelt, mit denen sie ihre Situation aktiv gestalten kann (bspw. verschiedene Coming-out-Strategien). Soziale Kompetenzen und Vernetzungsfähigkeiten werden ausgebaut, indem man der ratsuchenden Frau hilft, Kontakte zur queeren Community zu knüpfen oder Grenzen gegenüber einem nicht unterstützenden Umfeld zu ziehen. Gemeinsam erarbeitete Problemlösestrategien für

denkbare Konfliktsituationen (etwa im Umgang mit diskriminierenden Erlebnissen oder bei zwischenmenschlichen Spannungen nach einem Coming-out) erhöhen die Handlungssicherheit. Schliesslich trägt auch die Vermittlung von Stressbewältigungstechniken, wie etwa Entspannungsübungen oder der bewusste Einsatz von erholsamen Aktivitäten und sozialen Unterstützungsquellen, dazu bei, dass die Klientin mit Belastungen besser umgehen kann. In der vorliegenden Arbeit sind weitere Faktoren aufgefallen welche problematisch oder sehr stärkend wirken können, bspw. soziale Medien, Wohnen, etc.

Diese Faktoren hängen mit den Schutzmechanismen und der Fähigkeit, mit Krisen umzugehen, zusammen. Durch Beratung können Fachpersonen ihre Klientinnen dabei unterstützen, Ressourcen zu aktivieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Entscheidend ist, das Gesamtbild der Person im Auge zu behalten und ihre bisherigen Erfahrungen für die Zukunft zu nutzen. Durch positive Verstärkung kann die Beratungsperson der Klientin vermitteln, dass SchuFa und RiFa eng miteinander verwoben sind und jedes bewältigte Risiko zu einer neuen Ressource werden kann (vgl. Kapitel 7.2).

8.3 Prävention von Risikofaktoren

Ablehnung, Diskriminierung oder Unsicherheit sollten aktiv thematisiert werden, um RiFa vorzubeugen. Tools und Ideen für das äussere Coming-out, das Aufbauen von Netzwerken, das Normalisieren ambivalenter Gefühle und die Entwicklung von Strategien im Umgang mit belastenden Situationen wirken präventiv. Beratung bedeutet, gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Das womöglich schambehaftete «späte Coming-out» sollte mit Normalisierung und Validierung der Gefühle abgebaut werden (vgl. 6.2.1). Das Umformulieren negativer Situationen in positive sollte ebenfalls angewendet werden. Krell und Oldemeier (2017) stellen in ihrem Text heraus, dass es wichtig ist, zu wissen, wie man Personen unterstützt, um RiFa präventiv anzugehen und Ressourcen, statt Defizite zu sehen. Ein Coming-out kann Ressourcen aufzeigen (S. 220).

8.4 Schulische Aufklärung

Abschliessend soll ein Blick auf den Bereich der schulischen Aufklärung und Beratung geworfen werden. Die Forschungsfrage schliesst die Schulsozialarbeit explizit aus, dennoch ist sie wichtig für den späteren Coming-out-Prozess. Ein Coming-out fällt leichter, wenn Kinder und Jugendliche bereits in der Schulzeit die relevanten Begriffe kennen (vgl. Krell & Oldemeier, 2017, S. 81) und mit vielfältigen sexOr in Berührung gekommen sind. Mehrere Befragte

kritisierten, dass sie erst sehr spät und meist nicht durch die Schule mit queeren Lebenswelten in Kontakt kamen. Die Schulsozialarbeit und schulische Bildung stellen in diesem Zusammenhang wichtige Ressourcen dar. Sie sind leicht zugänglich und könnten Raum für niederschwellige Beratung bieten. Dies setzt allerdings voraus, dass genügend finanzielle Mittel bereitgestellt werden. Wo Schulsozialarbeit vorhanden ist, sollte ihr Auftrag explizit auch die thematische Aufklärung und Begleitung bei Fragen zu sexueller Orientierung umfassen, anstatt sich nur auf Krisenintervention oder Mobbingprävention zu beschränken (vgl. Kapitel 6.2.1). Die Haltung der Fachpersonen müsste ebenso offen, wertschätzend und queersensibel sein wie in jedem anderen Beratungskontext. Es gibt Veränderungen in der Gesellschaft bezüglich Sichtbarkeit und Aufklärung (vgl. Kapitel 6.2.1). Dies wird durch die Übersicht von Hässler und Eisner (2020) bestätigt, die aufzeigt, dass unter 21-Jährige mit 20 % mehr Aufklärung zur sexOr erhielten als die über 40-jährigen Befragten mit 15 % (S. 14).

Ergänzend wird die Hypothese aufgestellt, dass die Stärkung von Resilienz Faktoren wie bspw. der Selbstwert der Kinder oder Strategien für den Umgang mit Stress in der Schule einen positiven Einfluss auf die späteren SchuFa der Erwachsenen hat. Die Stärkung der Resilienz vor einem potenziellen Coming-out, sei es im Jugend- oder Erwachsenenalter, könnte präventiv Abhilfe schaffen.

9. Fazit und Schlussfolgerungen

Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, den Coming-out-Prozess nicht-heterosexueller Frauen im jungen Erwachsenenalter aus einer Perspektive der Resilienz zu untersuchen. Im Mittelpunkt steht die Frage, welche SchuFa und RiFa in den verschiedenen Phasen des Coming-outs wirksam werden. Es soll ein vertieftes Verständnis für die subjektiven Wahrnehmungen sowie Bewältigungsstrategien der Betroffenen geschaffen werden.

Die Arbeit verfolgt zudem das Ziel, praxisrelevante Erkenntnisse für die Soziale Arbeit zu liefern. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sollen Fachpersonen dazu befähigen, queersensible und ressourcenorientierte Unterstützungsangebote weiterzuentwickeln, SchuFa gezielt zu fördern und RiFa frühzeitig zu hemmen. Damit leistet die Arbeit einen Beitrag zur Professionalisierung der Praxis im Umgang mit queeren Lebensrealitäten.

Als Grundlage der vorliegenden Arbeit wurden die nachfolgenden Fragestellungen untersucht:

«Wie hängen Coming-out und Identitätsentwicklung zusammen?»

Coming-out und Identitätsentwicklung stehen in einem engen, wechselseitigen Zusammenhang, da das Coming-out ein Teil der Auseinandersetzung mit der eigenen

sexuellen Identität bei nicht-heterosexuellen Personen ist. Dieser Prozess verläuft nicht einmalig oder linear, sondern individuell, dynamisch und häufig über eine lange Zeit hinweg. Nachdem klassische Theorien die sexuelle Identitätsentwicklung in der Jugend und dem jungen Erwachsenenalter verortet haben, zeigen neuere Theorien auf, dass sich die sexuelle Identität auch im Erwachsenenalter entwickeln kann. Die Identitätsentwicklung und das Coming-out bleiben dabei als fluide Prozesse auch im späteren Leben bedeutsam und werden durch persönliche, soziale und kulturelle Faktoren mitgeprägt.

«Was sind Schutz- und Risikofaktoren für nicht-heterosexuelle Frauen beim Coming-out?»

SchuFa welche ausgemacht werden konnten sind bspw. Vertrauenspersonen oder positive Selbstwahrnehmung. RiFa welche identifiziert werden konnten sind bspw. konservativ geprägtes Umfeld oder internalisierte Heteronormativität. In der Literaturrecherche wurden vorwiegend SchuFa und RiFa zu Kindern und heterosexuellen Personen gefunden. Für nicht-heterosexuelle Erwachsene gilt das Konzept der Resilienzfaktoren von Rönna-Böse und Fröhlich-Gildhoff (2024) sowie das Minderheitenstressmodell nach Meyer (2003) mit den distalen und proximalen Stressoren. Deshalb wurde in der vorliegenden Arbeit die theoretischen Faktoren für Kinder von Wustmann Seiler (2020), wo sinnvoll, auf Erwachsene interpretiert.

«Welche Phasen treten beim Coming-out auf?»

Das Coming-out ist ein nicht-linearer Prozess, der sich von den ersten Gedanken an eine nicht-heterosexOr, bis zur kompletten Integration der sexOr ins Leben erstrecken kann. Nachfolgend werden zwei Coming-out Modelle vorgestellt, sie sind nicht gegenüberzustellen da die Phasen anders verlaufen (vgl. Tabelle 17).

Coming-out Phasen nach Cass (1979)	Coming-out Phasen nach Rauchfleisch (2011)
Identitätsverwirrung	Prä-Coming-out-Phase,
Identitätsvergleich	das Coming-out selbst,
Identitätstoleranz	explorative Phase,
Identitätsakzeptanz	erste Beziehungserfahrungen,
Identitätsstolz	Integration in den Alltag
Identitätssynthesen	

Tabelle 17: Coming-out Phasen (eigene Darstellung auf der Basis von Cass (1979) und Rauchfleisch (2011))

Beide Modelle verdeutlichen, dass das Coming-out ein prägender Entwicklungsprozess ist, der durch psychologische und soziale Herausforderungen erschwert werden kann.

«Wie erleben nicht-heterosexuelle Frauen zwischen 20 und 30 Jahren die einzelnen Phasen ihres Coming-out-Prozesses?»

Nicht-heterosexuelle Frauen zwischen 20 und 30 Jahren erleben das Coming-out individuell verschieden, aber mit wiederkehrenden Mustern entlang von Phasenmodellen wie dem von Cass (1979). Die frühen Phasen sind geprägt von Selbstzweifeln, Identitätsvergleich und dem Wunsch nach Zugehörigkeit, während in späteren Phasen Selbstakzeptanz, Stolz und Integration der sexuellen Identität ins Selbstbild entstehen. Das äussere Coming-out stellt einen fundamentalen Wendepunkt dar, der die weitere Lebenswelt in vielen Fällen stark verändert. Der Austausch mit der queeren Community wird dabei als unterstützend erlebt. Der Coming-out-Prozess wird als emotional komplex, nicht-linear und stark kontextabhängig beschrieben.

«Welche individuellen sowie äusseren Schutz- und Risikofaktoren prägen diese Erfahrungen und inwiefern lassen sich diese den Phasen des Coming-outs zuordnen?»

Je nach Kontext können die äusseren und individuellen Faktoren, als SchuFa oder als RiFa wirken. Schutz bieten oftmals erste positive Berührungspunkte mit der queeren Community, Vorbilder sowie Vertrauenspersonen. Besonders familiäre Strukturen, gesellschaftliche Werthaltungen und ein konservatives Wohnumfeld können als starke RiFa identifiziert werden. Besonders bedeutsam sind Resilienzfaktoren wie Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeit, die helfen, den Prozess aktiv zu bewältigen. Mangelt es an diesen Ressourcen, kann das hinderlich auf einen positiven Verlauf des Coming-outs wirken. Die durch die vorliegende Forschung definierten Faktoren können in den Kapiteln 4.2.1 nachgelesen werden.

Die SchuFa und RiFa konnten nur punktuell den Phasen zugeordnet werden, andere waren im gesamten Prozess vorhanden. SchuFa oder RiFa werden im gesamten Prozess individuell erlebt, aufgrund der vorhandenen Ressourcen aus den unterschiedlichen biografischen Ausgangslagen und Lebenswelten der Betroffenen. Der Zeitpunkt, wann sich ein Faktor entfaltet, unterscheidet sich teilweise, wodurch eine eindeutige phasenbezogene Einteilung nicht zielführend ist. Es lassen sich lediglich Tendenzen erkennen, die exemplarisch die Dynamik des Prozesses verdeutlichen.

9.1 Persönliches Fazit

Eine wichtige Erkenntnis der vorliegenden Arbeit war, dass das Zusammenspiel zwischen SchuFa und RiFa im Erwachsenenalter eine bedeutende Rolle spielt. Jedoch liessen sich nicht alle Aspekte im Rahmen dieser Forschung abschliessend klären. Die Faktoren bestehen aus aktuellen Herausforderungen und Ressourcen im Coming-out-Prozess und werden teils stark durch prägende biografische Erfahrungen beeinflusst. Dieser Befund unterstreicht zwar, dass die Resilienzentwicklung ein lebenslanger, dynamischer Prozess ist. Im Verlauf der Forschung zeigte sich jedoch, wie komplex verwoben die Faktoren sind. Viele SchuFa und RiFa lassen sich nicht losgelöst betrachten und müssen auch aus dem Blickwinkel von biografischen Einflüssen sowie der Resilienzentwicklung im Kindes- und Jugendalter untersucht werden.

Der Versuch, die in der vorliegenden Arbeit definierten SchuFa und RiFa den Phasen des Coming-outs zuzuordnen, erweist sich als herausfordernd, weil viele Faktoren phasenübergreifend wirken und die Ausprägung individuell stark verschieden ist. Dies ist für die Autorinnen eine wichtige Erkenntnis. Dennoch stellt sich die Frage, ob die Zuteilung der Faktoren auf die Phasen überhaupt sinnvoll ist, weil die Coming-out-Phasen nach Cass (1979, S. 220) nicht linear verlaufen und auch Diamond (2008, S. 87) formuliert, dass die Entwicklung der sexuellen Identität ein fluider, lebenslanger Prozess ist. Vielleicht wäre es auch im Rahmen einer grösseren, differenzierteren Forschungsarbeit einfacher zu erforschen.

Die Auseinandersetzung mit den Resilienzprozessen nicht-heterosexueller Frauen im Kontext ihres Coming-outs eröffnete den Autorinnen dieser Arbeit neue fachliche und persönliche Lernprozesse. Im Laufe der Arbeit entwickelten diese ein sensibilisiertes Verständnis für die Herausforderungen von Lebensrealitäten nicht-heterosexueller Frauen und die Bedeutung sensibler Unterstützung. Die gewonnenen Erkenntnisse fliessen nicht nur in das zukünftige berufliche Handeln ein, sondern prägen auch das Verständnis von Diversität und Identität im Alltag.

9.2 Ausblick

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen mehrere relevante Ansatzpunkte für die Soziale Arbeit auf, die in der zukünftigen Forschung weiterverfolgt werden sollte. Bspw. benötigt es allgemein vertiefte Untersuchungen zu den Wechselwirkungen zwischen SchuFa sowie RiFa im Erwachsenenalter, welche die Kinder- und Jugendforschung zur Resilienz weiter ausbaut. Die vorliegende Bachelorarbeit macht zwar einen ersten Schritt hin zur Forschung zu Resilienz und deren Entwicklung während des Coming-outs bei erwachsenen Frauen, indem sie das Erleben der Phasen sowie der Ressourcen und hinderlichen Faktoren erfragte. Um jedoch ein vollständiges Bild darüber zu schaffen, müssen die Zusammenspiele verschiedener Faktoren

der Resilienz genauer erforscht und unter Einbezug der durchaus relevanten biografischen Prägungen beleuchtet werden. Gemäss Krell und Oldemeier (2017) benötigt es allgemein weitere diversitätsoffene Sozialforschung, um bestehende Wissenslücken zu schliessen (S. 219).

Die vorliegende Arbeit zeigt auf, dass es gezielte queersensible Ausbildungen für Fachpersonen in der Sozialarbeit benötigt, um nicht-heterosexuelle Frauen in der Praxis nachhaltig zu unterstützen. Nur so können Unterstützungsangebote bei sozialen Fachstellen entstehen, die ihrer Lebensrealität gerecht werden. Die Forschungsergebnisse legen nahe, dass in der Praxis auch Peer-to-Peer-Angebote dabei eine wichtige Rolle spielen. Denn Vorbilder, die queere Community und Vertrauenspersonen nehmen bei einer positiven Bewältigung des Coming-outs eine hohe Bedeutung ein. Digitale Räume wie Soziale Medien können dabei eine grosse Rolle spielen. Zwar sind sie potenzielle Orte von Homophobie, doch zugleich schaffen sie Sichtbarkeit, Zugang zu Informationen und Möglichkeiten zum Austausch mit der queeren Community. Für viele nicht-heterosexuelle Frauen sind sie ein wichtiger Bestandteil ihres Coming-out-Prozesses geworden. Das ist eine Entwicklung, die zukünftig weiter bestehen wird und der auch in der Sozialen Arbeit mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte. Zudem sollen die bestehenden Angebote, wie bspw. von «du-bist-du» mit ihrer Peer-Beratung und Weiterbildungsangeboten, genutzt werden, da sie einen entscheidenden Beitrag zur Aufklärung und zur Unterstützung von queeren Personen leisten.

Langfristig kann die Weiterentwicklung entsprechender Forschung und Praxisansätze einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Resilienz sowie zur Anerkennung sexueller Vielfalt leisten. Und damit zu einer Sozialen Arbeit, die gerechter, inklusiver und nachhaltiger wirkt.

Als Abschluss dieser Arbeit und als Fazit der Befragten, werden auf der nächsten Seite drei relevante Abschlussworte der Befragten aufgeführt, um die Wichtigkeit eines Coming-outs zu unterstreichen.

«Ja, für mich ist es das Beste, was mir passieren konnte. Ich würde es jedem raten, der noch nicht geoutet ist, diesen Schritt zu machen, weil es wirklich eine Befreiung ist. Ich glaube, nicht geoutet zu sein, macht einem auf eine lange Zeitdauer kaputt. Es muss raus, oder immerhin einer Person sich irgendwie anzuvertrauen. Ich glaube, das ist wirklich das Wichtigste, dass man es nicht nur für sich selbst behält.»

(Person 1, Z. 425-430)

«Mein Coming-out war die beste Entscheidung. Also, deswegen: ‚Never be afraid.‘. Also, ‚Nie Angst haben, sich zu outen.‘ Wenn sich die Leute outen, wird die Welt besser. Es wird besser. Weil du da bist. Ja. That’s it.»

(Person 4, Z. 657-660)

«Ja, ich würde einfach sagen. Einfach alle die Angst haben, sich zu outen, sollen einfach Mut haben, weil es ist eigentlich mega schön nachher, wenn man sich nicht mehr verstecken muss, und dazu stehen kann. Und klar, wenn man verstossen wird von einigen, ist es vielleicht wirklich, nicht schön und schmerzhaft. Aber, wenn man einen guten Freundeskreis hat, dann kann man sehr viel profitieren von dem, genau.

Und sonst wirklich Hilfestellen suchen, aber ja, nicht irgendwie verstellen, nur, nur weil sie irgendjemand anders möchten. Genau.»

(Person 2, Z. 637-643)

10. Quellen

Aids-Hilfe Schweiz. (2025). *Einblicke in die Geschichte der Aids-Hilfe Schweiz*.

<https://aids.ch/ueber-uns/wer-wir-sind/geschichte/>

Asakura, K. & Craig, S. L. (2014). "It gets better" ... but how?: Exploring resilience development in the accounts of LGBTQ adults. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(3), 253–266. <https://doi.org/10.1080/10911359.2013.808971>

AvenirSocial (Hrsg.). (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis* [Broschüre].

Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter* (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43). Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Bundesamt für Justiz. (2023, 29. August). 1. *Eheschliessung und die «Ehe für alle» und ihre Auswirkungen: Die «Ehe für alle» und ihre Auswirkungen*.

<https://www.bj.admin.ch/bj/de/home/gesellschaft/zivilstand/faq/ehe.html>

Bundeskanzlei. (2025, 28. Mai). *Verbot der Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung*.

[https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/abstimmungen/20200209/diskriminierungsverbot.html#:~:text=Am%209.%20Februar%202020%20haben,aufgrund%20der%20sexuellen%20Orientierung\)%20angenommen](https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/abstimmungen/20200209/diskriminierungsverbot.html#:~:text=Am%209.%20Februar%202020%20haben,aufgrund%20der%20sexuellen%20Orientierung)%20angenommen)

Cass, V. C. (1979). *Homosexual identity formation: A theoretical model*. *Journal of Homosexuality*, 4(3), 219–235. https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01

Diamond, L. M. (2008). *Sexual fluidity: Understanding women's love and desire*. Harvard University Press.

Dresing, T. & Pehl, T. (2024). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse: Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende* (9. Aufl.).

Dröge, K. (2024). *noScribe: Cutting Edge AI Technology for Automated Audio Transcription* (Version 0.6) [Windows]. <https://github.com/kaixxx/noScribe>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (2013). *Identität und Lebenszyklus* (26. Aufl., K. Hügel, Übers.). Suhrkamp.
(Originaltitel engl. Identity and the Life Cycle ,1973)

European Union Agency for Fundamental Rights [FRA]. (2024). *LGBTIQ equality at a crossroads: Progress and challenges*.
https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2024-lgbtiq-equality_en.pdf

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2024). *Resilienz* (7. Aufl.). UTB.

gfs.bern. (2024). Schlussbericht: Studie zur *Betroffenheit von queerfeindlicher Gewalt und Diskriminierung sowie der Wahrnehmung von LGBTIQ+ in der Bevölkerung: Hintergründe und Prävalenz von Queerfeindlichkeit in der Schweiz*.
https://www.gfsbern.ch/wp-content/uploads/2024/11/studie_betroffenheit_queerfeindliche_gewalt.pdf

Hässler, T. & Eisner, L. (2019). Schweizer LGBTIQ+ Umfrage 2019: Abschlussbericht.

Hässler, T. & Eisner, L. (2020). Schweizer LGBTIQ+ Panel: Abschlussbericht 2020.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/kdrh4>

Hässler, T. & Eisner, L. (2021). Schweizer LGBTIQ+ Panel: Abschlussbericht 2021.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/64ge2>

Hässler, T. & Eisner, L. (2022). Schweizer LGBTIQ+ Panel: 2022 Abschlussbericht.
<https://www.doi.org/10.31234/osf.io/b9d58>

Hässler, T. & Eisner, L. (2024a). *Startseite: Was ist das Schweizer LGBTQIA+ Panel*. Zuletzt angeschaut am 20.06.25. <https://swiss-lgbtiq-panel.ch/?lang=de>

Hässler, T. & Eisner, L. (2024b). Swiss LGBTIQ+ Panel: 2023 Jahresbericht.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/7bmn4>

Ipsos. (2023). *LGBT+ Pride 2023: A 30-Country Ipsos Global Advisor Survey*.
<https://www.ipsos.com/en/pride-month-2023-9-of-adults-identify-as-lgbt>

Killermann, S. (2017). *The Genderbread Person v4*. It's pronounced Metrosexual.
<https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>

Krell, C. & Oldemeier, K. (2017). *Coming-out – und dann...?!: Coming-out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen und trans* Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland*. Barbara Budrich Verlag.

- Krüger, P., Pfister, A., Eder, M. & Mikolasek, M. (2022). *Gesundheit von LGBT Personen in der Schweiz: Schlussbericht*. Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2024). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Umsetzung mit Software und künstlicher Intelligenz* (6., überarb. und erw. Aufl.). Beltz Juventa.
- Leipold, B. (2015). *Resilienz im Erwachsenenalter*. Ernst Reinhardt Verlag.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- McLeod, S. (2025). *Erik Erikson's theory of psychosocial development*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/erik-erikson.html>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Rauchfleisch, U. (2011). *Schwule, Lesben, bisexuelle Lebensweisen: Eine Herausforderung für die Psychotherapie* (4., überarb. Aufl.). Schattauer.
- Rönnau-Böse, M., & Fröhlich-Gildhoff, K. (2024). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne* (3., erw. und akt. Aufl.). Kohlhammer.
- Schwitzer, D. (2010, 29. Juni). Geschichte des Christopher-Street-Day: Vom Stonewall-Aufstand zur Wasserpistolen-Schlacht. *Bundeszentrale für politische Bildung*. <https://www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/homosexualitaet/38838/geschichte-des-christopher-street-day/>
- Schwulengeschichte.ch. (o.J.) *CSD: Christopher Street Day 1978-1989*. <https://schwulengeschichte.ch/epochen/6-aufbruch/ha-gruppen/ueberblick/csd>
- Traunsteiner, B. S. (2018). *Gleichgeschlechtlich liebende Frauen im Alter: Intersektionalität, Lebenslagen und Antidiskriminierungsempfehlungen*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20045-9>
- Queer Lexikon. (2024a, 05. Juli). *Coming Out* (Zuletzt abgerufen am 18.06.2025). <https://queer-lexikon.net/2017/06/15/coming-out/Queer>
- Queer Lexikon. (2024b, 05. Juli). *Geschlecht* (Zuletzt abgerufen am 18.06.2025). <https://queer-lexikon.net/2023/12/29/geschlecht/>

Queer Lexikon. (2024c, 05. Juli). *Geschlechtsidentität* (Zuletzt abgerufen am 18.06.2025).

<https://queer-lexikon.net/2017/06/15/geschlechtsidentitaet/>

Queer Lexikon. (2024d, 05. Juli). *Geschlechtspräsentation* (Zuletzt abgerufen am

18.06.2025). <https://queer-lexikon.net/2017/06/15/geschlechtspraesentation/>

Queer Lexikon. (2024e, 05. Juli). *Heteronormativität* (Zuletzt abgerufen am 18.06.2025).

<https://queer-lexikon.net/2017/06/15/heteronormativitaet/>

Queer Lexikon. (2024f, 05. Juli). *Kummerkastenantwort 3.115: Was ist der Unterschied zwischen Safe Spaces und Safer Spaces?* (Zuletzt abgerufen am 18.06.2025).

<https://queer-lexikon.net/2022/12/08/kummerkastenantwort-3-115-was-ist-der-unterschied-zwischen-safe-spaces-und-safer-spaces/>

Queer Lexikon. (2024g, 05. Juli). *Queer* (Zuletzt abgerufen am 18.06.2025). [https://queer-](https://queer-lexikon.net/2017/06/08/queer/)

[lexikon.net/2017/06/08/queer/](https://queer-lexikon.net/2017/06/08/queer/)

Queer Lexikon. (2025). *Einführung in sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt*

(Zuletzt abgerufen am 18.06.2025). <https://queer-lexikon.net/lexikon/uebersichtsseiten/>

Verein Zürich Pride Festival. (o.J.). *Unsere Geschichte: Für unsere Rechte seit 1994.*

<https://zurichpridefestival.ch/geschichte/>

Welter-Enderlin, R. (2016). Einleitung: Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In

R. Welter-Enderlin & B. Hildenbrand (Hrsg.), *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (5. Aufl., S. 9–21). Carl-Auer.

Wustmann Seiler, C., & Fthenakis, W. E. (Hrsg.). (2020). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern* (8. Aufl.). Cornelsen.

World Health Organization [WHO]. (2010). *Developing sexual health programmes: A framework for action*. World Health Organization.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/70501/WHO_RHR_HRP_10.22_eng.pdf

World Health Organization [WHO]. (2019). *Moving one step closer to better health and rights for transgender people*. <https://www.who.int/europe/news/item/17-05-2019-moving-one-step-closer-to-better-health-and-rights-for-transgender-people>

11. Verwendung von Künstlicher Intelligenz

Name KI-Tool und Funktionsart	Zeilen/Seiten	Prompt
<i>Chat GPT4o (20.04.2025-01.06.2025)</i>	Seiten 41–66, 68–75 (Kapitel 5, 6.2) Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft und angepasst.	«Erstelle mir Stichworte zu den Aussagen jeder Person 1-9 und erstelle mir eine Tabelle mit der Übersicht von Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den Aussagen der jeweiligen Personen»
<i>Chat GPT4o</i>	Seiten 42–44, 45–49(Kapitel 5.2, 5.4 und 5.5) Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft und angepasst.	Abgleich der Texte der jeweiligen Phase: Gleiche mir die Texte ab, ob alle aussagen in den jeweiligen Code-dokumenten zu finden sind.
<i>Chat GPT4o</i>	Seiten 1–5, 51–66, 78–84 (Kapitel 1.1–1.5; 5.7–5.7.6; 7.2) Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft und angepasst.	«Kürze die Texte, indem du Füllwörter und Wiederholungen vermeidest und belasse die Quellenangaben und die thematische Abhandlung bei.»
<i>Chat GPT4o (05.08.2025)</i>	Seiten 66–68 (Kapitel 6.1) Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft und angepasst.	Mache mir aus dem folgenden Text [Kapitel 6.1] einen Vorschlag zur Veranschaulichung als Tabelle mit Stichworten anstatt Fliesstext [Veranschaulichung der Grundsätze und Beratungsziele von du-bist-du]

<i>DeepL Write, DeepL SE Köln (ohne Versionsdatum) (20.07.2025-10.08.2025)</i>	Seite 1–94 Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft, übernommen oder angepasst.	«Grammatikalische Korrektur, akademischer Stil und Verkürzen.»
<i>Chat GPT4o (16.07.2025)</i>	Titelblatt (wurde manuell ergänzt mit Titel der Arbeit)	Erstelle ein Titelblatt zum Thema Coming-out und Resilienz. Es soll einen Regenbogen im Hintergrund zu sehen sein und im Vordergrund eine Pflanze die aus dem Boden spriesst.
<i>NoScribe 0.6 (01.03.2025- 15.04.2025)</i>	Interviewtranskription Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft, übernommen oder angepasst.	«Automatische Transkription»
<i>Chat GPT 5 (09.08.2025- 10.08.2025)</i>	Abstract Die Ergebnisse wurden jeweils manuell überprüft und angepasst.	«Erstelle mir ein Abstract zur vorliegenden Arbeit. Es darf maximal 1500 Zeichen, ohne Leerzeichen beinhalten. Unterteile das Abstract in eine Einleitung, Ziel der Studie, Methodik, Erkenntnisse und ein Fazit. Benenne die Zielgruppe genau wie in der Arbeit.»

12. Anhang

A. Interviewleitfaden Vorlage

Interviewleitfaden Interview Coming-Out Erfahrungen

Datenschutz, Anonymisierung, Zweck der BA-Arbeit und Handhabung Interview erklären.

Thema	Hauptfrage	Nachfragen
Einstieg	Wir fangen von vorne an. Wann hast du dich das erste Mal einer Person gegenüber angezogen gefühlt?	
Phase 1 Cass (Verwirrung kommt auf, nur für sich selbst, teils Verdrängung oder Heterobeziehung)	Kannst du mehr darüber erzählen, wann du bemerkt hast, dass etwas anders ist in Bezug auf deine Sexualität und wie du dich dabei gefühlt hast?	Was für Gefühle löste das aus? Kannst du dich erinnern wann du für dich selbst realisiert hast das du vielleicht nicht heterosexuell bist?
Phase 2: Vergleiche werden gemacht, grosse Unsicherheit herrscht und Konsequenzen werden überlegt	Kannst du uns erklären, was nach dieser Verwirrung folgte?	Was für Gefühle löste das aus? Wie hast du auf die Unsicherheit reagiert? Gab es Strategien, um die aufkommenden Gefühle zu bewältigen oder zu verdrängen? Hast du dich zum Thema Sexualität informiert? Wenn ja, wie? Kamen auch Überlegungen zu Konsequenzen auf? Wenn ja welche?
Phase 3: Person geht immer mehr Richtung Queer, hat aber Angst, was Umfeld sagt. Trotzdem möchte sie sich in Community einbringen	Wann und wie hast du den Kontakt zur LGBTQIA+ Community gesucht?	Welche Hoffnungen waren mit der Idee verbunden, deine wahre Identität zu leben, und welche Ängste hielten dich möglicherweise noch zurück? Gab es einen bestimmten Moment, den dich ermutigt hat, den Schritt in die queere Community zu wagen oder dort aktiver zu werden?
Phase 4: Person hat inneres Coming-Out. Outet sich auch langsam bei Community und möglicherweise anderem Umfeld. Wird Teil der Community	Wie konntest du für dich anerkennen das du nicht heterosexuell respektive (Sexualität XY) bist?	Was für Gefühle löste das aus? Wie sah dein Kontakt zur Community aus? Hattest du Vorbilder, um den Schritt des Coming-out zu wagen? Wenn ja, welche, und wie haben sie dich bestärkt? Hat sich deine sexuelle Orientierung seit dem inneren Coming-out geändert?

Resilienz: Schutzfaktoren für Inneres Coming-Out?	Als nächstes möchten wir gerne noch etwas mehr darüber sprechen, was dir geholfen hat, deine Sexualität anzuerkennen. Kannst du uns mehr darüber erzählen?	Psychisch/Umfeld Was hast du mitgebracht, was dir selbst half es anzuerkennen und was hat das Umfeld dazu beigetragen?
Resilienz: Risikofaktoren für Inneres Coming-Out?	Und was hat dich allenfalls daran gehindert, deine Sexualität anzuerkennen?	Was fehlte dir selbst, die Anerkennung zu machen und was erschwerte es dir vom Umfeld es nicht einzugestehen?
Äusseres Coming-Out in welchen Schritten zu wem? Wieso wann und wem gesagt? Nicht gesagt?	Nun möchten wir konkreter über den Coming Out Prozess sprechen. Wann und wieso hast du begonnen, deine Sexualität anderen zu erzählen?	Wie fühlte es sich nach dem Coming-out gegen aussen hin an?
Resilienz: Schutzfaktoren äusseres Coming-out?	Was hat dir geholfen deine Sexualität anderen mitzuteilen?	Was hast du selbst mitgebracht, was dir half es anderen zu erzählen und was hat das Umfeld dazu beigetragen?
Resilienz: Risikofaktoren äusseres Coming-Out	Was hat dich daran gehindert deine Sexualität anderen mitzuteilen?	Was fehlte dir selbst, dich anderen mitzuteilen und was erschwerte es dir vom Umfeld es nicht zu sagen?
Phase 5: Person identifiziert sich mit Queerness stark. Wird aktiv und einiges im Leben dreht sich um Queerness. Abgrenzung zu nicht queeren wird stärker.	Wie hat sich dein Umfeld und Freizeitaktivitäten verändert nach deinem äusseren Coming-Out?	Wie wichtig war es dir, deine Identität sichtbarer zu machen, zum Beispiel durch Teilnahmen an Veranstaltungen oder Kennenlernen anderer Queers?
Phase 5 Frage 2	Inwiefern hat sich dein Selbstbild verändert, seit du dich mehr in die Community einbringst und dabei immer bewusster deine Queerness akzeptierst?	
Phase 6: Queerness integriert ins selbst vollständig. Offenheit für Heteros wird wieder hergestellt, authentisch zeigen im Leben.	Wie gehst du heute mit deiner Sexualität um?	Wie offen redest du darüber? Wo hast du dich überall geoutet? Wo gab es schöne oder schwierige Erfahrungen? Was bedeutet es für dich geoutet und nicht heterosexuell zu sein? Gab es eine erneute Veränderung in deinem Umfeld, seitdem du das für dich in deine Identität integriert hast?
Bezug zu SA: Kontakt zu SA gehabt? Was	Nun sind wir schon fast am Ende des Interviews. Zum Abschluss möchten	Hast du dir von der Sozialen Arbeit Hilfe geholt?

hätte geholfen für Coming-out Prozess?	wir gerne von dir wissen, wie kann die Soziale Arbeit Menschen in ihrem Coming-out helfen?	Hast du dir von anderen Fachpersonen / Aussenstehenden Unterstützung geholt? Wie hast du das erlebt? Was für Unterstützung hättest du benötigt?
---	---	---

Risikofaktoren

Primäre Vulnerabilitätsfaktoren (körper)	Sekundäre Vulnerabilitäts- faktoren (psychisch)	Risikofaktoren / Stressoren (Umfeld)
<ul style="list-style-type: none"> Geburtseinschränkungen Behinderungen 	<ul style="list-style-type: none"> unsichere Bindungsorganisation geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation und Traumata 	<ul style="list-style-type: none"> niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut Wohnumfeld/-Situation familiäre Situation Alkohol- / Drogenmissbrauch psychische Störungen niedriges Bildungsniveau der Eltern Konservative Erziehung, körperliche Strafen häufige Umzüge, Schulwechsel Migrationshintergrund Mobbing / Ablehnung durch Gleichaltrige

Schutzfaktoren

Personale Ressourcen	Soziale Ressourcen
Kindbezogene Faktoren <ul style="list-style-type: none"> Gesundheit intellektuelle Fähigkeiten Resilienzfaktoren <ul style="list-style-type: none"> Selbstwahrnehmung Selbstwirksamkeit Selbststeuerung Soziale Kompetenz Umgang mit Stress Problemlösefähigkeiten 	Innerhalb der Familie <ul style="list-style-type: none"> mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert → autoritativer / demokratischer Erziehungsstil Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie enge Geschwisterbindungen hohes Bildungsniveau der Eltern harmonische Paarbeziehung der Eltern unterstützendes familiäres Netzwerk (Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn) hoher sozioökonomischer Status In den Bildungsinstitutionen <ul style="list-style-type: none"> klare, transparente u. konsistente Regeln und Strukturen wertschätzendes Klima (Wärme, Respekt u. Akzeptanz gegenüber dem Kind) positive Peer-Kontakte / positive Freundschaftsbeziehungen Förderung von Basiskompetenzen (Resilienzfaktoren) Im weiteren sozialen Umfeld <ul style="list-style-type: none"> kompetente und fürsorgliche Erwachsene ausserhalb der Familie, die Vertrauen fördern, Sicherheit vermitteln und als positive Rollenmodelle dienen (z. B. Erzieherinnen, Lehrerinnen, Nachbarn) → Ressourcen auf kommunaler Ebene (Angebote der Familienbildung, Beratungsstellen, Frühförderstellen, Gemeindearbeit usw.) gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft

Postskript:

B. Einwilligungsf formular Interviews

Einverständniserklärung

Forschungsprojekt: _____

Projektteam: _____

Interviewerinnen: _____

Interviewte Person: _____

Interviewdatum: _____

Ich erkläre mich dazu bereit, im Rahmen des genannten Forschungsprojekts an einem Interview teilzunehmen. Mir wurde erklärt, worum es in dem Forschungsprojekt geht, und mir ist bewusst, dass ich das Interview jederzeit abbrechen kann, ohne dass mir dadurch Nachteile entstehen.

Ich bin damit einverstanden, dass das Interview mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet und anschliessend transkribiert, d.h. verschriftlicht wird. Meine persönlichen Daten und mein Name werden dabei anonymisiert. Mir wurde zugesichert, dass das Interview in wissenschaftlichen Veröffentlichungen nur in Ausschnitten zitiert wird, ohne dass dabei Rückschlüsse auf meine Person erkennbar sein werden.

Die persönlichen Kontaktdaten werden vom Interview getrennt und für Dritte unzugänglich gespeichert und nach Beendigung des Forschungsprojekts gelöscht.

Ort, Datum: _____

Unterschrift Interviewerin/Interviewer: _____

Unterschrift interviewte Person: _____

C. Transkriptionsregeln

Regelbereich	Beschreibung
<i>Sprecherinnen-Kennzeichnung</i>	I1: Melina / I2: Tina / B: Befragte Person
<i>Pausen</i>	1 Sekunde = (.) / 2–3 Sekunden = (...) / ab 3 Sekunden: Zeitangabe in Klammern
<i>Fülllaute</i>	Ähm, hm werden wörtlich transkribiert
<i>Wörtliches Zitat</i>	„Hier ist ein wörtliches Zitat“
<i>Wortkürzungen</i>	So schreiben, wie ausgesprochen
<i>Englische Begriffe</i>	Gross-/Kleinschreibung wie im Deutschen
<i>Englische oder Umgangssprache</i>	Original belassen, wenn keine gute Übersetzung möglich; Erklärung in Klammern: (=Hochdeutsches Wort)
<i>Zahlenangaben</i>	Ungefähre Zahlen ausschreiben, Zahlen bis zwölf ausschreiben
<i>Stottern / abgebrochene Wörter</i>	Stottern weglassen, abgebrochene Wörter löschen; doppelte Nennung nur bei Betonung
<i>Emotionale Äusserungen</i>	In Klammern angeben, z. B. (lachen), (kichern), (seufzen)
<i>Besondere Betonung</i>	Grossschreibung verwenden
<i>Abgebrochene Sätze</i>	Mit / kennzeichnen
<i>Stimmensenkung</i>	Punkt setzen, kein Komma
<i>Unverständliche Passagen</i>	Mit (unv.) markieren; Ursache, wenn bekannt, notieren

D. Kategoriensystem mit Ankerbeispielen und Definitionen

Kategorien	Definitionen der Kategorien	Codierleitfaden	Ankerbeispiele
Resilienz	Die Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit einer Person gegenüber herausfordernden Situationen. Sie beinhaltet Schutz- und Risikofaktoren.	Dies Kategorie wird bei Aussagen zu ebendiesen Schutz- und Risikofaktoren des Individuums und seiner Umwelt benutzt.	

Schutzfaktoren im Coming-out	Schutzfaktoren sind persönlich oder soziale Ressourcen, die Risiken und Belastungen abfedern und persönliche Entwicklung fördern.	In dieser Kategorie werden Aussagen betreffend konkreten Unterstützenden Faktoren im Coming-out genannt.	
Schutzfaktoren: Äussere Faktoren	Äussere Faktoren sind Einflüsse aus dem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld, die ausserhalb der Person liegen und zur Entwicklung ihrer Resilienz beitragen können.	Diese Kategorie umfasst alle Aussagen, welche zu äussere Faktoren genannt werden. Dies beinhaltet Einflüsse aus dem sozialen oder gesellschaftlichen Umfeld, die sich positiv auf das Individuum auswirken.	
Schutzfaktoren: Vertrauenspersonen	Vertrauenspersonen sind Menschen, mit welchen das Individuum eine enge und vertrauensvolle Beziehung hat und ihnen Sicherheit vermittelt.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, die positive Erfahrungen mit Vertrauenspersonen beinhalten.	Ja, also es war sicher meine beste Freundin, die mir von Tag eins/ Ich bin ihr wirklich unendlich dankbar, ähm, die für mich immer da war, mich immer unterstützt hat, ähm, und immer gesagt hat, „Hey, ist doch egal, was machst du dir überhaupt so viele Gedanken, es ist einfach so.“ Ähm, wo mich wirklich in allem unterstützt hat, auch eben in dieser zweiten Pubertät eigentlich. Ich war unaushaltbar und sie

			war ja eigentlich die einzige, die davon wusste. Also sie musste mich eigentlich sechs Monate ertragen. (Lachen.) Ähm, es war wirklich sie, die mir sehr geholfen hat. P1 (Z. 148-154)
Schutzfaktoren: Bildung/ Schule	Bildung/Schule umfasst die formale Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten im schulischen Kontext, und die Schulzeit, welche Kinder und Jugendliche über längere Zeit prägt.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die eigene schulische Laufbahn und die Erfahrungen darin betreffen. Das beinhaltet die obligatorische Schulzeit und auch die Sekundäre sowie Tertiäre Ausbildung.	Ich habe ja dann im Master Gender Studies als Nebenfach gehabt und da habe ich dann zum Beispiel Lehrveranstaltungen besucht. Ähm, eine war so, ähm, hiess einfach Queer Sexualität und wir haben Texte gelesen und da bin ich dann auch so ein bisschen zum ersten Mal eigentlich so mit anderen, also mit neuen Menschen, die ich nicht schon kannte, die nicht schon, mit denen ich nicht schon befreundet war, in den Austausch gekommen. P5 (Z. 248-252)

Schutzfaktoren: Queere Community	Die queere Community ist ein Zusammenschluss von Menschen mit vielfältigen sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, die sich gegenseitig unterstützen und sich für Sichtbarkeit und Gleichberechtigung einsetzen.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf Erfahrungen, Begegnungen oder Zugehörigkeitsgefühle innerhalb der queeren Community beziehen. Die queere Community besteht aus LGBTQIA+-Personen.	Sie hatte eine Freundin, also eine Kollegin, die war die erste Gay-Person, also die erste lesbische Person, die ich wirklich so kennengelernt habe, so. Und irgendwie war das voll cool, weil ich konnte mich so mit ihr austauschen und. Ja, sie war so wie so ein bisschen mein Anker, so. Ich habe dann voll viel Zeit mit ihr verbracht und/ Aber so voll, also nicht im Date-Modus, sondern mehr so freundschaftlich. P2 (Z. 90-94)
Schutzfaktoren: Soziale Medien	Soziale Medien sind digitale Plattformen, auf denen Menschen Inhalte erstellen, teilen und sich vernetzen können.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche im Zusammenhang mit sozialen Medien/digitalen Plattformen gemacht wurden. Sie beinhaltet die Informationsbeschaffung und den sozialen Austausch online.	Und da habe ich ein bisschen angefangen zu lesen, ähm, um zu Leuten zu folgen auf YouTube, die sie ihre Story erzählt haben, ihre Geschichte, ihre Erfahrungen über bisexuell zu sein. Und da habe ich gedacht, „Okay, also, ich bin nicht die Einzige.“. Ich habe

			mich so, wenn du so bist, fühlst du dich ganz allein und ähm, wenn du niemanden so richtig kennst. Und dann habe ich gedacht, „Ja, ich fange mal an zu schauen.“ Und dann hat es mir viel geholfen, auch viele Infos gekriegt. P4 (Z. 143-148)
Schutzfaktoren: Arbeit	Arbeit bezeichnet bezahlte Tätigkeiten, die zur gesellschaftlichen Teilhabe beitragen und oft mit sozialen Strukturen und Rollen verbunden sind.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die Erwerbstätigkeit, das Arbeitsumfeld oder die Vereinbarkeit von Arbeit und Identität betreffen.	In der [Arbeitgebende], was ich mega toll finde, wir respektieren einander. Und, äh, we don't judge (=wir verurteilen nicht). Und, ähm, wir sind alle anders, aber wir sind zusammen und werden wirklich akzeptiert. Als LGBT-People. P4 (Z. 201-203)
Schutzfaktoren: Familie	Familie ist eine soziale Gemeinschaft, in der Menschen in enger emotionaler Beziehung zueinander stehen, durch biologische oder rechtliche Verbindungen wie Elternschaft und Verwandtschaft.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zur Familiären Situation getroffen werden. In Bezug auf Familienkonstellationen, sozioökonomischer Status, Erziehungsstile, familiäre	Schöne Erfahrungen gab es sicherlich bei meinen Eltern. Gerade bei meinem Vater. Ähm, ich glaube, das hat uns nochmal wie näher zusammengeschweisst. (.) Ähm, vor allem, es war

		<p>Wertehaltungen und das Bildungsniveau der Eltern.</p>	<p>eigentlich ziemlich lustig, weil er war dann so, ‚Ja, sag jetzt einfach.‘. Und dann habe ich es ihm gesagt und er war so, ‚Äh, das kommt jetzt für mich überhaupt nicht unerwartet. Und ich dachte sowieso, dass irgendwie du und ein Mann nicht wirklich zusammenpassen. Ich finde das eigentlich besser.‘, und so. Und ich so, ‚Hä, wie jetzt?‘. Und er war dann fast ein bisschen beleidigt. Er dachte, ‚Hä, dachtest du, ich bin wirklich so altmodisch und finde das irgendwie schlimm?‘. (.) Also das war wirklich eine sehr schöne Reaktion. Was mich, glaube ich, auch sehr gepusht hat. Weil ich dachte, ‚Okay, weil mein Boomer-Vater sogar null Probleme mit dem hat, also dann muss ich mich</p>
--	--	--	---

			wirklich ein bisschen am Riemen nehmen.‘, sozusagen. (Lachen.) Ähm, das war wirklich schön. P1 (Z. 409-419)
Schutzfaktoren: Soziales Umfeld	Das Soziale Umfeld besteht aus zwischenmenschlichen Beziehungen ausserhalb der Familie, die durch gegenseitige und gewollte Interaktion, Kommunikation und wechselseitige Wahrnehmung gekennzeichnet sind.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zu zwischenmenschlichen Beziehungen, ausserhalb der Familie, genannt werden. Dies beinhaltet Beziehungen, welche emotionale Unterstützung bieten und Zugehörigkeit vermitteln.	Sie hatte eine Freundin, also eine Kollegin, die war die erste Gay-Person, also die erste lesbische Person, die ich wirklich so kennengelernt habe, so. Und irgendwie war das voll cool, weil ich konnte mich so mit ihr austauschen und. Ja, sie war so wie so ein bisschen mein Anker, so. Ich habe dann voll viel Zeit mit ihr verbracht und/ Aber so voll, also nicht im Date-Modus, sondern mehr so freundschaftlich. P2 (Z. 90-94)
Schutzfaktoren: Herkunft (Migration)	Herkunft beschreibt den kulturellen, sozialen oder geografischen Hintergrund einer Person. Bei Migration ist damit auch die Erfahrung des	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf nationale, kulturelle oder migrationsbedingte	Und dann, ich war in einer neuen Stadt, also ich habe vorher noch in [Stadt] studiert und da war irgendwie alles neu, alles super, alles cool

	Wohnortwechsels zwischen verschiedenen Ländern oder Kulturen gemeint.	Prägungen und Erfahrungen beziehen.	und neue Stadt, neue Menschen und dann konnte ich mich auch irgendwie neu erfinden, auch ein bisschen so oder entdecken. P8 (Z. 37-39)
Schutzfaktoren: Religion	Religion beschreibt ein Glaubenssystem oder eine spirituelle Weltanschauung, welches individuelle Werte, die eigene Lebensführung und Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft prägen kann.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf religiöse Überzeugungen oder Zugehörigkeiten beziehen, die unterstützend im Prozess des Coming-outs gewirkt haben. Dazu gehören unter anderem verschiedene Glaubenshaltungen, religiöse Gemeinschaften oder spirituelle Erfahrungen, die Akzeptanz und Orientierung bieten.	Jeder Mensch kann an das glauben, was er möchte, auch wenn er queer ist. (.) Gott liebt alle. Und in der Bibel steht, dass Jesus alle Menschen liebt. Er liebt dich so, wie du bist. (...) Deswegen, feel free, du kannst an alles glauben.
Schutzfaktoren: Gesellschaftliche und politische Werte	Gesellschaftliche und politische Werte sind grundlegende Überzeugungen und Normen, die das Zusammenleben in einer Gesellschaft prägen und Vorstellungen von Gleichheit, Freiheit und Zugehörigkeit auf verschiedenen Ebenen beeinflussen.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf gesellschaftliche oder politische Rahmenbedingungen beziehen, die Akzeptanz, Sichtbarkeit oder Gleichstellung queerer Identitäten fördern. Dazu zählen bspw. gesetzlicher Schutz vor Diskriminierung, gesellschaftliche Offenheit	Ich finde, die Sichtbarkeit verändert sich auch viel mehr. (.) Grundsätzlich in Filmen, in Serien, in Büchern und so weiter und so fort. (.) P9 (Z. 521-522)

		oder queerfreundliche politische Haltungen.	
Schutzfaktoren: Finanzielle Unabhängigkeit	Finanzielle Unabhängigkeit bedeutet, dass ein Individuum nicht vollständig oder überwiegend von einer anderen Person finanziell unterstützt werden muss.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche Aussagen zur finanziellen Unabhängigkeit im Erwachsenenalter beinhalten. Das bedeutet, dass sie über dem Existenzminimum leben und sie nicht finanziell von anderen Personen abhängig sind. Sie können auch kostenpflichtige Beratungsangebote in Anspruch nehmen.	Ich denke, was ein grosser Vorteil war, ist, dass ich in keiner (finanziellen) Abhängigkeit von irgendjemandem war P3 (Z. 546)
Schutzfaktoren: Wohnen	Wohnen bezeichnet die persönliche Lebensform in einem Raum oder einer Umgebung, welche als Lebensmittelpunkt dient.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die effektive Wohnsituation der Person, sowie dessen Umgebung und den Stadtteil oder das Lebensviertel betreffen. Dies in Bezug auf das Wohlbefinden mit der Wohnsituation.	Also ich lebte nicht mehr zuhause, ich hatte eine Beziehung, ich hatte meinen sicheren Ort, eine Wohnung, Arbeit. P3 (546-547)
Schutzfaktor: Fachstellen	Fachstellen als Schutzfaktor bezeichnen professionelle Anlaufstellen, die durch Beratung, Information oder Begleitung im Coming-out Prozess unterstützen.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, die sich auf professionelle Unterstützungsangebote wie Beratungsstellen, psychologische oder soziale Fachangebote beziehen. Dazu zählen Aspekte wie	Ich habe vor zwei Jahren damit angefangen. Es war fast gleichzeitig mit meinem Coming-out. (...) Ich weiss nicht, ob ihr Intuitive Coaching kennt. (...) Sie ist eine sehr

		Zugänglichkeit, Niederschwelligkeit, örtliche Nähe, Vertrauen oder hilfreiche Begleitung im Coming-out-Prozess.	intuitive Person, eine empathische Person, wie eine Therapeutin eigentlich. Aber was sie macht, ist, dass sie spürt, woran du arbeiten möchtest, was du verbessern möchtest. An dir als Mensch, vielleicht auch in Bezug auf deine Sexualität. Und ich mache das seit zwei Jahren und es hat wirklich mein Leben komplett verändert P5 (Z. 435-441)
Schutzfaktoren: Dating/Erfahrungen sammeln (induktiv)	Dating und Erfahrungen sammeln bezieht sich auf erste romantische oder sexuelle Kontakte mit Frauen, die zur Selbstvergewisserung der eigenen sexuellen Identität beitragen können.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, die beschreiben, wie erste Erfahrungen mit Frauen, sei es durch Dating, Beziehungen oder sexuelle Kontakte, zur Sicherheit im Coming-out-Prozess beigetragen haben. Gemeint sind Situationen, in denen das Erleben dieser Erfahrungen half, sich der eigenen gleichgeschlechtlichen Anziehung bewusster zu werden, Zweifel zu klären oder sich emotional bestärkt zu fühlen. Diese Erfahrungen werden dabei als	Durch Tinder. Also, es ist eigentlich lustig, das war auch eigentlich so ein Moment, wo ich es wie realisiert habe. Ich hatte bei Tinder immer Männer eingestellt. Und dann bin ich durch Zufall auf diese Einstellungen gekommen. Dann habe ich gesehen, man kann aussuchen, Männer oder Frauen. Dachte ich, ‚Komm, ich mache mal Frauen.‘.

		identitätsstärkend oder schützend beschrieben.	Aber ich habe mir noch nichts wirklich dabei überlegt. Und als ich dann angefangen habe zu swipen bei Frauen, habe ich gemerkt, es fühlt sich anders an. Ich habe wirklich Interesse. Oder auch, als ich dann ein Match hatte, habe ich mich ultra gefreut. Und bei Männern war ich so, ,Oh nein, hoffentlich schreibt er nicht.'. Und ich war so, ,Oh mein Gott, ich möchte sie unbedingt treffen.'. Und ich war wie so ein bisschen nervös. Und das hatte ich vorher wie nicht P1 (z. 84-92)
Schutzfaktoren: Resilienzfaktoren	Resilienzfaktoren beschreiben persönliche Ressourcen, die zur eigenen Widerstandskraft gegenüber Belastungen beitragen.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche persönliche Eigenschaften betreffen, die zur psychischen Widerstandskraft beitragen.	
Schutzfaktoren: Resilienzfaktor	Selbstwahrnehmung bezeichnet die bewusste	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt,	Ich glaube, umso mehr ich mich damit befasst habe, umso

Selbstwahrnehmung	Auseinandersetzung und die Wahrnehmung des eigenen Erleben, Denken, Fühlen und der Identität.	welche eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und der Identität beschreiben. Dies kann auch das Erkennen und Benennen innerer Prozesse oder Wirkung gegen aussen im Zusammenhang mit dem Coming-out beinhalten.	einfacher ging es irgendwie. Und ich habe gemerkt, es fühlt sich so richtig an, das kann gar nicht falsch sein. Also, ich dachte irgendwie, ‚Das kann nicht falsch sein, etwas, das sich so gut und so richtig anfühlt.‘. Ich habe mich das erste Mal irgendwie so, wie ich selbst gefühlt, und auch so frei. Ich dachte, ‚Das kann nicht falsch sein.‘. P1 (Z. 168-172)
Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit	Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen und Aufgaben aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, in denen deutlich wird, dass es sich selbst als handlungsfähig erlebt. Dies beinhaltet das Vertrauen, eigene Entscheidungen treffen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können, oder für sich eintreten zu können sowie sich verwirklichen zu wollen.	Auch so ein bisschen mehr das für mich einzugestehen/ Oder beziehungsweise eben nicht unbedingt für mich, sondern für unterdrückte Menschen oder Menschen, die nicht so akzeptiert werden in der Gesellschaft, (...) und das denke ich hat mir auch so ein bisschen einen Antrieb gegeben P3 (Z. 376-379)

Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Selbststeuerung	Selbststeuerung ist die Fähigkeit, eigene Emotionen, Impulse und Handlungen in herausfordernden Situationen bewusst zu regulieren.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die Fähigkeit betreffen, eigene Emotionen, Impulse oder Verhalten in belastenden Situationen gezielt zu steuern oder zu beruhigen.	Ich glaube auch, ich habe mich immer versucht, selbst zu beruhigen, auch wenn nicht die Reaktion kommt, auf die ich hoffe. Vielleicht braucht es ja dann einfach ein bisschen Zeit. Also ich habe mich versucht so, wenn es nicht so kommt, wie ich will, dann vielleicht später. Ich habe versucht, nicht irgendwie an der Reaktion so abhängig zu machen. P1 (Z. 288-292)
Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Soziale Kompetenz	Soziale Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, konstruktiv und einfühlsam mit anderen Menschen umzugehen, zu kommunizieren und soziale Beziehungen aktiv sowie verständnisvoll zu gestalten.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf den empathischen, verständnisvollen und angemessenen Umgang mit anderen Menschen beziehen. Dies umfasst auch die Fähigkeit zur offenen Kommunikation und konstruktiven Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen.	Ich bin mir meiner selbst viel bewusster, meiner Gefühle. Ich schaue wirklich mehr darauf, wie ich fühle, wie ich mit anderen Menschen bin, mit meinen Kolleginnen.
Schutzfaktoren: Resilienzfaktor	Der Umgang mit Stress umfasst individuelle	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des	P4 (Z. 434-435)

Umgang mit Stress	Strategien und Ressourcen zur Bewältigung von Belastungen und zur Aufrechterhaltung psychischer Stabilität	Individuums aufgeführt, welche sich auf den gesunden oder sicheren Umgang mit Belastungssituationen beziehen. Dies kann durch bewusstes Verhalten, innere Strategien oder soziale Unterstützung erfolgen.	
Schutzfaktoren: Resilienzfaktor Problemlösefähigkeit	Problemlösefähigkeit bezeichnet die kognitive und praktische Fähigkeit, Herausforderungen zu erkennen, geeignete Lösungen zu entwickeln und die Schwierigkeiten situationsangemessen zu bewältigen.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen der Person aufgeführt, welche zeigen, dass sie Herausforderungen aktiv angeht, überlegt handelt und eigene Lösungen für Schwierigkeiten entwickelt.	Jetzt versuche ich mich dann so ein bisschen zu erden. Ich versuche gut Atemübungen zu machen, wenn ich merke, „Boah, ich komme in einen Stress“. Ich versuche den Ort zu wechseln, um einen freien Kopf zu bekommen. Ich glaube, jetzt habe ich schon mehr Strategien. P (Z. 361-363)
Schutzfaktoren: Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitsmerkmale beschreiben individuelle Charakterzüge, Gewohnheiten und persönliche stabile Eigenschaften, die das individuelle Erleben und Verhalten eines Menschen mitprägen.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf stabile persönliche Eigenschaften beziehen, die sich förderlich auf den Umgang mit Herausforderungen oder auf die psychische Stabilität auswirken.	Ich bin jetzt in [Stadt] und ich habe jetzt die Möglichkeit, hier zu sein, ähm, aber das Studium gefällt mir nicht und dann habe ich einfach zuerst mein ganzes Leben nach [Stadt] verlagert und dann das Studium abgebrochen, als ich

			wusste, ich bin safe. P7 (Z. 497-500)
Schutzfaktoren: Eigene Wertehaltungen (induktiv)	Eigene Wertehaltungen bezeichnen persönliche Überzeugungen, ethische Grundsätze oder Haltungen, an denen sich ein Individuum im Denken und Handeln orientiert.	In dieser Kategorie werden alle positiven Aussagen des Individuums aufgeführt, in denen die eigenen Wertehaltungen als stabilisierend oder schützend beschrieben werden. Die Wertehaltungen dienen dabei als Orientierung im Coming-out-Prozess oder im Umgang mit gesellschaftlichen Normen und tragen dazu bei, sich selbst treu zu bleiben, schwierige Situationen zu meistern oder sich gegen äussere Ablehnung abzugrenzen.	Ich möchte sagen, dass mich zu outen die beste Entscheidung meines Lebens war. Ich bin/ Also, ich bin so happy. Ich bin wirklich mega, mega, mega, mega, mega happy. Ich bin mega zufrieden. Keine Ahnung, ich war noch nie so zufrieden in meinem Leben. (.) Ja. (...) Und dann, ich bin ich. Ich sehe mich im Spiegel und ich bin ich. Mein Coming-out war die beste Entscheidung. Also, deswegen: ‚Never be afraid.‘. Also, ‚Nie Angst haben, sich zu outen.‘ Wenn sich die Leute outen, wird die Welt besser. Es wird besser. Weil du da bist. Ja. That’s it. P4 (Z. 645-660)
Schutzfaktoren: spezifisch inneres/äussere s Coming-out	Schutzfaktoren, gezielt des inneren oder äusseren Coming-outs, sind positive Einflüsse, die entweder die	In dieser Kategorie werden Faktoren ergänzt, welche nicht allgemein als Schutzfaktor für das Coming-out genannt wurden, sondern	Ich habe einen enorm grossen Gerechtigkeitssinn und ich denke, als ich das so ein

	persönliche Annahme der eigenen sexuellen Identität (inneres Coming-out) oder deren Mitteilung an das Umfeld (äusseres Coming-out) fördern.	spezifisch entweder beim inneren oder äusseren Coming-out als Schutzfaktor auftraten.	bisschen (...) gesehen habe/ Auch so ein bisschen mehr das für mich einzugestehen/ Oder beziehungsweise eben nicht unbedingt für mich, sondern für unterdrückte Menschen oder Menschen, die nicht so akzeptiert werden in der Gesellschaft, (...) und das denke ich hat mir auch so ein bisschen einen Antrieb gegeben P3 (Z. 374-379)
Risikofaktoren im Coming-out	Risikofaktoren sind belastende innere oder äussere Einflüsse, die die psychische Widerstandskraft einer Person herausfordern und die Entwicklung einer Person erschweren können.	Risikofaktoren sind persönliche oder soziale Ressourcen, die Risiken und Belastungen verstärken und persönliche Entwicklung erschweren. In dieser Kategorie werden Aussagen betreffend konkreten hinderlichen Faktoren im Coming-out genannt.	
Risikofaktoren: Äussere Faktoren	Äussere Faktoren sind Einflüsse aus dem sozialen und gesellschaftlichen Umfeld, die ausserhalb der Person liegen und zur Entwicklung ihrer Resilienz beitragen können.	Diese Kategorie umfasst alle Aussagen, welche zu äussere Faktoren genannt werden. Dies beinhaltet Einflüsse aus dem sozialen oder gesellschaftlichen Umfeld, die sich negativ auf das Individuum auswirken.	

Risikofaktoren: Vertrauensperso nen	Vertrauenspersonen sind Menschen, mit welchen das Individuum eine enge und vertrauensvolle Beziehung hat und ihnen Sicherheit vermittelt.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, die negative Erfahrungen mit Vertrauenspersonen beinhalten oder durch fehlende Vertrauenspersonen entstanden sind. Vertrauenspersonen sind Menschen, mit welchen das Individuum eine enge und vertrauensvolle Beziehung hat und ihnen Sicherheit vermittelt.	
Risikofaktoren: Bildung/ Schule	Bildung/Schule umfasst die formale Vermittlung von Wissen, Fähigkeiten im schulischen Kontext, und die Schulzeit, welche Kinder und Jugendliche über längere Zeit prägt.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die eigene schulische Laufbahn und die Erfahrungen darin betreffen. Das beinhaltet die obligatorische Schulzeit und auch die Sekundäre sowie Tertiäre Ausbildung.	Also Probleme wurden eigentlich immer wieder. immer totgeschwiegen. P3 (Z. 303)
Risikofaktoren: Queere Community	Die queere Community ist ein Zusammenschluss von Menschen mit vielfältigen sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten, die sich gegenseitig unterstützen und sich für Sichtbarkeit und Gleichberechtigung einsetzen.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf Erfahrungen, Begegnungen oder Zugehörigkeitsgefühle innerhalb der queeren Community beziehen. Die queere Community besteht aus LGBTQIA+-Personen.	Nein, über gay oder so gar nicht. Das war wirklich fast tabu in der Schule in Italien. Jetzt, wie gesagt, ist es vielleicht besser geworden. Ich weiss es nicht, ich habe keine Kinder. Aber damals kann ich mich erinnern, das war wirklich komplett

			tabu, darüber zu reden. Sexualität hast du. Also du hast über die sexuellen Organe geredet. Mit 13 war das. Wie das alles funktioniert mit Frauen und Männer und so. P4 (z. 394-398)
Risikofaktoren: Soziale Medien	Soziale Medien sind digitale Plattformen, auf denen Menschen Inhalte erstellen, teilen und sich vernetzen können	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche im Zusammenhang mit sozialen Medien/digitalen Plattformen gemacht wurden. Sie beinhaltet Informationsbeschaffung und sozialen Austausch online.	Ich glaube, so es war die Angst, doch nicht bi zu sein. Also, dass meine Vermutung falsch ist oder dass mein Gefühl falsch ist. (.) Ich dachte, ich muss zuerst wirklich herausfinden .Okay, stimmt das?'. Ist das nur irgendeine Momentaufnahme oder, ja, so ein bisschen die Imposter-Thematik, die ich angetönt habe, dass ich wie auch nicht die Community stören wollte, weil ich auch wusste, wie wichtig das Queers ist und dieser Safe Space, ich fühlte mich, also würde ich den stören, wenn ich dort reingehe und nicht

			sicher bin, bin ich denn wirklich queer. Ich glaube, das hat mich schon zurückgehalte P7 (Z. 151-157)
Risikofaktoren: Arbeit	Arbeit bezeichnet bezahlte Tätigkeiten, die zur gesellschaftlichen Teilhabe beitragen und oft mit sozialen Strukturen und Rollen verbunden sind.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die (fehlende) Erwerbstätigkeit, das Arbeitsumfeld oder die Vereinbarkeit von Arbeit und Identität betreffen.	Eben auch durch das Social Media, wenn man dann in die Kommentare geht. Boah, sollte man nicht machen, rate ich allen ab, es gibt so viel Homophobie, wo ich gar nicht wusste, dass es sie gibt, wo einen dann schon auch abschreckt, ähm, wie viel Hass eigentlich verbreitet ist, wo ich dann schon auch dachte, ,Ui, das war mir gar nicht bewusst, dass ähm, so viel Hass auch da ist, was mich dann auch nochmal wie gehemmt hat. P1 (Z.274-278)
Risikofaktoren: Familie	Familie ist eine soziale Gemeinschaft, in der Menschen in enger emotionaler Beziehung zueinander stehen, durch biologische oder rechtliche	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zur Familiären Situation getroffen werden. In Bezug auf Familienkonstellationen,	Ich habe gemerkt, ich möchte diesen Job, den ich mache, nicht unbedingt weiterverfolgen. Ich habe Kauffrau gelernt. Ich fühlte

	Verbindungen wie Elternschaft und Verwandtschaft.	sozioökonomischer Status, Erziehungsstile, familiäre Wertehaltungen, das Bildungsniveau der Eltern und Sucht/psychische Krankheiten in der Familie.	mich sehr eingeengt. Ich war in einer männerdominierten Branche. Ich musste mich immer beweisen in meiner Kompetenz P7 (Z. 50-53)
Risikofaktoren: Soziales Umfeld	Das Soziale Umfeld besteht aus zwischenmenschlichen Beziehungen ausserhalb der Familie, die durch gegenseitige und gewollte Interaktion, Kommunikation und wechselseitige Wahrnehmung gekennzeichnet sind.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zu zwischenmenschlichen Beziehungen, ausserhalb der Familie, genannt werden.	Gerade bei meinen Eltern, bei meinem Vater, hatte ich mega Angst. Ich wusste wie, dass sie es akzeptieren, da war ich mir fast sicher. Ja. Aber ich/ Meine grösste Angst war, dass sie sich für mich schämen. P1 (z. 24-245)
Risikofaktoren: Herkunft (Migration)	Herkunft beschreibt den kulturellen, sozialen oder geografischen Hintergrund einer Person. Bei Migration ist damit auch die Erfahrung des Wohnortwechsels zwischen verschiedenen Ländern oder Kulturen gemeint.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf nationale, kulturelle oder migrationsbedingte Prägungen und Erfahrungen beziehen.	Auch dort hatte ich grosse Angst bei der einen oder anderen Kollegin, wie sie es aufnehmen. Einfach wegen Aussagen, die sie vielleicht schon vor zehn Jahren gemacht haben. Wie zum Beispiel, als wir in die Ferien gingen, hat die eine Kollegin gesagt: ‚Oh mein Gott, stell dir vor, jemand von uns wäre jetzt gay‘. Und die

			Person hat mich dann nackt gesehen. Und das wusste ich noch so ganz genau, obwohl das schon so lange her war P3 (Z. 107-112)
Risikofaktoren: Religion	Religion beschreibt ein Glaubenssystem oder eine spirituelle Weltanschauung, welches individuelle Werte, die eigene Lebensführung und Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft prägen kann.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf religiöse Überzeugungen oder Zugehörigkeiten beziehen, die im Prozess des Coming-outs hinderlich waren. Dazu gehören unter anderem verschiedene Glaubenshaltungen, religiöse Gemeinschaften oder spirituelle Erfahrungen.	In Italien sollte sich etwas ändern. Es ist nicht nur die katholische Kirche das Problem, traurigerweise. Es ist auch die Politik. Es ist ein bisschen alles. Die ganze Gesellschaft ist ein bisschen falsch aufgebaut. Wir sind immer noch sehr patriarchalisch geprägt, oder? Es ist immer noch, dass Mann, Frau, Kinder. Wir haben dieses Bild immer im Kopf, oder? Sollte sich das in Italien ändern? Ja. Aber es ändert sich nur sehr langsam. P4 (Z. 589-594)
Risikofaktoren: Gesellschaftliche und politische Werte	Gesellschaftliche und politische Werte sind grundlegende Überzeugungen und Normen, die das Zusammenleben in	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf gesellschaftliche oder politische	Das war dann sehr schwierig für mich, weil halt auch so Bibelzitate dann kamen und sie verstehen das nicht.

	einer Gesellschaft prägen und Vorstellungen von Gleichheit, Freiheit und Zugehörigkeit auf verschiedenen Ebenen beeinflussen	Rahmenbedingungen beziehen, die Akzeptanz, Sichtbarkeit oder Gleichstellung queerer Identitäten erschweren.	Und, ähm, ja, ich hatte das Gefühl, ich muss mich extrem stark verteidigen. Und ich glaube, ich hätte mir eher gewünscht, dass sie halt das einfach mal/ Sie müssen es nicht verstehen, aber vielleicht mal nachfragen. (.) Ähm, aber ja, es war wirklich, also mein Vater hat gar nichts gesagt. Er war auf dem Sofa und meine Mutter hat dann eben so Bibelseverse irgendwie zitiert. Und dass es nicht richtig ist. (.) Und eine Sünde, ja, und ich habe mich dann/ Ich ging dann eigentlich extrem in eine Verteidigungshaltung g. P3 (Z. 234-241)
Risikofaktoren: Finanzielle Abhängigkeit	Finanzielle Abhängigkeit bedeutet, dass ein Individuum vollständig oder überwiegend von einer anderen Person finanziell unterstützt werden muss.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche Aussagen zur finanziellen Abhängigkeit im Erwachsenenalter beinhalten. Das bedeutet, dass sie unter dem Existenzminimum leben oder sie finanziell von	Ich hatte auch so ein bisschen eine Vorstellung von einer lesbischen Frau. In die Vorstellung habe ich wie für mich nicht hineingepasst. Für mich war es wie so, ja, irgendwie so

		anderen Personen abhängig sind. Sie können keine kostenpflichtige Beratungsangebote in Anspruch nehmen.	maskuliner, kurze Haare. Ich hatte eine extreme Klischeevorstellung. Und konnte das wie mich mit dem nicht vereinen, sozusagen. (.) P1 (Z. 60-66)
Risikofaktoren: Queerfeindliche Erfahrungen	Queerfeindliche Erfahrungen bezeichnen absichtliche sowie unterschwellige Handlungen oder Aussagen, durch die eine nicht-heterosexuelle Person physisch oder psychisch verletzt, ausgegrenzt oder abgewertet wird.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zu absichtlicher oder unterschwelliger Ausgrenzung, Abwertung oder systematisch psychischer und physischer Behandlung durch andere genannt werden.	Weil ich damals, man muss das ja selber zahlen. (...) Weil ich nicht wollte, dass meine Eltern sehen, dass ich in Behandlung bin. Weil dann wäre ja die Rechnung wäre ja nach Hause gekommen, und das wollte ich nicht. Und ich wollte es selber zahlen, dass sie das nicht sehen. P2 (Z. 540-542)
Risikofaktoren: Wohnen	Wohnen bezeichnet die persönliche Lebensform in einem Raum oder einer Umgebung, welche als Lebensmittelpunkt dient.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die effektive Wohnsituation der Person, sowie dessen Umgebung und den Stadtteil oder das Lebensviertel betreffen. Dies in Bezug auf das Wohlbefinden, Schwierigkeiten und	Es sind immer noch sehr viele homophobe Aussagen gefallen P3 (Z. 280-281)

		Herausforderungen mit der Wohnsituation.	
Risikofaktor: Fachstellen	Fachstellen als Risikofaktor bezeichnen professionelle Anlaufstellen, die durch Beratung, Information oder Begleitung im Coming-out Prozess unterstützen.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, die sich auf professionelle Unterstützungsangebote wie Beratungsstellen, psychologische oder soziale Fachangebote beziehen. Dazu zählen Aspekte wie Zugänglichkeit, Niederschwelligkeit, örtliche Nähe, Vertrauen oder hilfreiche Begleitung im Coming-out-Prozess.	Ich kam halt aus einem sehr konservativen Umfeld. Also ich bin in Deutschland aufgewachsen, in einer sehr katholischen Gegend und dort gab es eigentlich nur hetero. Irgendwas anderes gab es eigentlich überhaupt nicht. Und es wurde auch nicht wirklich darüber gesprochen und so. P6 (Z. 10-13)
Risikofaktoren: Dating/Erfahrungen sammeln (induktiv)	Dating und Erfahrungen sammeln bezieht sich auf erste romantische oder sexuelle Kontakte mit Frauen, die zur Selbstvergewisserung der eigenen sexuellen Identität beitragen können.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, in denen erste Erfahrungen mit Frauen durch Dating, Beziehungen oder sexuelle Kontakte zu Verunsicherung oder Ablehnung geführt haben. Diese Erlebnisse wirken sich hemmend auf den Coming-out-Prozess aus.	Und zum Psychologen zu gehen oder sich Hilfe zu suchen, das bedeutete, dass du ein Problem hattest.
Risikofaktoren: Resilienzfactoren	Resilienzfactoren beschreiben persönliche Ressourcen, die zur eigenen Widerstandskraft	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche persönliche Eigenschaften betreffen, die zur psychischen Widerstandskraft beitragen.	P4 (Z. 669-670)

	gegenüber Belastungen beitragen.		
Risikofaktoren: Resilienzfaktor Selbstwahrnehmung	Selbstwahrnehmung bezeichnet die bewusste Auseinandersetzung und die Wahrnehmung des eigenen Erlebens, Denken, Fühlen und Identität.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und der Identität beschreiben. Dies kann auch das fehlende Erkennen und Benennen innerer Prozesse oder Wirkung gegen aussen im Zusammenhang mit dem Coming-out beinhalten.	Ich hatte davor auch schon mal mit einer anderen Frau sexuelle Erfahrungen. Aber das war eine Katastrophe, weil sie irgendwie nicht gut kommuniziert hat und so. Und ich habe gedacht, ich kriege jetzt jederzeit eine geklatscht oder ich weiss nicht/ Also das war so ein bisschen verunsichernd. P6 (Z. 155-158)
Risikofaktoren: Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit	Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen und Aufgaben aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, in denen deutlich wird, dass es sich selbst nicht als handlungsfähig erlebt. Dies beinhaltet das fehlende Vertrauen, eigene Entscheidungen treffen und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können, oder für sich eintreten zu können sowie sich verwirklichen zu wollen.	
Risikofaktoren: Resilienzfaktor Selbststeuerung	Selbststeuerung ist die Fähigkeit, eigene Emotionen, Impulse und Handlungen in	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die fehlende Fähigkeit	Am Anfang stand ich mir sicher selbst sehr im Weg, weil ich wie von diesem Ideal

	herausfordernden Situationen bewusst zu regulieren.	betreffen, eigene Emotionen, Impulse oder Verhalten in belastenden Situationen gezielt zu steuern oder zu beruhigen.	nicht abweichen wollte. Ich dachte, ‚Oh nein, was denken denn die anderen Leute?‘. Und ich weiss auch nicht, das denkt ja niemand wie von mir, sozusagen, wo ich dachte, ‚Oh nein, will ich das?‘. (.) Und auch so, ja, vielleicht war es ja doch nicht so schlecht vorher, so ein bisschen diese Zweifel, die auch gekommen sind. (...) Ja, das irgendwie, sich nicht damit identifizieren zu wollen. P1 (Z. 175-180)
Risikofaktoren: Resilienzfaktor Soziale Kompetenz	Soziale Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, konstruktiv und einfühlsam mit anderen Menschen umzugehen, zu kommunizieren und soziale Beziehungen aktiv sowie verständnisvoll zu gestalten.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich von dem empathischen, verständnisvollen und angemessenen Umgang mit anderen Menschen abweichen. Dies umfasst auch die fehlende Fähigkeit zur offenen Kommunikation und konstruktiven Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen.	Und ich hatte auch wie Angst, es nochmals anzusprechen und auch die Kraft irgendwie nicht so, ähm, das nochmals anzusprechen. P3 (Z. 264-265)

Risikofaktoren: Resilienzfaktor Umgang mit Stress	Der Umgang mit Stress umfasst individuelle Strategien und Ressourcen zur Bewältigung von Belastungen und zur Aufrechterhaltung psychischer Stabilität	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf den fehlenden gesunden oder sicheren Umgang mit Belastungssituationen beziehen. Dies kann durch unzureichendes bewusstes Verhalten, innere Strategien oder soziale Unterstützung erfolgen.	Ich glaube, ich habe natürlich das schon auch ein bisschen manipuliert. Also, weil ich es einfach/ Ich wollte es auch nicht wahrhaben. Und dann, wenn irgendwie die Frage aufkam, (.) ‚findest du Männer oder Frauen attraktiv?‘, dann habe ich Männer angeklickt, weil ich kannte es ja nicht anders. Ja, Männer sind schon/ Ja, ich habe es/ Es war vielleicht dann auch nicht immer ehrlich. Und ich kann immer so ein bisschen heraus, ja, es könnte sein, aber... (.) Und ja, also ich habe schon auch sehr versucht, mir das nicht einzugestehen. P3 (Z. 74-79)
Risikofaktoren: Resilienzfaktor Problemlösefähigkeit	Problemlösefähigkeit bezeichnet die kognitive und praktische Fähigkeit, Herausforderungen zu erkennen, geeignete Lösungen zu entwickeln	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen der Person aufgeführt, welche zeigen, dass sie Herausforderungen nicht aktiv angeht, überlegt handelt	Ich bin jetzt nicht eine Person, die einfach alleine zu einer Party geht zum Menschen kennenlernen. Menschen

	und die Schwierigkeiten situationsangemessen zu bewältigen.	und eigene Lösungen für Schwierigkeiten entwickelt.	kennenlernen ist ja auch ziemlich schwierig P5 (Z. 662-664)
Risikofaktoren: Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitsmerkmale beschreiben individuelle Charakterzüge, Gewohnheiten und persönliche stabile Eigenschaften, die das individuelle Erleben und Verhalten eines Menschen mitprägen. Als Risikofaktor gilt dies, wenn es das tägliche Leben und das Wohlbefinden beeinträchtigt.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf persönliche Eigenschaften beziehen. Diese wirken sich hinderlich auf den Umgang mit Herausforderungen oder auf die psychische Stabilität aus. Dies schliesst psychische Krankheiten ein.	Es war für mich ganz schwierig. Ich hatte sehr viel Stress. Ich habe immer eigentlich mein Leben lang viel Sport gemacht. Ähm, ich habe 10 Kilo zugenommen in dieser Zeit. Ähm, ich habe keinen Sport mehr gemacht, was sehr untypisch ist für mich. Das heisst, es geht mir nicht gut, wenn ich das nicht mehr mache. P1 (Z. 497-500)
Risikofaktoren: Internalisierte Heteronormativität/Stereotypen (induktiv)	Internalisierte Heteronormativität bezeichnet die Übernahme gesellschaftlicher Annahmen, dass Heterosexualität die einzig normale und akzeptierte Form der Sexualität ist. Stereotypen sind dabei verallgemeinernde Bilder oder Zuschreibungen über bestimmte Gruppen.	In dieser Kategorie werden alle negativen Aussagen des Individuums aufgeführt, in denen deutlich wird, dass verinnerlichte gesellschaftliche Normen und Stereotypen zur eigenen sexuellen Orientierung zu Unsicherheiten, Selbstzweifeln oder inneren Konflikten geführt haben. Dazu zählen Situationen, in denen Betroffene beispielsweise glauben, den traditionellen	Ich glaube, es musste wie irgendwann einfach raus. Ich habe das wie nicht mehr ausgehalten. Ich war dann auch mega unglücklich eine Zeit und habe mich mega zurückgezogen. P1 (249-251)

		<p>Geschlechterrollen oder heteronormativen Erwartungen entsprechen zu müssen, oder in denen sie negative Stereotypen über homosexuelle Personen auf sich selbst oder andere Leute anwenden.</p>	
<p>Risikofaktoren: spezifisch inneres/äussere s Coming-out</p>	<p>Risikofaktoren, gezielt des inneren oder äusseren Coming-outs, sind belastende Einflüsse, die entweder die persönliche Annahme der eigenen sexuellen Identität (inneres Coming-out) oder deren Mitteilung an das Umfeld (äusseres Coming-out) erschweren.</p>	<p>In dieser Kategorie werden Faktoren ergänzt, welche nicht allgemein als Risikofaktoren für das Coming-out genannt wurden, sondern spezifisch entweder beim inneren oder äusseren Coming-out als Risikofaktoren auftraten.</p>	<p>Es war so, da ich eben auch eine mitteilungsbedürftige Person bin, war das für mich sehr erdrückend, das wie für mich zu behalten. P1 (Z. 132-133)</p>
<p>Coming-out</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coming-out ist der Prozess der Selbstanerkennung und Offenlegung der eigenen sexuellen oder geschlechtlichen Identität. - Es beschreibt den inneren und äusseren Weg hin zu einem offenen Leben mit der eigenen 	<p>In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche im Zusammenhang mit dem Coming-out der sexuellen Identität stehen.</p>	<p>Am Anfang stand ich mir sicher selbst sehr im Weg, weil ich wie von diesem Ideal nicht abweichen wollte. Ich dachte, ,Oh nein, was denken denn die anderen Leute?'. Und ich weiss auch nicht, das denkt ja niemand wie von mir, sozusagen, wo Ich dachte, ,Oh nein, will ich das?'. (.) Und auch so, ja, vielleicht</p>

	queeren Identität.		war es ja doch nicht so schlecht vorher, so ein bisschen diese Zweifel, die auch gekommen sind. (...) Ja, das irgendwie, sich nicht damit identifizieren zu wollen. P1 (Z. 175-180)
Coming-out Verlauf nach Cass	Der Coming-out-Verlauf nach Cass (1979) ist ein theoretisches Konzept, welches in sechs Phasen beschreibt, wie das Coming-out nicht Heterosexueller Personen ablaufen kann. Es beschreibt innere und äussere Prozesse sich eine queere Identität anzueignen und sie zu integrieren.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum effektiven Coming-out Verlauf gehören. Das bedeutet den Ablauf vom Bewusst werden das etwas anders ist, bis zum aktuellen Stand der integrierten Identität, sowie den individuellen Erfahrungen darin.	
Phase 1 - Verwirrung (Identity Confusion)	In Phase 1 der Cass- Theorie spürt die Person, dass sie sich anders fühlt als andere, kann aber nicht genau ausmachen, was es ist. Oft kommen Gefühle auf wie Unsicherheit, Angst oder Zweifel.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum Erleben der Phase 1 zugeordnet werden können.	
Phase 2 - Vergleich (Identity Comparison)	In Phase 2 der Cass- Theorie erkennt die Person, dass sie vielleicht nicht	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum Erleben der	

	heterosexuell ist, und beginnt, sich mit anderen queeren Menschen oder Erzählungen zu vergleichen. Sie schwankt zwischen Akzeptanz und Hoffnung, doch weiterhin bestehen Zweifel und Unsicherheiten. Oft denkt sie darüber nach, was für Konsequenzen es hätte queer zu sein.	Phase 2 zugeordnet werden können.	
Gefühlswelt	Diese Kategorie beschreibt die Gefühlswelt der Person in der Phase 2. Die Gefühlswelt beinhaltet emotionale Äusserungen und Wahrnehmungen sowie deren individuelles Erlebens.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche sich auf die Gefühlslage der Person in der Phase 2 beziehen.	
Konsequenzen/ Strategien	Diese Kategorie beschreibt Handlungen, die aus bestimmten Erfahrungen oder Entscheidungen resultieren und auch das Überlegen von Konsequenzen eines Coming-outs.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche auf Konsequenzen hinweisen welche sich das Individuum überlegt hat oder auch Strategien wie das Individuum zu dem Zeitpunkt mit einer möglichen sexuellen Identität umgegangen wurde.	

Information über Sexualität eingeholt	Diese Kategorie umfasst alle Handlungen, bei welchen sich Individuen aktiv Wissen über sexuelle Orientierung angeeignet haben.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche Auskunft über Informationsbeschaffung, analog oder digital, zum Thema sexuelle Orientierung geben.	
Phase 3 - Toleranz (Identity Tolerance)	In Phase 3 der Cass-Theorie akzeptiert die Person langsam, dass sie queer ist, empfindet aber weiterhin Unsicherheiten oder Ängste, vor allem vor Ablehnung durch Familie und Freundeskreis. Gleichzeitig möchte sie, sich mit der LGBTQIA+ Community verbinden.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum Erleben der Phase 3 zugeordnet werden können.	
Phase 4 - Akzeptanz (Identity Acceptance)	In Phase 4 der Cass-Theorie anerkennt die Person ihre queere Identität. Sie beginnt, sich als Teil der LGBTQIA+ Community zu sehen und zu integrieren. Sie fühlt sich wohler mit sich selbst und outet sich allenfalls bei engen Freund:innen oder ausgewählten Familienmitgliedern.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum Erleben der Phase 4 zugeordnet werden können.	
Inneres Coming-out	Das innere Coming-out beschreibt die	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des	

	Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Identität. Es bildet eine Selbsterkenntnis das die sexuelle Orientierung nicht heterosexuell, sondern XY ist.	Individuums aufgeführt, welche zum inneren Coming-out gehören. Das bedeutet alle Handlungen oder inneren Prozesse, welche zur Selbsterkenntnis führten.	
Äusseres Coming-out	Das äussere Coming-out beschreibt die Handlung, die eigene sexuelle Orientierung anderen Personen mitzuteilen. Das Kommunikationsmittel ist dabei irrelevant, dies kann analog oder digital sein.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum äusseren Coming-out gehören. Das bedeutet alle Handlungen es anderen zu erzählen.	
Phase 5 - Stolz (Identity Pride)	In Phase 5 der Cass-Theorie ist die Person stolz auf ihre queere Identität und möchte sie nicht mehr verstecken. Sie setzt sich aktiv für die Sichtbarkeit von LGBTQIA+ Menschen ein und lehnt heteronormative Erwartungen und Strukturen bewusst ab. Manchmal kommt es zu einer starken Distanzierung von nicht-Queeren Räumen und Personen oder zu Wut	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum Erleben der Phase 5 zugeordnet werden können.	

	auf gesellschaftliche Ungerechtigkeiten.		
Veränderung in der Freizeit	Diese Kategorie beschreibt Veränderungen im Freizeitverhalten, bspw. Aktivitäten oder Interessen, welche in der Phase 5 stattgefunden haben.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche Veränderungen im Freizeitverhalten aufzeigen. Dies bezieht sich auf Aussagen ob und wie die Freizeit neu gestaltet wurde, bspw. durch Teilnahme in neuen Vereinen oder Veranstaltungen. Ein Augenmerk wird darauf gerichtet ob sich die Person von Heteronormativen Aktivitäten oder Freizeitbeschäftigungen distanzierte.	
Veränderung im Sozialen Umfeld	Diese Kategorie beschreibt Anpassungen im sozialen Umfeld nach dem Coming-out.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche Veränderungen im sozialen Umfeld betreffen. Dies bedeutet bspw. neue Freundeskreise oder das Bewusste verlassen von alten Freundeskreisen. Ein Augenmerk wird darauf gerichtet ob sich die Person von Heterosexuellen Personen distanzierte.	
Selbstbildveränderung	Die Selbstbildveränderung beschreibt den möglichen Prozess von Veränderung von	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche Ausdrücken, ob und wie sich ihr eigenes Selbstbild	

	Selbstwahrnehmung, Identität, Werten oder Gefühlswelten der eigenen Person und deren bewussten Wahrnehmung einer Veränderung nach dem Coming-out.	geändert hat in Bezug auf Selbstwahrnehmung, Identität, Werte und die eigene Gefühlswelt.	
Phase 6 - Synthese (Identity Synthesis)	In Phase 6 nach Cass konnte die Person ihre queere Identität in ihre Identität integrieren und dies macht nun nicht mehr alle Aspekte der eigenen Identität aus. Die Person fühlt sich sicher genug, sich authentisch in allen Lebensbereichen zu zeigen, ohne sich nur über ihre queere Identität zu definieren.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zum Erleben der Phase 6 zugeordnet werden können.	
Phasenlos	Diese Kategorie «Phasenlos» beschreibt Inhalte, die keinem klaren Abschnitt des Coming-out-Prozesses nach Cass zugeordnet werden können, jedoch relevante Aussagen beinhalten	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche keiner Phase zugeordnet werden kann, jedoch relevant für das Coming-out war.	
Coming-out Herausforderun gen	Hierunter fallen Schwierigkeiten, Barrieren und belastende Erfahrungen, die queere Personen im	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche mit Herausforderungen im Coming-out Prozess zu tun	

	Coming-out-Prozess erleben.	haben. Dies benennt individuelle Faktoren, wie mit Risikofaktoren umgegangen wurde oder beschreibt Herausforderungen, die durch Risikofaktoren ausgelöst wurden.	
Innere Faktoren/emotionale Belastung (induktiv)	Diese Kategorie umfasst interne Herausforderungen und emotionale Belastungen, die Betroffene während ihres Coming-out-Prozesses erleben.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums erfasst, die sich auf persönliche innere Konflikte, Selbstzweifel, Ängste oder emotionale Belastungen im Zusammenhang mit dem eigenen Coming-out beziehen.	
Äussere Faktoren (induktiv)	Diese Kategorie bezieht sich auf externe Hindernisse und Herausforderungen, die von der Umwelt ausgehen und den Coming-out-Prozess beeinflussen.	Hier werden alle Aussagen des Individuums gesammelt, die sich auf äussere Umstände oder soziale Barrieren beziehen, die das Coming-out erschweren.	
Biografie	Die Kategorie „Biografie“ bezieht sich auf die Lebensgeschichte der interviewten Person.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zur Lebensgeschichte der Person gehören. Es bezieht sich auf Aussagen welche zu der Kindheit, Jugendzeit oder auch Erwachsenenalter geäussert wurden. Es geht um das Erleben von Familie, Schule, Wohnen, Arbeit,	

		Herausforderungen und Stärken. Hier werden keine Äusserungen zum Coming-Out Prozess integriert, sondern lediglich Informationen zur Vorgeschichte der Person. Dies kann verbunden werden mit Risiko- und Schutzfaktoren.	
Sexualität	Diese Kategorie erfasst Aussagen zur eigenen sexuellen Orientierung/Identität.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche nicht zum Coming-out Verlauf gehören, jedoch zur eigenen sexuellen Orientierung oder zur Thematik von Sexualität von anderen geäussert werden.	
Erste Anziehung	Diese Kategorie beschreibt das erste bewusste Erleben romantischer oder sexueller Anziehung zu einer Person, unabhängig von deren Geschlecht.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche die erste bewusste Anziehung einer Person gegenüber beschreibt.	
Bezug zur Sozialen Arbeit	Der Bezug zur Sozialen Arbeit beschreibt Informationen, welche die Berufspraxis von Sozialarbeitenden betreffen. Soziale Arbeit ist im Kontext von Coming-out vor allem in Beratungsangeboten, auf politischer Ebene	In dieser Kategorie werden alle Aussagen aufgeführt, welche mit der Berufspraxis und dem Berufsalltag von Sozialarbeitenden zusammenhängen. Ein Fokus wird auch auf Hilfestellungen im Coming-Out, sowie Erfahrungen mit Fachpersonen gelegt.	

	oder bei Vernetzungs- und Aufklärungsarbeit anzutreffen.		
Zusätzliche/Notwendige Hilfsangebote	Notwendige Hilfsangebote beschreibt den aufgezeigten Bedarf oder Ideen möglicher neuer Angebote der Sozialen Arbeit oder auch anderer Professionen, welche geschaffen werden sollten aufgrund Aussagen aus dem Interview.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zu Wünschen, Ideen, Anforderungen oder Vorstellungen an hilfreiche Unterstützungsangebote getroffen wurden. Dies fokussiert auf die Soziale Arbeit	
Vorhandene Hilfsangebote	Vorhandene Hilfsangebote, zeigt auf, was für Hilfsangebote bereits in der Schweiz bestehen und den Individuen bekannt sind. Dies umfasst Hilfsangebote der Sozialen Arbeit und auch anderer Professionen.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zu bestehenden Hilfsangeboten, Berufsaufgaben oder -feldern der Sozialen Arbeit genannt werden. Auch anderer Professionen wird erfasst und bei Relevanz in der Auswertung dann miteinbezogen.	
Soziale Arbeit in den Phasen nach Cass	Diese Kategorie beschreibt die Rolle der Sozialen Arbeit Mögliche Rolle der Sozialen Arbeit in den Phasen nach Cass. Es wird beschrieben ob	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche zu konkreten Unterstützungsmöglichkeiten die Soziale Arbeit in den verschiedenen Coming-out-	

	und wie die Soziale Arbeit in den verschiedenen Phasen Unterstützung bieten kann.	Phasen nach Vivienne Cass genannt wurden.	
Sonstiges	Die Kategorie «Sonstiges» dient als Sammelbecken für alle Aussagen, welche keiner anderen vorhandenen Kategorie zugeordnet werden kann. Diese Aussagen sind nicht relevant für die Auswertung, ansonsten gäbe es eine Kategorie dafür.	In dieser Kategorie werden alle Aussagen des Individuums aufgeführt, welche keiner anderen Kategorie klar zugeordnet werden können, aber dennoch genannt wurden und nicht relevant sind für die Auswertung.	