

Zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Schutz

Eine qualitative Untersuchung zu Stigmatisierungs- und
Diskriminierungserfahrungen, Ressourcen und Strategien
von nicht-binären Menschen in der Schweiz

Bachelor-Thesis zum Erwerb
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule
Soziale Arbeit

Vorgelegt von

Manuela Wiedmer

Olten, Dezember 2024

Abstract

Nicht-binäre Menschen werden in der Schweiz zunehmend sichtbarer. Nationale und internationale Studien weisen allerdings darauf hin, dass sie in verschiedenen Lebensbereichen von Stigmatisierung und Diskriminierung betroffen sein dürften und als Folge davon unter einer schlechten psychischen Gesundheit zu leiden scheinen. Die vorliegende Bachelorarbeit hat deshalb zum Ziel, die Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz zu untersuchen und damit einen Beitrag zur Schliessung der bestehenden Forschungslücke zu leisten. Es wird danach gefragt, welche Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen nicht-binäre Menschen in der Schweiz machen und auf welche Ressourcen und Strategien sie zurückgreifen, um diese belastenden Erfahrungen zu bewältigen.

Die Relevanz der Forschungsfrage für die Soziale Arbeit ergibt sich aus ihrem Auftrag, gesellschaftliche Veränderungen zu fördern sowie Menschen zu befähigen und zu befreien. Ein besseres Verständnis der Lebensrealitäten nicht-binärer Menschen ist nicht nur für eine adäquate und sensible Gestaltung ihrer bestehenden Angebote zentral, sondern auch für die Entwicklung spezifischer, bedarfsgerechter Unterstützungsangebote und um den gesellschaftlichen Wandel in Bezug auf Geschlechtervielfalt aktiv mitgestalten zu können.

Die Darstellung des nationalen und internationalen Forschungsstandes sowie die theoretische Annäherung an den Forschungsgegenstand bilden den Ausgangspunkt dieser Arbeit. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden vier qualitative Interviews mit nicht-binären Personen geführt und im Rahmen einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet.

Die Ergebnisse zeigen die Vielzahl und Vielfalt der erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen auf, die sowohl offensichtliche Diskriminierungsformen wie auch subtile Stigmatisierungsmechanismen umfassen. Die spezifischen Erfahrungen von nicht-binären Menschen werden aufgezeigt. Sie lassen sich auf die gesellschaftlich tief verankerte binäre Geschlechternorm zurückführen und können als zentrale Ursache für die systemische Marginalisierung nicht-binärer Menschen verstanden werden. Weiter zeigen die Ergebnisse verschiedene Ressourcen und Strategien auf, auf die nicht-binäre Menschen im Umgang mit erlebter Stigmatisierung und Diskriminierung zurückgreifen. Dabei wird deutlich, dass die Navigation im Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Schutz für nicht-binäre Menschen ein alltäglicher und anstrengender Balanceakt ist.

Aufgrund der Ergebnisse wird deutlich, dass eine Sensibilisierung von Professionellen der Sozialen Arbeit für die Bedürfnisse nicht-binärer Menschen unabdingbar ist, um die Reproduktion binärer Geschlechternormen und die damit einhergehende Stigmatisierung und Diskriminierung zu verhindern. Darüber hinaus sollte sich die Profession der Sozialen Arbeit sowohl in der Praxis als auch in der Forschung dafür einsetzen, den gesellschaftlichen Wandel hin zu einer neuen Normalität der Geschlechtervielfalt aktiv zu gestalten.

Vorwort

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die zur vorliegenden Arbeit beigetragen oder mich bei der Erarbeitung der Bachelorthesis unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt Sebastian Funke für die angenehme Unterstützung und die konstruktiven Rückmeldungen im Rahmen der Fachbegleitung.

Mein besonderer Dank gilt den vier Interviewpartner*innen, die sich Zeit für ein Gespräch mit mir genommen haben und bereit waren, mir einen tiefen Einblick in Teile ihres Alltags zu geben. Danke für euer entgegengebrachtes Vertrauen und eure Offenheit!

Weiter möchte ich mich herzlich bei Sascha für die Begleitung und Unterstützung bei reflexiven Prozessen und die ehrlichen Rückmeldungen bedanken. Ohne dich wäre diese Arbeit nicht entstanden – dich zu meinen Freund*innen zählen zu dürfen, hat meine Perspektive auf Geschlecht wesentlich erweitert und war die Ausgangsmotivation für die Themenwahl. Danke für deine Offenheit und Unterstützung!

Ohne diejenigen, die stets an mich glauben und mich in herausfordernden Momenten ermutigen, wäre meine berufliche Neuorientierung nicht möglich gewesen. Danke für eure Liebe und euer Vertrauen in mich.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	I
Vorwort.....	II
Begriffserklärungen	V
1 Einleitung	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Forschungsstand Schweiz.....	2
1.3 Forschungsstand International	4
1.4 Relevanz für die Soziale Arbeit.....	6
1.5 Erkenntnisinteresse und Forschungsfrage	7
1.6 Aufbau der Arbeit	7
2 Theoretische Annäherung an den Forschungsgegenstand.....	8
2.1 Das Minderheitenstress-Modell für nicht-binäre Menschen	8
2.1.1 Distale Stressoren.....	9
2.1.2 Proximale Stressoren.....	10
2.1.3 Resilienzfaktoren.....	11
2.2 Die Konzeptualisierung von Stigma nach Link und Phelan (2001).....	12
3 Methodisches Vorgehen.....	15
3.1 Untersuchungsdesign.....	15
3.1.1 Feldzugang, Sampling und Stichprobe.....	15
3.1.2 Datenerhebung	16
3.1.3 Transkription und Auswertung	17
4 Ergebnisse	18
4.1 Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen.....	20
4.1.1 Strukturelle und institutionelle Ebene	20
4.1.2 Interpersonelle und individuelle Ebene.....	22
4.1.3 Ebenen übergreifend.....	25
4.2 Ressourcen	28
4.2.1 Personenbezogene Ressourcen	28
4.2.2 Umfeldbezogene Ressourcen	29

4.3	Strategien.....	33
4.3.1	Rückzug und Schutz	33
4.3.2	Aktive Veränderungen	36
4.3.3	Kognitive Bewältigung	38
4.3.4	Gratwanderung	38
4.4	Gewünschte Unterstützungsangebote.....	39
4.4.1	Unterstützungsangebote gezielt für nicht-binäre Menschen	39
4.4.2	Gesellschaftlichen Wandel gestalten und strukturelle Veränderungen fördern...39	
5	Schlussteil.....	40
5.1	Diskussion der Ergebnisse	40
5.1.1	Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen	40
5.1.2	Ressourcen.....	43
5.1.3	Strategien	45
5.1.4	Gewünschte Unterstützungsangebote.....	47
5.2	Fazit und Beantwortung der Fragestellung	47
5.3	Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit	48
5.4	Kritische Würdigung	49
5.5	Reflexion zur eigenen Positioniertheit	50
	Quellenverzeichnis	A
	Anhangsverzeichnis	i

Begriffserklärungen

In diesem Abschnitt werden die für das Verständnis der vorliegenden Arbeit zentralen Begriffe und Konzepte im Zusammenhang mit Nicht-Binarität erläutert. Begriffe, die in der Arbeit nur punktuell vorkommen, werden bei ihrer ersten Verwendung in einer Fussnote erklärt. Da die Arbeit die subjektiven Lebensrealitäten von nicht-binären Menschen fokussiert, sind die verwendeten Begriffe bewusst anschlussfähig an deren Selbstverständnis gewählt oder sogar aus diesem entlehnt. Dies soll sicherstellen, dass die Darstellung der Ergebnisse im Einklang mit den Perspektiven von nicht-binären Menschen steht.

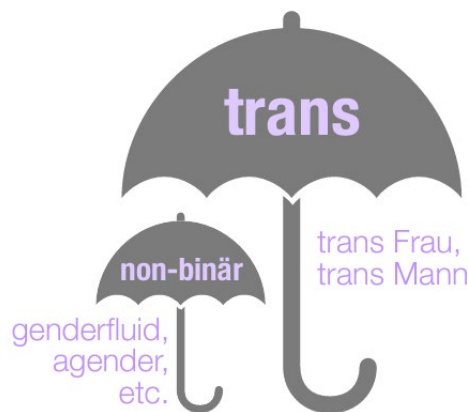
Queer war ursprünglich eine abwertende Bezeichnung für Menschen, welche nicht der heteronormativen Norm entsprechen – also Menschen, die in Bezug auf ihr Geschlecht und/oder ihr sexuelles/romantisches Begehren von der gesellschaftlichen Norm abweichen; der Begriff wurde später affirmativ zur Selbstbezeichnung angeeignet und wird heute oft als Sammelbegriff benutzt (Queer Mittelland, 2022). In der vorliegenden Arbeit wird der Begriff als Sammelbegriff verwendet und bezeichnet alle Varianten von Begehren und Geschlecht, die von der gesellschaftlichen Norm abweichen.

Um zu verstehen, was mit nicht-binär in Bezug auf Geschlecht gemeint ist, müssen zuerst verschiedene Dimensionen von Geschlecht unterschieden und erläutert werden. Das körperliche Geschlecht, oft auch als das **bei Geburt zugewiesene Geschlecht** bezeichnet, umfasst Genetik, Geschlechtshormone und Geschlechtsorgane und wird bei der Geburt meistens anhand von äusseren Geschlechtsmerkmalen in weiblich oder männlich eingeteilt (Schäfer & Wiedmer, 2024, S. 16; Transgender Network Switzerland, 2022, S. 7). Mit **Geschlechtsidentität** ist das subjektive Empfinden gemeint, also ein tiefes, inneres Wissen über die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht (Transgender Network Switzerland, 2022, S. 7). Menschen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt, werden **trans** oder transgeschlechtlich genannt, während bei einer Übereinstimmung der beiden Dimensionen von **cis** oder cisgeschlechtlichen Menschen gesprochen wird (S. 7). Der **Geschlechtsausdruck** umfasst Elemente einer Person, die von aussen wahrgenommen werden können und in der Gesellschaft stark mit Geschlecht assoziiert sind, wie z.B. Frisur, Kleidung, Gestik, Körpersprache, Stimmlage, Gesichtsbehaarung, Körperform etc. (Schäfer & Wiedmer, 2024, S. 16). Von wem sich jemand sexuell und/oder romantisch angezogen fühlt, wird mit der **sexuellen/romantischen Orientierung** beschrieben (S. 16). Die vier Dimensionen sind als voneinander unabhängig zu verstehen: der Geschlechtsausdruck oder die körperlichen Geschlechtsmerkmale sagen nichts über die Geschlechtsidentität einer Person aus (S. 16). Der Begriff **nicht-binär** bezieht sich auf die Dimension der Geschlechtsidentität und bezeichnet Menschen, die „sich nicht nur oder nur teilweise mit einem der beiden binären Geschlechter“ identifizieren (Hübscher, 2024b).

Eine nicht-binäre Geschlechtsidentität kann ganz unterschiedlich erlebt werden, z.B. als sowohl männlich und weiblich (bigender), als sich über die Zeit verändernd (genderfluid) oder ohne Bezug zum Konzept Geschlecht (agender) (Hübscher, 2024b). Da bei nicht-binären Menschen die Geschlechtsidentität und das bei Geburt zugewiesene Geschlecht nicht übereinstimmen, werden nicht-binäre Menschen auch als trans bezeichnet (Hübscher, 2024b). Der Oberbegriff trans umfasst also trans-nicht-binäre und trans-binäre Menschen, wie Abbildung 1 verdeutlicht.

Abbildung 1

Das Verhältnis der Begriffe 'trans' und 'non-binär'



Quelle: Hübscher, 2024b.

Ist in der vorliegenden Arbeit die Rede von trans Menschen, sind nicht-binäre Menschen jeweils mitgemeint; werden nur binäre trans Personen bezeichnet, wird der Begriff **trans-binär** verwendet.

Als **Coming-Out** wird der Prozess bezeichnet, in welchem Menschen für sich selbst erkennen, dass sie queer sind und anschliessend schrittweise ihr Umfeld darüber informieren; der Begriff ist auch für nicht-binäre Menschen geläufig (du-bist-du, n. d.). Viele aber nicht alle trans Menschen haben den Wunsch, von anderen Menschen entsprechend ihrer Geschlechtsidentität wahrgenommen zu werden und ergreifen sogenannte Transitionsmassnahmen (Rudolph et al., 2023, S. 859). Mit dem Begriff **Transition** wird der „Prozess der sozialen, körperlichen und/oder rechtlichen Angleichung an die Geschlechtsidentität“ bezeichnet (Fondation Agnodyce & Transgender Network Switzerland, 2019, S. 7). Eine **rechtliche Transition** kann eine Vornamensänderung und die Änderung des rechtlichen Geschlechtseintrages beinhalten, wobei letzteres für nicht-binäre Personen in der Schweiz aktuell nicht möglich ist, weil kein neutraler amtlicher Geschlechtseintrag besteht (Hübscher, 2023). Für eine körperliche Angleichung, die sich nicht alle trans Personen wünschen, stehen **medizinische Transitionsmassnahmen** wie Hormontherapien und geschlechtsangleichende Operationen zur

Verfügung (Hübscher, 2023). Die **soziale Transition** beinhaltet z.B. das Coming-Out, die Verwendung eines neuen Namens und anderer Pronomen oder die Anpassung des Geschlechtsausdrucks durch Kleidung, Frisur, Gestik usw. (Hübscher, 2023). Für nicht-binäre Menschen kann Sprache eine Herausforderung sein, weil die deutsche Sprache sehr binär geprägt ist und neutrale **Pronomen** für die Bezeichnung von Personen nicht gängig sind (Hübscher, 2023). Dies führt oft dazu, dass nicht-binäre Personen **Misgendering** erleben, dass ihnen also sprachlich ein falsches Geschlecht zugeschrieben wird, indem z.B. eine falsche Anrede benutzt oder unpassende Pronomen verwendet werden (Hübscher, 2024a).

1 Einleitung

In der Einleitung werden nach der Darstellung der Ausgangslage der nationale und internationale Forschungsstand zur Thematik dargestellt. Davon ausgehend wird die Relevanz für die Soziale Arbeit aufgezeigt sowie die Forschungsfrage abgeleitet. Im letzten Teil der Einleitung wird der Aufbau der Arbeit beschrieben.

1.1 Ausgangslage

Schätzungen zufolge leben in der Schweiz etwa 103'000 bis 154'000 nicht-binäre Menschen (Recher, 2018, zitiert nach Nationale Ethikkommission, 2020, S. 9). Mit Nemos Sieg am Eurovision Song Contest im Frühjahr 2024 ist die mediale Debatte über nicht-binäre Menschen in der Schweiz (erneut) entfacht worden. Kontrovers diskutiert wird v.a. die Einführung eines dritten Geschlechtseintrages und damit die rechtliche Anerkennung von nicht-binären (und intergeschlechtlichen¹) Menschen. Der Bundesrat (2022) hat sich Ende 2022 gegen die Einführung eines dritten Geschlechtseintrages ausgesprochen – entgegen den Empfehlungen der Nationalen Ethikkommission (Nationale Ethikkommission, 2020). Es bestehen Forderungen vom Nationalrat an den Bundesrat und von den queeren Dachverbänden an Bund und Kantone, Massnahmen zur Verbesserung der Situation nicht-binärer Menschen in der Schweiz zu prüfen und umzusetzen (LGBTIQ Helpline, 2023; Transgender Network Switzerland, 2023). Gleichzeitig wird die Debatte zu gendersensibler Sprache, die z.B. mit Hilfe des Asterisks oder des Doppelpunkts nicht-binäre Menschen inkludieren würde, sowohl politisch aber auch gesamtgesellschaftlich kontrovers geführt.

Auch in der Sozialen Arbeit wurden in letzter Zeit vereinzelt erste Schritte unternommen, um auf die Bedürfnisse nicht-binärer Menschen aufmerksam zu machen und Fachpersonen zu sensibilisieren. Dazu gehören Bildungsmodule zur affirmativen Begleitung von trans und nicht-binären Menschen, Fachartikel zu Sozialer Arbeit und geschlechtlichen Minderheiten und eine kürzlich erschienene Verbandbroschüre von AvenirSocial zur inklusiven Sprache in der Sozialen Arbeit (AvenirSocial, 2024; Schäfer & Wiedmer, 2024).

Vor dem Hintergrund der Diskussionen um eine rechtliche Anerkennung, der erhöhten Sichtbarkeit und der damit verbundenen erhöhten Vulnerabilität von nicht-binären Menschen sowie den vereinzelt Bestrebungen, ihre Situation in der Schweiz zu verbessern, interessiert sich die vorliegende Bachelorarbeit dafür, ihre Lebensrealität besser zu verstehen.

¹ Menschen, die mit Geschlechtsmerkmalen geboren werden, die nicht eindeutig und ausschliesslich dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugewiesen werden können (InterAction, n. d.).

1.2 Forschungsstand Schweiz

In der Schweiz gibt es nur wenig Studien zur Lebenssituation von queeren Menschen, der Grossteil davon konzentriert sich auf die Situation sexueller Minderheiten². Die wenigen Studien zur Situation von geschlechtlichen Minderheiten³ kommen hauptsächlich aus Disziplinen der Psychologie und Medizin und liefern v.a. Erkenntnisse im Bereich medizinischer Transitionsmassnahmen sowie im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit. Sie beleuchten jedoch hauptsächlich die Situation von trans-binären Personen. Bei den einzelnen Studien, die die Situation von nicht-binären Personen mituntersucht haben, stellt sich bei rund der Hälfte folgendes Problem: der prozentuale Anteil nicht-binärer Menschen an der Stichprobe ist relativ gering und ihre einzigartigen Erfahrungen im Zweigeschlechtersystem dürften deshalb in den Ergebnissen schlecht oder nicht abgebildet worden sein (z.B. Jäggi et al., 2018; Medico, Pullen Sansfaçon, Galantino, et al., 2020; Ott et al., 2017; Pauli et al., 2020). Die Studien zu geschlechtlichen Minderheiten, die nicht-binäre Menschen in der Stichprobe angemessen abbildeten, beschäftigten sich mit Gesundheit (Krüger et al., 2023), dem Zugang zu Hormontherapien (Medico et al., 2023) oder bilden in einer Längsschnittstudie seit 2019 jährlich die Situation von queeren Menschen in der Schweiz ab (Eisner & Hässler, 2021; Hässler & Eisner, n. d., 2020, 2022, 2024). Sie verfolgten alle ein quantitatives Forschungsdesign. Es liegen keine Untersuchungen vor, die sich ausschliesslich mit der Situation nicht-binärer Menschen in der Schweiz befassen.

Trotz der begrenzten Aussagekraft der vorhandenen Studien hinsichtlich der spezifischen Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz, lassen sich dennoch wichtige Schlüsse ziehen, die darauf hindeuten, dass ihre Lebensrealität von Herausforderungen geprägt sein dürfte. So zeigt sich im Bereich der psychischen Gesundheit ein sehr dringender Handlungsbedarf: Menschen, die zu einer geschlechtlichen Minderheit gehören, scheinen in besonderem Ausmass von einer erhöhten Prävalenz für Depressionen, Suizidgedanken und Suizidversuchen betroffen zu sein (Krüger et al., 2023, S. 29). Der eigene Gesundheitszustand wird von Angehörigen geschlechtlicher Minderheiten deutlich schlechter eingeschätzt als von cisgeschlechtlichen sexuellen Minderheiten (S. 31). Weiter muss davon ausgegangen werden, dass nicht-cisgeschlechtliche Menschen besonders stark von Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen betroffen sind, welche auch das Gesundheitssystem betreffen. Dies führt zu mangelndem Vertrauen und hat zur Folge, dass nicht-cisgeschlechtliche Personen mehr als doppelt so häufig auf Gesundheitsdienstleistungen verzichten als die Schweizer Wohnbevölkerung (S. 29-30). Diese Resultate werden von Daten aus der Längsschnittstudie von Hässler und Eisner, dem LGBTIQ+ Panel, unterstrichen: die Gruppe geschlechtlicher Minderheiten

² Menschen, die nicht heterosexuell begehren, z.B. schwule, lesbische, bi- oder pansexuelle und asexuelle Menschen (Hässler & Eisner, 2024, S. II)

³ Trans und intergeschlechtliche Menschen (Hässler & Eisner, 2024, S. II)

berichtet durchgehend über mehr Diskriminierungserfahrungen als die Gruppe sexueller Minderheiten, wobei die Unterschiede für gewisse erhobene Diskriminierungsformen sehr ausgeprägt sind (Eisner & Hässler, 2021, S. 24; Hässler & Eisner, n. d., S. 13, 2020, S. 12, 2022, S. 11, 2024, S. 8). Über 75% der Befragten, die zu einer geschlechtlichen Minderheit gehören, erleben Witze, werden nicht ernst genommen, angestarrt und berichten von struktureller Diskriminierung⁴ (Hässler & Eisner, 2024, S. 8). Das subjektive Wohlbefinden wird von Angehörigen geschlechtlicher Minderheiten schlechter eingestuft als von Angehörigen sexueller Minderheiten und cis-heterosexuellen Personen (Eisner & Hässler, 2021, S. 19; Hässler & Eisner, n. d., S. 16, 2020, S. 19, 2022, S. 14). Dies spiegelt sich auch in den Resultaten psychischer Krankheiten wider: Angehörige geschlechtlicher Minderheiten berichteten weitaus häufiger über von medizinischen Fachpersonen gestellte Diagnosen als Angehörige sexueller Minderheiten und cis-heterosexuelle Personen (Hässler & Eisner, 2024, S. 13). Auffällig hoch ist beispielsweise der Unterschied bei Depressionen (über 5 mal häufiger als bei cis-heterosexuellen Personen) und Angststörungen (4.5 mal häufiger als bei cis-heterosexuellen Personen); zudem schätzte jede dritte befragte Person, die zu einer geschlechtlichen Minderheit zählt, die eigene Gesundheit als schlecht ein (S. 13-14). Weiter fühlen sich Angehörige geschlechtlicher Minderheiten im Vergleich zu Angehörigen sexueller Minderheiten deutlich weniger unterstützt durch ihr soziales Umfeld (Hässler & Eisner, 2022, S. 10).

Medico et al. (2023) haben im Kanton Waadt eine Untersuchung zum Zugang von trans-binären und nicht-binären Jugendlichen und Erwachsenen zu Pubertätsblockern und/oder Hormontherapien durchgeführt. Es hat sich gezeigt, dass der Zugang zu diesen medizinischen Transitionsmassnahmen schwierig ist und durchschnittlich zwei Jahre auf die jeweilige Therapie gewartet werden muss (S. 160-161).

Das Minderheitenstress-Modell nach Meyer (2003) erklärt den Effekt von Stress aufgrund eines Minderheitenstatus von sexuellen Minderheiten in der Gesellschaft auf Gesundheit und Wohlbefinden. Auf diesem aufbauend haben Testa et al. (2015) mit dem Gender Minority Stress and Resilience Measure (GMSR) ein Modell entwickelt, um die Auswirkungen von Minderheitenstress auf die psychische Gesundheit sowie die Rolle von Resilienzfaktoren bei trans Personen untersuchen und erklären zu können. Ott et al. (2017) haben Teile des GSMR bereits auf die Situation von mehrheitlich trans-binären Personen in der Schweiz angewendet (nur 18 von 90 Teilnehmer*innen waren nicht-binär) (S. 147). Es zeigte sich, dass die Nicht-Akzeptanz der Geschlechtsidentität durch andere Personen und internalisierte Transfeindlichkeit wesentliche Stressoren darstellen, die zu psychischen Problemen und einem schlechten Wohlbefinden führen (S. 155). Ott et al. (2017) weisen explizit darauf hin, dass nicht-binäre Menschen

⁴ Aus der Studie von Hässler und Eisner (2024) ist nicht ersichtlich, ob den Teilnehmenden eine Definition von struktureller Definition vorlag bei der Selbsteinschätzung dazu. Unter dem Begriff wird Diskriminierung verstanden, die „in der Organisation der Gesellschaft begründet liegt“ (humanrights.ch, n. d.).

in einem binär geprägten System besonders von Nicht-Akzeptanz der Geschlechtsidentität betroffen sein könnten und empfehlen, Minderheitenstressoren für verschiedene Untergruppen von geschlechtlichen Minderheiten separat zu untersuchen (S.155).

In einer länderübergreifenden Studie mit Teilnehmer*innen aus Deutschland und der Schweiz und einem hohen Stichprobenanteil nicht-binärer Menschen konnten van Stein et al. (2023) zeigen, dass Selbststigmatisierung als Folge von Verinnerlichung negativer Aussagen und Vorstellungen einen wesentlichen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit bei geschlechtlichen Minderheiten hat (S. 221).

Obwohl nicht-binäre Menschen in der Schweizer Forschungslandschaft nahezu unsichtbar zu sein scheinen, deuten vorhandene Daten darauf hin, dass sie besonders stark von Stigmatisierung und Diskriminierung sowie deren Folgen, insbesondere für die psychische Gesundheit, betroffen sind. Zudem verweisen Forscher*innen auf die Notwendigkeit hin, Minderheitenstressoren für verschiedene Subgruppen geschlechtlicher Minderheiten separat zu untersuchen, um ihre spezifischen Lebensrealitäten besser zu verstehen.

1.3 Forschungsstand International

Die internationale Studienlage ist besser als die schweizerische, es stellen sich jedoch grundsätzlich die gleichen Herausforderungen, wie für die Schweiz oben beschrieben. Mittlerweile empirisch gut belegt sind die schlechte psychische Gesundheit von trans Personen und deren negative Auswirkungen auf ihre Lebensqualität (z.B. Becerra-Culqui et al., 2018; Beckwith et al., 2019; Bretherton et al., 2021; Connolly et al., 2016; de Graaf et al., 2022; Newcomb et al., 2020; Nobili et al., 2018; Wanta et al., 2019; alle zitiert nach Expósito-Campos et al., 2023, S. 2). B. A. Jones et al. (2019) konnten für nicht-binäre Personen ähnliche Ergebnisse reproduzieren (zitiert nach Expósito-Campos et al., 2023, S. 2). Der Mangel an Forschung zur spezifischen Lebensrealität von nicht-binären Menschen und ihre Unsichtbarkeit in der Wissenschaft werden durch Aussagen in den wenigen existierenden systematischen oder kritischen Literatur Reviews untermauert (Dowers et al., 2020, S. 246–247; Expósito-Campos et al., 2023, S. 2, 17; Inderbinen et al., 2021, S. 3; Moradi et al., 2016, zitiert nach Matsuno & Budge, 2017, S. 116; 2016; Richards et al., 2016, S. 98; Scandurra et al., 2019, S. 2, 9). Es gibt nämlich Hinweise darauf, dass wichtige soziale und psychologische Unterschiede zu trans-binären Personen bestehen und die gemachten Erfahrungen sich wesentlich unterscheiden (Expósito-Campos et al., 2023, S. 2; Matsuno & Budge, 2017, S. 118; Scandurra et al., 2019, S. 2, 8). Obwohl die Studienlage noch limitiert und teilweise uneindeutig ist, werden im Folgenden einzelne, bestehende Forschungsarbeiten vorgestellt, die wertvolle Einblicke in die Herausforderungen und das Erleben nicht-binärer Menschen geben und auf die erwähnten Unterschiede zur Situation von trans-binären Menschen hinweisen.

Nicht-binäre Menschen scheinen innerhalb der Gruppe von trans Menschen am wenigsten Unterstützung von ihren Familien zu erhalten, wobei bekannt ist, dass soziale Unterstützung für trans Personen ein Schutzfaktor für Gesundheit und Wohlbefinden ist und dabei gerade die familiäre Unterstützung und die Unterstützung durch andere trans Menschen die wichtigste Rolle spielen (Bradford & Catalpa, 2019, S. 76; Dowers et al., 2020, S. 250, 252). Weiter gibt es Hinweise darauf, dass nicht-binäre Menschen ein grösseres Risiko für psychische Folgen von Minderheitenstress aufweisen könnten als trans-binäre Menschen: In einer sehr grossen Umfrage in den USA gaben nicht-binäre Personen (49%) deutlich häufiger als trans-binäre Personen (35%) an, unter erheblichem psychischem Stress zu leiden (James et al., 2016, S. 133). Im Juni 2024 wurde eine qualitative Studie aus den USA publiziert, in der untersucht wurde, welche spezifischen Formen von Minderheitenstress nicht-binäre Personen erleben und inwiefern sich diese Stressoren von denen des GSMR, der von Testa et al. (2015) für die gesamte trans Population entwickelt wurde, unterscheiden (Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr et al., 2024). Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr et al. (2024) konnten aufzeigen, dass nicht-binäre Personen einzigartige Stressoren wie z.B. häufiges und konstantes Misgendering, Invalidierung, Binärnormativität und „Burdening“ (Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen) erleben (S. 205, 211). Aufbauend auf dieser qualitativen Studie wurde ein Modell ähnlich des GSMR spezifisch für nicht-binäre Personen entwickelt (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024). Dieses Modell wird im Theorieteil näher erläutert.

Auch einzelne Studien aus Europa und dem deutschsprachigen Raum liefern wichtige Erkenntnisse. In einer qualitativen, belgischen Studie zu Mikroaggressionen⁵ zeigte sich, dass nicht-binäre Personen häufig mit Misgendering und Deadnaming⁶ konfrontiert werden und dem Druck ausgesetzt sind, andere über nicht-binäre Geschlechtsidentitäten aufklären und ihre Existenz beweisen zu müssen (Arijs et al., 2023, S. 10–11). Sie leiden insbesondere darunter, dass sie nicht ernst genommen und zurückgewiesen werden (S. 11). Eine Strategie im Umgang mit solchen Mikroaggressionen scheint die Anpassung des Geschlechtsausdrucks zu sein, wobei sich hier eine Ambivalenz zeigt: einerseits gibt es den Wunsch, den Geschlechtsausdruck so anzupassen, dass das Wahrgenommen-Werden als nicht-binär wahrscheinlicher wird, um Misgendering zu vermeiden, andererseits wird der Geschlechtsausdruck in Richtung binärer Norm angepasst, um nicht aufzufallen und negativen Erfahrungen auszuweichen (S. 21). De Graaf et al. (2021) konnten in einer quantitativen Studie mit Teilnehmer*innen aus den UK und Niederlanden zeigen, dass eine stärkere Identifikation mit einer nicht-binären Geschlechtsidentität und ein jüngeres Alter mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für psychische

⁵ Unter Mikroaggressionen werden subtile verbale und psychologische Formen von Gewalt verstanden; der Begriff wurde von der Rassismusforschung geprägt (Arijs et al., 2023, S. 3).

⁶ Deadnaming liegt dann vor, wenn trans Personen mit dem (Geburts-) Namen, den sie nicht mehr benutzen, angesprochen werden (Hübscher, 2024a).

Probleme korrelierten (S. 778). Krell und Oldemeier (2017) haben Coming-Out-Verläufe von queeren Jugendlichen in Deutschland untersucht und herausgefunden, dass nicht-binäre Jugendliche häufiger unter der Angst leiden, nicht ernstgenommen zu werden als trans-binäre Jugendliche (S. 148). Sie scheinen ausserdem häufiger negative Erfahrungen an Arbeits- und Bildungsorten zu machen und im öffentlichen Raum mehr Diskriminierung zu erleben (S. 168, 177).

Die internationale Studienlage bestätigt, dass nicht-binäre Personen in ihrem Alltag verstärkt Diskriminierung erleben und mit erheblichen psychischen Belastungen konfrontiert sind. Einzelne neuere Studien geben erste Hinweise darauf, welchen spezifischen Herausforderungen nicht-binäre Personen sich stellen müssen und welche Strategien sie zur Bewältigung dieser entwickeln und anwenden. Trotz diesen ersten, wichtigen Erkenntnissen muss der internationale Forschungsstand insgesamt als gering beurteilt werden; das bestehende Forschungsdesiderat wird durch mehrere Forscher*innen gestützt.

1.4 Relevanz für die Soziale Arbeit

Laut der International Federation of Social Work (IFSW) ist Soziale Arbeit sowohl als Disziplin wie auch als Profession für die Förderung gesellschaftlicher Veränderungen, des sozialen Zusammenhalts und der Ermächtigung und Befreiung von Menschen zuständig (AvenirSocial, 2015, S. 1). Dabei stellen „strukturelle Bedingungen, die zu Ausgrenzung, sozialem Ausschluss und Unterdrückung beitragen, ein zwingendes Motiv für beseitigende und strukturverändernde Interventionen dar“ (S. 1-2). Neben der Verbesserung auf der Makroebene, soll Soziale Arbeit auch auf der Meso- und Mikroebene intervenieren und z.B. im institutionellen Rahmen oder auf persönlicher Ebene Veränderungen anstossen (S. 1-2). In diesem Zusammenhang erweist sich die oben beschriebene Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz als höchst relevant für die Soziale Arbeit. Damit diese in Zukunft ihre Verantwortung gegenüber nicht-binären Menschen wahrnehmen kann, muss jedoch zuerst mehr Wissen über ihre Situation erhoben werden.

Ein grundlegendes Verständnis der Lebensrealität nicht-binärer Menschen in der Schweiz ist zentral, damit die Soziale Arbeit ihre eigenen Angebote in der Praxis möglichst zugänglich gestalten kann. Dies ist notwendig, um einer möglichen stigmatisierungsbedingten Nicht-Inanspruchnahme von Unterstützungsleistungen der Sozialen Arbeit entgegenzuwirken. Krüger et al. (2023) berichten nämlich von entsprechenden Erfahrungen im Schweizer Gesundheitswesen (S. 30). Weiter kommt eine Studie aus den USA zum Schluss, dass ungefähr 16% der befragten trans Personen (davon 24% nicht-binäre Personen) über Diskriminierungserfahrungen in Bezug auf ihre Geschlechtsidentität in „social service settings“ berichten (Klein et al., 2018, S. 436, 438). Es geht jedoch nicht nur um die Verbesserung der Zugänglichkeit der bestehenden Angebote für nicht-binäre Menschen, sondern auch darum,

spezifische, bedürfnisgerechte Angebote zu entwickeln, deren Bedarf erst durch die Erforschung ihrer Lebenssituation sichtbar wird. Darüber hinaus gilt es, politisch anwaltschaftlich für nicht-binäre Menschen einzustehen und unter anderem ihre rechtliche Anerkennung durch Veränderung der Möglichkeiten der derzeit rein binären Optionen im Geschlechtseintrag zu fördern und einzufordern. Hierfür sind empirische Fakten als Argumentationsunterstützung äusserst hilfreich.

1.5 Erkenntnisinteresse und Forschungsfrage

Für die Schweiz fehlen empirische Daten zur Lebenssituation von nicht-binären Menschen. Obwohl einzelne Studien aus anderen Ländern, wie z.B. den USA oder Belgien, wichtige Tendenzen hinsichtlich ihrer Lebenslage aufzeigen, müssen diese im Schweizer Kontext mit Vorsicht interpretiert werden. Unterschiedliche rechtliche, gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen können dazu führen, dass Diskriminierungs- und Stigmatisierungserfahrungen und der Zugang zu Unterstützung in der Schweiz anders gelagert sind. Vor allem unterschiedliche Möglichkeiten bei der rechtlichen Anerkennung, Unterschiede bei der Zugänglichkeit von Gesundheits- und Unterstützungsleistungen oder die Polarisierung im Diskurs um die Rechte queerer Menschen dürften sich vom Ausland unterscheiden. Es ist daher wichtig, diese Befunde nicht unreflektiert zu übernehmen, sondern sie als Hinweise zu betrachten.

Zur Lebensrealität und vor allem zu den subjektiven Erfahrungen nicht-binärer Menschen in der Schweiz liegen bisher kaum Daten vor, obwohl davon ausgegangen werden muss, dass sie überproportional oft von Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen betroffen sind. Welche Diskriminierungs- und Stigmatisierungserfahrungen nicht-binäre Menschen machen, wie sie diese erleben und damit umgehen, ist bisher unbekannt. Das Erkenntnisinteresse für die Soziale Arbeit ist, wie bereits dargelegt, gross. Zudem wurde im Abschnitt zum internationalen Forschungsstand deutlich, dass Wissenschaftler*innen mehr Studien zur Lebensrealität und den spezifischen Erfahrungen von nicht-binären Menschen fordern. Insbesondere qualitative Untersuchungen, die nicht-binäre Menschen als Expert*innen ihrer Lebensrealität anerkennen und ihr subjektives Erleben von und den Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen fokussieren, werden als wertvoll erachtet.

Deshalb wurde folgende Forschungsfrage formuliert:

Welche Diskriminierungs- und Stigmatisierungserfahrungen machen nicht-binäre Menschen in der Schweiz im Zusammenhang mit ihrer Geschlechtsidentität und auf welche Ressourcen und Strategien greifen sie zurück, um mit diesen Erfahrungen umzugehen?

1.6 Aufbau der Arbeit

Nachdem in der Einleitung der schweizerische sowie der internationale Forschungsstand aufgezeigt, die Relevanz der Thematik für die Soziale Arbeit dargelegt, das Erkenntnisinteresse beleuchtet sowie die Forschungsfrage abgeleitet wurde, findet in Kapitel 2 eine theoretische

Annäherung an den Forschungsgegenstand statt. Das Minderheitenstress-Modell für nicht-binäre Menschen nach Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al. (2024) sowie die Konzeptualisierung von Stigma nach Link und Phelan (2001) werden dargelegt. Im empirischen Teil wird in Kapitel 3 das methodische Vorgehen transparent beschrieben und begründet, gefolgt von der Präsentation der Ergebnisse in Kapitel 4. Im Schlussteil in Kapitel 5 werden die Ergebnisse diskutiert, in den Kontext bestehender Empirie eingeordnet und mit theoretischen Konzepten verknüpft. Im Fazit werden Schlussfolgerungen gezogen, die Forschungsfrage beantwortet und Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit abgeleitet. In der kritischen Würdigung werden die Stärken und Limitationen der Arbeit reflektiert. Zum Schluss erfolgt eine Reflexion der eigenen Positioniertheit zum Untersuchungsthema.

2 Theoretische Annäherung an den Forschungsgegenstand

2.1 Das Minderheitenstress-Modell für nicht-binäre Menschen

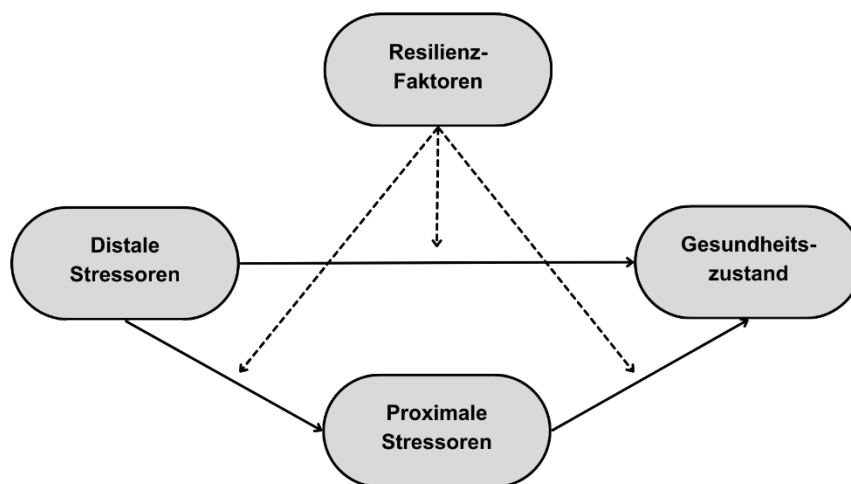
Das Nonbinary Minority Stress and Resilience Model (NMSR) wurde von Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al. (2024) für nicht-binäre Personen entwickelt. Das NMSR stellt eine Anpassung und Weiterentwicklung des Gender Minority Stress and Resilience Model (GMSR) von Testa et al. (2015) für trans Personen dar, das wiederum auf das Minderheitenstress-Modell nach Meyer (2003) für sexuelle Minderheiten zurückgeht. Die allen genannten Modellen zugrunde liegende Theorie zu Minderheitenstress geht davon aus, dass Angehörige einer stigmatisierten Minderheit einzigartigem, chronischem Stress ausgesetzt sind, der sozial verursacht wird und sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirkt (Meyer, 2003, S. 677). Die jeweiligen Modelle beschreiben nicht nur den jeweils spezifisch erlebten Minderheitenstress als einzelne Stressoren, sondern konzeptualisieren auch Resilienzfaktoren, die sich positiv auf den Gesundheitszustand auswirken können. Sie sind hauptsächlich Instrumente, welche Fragebögen als Erhebungstools für diese Stressoren und Resilienzfaktoren zur Verfügung stellen, so ihre Quantifizierung ermöglichen und deshalb Aussagen zu ihrer Korrelation untereinander und mit dem Gesundheitszustand erlauben. Distale Stressoren beziehen sich bei Minderheitenstress-Modellen grundsätzlich auf externe, objektive belastende Erfahrungen während proximale Stressoren interne, subjektive Faktoren bezeichnen, die sich ausgehend von distalen Stressoren entwickeln können (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 2). Resilienzfaktoren sind externale oder internale Faktoren, die als Puffer für den negativen Einfluss von Stressfaktoren auf den Gesundheitszustand wirken (Testa et al., 2015, S. 66).

Wie im Abschnitt zum Forschungsstand aufgezeigt, muss davon ausgegangen werden, dass sich die Situation von nicht-binären und trans-binären Menschen unterscheiden. Deshalb stellt die Entwicklung des NMSR durch Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al. (2024) einen

wesentlichen Schritt dar, um die Situation von nicht-binären Menschen besser untersuchen zu können. Zur Entwicklung des NMSR wurde von Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr et al. (2024) im Vorfeld eine qualitative Studie zu Minderheitenstress bei nicht-binären Menschen durchgeführt; in der Entwicklung des NMSR wurden diese Stressoren von Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al. (2024) quantitativ getestet und bei gegebener Validität in das NMSR aufgenommen. Abbildung 2 zeigt eine vereinfachte, schematische Darstellung des Modells: distale Stressoren beeinflussen proximale Stressoren und den Gesundheitszustand, proximale Stressoren beeinflussen den Gesundheitszustand; Resilienzfaktoren wirken moderierend auf diese Einflüsse ein (S. 15).

Abbildung 2

Schematische Darstellung des NMSR



Quelle. Eigene Darstellung in Anlehnung an Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 15.

Nachfolgend werden seine einzelnen Stressoren und Resilienzfaktoren beleuchtet. Weil die qualitative Studie von Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr et al. (2024) fundierte Informationen zu den einzelnen Faktoren liefert, wird oft daraus zitiert.

2.1.1 Distale Stressoren

Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al. (2024) nennen im NMSR Diskriminierung, Belästigung, Misgendering, Invalidierung, Binärnormativität und Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen als distale Stressoren (S. 7, 15).⁷ Nicht-binäre Menschen erleben Diskriminierung beim Zugang zu medizinischer Versorgung, der Zugänglichkeit zu öffentlicher, oft

⁷ Die einzelnen Stressoren wurden aus dem Englischen übersetzt: Diskriminierung (Discrimination); Belästigung (Harassment); Misgendering (übernommen, da als Begriff im Deutschen bekannt); Invalidierung (Invalidation); Binärnormativität (Binary Normativity); Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen (Burdening) (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 7).

binär-geschlechtlich strukturierter Infrastruktur, im Erwerbsleben und im Zusammenhang mit Sicherheitspersonal und der Polizei (Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr, et al., 2024, S. 206). Belästigung umfasst sowohl Beleidigungen, sexuelle Belästigung und Gewalt als auch Situationen, in denen sich andere über nicht-binäre Personen lustig machen (S. 207). Diskriminierung und Belästigung sind nicht alltägliche, aber schwerwiegende Stressoren (S. 205). Insbesondere sexuelle und körperliche Angriffe scheinen einen Langzeiteffekt auf die Betroffenen zu haben (S. 207). Im Vergleich zu trans-binären Menschen scheinen nicht-binäre Menschen häufiger und konstanter von Misgendering betroffen zu sein; dies könnte damit zusammenhängen, dass sprachlich neutrale Möglichkeiten fehlen und nicht-binäre Menschen aufgrund der binären Norm oft als Frau oder Mann gelesen werden (S. 208, 211). Invalidierung bedeutet, dass nicht-binären Menschen die Anerkennung ihrer Geschlechtsidentität als real oder echt verweigert wird, wobei zwei Formen davon häufig zu sein scheinen: Entweder wird ihre Existenz insgesamt als nicht real bezeichnet oder jemand wird als nicht „nicht-binär genug“ bezeichnet (S. 208). Zu den Folgen von Binärnormativität gehört z.B., dass nicht-binäre Menschen oft gezwungen sind, binär-geschlechtlich organisierte Infrastruktur zu benutzen oder in Formularen keine passende Option für die Angabe ihres Geschlechts vorfinden (S. 207). Schwierigkeiten im Zusammenhang mit kulturellen Traditionen, die oft nach einer binären Logik aufgebaut sind, und dem Fehlen von Vorbildern gehören ebenfalls dazu (S. 207). An nicht-binäre Menschen werden gesellschaftliche Erwartungen herangetragen, die belasten; dazu gehören die Erwartung, andere über Nicht-Binarität aufzuklären und die eigene Geschlechtsidentität beweisen zu müssen (S. 208). Darüber hinaus wird von ihnen Verständnis erwartet, wenn andere sie misgendern oder Angst davor haben, dass ihnen ein Fehler in der Ansprache unterlaufen könnte (S. 208).

2.1.2 Proximale Stressoren

Zu den proximalen Stressoren gehören internalisierte Invalidierung, internalisierte Nicht-Binaritäts-Negativität, internalisierte Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen, Verheimlichung der Geschlechtsidentität, Geschlechtsdysphorie sowie mentale und emotionale Arbeit (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh, et al., 2024, S. 12).⁸

Invalidierung kann internalisiert werden und zu Gefühlen und Gedanken führen, nicht nicht-binär genug zu sein, eine weniger legitime Geschlechtsidentität als trans-binäre und cis Menschen zu haben oder zu denken, dass die eigenen Erfahrungen als nicht-binärer Mensch unzulässig sind (S. 13). Auch Negativität gegenüber nicht-binären Menschen kann internalisiert

⁸ Die einzelnen Stressoren wurden aus dem Englischen übersetzt: internalisierte Invalidierung (Internalized Invalidation); internalisierte Nicht-Binaritäts-Negativität (Internalized Nonbinary Negativity); internalisierte Belastung durch gesellschaftliche Erwartung (Internalized Burdensomeness); Verheimlichung der Geschlechtsidentität (Concealment); Geschlechtsdysphorie (Gender Dysphorie); mentale und emotionale Arbeit (Mental and Emotional Labor) (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 12).

werden und sich darin äussern, dass nicht-binäre Menschen denken, mit ihnen sei etwas falsch und sich wünschen, nicht so zu sein (S. 13). Dazu gehört auch die Befürchtung, als nicht-binäre Person nie glücklich sein zu werden (S. 13). Die Internalisierung der Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen äussert sich insbesondere darin, dass sich nicht-binäre Menschen als Last für andere, speziell für ihr enges soziales Umfeld wie die Familie, empfinden und das Gefühl haben, dass ihr Wunsch, als nicht-binäre Person anerkannt zu werden, zu viel verlangt ist (S. 13). Die eigene Geschlechtsidentität wird verheimlicht, um antizipierte Diskriminierung zu vermeiden oder der Belastung durch die Erwartung, sich erklären zu müssen, auszuweichen (Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr, et al., 2024, S. 209). Die Verheimlichung der Geschlechtsidentität stellt aber selbst eine Art von Stress dar, weil damit ein Authentizitätsverlust einhergeht (S. 209). Geschlechtsdysphorie scheint nicht von allen nicht-binären Menschen erlebt zu werden, gilt aber als Stressor, wenn sie auftritt und kann unabhängig von Rückmeldungen anderer aber auch als Antwort auf solche erlebt werden (S. 209-210). Mentale und emotionale Arbeit als Stressor umfasst die kognitive und emotionale Mehrarbeit, die nicht-binäre Menschen leisten, um ihre Existenz zu verteidigen, zu erklären und zu legitimieren sowie die Belastung durch tägliche Entscheidungsprozesse in Bezug auf Sichtbarkeit und Authentizität (S. 210).

2.1.3 Resilienzfaktoren

Die Resilienzfaktoren im NMSR sind Verbundenheit mit der nicht-binären Community, nicht-binäre Pride, kritisches Bewusstsein, Validierung der Geschlechtsidentität, Geschlechtseuphorie und Engagement für die nicht-binäre Community (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh, et al., 2024, S. 13).⁹ Verbundenheit mit der nicht-binären Community bedeutet, Kontakt zu anderen nicht-binären Menschen zu haben und ist mit einem Zugehörigkeitsgefühl verbunden (S. 14). Nicht-binäre Pride beinhaltet Gefühle von Stolz in Bezug auf die nicht-binäre Geschlechtsidentität und die Ablehnung von binären Narrativen zu Geschlecht (S. 14). Kritisches Bewusstsein bedeutet, dass sich nicht-binäre Menschen mit ihrer Geschichte auseinandergesetzt haben und wissen, dass nicht in allen Kulturen die binäre Norm vorherrscht – das Konstrukt ist gut erforscht und konnte bereits als Resilienzfaktor für BIPOC Communities bestätigt werden (Pillen et al., 2020; zitiert nach Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh, et al., 2024, S. 16). Mit Validierung der Geschlechtsidentität ist die Akzeptanz und Bestätigung dieser durch andere gemeint (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 14). Wenn nicht-binäre Menschen selbst positive Gefühle in Bezug auf ihr Äusseres und ihre Geschlechtsidentität hegen und authentisch sich selbst sein können, wird dies im NMSR als Geschlechtseuphorie bezeichnet (S. 14).

⁹ Die einzelnen Resilienzfaktoren wurden aus dem Englischen übersetzt: Verbundenheit mit der nicht-binären Community (Nonbinary Community Connectedness); Nicht-binäre Pride (Nonbinary Pride); Kritisches Bewusstsein (Critical Consciousness); Validierung der Geschlechtsidentität (Gender Validation); Geschlechtseuphorie (Gender Euphoria); Engagement für die nicht-binäre Community (Giving Back) (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh, et al., 2024, S. 13).

Das Engagement für die nicht-binäre Community beinhaltet, dass aktiv andere nicht-binäre Menschen unterstützt werden und die Interessen und Anliegen der nicht-binären Community anwaltschaftlich vertreten werden (S. 14).

Das NMSR als theoretisches Modell wurde bisher erst im Rahmen der zur Entwicklung des Modells durchgeführten Studie von Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al. (2024) an nicht-binären Menschen quantitativ getestet. Deshalb sind Aussagen zu den Korrelationen der einzelnen Stressoren und Resilienzfaktoren sowie zu ihrem Einfluss auf den Gesundheitszustand nur begrenzt möglich und bedürfen weiterer Testungen des Modells (S. 16). Da bei der Entwicklung des NMSR auf das quantitativ bereits gut getestete GMSR und auf Erkenntnisse diverser quantitativer und qualitativer Studien zurückgegriffen wurde, kann jedoch davon ausgegangen werden, dass das Modell einen guten Überblick über den von nicht-binären Menschen erlebten Minderheitenstress gibt und Resilienzfaktoren aufzeigt, die dessen Folgen abschwächen dürften. Die quantitativen Daten aus der Studie zur Entwicklung des NMSR führten zum Ausschluss einzelner konzeptualisierter Stressoren und Resilienzfaktoren, weil die Validität durch fehlende inhaltliche Abgrenzung zu anderen Stressoren/Resilienzfaktoren nicht gegeben war (S. 15-16). Dazu gehörten Zurückweisung als distaler Stressor, antizipiertes Stigma als proximaler Stressor und soziale Unterstützung, Vorbilder und Affirmation der Geschlechtsidentität als Resilienzfaktoren (S. 15-16).

Das NMSR stellt somit eine fundierte Grundlage dar, um Minderheitenstress und Resilienz bei nicht-binären Menschen besser zu verstehen, erfordert jedoch weitere empirische Untersuchungen, um seine Anwendung und Aussagekraft umfassend zu validieren.

2.2 Die Konzeptualisierung von Stigma nach Link und Phelan (2001)

Link und Phelan (2001) kritisieren, dass Stigma im Anschluss an Goffman sehr unterschiedlich definiert wurde und schlagen deshalb eine multidisziplinär anschlussfähige Konzeptualisierung vor (S. 364-365). Sie nennen weiter zwei Kritikpunkte/Herausforderungen für das Stigmakonzept: Erstens werde die Perspektive von Betroffenen oft unzureichend berücksichtigt und zweitens führe der individualisierende Fokus vieler Definitionen dazu, dass strukturelle und gesellschaftliche Faktoren sowie die eigentlichen Verursacher*innen von Stigma ausgeblendet würden (S. 356-366).

E. E. Jones et al. (1984) griffen auf die Beobachtung von Goffman (1963) zurück, dass Stigma eine Verbindung eines Attributs und eines Stereotyps ist, und definierten Stigma als ein Merkmal, das eine Person mit unerwünschten Eigenschaften verbindet (zitiert nach Link & Phelan, 2001, S. 365). Diese Definition greifen Link und Phelan (2001) auf und erweitern sie um die Perspektive gesellschaftlicher Machtverhältnisse zu einer Konzeptualisierung von Stigma, die mehrere Konzepte miteinander in Beziehung stellt und besagt, dass Stigma das

Zusammentreffen mehrerer voneinander abhängiger Komponenten ist (S. 366-367). Sie definieren Stigma wie folgt: „Thus, stigma exists when elements of labeling, stereotyping, separation, status loss, and discrimination occur together in a power situation that allows them“ (S. 377). Nachfolgend werden die aufeinander aufbauenden Komponenten beschrieben.

Als erstes müssen Differenzen als sozial relevant gelten und dazu führen, dass Menschen anhand der entsprechenden Merkmale unterschieden und bezeichnet, also etikettiert werden (S. 367-368). Wenn Merkmale und damit menschliche Differenzen als sozial relevant gelten, wird die Kategorisierung und Etikettierung von Menschen anhand dieser Merkmale als selbstverständlich und natürlich erlebt, und es ist nur noch schwer erkennbar, dass diese selektive Kategorisierung sozial konstruiert ist (S. 367-368). In einem weiteren Schritt werden die so etikettierten Merkmale mit unerwünschten Charakteristiken eines Stereotyps in Verbindung gebracht (S. 368). Diese Beobachtung geht auf Goffman (1963) zurück und beschreibt den Prozess, in welchem einer Person aufgrund eines etikettierten Merkmals stereotype, negative Eigenschaften zugeschrieben werden (zitiert nach Link & Phelan, 2001, S. 368). Zu dieser Komponente des Stigmakonzepts existiert am meisten Forschung; die Kategorisierung und Stereotypisierung geschieht grösstenteils automatisch und trägt zu kognitiver Effizienz bei (Link & Phelan, 2001, S. 369). Als dritte Komponente gilt die Grenzziehung zwischen ‚wir‘ und ‚sie‘, also eine aktive Abgrenzung von Menschen, die über ein etikettiertes Merkmal mit einem Stereotyp verbunden werden (S. 370). Als Begründung für diese Trennung werden die zuvor im Stigmatisierungsprozess zugeschriebenen negativen Eigenschaften herangezogen und legitimieren die Abgrenzung zwischen Etikettierten und Nicht-Etikettierten (S. 370). Stereotypisierung wiederum wird dadurch erleichtert, dass die Zuschreibung von negativen Eigenschaften zu einer Gruppe, zu der man selbst nicht gehört, keine Gefahr darstellt (S. 370). Die Abgrenzung von stigmatisierten Personen kann zur Entmenschlichung und dadurch zur Rechtfertigung für Gräueltaten führen (S. 370). Die vierte Komponente beschreibt, dass stigmatisierte Personen einen Statusverlust erleiden und Diskriminierung erfahren – laut Link und Phelan (2001) beinhalten die wenigsten Definitionen von Stigma dessen Folgen (S. 370). Für sie gehört dieser Aspekt aber zur Bedeutung von Stigma dazu, weil Etikettierung, die Verknüpfung mit Stereotypen und die Trennung zwischen ‚wir‘ und ‚sie‘ Gründe für Abwertung, Ablehnung und Ausgrenzung konstruieren (S. 370-371).

Link und Phelan (2001) beschreiben weiter, dass Statusverlust für Betroffene durch erfolgreiche Etikettierung und Stereotypisierung zu konkreten Ungleichheiten führt, indem ihre Position in der sozialen Hierarchie geschwächt wird und so ihre Lebenschancen in vielen Bereichen eingeschränkt werden, insbesondere wenn das etikettierte Merkmal von aussen erkennbar ist (S. 371). Diese statusbezogenen Ungleichheiten entstehen meistens nicht durch offensichtlich erkennbare Diskriminierung, sondern sind Resultat subtiler und komplexer sozialer Prozesse, die oft sogar für die stigmatisierte Person selbst verborgen bleiben (S. 371). Sie führen weiter

aus, dass individuelle Diskriminierung, also die ungerechtfertigte Ungleichbehandlung einer Person durch eine andere aufgrund einer Etikettierung und Stereotypisierung, nicht ausreicht, um alle Konsequenzen von Stigmatisierungsprozessen zu erklären; vielmehr könnte diese Annahme weitere Folgen verschleiern (S. 372). Es sind nämlich vielmehr strukturelle und institutionelle Praktiken, die akkumuliert zur Benachteiligung von stigmatisierten Gruppen führen, ohne dass individuelle Vorurteile oder individuelle Diskriminierung Teil dieser Prozesse sind (S. 372). Der erlittene Statusverlust kann negative Auswirkungen auf Lebenschancen haben, auch unabhängig von der Etikettierung und Stereotypisierung, die ursprünglich zu diesem geführt haben; dies geschieht, weil der niedrigere Status selbst als Grundlage zur Diskriminierung wird – ohne dass die dem ursprünglichen Statusverlust zugrunde liegenden Etikettierungen und Stereotypen erneut überprüft werden; langfristig wirkt sich dies verstärkend auf die Folgen von Stigmatisierung aus (S. 373).

Stigmatisierung wirkt auch über sozialpsychologische Prozesse durch die stigmatisierte Person selbst: Die Internalisierung von negativen Stereotypen kann zu Angst vor Ablehnung und Diskriminierung mit negativen Folgen wie geringerem Selbstwert oder sozialer Isolation führen (S. 373-374).

Link und Phelan (2001) halten fest, dass die beschriebenen Mechanismen im Zusammenhang mit Stigmatisierung untereinander austauschbar sind und sich gegenseitig verstärken (S. 374-375). Wird ein Mechanismus blockiert oder unpraktikabel, tritt ein anderer an seine Stelle (S. 375). Wird z.B. der Statusverlust von einer stigmatisierten Person nicht akzeptiert, kann direkte Diskriminierung eingesetzt werden, um den Statusverlust durchzusetzen; wird direkte Diskriminierung ideologisch unhaltbar, können subtile und nicht offensichtliche Formen der Abwertung und Ungleichbehandlung vermehrt auftreten (S. 375). Verstärkend wirkt z.B., dass stigmatisierte Gruppen, die ihren Statusverlust akzeptieren, sich weniger gegen ihre Ungleichbehandlung wehren oder dass direkte Diskriminierung die Internalisierung von Stigma und deshalb auch die Folgen davon verstärken kann (S. 375). Link und Phelan (2001) beschreiben Stigma als „Dilemma“ aufgrund des folgenden Zusammenhangs: „... as long as dominant groups sustain their view of stigmatized persons, decreasing the use of one mechanism through which disadvantage can be accomplished simultaneously creates the impetus to increase the use of another“ (S. 375). Der Machtaspekt von Stigma wird oft übersehen, obwohl Macht für die soziale Produktion von Stigma substanziell ist; auch wenn eine nicht dominante oder gar marginalisierte Gruppe andere Menschen etikettiert und stereotypisiert, wird sich diese Sicht gesellschaftlich kaum durchsetzen und wahrscheinlich keine negativen Auswirkungen mit sich bringen (S. 375-376). Macht ist bei jeder der oben beschriebenen Komponenten voraussetzungsvoll: Menschen, die stigmatisieren, müssen darüber verfügen, um sicherzustellen, dass die etikettierte Differenz in der Gesellschaft als sozial relevant gilt, die Verbindung des Etiketts mit negativen Stereotypen verknüpft und verinnerlicht wird, die Abgrenzung der

Etikettierten dauerhaft etabliert wird sowie der Zugang zu wesentlichen Ressourcen/Lebensbereichen kontrolliert wird und deshalb die gemachte Unterscheidung schwerwiegende Konsequenzen hat (S. 376).

Laut Link und Phelan (2001) ist die Bekämpfung von Stigmatisierung äusserst herausfordernd, weil die einzelnen Mechanismen untereinander austauschbar sind, sich gegenseitig verstärken und die Auswirkungen davon vielfältig sind (S. 379-380). Sie schlagen deshalb vor, multifaktoriell auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzusetzen und insbesondere zu versuchen, die Einstellungen und Überzeugungen der mächtigen Gruppen grundlegend zu verändern oder aber ihre Macht einzuschränken (S. 381).

3 Methodisches Vorgehen

3.1 Untersuchungsdesign

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurde ein qualitatives Forschungsdesign mit leitfadengestützten, semi-strukturierten Interviews gewählt, die nach der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet wurden. Qualitative Forschungsmethoden erlauben es, soziale Problemlagen zu erfassen, sie umfassend zu beschreiben und fokussieren den Einzelfall sowie die subjektiven Erfahrungen von Individuen in ihrer Lebenswelt (Müller, 2023, S. 413). Ein qualitatives Vorgehen ist weiter geeignet, da noch kaum Wissen vorliegt und die Offenheit und Flexibilität qualitativer Forschung es erlaubt, auf Neues und Unerwartetes im Forschungsprozess einzugehen (Müller, 2023, S. 414). Zudem eignet sich ein Forschungsdesign, das dem subjektiven Erleben von Individuen genügend Raum gibt, insbesondere weil die Erforschung der Lebensrealität von nicht-binären Menschen aus der binär geprägten Perspektive einer cis Frau unzureichend wäre. Dem Expert*innenstatus nicht-binärer Menschen im Hinblick auf ihre Lebenswelt wird damit Rechnung getragen. In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Schritte des methodischen Vorgehens näher erläutert und begründet.

3.1.1 Feldzugang, Sampling und Stichprobe

Die Untersuchungsgruppe umfasste in der Deutschschweiz lebende, volljährige, nicht-binäre Menschen, die sich für ein Interview angemessen in Mundart oder Hochdeutsch verständigen können. Unter 18-Jährige wurden aufgrund von rechtlichen und ethischen Überlegungen ausgeklammert. Der Feldzugang zur nicht-binären Community in der Deutschschweiz wurde durch Transgender Network Switzerland (TGNS), der Schweizer Dachorganisation von und für trans Menschen, und WE EXIST, einer Kampagne von TGNS, gewährleistet. Über die Instagram-Kanäle von TGNS und WE EXIST konnte ein entsprechender Aufruf geteilt werden (siehe Anhang 1). Interessierte Personen konnten sich via Instagram oder E-Mail melden und wurden daraufhin via E-Mail kontaktiert und über das weitere Vorgehen informiert. So konnte

die Reichweite von Instagram genutzt werden, ohne dass Personendaten über die Plattform erhoben wurden. Die Interessierten erhielten Informationen zur Bachelorarbeit (siehe Anhang 2) und sie wurden gebeten, bei weiterbestehender Bereitschaft zur Teilnahme eine kurze Umfrage in Google Forms auszufüllen (siehe Anhang 3). Darin wurden soziodemografische Daten und Merkmale erhoben, von denen angenommen wurde, dass sie das Erleben von und den Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen beeinflussen könnten. Von den 37 Personen, die an der Umfrage teilgenommen hatten, wurden vier so ausgewählt, dass die Stichprobe möglichst heterogen war. Durch eine möglichst grosse Kontrastierung der Stichprobe bei gleichzeitiger Abbildung von typischen Fällen kann das Gütekriterium der inneren Repräsentation angestrebt werden (Merkens, 2000, S. 100; zitiert nach Helfferich, 2011, S. 173). Tabelle 1 zeigt die Auswahl der Stichprobe und die Verteilung der als relevant angenommenen Merkmale und soziografischen Daten; die Namen der Teilnehmer*innen wurden durch Pseudonyme ersetzt, um die Anonymisierung zu gewährleisten. Ausser bei ‚Kontakt zu anderen queeren Menschen‘ konnte überall eine gute Kontrastierung erreicht werden.

Tabelle 1

Übersicht über die Stichprobe

Pseudonym und Pronomen¹⁰	Flo (keine)	Alex (they/them oder keine)	Lou (keine oder er/ihr)	Sam (alle)
Jahrgang	1972	2002	1983	1994
Wohnort	Agglomeration	Land	Stadt	Stadt
Bei Geburt zugewiesenes Geschlecht	männlich	männlich	weiblich	weiblich
Medizinische Transitions-massnahmen	Ja	Nein	Nein	Ja
Status Outing Umfeld	Bei vielen geoutet, aber nicht überall	In Kernfamilie und bei ausgewählten Freund*innen geoutet	Überall geoutet	Bei vielen geoutet, aber nicht überall
Erwerbstätigkeit und Status Outing am Arbeitsplatz	Erwerbstätig und geoutet	Nicht erwerbstätig	Erwerbstätig und nicht geoutet	Erwerbstätig und geoutet
Kontakt zu anderen queeren Menschen	Ja	Ja	Ja	Ja

3.1.2 Datenerhebung

Leitfadeninterviews eignen sich, um „subjektive Theorien und Formen des Alltagswissens zu rekonstruieren“ und gleichzeitig gewisse Themen einzuführen, auf die sich das

¹⁰ In der vorliegenden Arbeit werden für alle Befragten keine Pronomen verwendet; stattdessen wird jeweils ihr Name wiederholt.

Forschungsinteresse richtet (Helfferich, 2011, S. 179). Ausserdem erleichtert ein Leitfadenterview die Auswertung, weil in allen Gesprächen dieselben Aspekte thematisiert werden und eine gewisse Vergleichbarkeit entsteht (S. 180). Der Leitfaden wurde nach dem SPSS-Prinzip nach Helfferich (2011) entwickelt und enthält sechs Erzählaufforderungen sowie dazugehörige Nachfragen zu relevanten inhaltlichen Aspekten (S. 182–185). Das entsprechende Dokument wurde um einen Ablaufplan und ein Interviewprotokoll ergänzt (siehe Anhang 4).

Die Interviews fanden zwischen Ende September und Ende Oktober 2024 statt und wurden von der Autorin an einem von den Befragten gewählten Ort durchgeführt; sie dauerten zwischen 72 und 102 Minuten und wurden als digitale Audiospur aufgezeichnet.

3.1.3 Transkription und Auswertung

Die Interviews wurden mit der Software noScribe transkribiert (Dröge, 2024). Die so entstandenen Transkripte wurden in MAXQDA 24 importiert, um sie manuell zu kontrollieren und korrigieren sowie bereits in diesem Durchgang zu anonymisieren (VERBI Software, 2023). Dabei wurden die Transkriptionsregeln nach Kuckartz und Rädiker (2022) angewendet (S. 200-201). Ergänzend wurden Pausen bereits ab einer Sekunde [1s = (.); 2s = (..); usw.] und abgebrochene Sätze [/] markiert.

Die Datenauswertung erfolgte softwareunterstützt in MAXQDA 24 und orientierte sich an der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (Kuckartz & Rädiker, 2022). Die Auswertungsmethode wurde gewählt, weil sie als sehr flexibel gilt und im Auswertungsprozess erlaubt, auf Unerwartetes und Neues einzugehen sowie auch unabhängig von Theoriebildung für „stark explorativ oder beschreibend orientierte Forschungen“ geeignet ist (S. 106-107, 110, 113). Dabei werden zuerst deduktive Hauptkategorien aus der Theorie oder dem Leitfaden abgeleitet, dann das Material in einem ersten Durchgang damit codiert, um dann am Material selbst induktiv Subkategorien zu entwickeln, mit denen in einem weiteren Durchgang wiederum das gesamte Material codiert wird (S. 129-130). Die Auswertung der pro Subkategorie codierten Segmente erfolgt anschliessend oft kategorienbasiert und kann durch Gegenüberstellung von interessierenden Gruppen, etwa nach soziodemografischen Merkmalen, weiter vertieft werden (S. 129-130).

Nach der initiiierenden Textarbeit, die sich bereits durch die manuelle Korrektur der von noScribe erstellten Transkripte ergab, wurden folgende Hauptkategorien deduktiv vom Leitfaden abgeleitet: ‚Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen‘, ‚Ressourcen‘, ‚Strategien‘ und ‚gewünschte Unterstützungsangebote‘. Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen wurden aus mehreren Gründen bewusst zu einer Hauptkategorie zusammengefasst. Einerseits wäre eine Trennschärfe aufgrund von Nähe und Überschneidung sowie unterschiedlichen Definitionen von Stigmatisierung und Diskriminierung schwierig zu erreichen gewesen. Weiter ist laut der Konzeptualisierung von Stigma nach Link und Phelan (2001) Diskriminierung selbst eine Komponente von Stigmatisierung, wobei die einzelnen Mechanismen,

die dazu führen, interdependent sind (S. 372, 374-375). Zusätzlich wurde in den Interviews deutlich, dass die Unterscheidung von Stigmatisierung und Diskriminierung bei den Befragten die Annahme verstärkt hätte, dass Diskriminierungserfahrungen schwerwiegender und belastender seien als Stigmatisierungserfahrungen. Um keine Erfahrungen abzuwerten oder zu hierarchisieren, wurde von der Trennung abgesehen.

Nach der Codierung aller Transkripte mit den Hauptkategorien wurden induktiv am Material Subkategorien entwickelt. In einem mehrstufigen, zirkulären Prozess wurden die Transkripte mit den jeweils neu entwickelten Subkategorien codiert, wobei jedes Segment, das einer Hauptkategorie zugeordnet war, einer oder mehreren Subkategorien zugeordnet wurde. Pro Hauptkategorie wurden viele Subkategorien gefunden, weshalb Ordnungskategorien zur besseren Übersicht eingesetzt wurden; dies wird von Kuckartz und Rädiker (2022) so vorgeschlagen (S. 57).

4 Ergebnisse

Tabelle 2 auf der nächsten Seite gibt eine Übersicht über das entwickelte Kategoriensystem. Das dazugehörige Kategorienhandbuch findet sich in Anhang 5. Der Umfang der vorliegenden Arbeit reicht nicht aus, um alle gefundenen Subkategorien ausführlich zu beschreiben und mit Ankerzitaten zu belegen. Um dem explorativen Charakter der Bachelorthesis gerecht zu werden und die Vielfalt an Erfahrungen, Ressourcen und Strategien der Befragten aufzeigen zu können, wurde die Ergebnisdarstellung einiger Kategorien durch Zusammenfassen wesentlicher Punkte und den Verzicht auf Ankerzitate verkürzt. Die dazugehörigen ausführlichen Ergebnisdarstellungen finden sich im Anhang und dienen dazu, die Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen. Auf die ausführliche Version im Anhang wird jeweils direkt bei den entsprechenden Subkategorien verwiesen.

Die Ergebnisse werden entlang der gefundenen Hauptkategorien präsentiert, wobei immer auch auf Zusammenhänge unter verschiedenen Subkategorien hingewiesen wird.

Tabelle 2

Kategoriensystem

Hauptkategorien	Ordnungskategorien	Subkategorien
Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen	Strukturelle und institutionelle Ebene	Fehlende Optionen für Geschlechtseintrag und Anrede
		Binär-geschlechtlich getrennte Infrastruktur
		Nicht-adäquate medizinische Versorgung
		Fehlende Optionen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten
	Interpersonelle und individuelle Ebene	Gewalt, Drohung, Beschimpfung
		Ablehnung und Zurückweisung
		Invalidierung
		Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck
		Blicke und abwertende Kommentare
		Internalisiertes Stigma
	Ebenen übergreifend	Misgendering
		Stereotype, Fehlannahmen und Vorurteile
		Fehlende Sichtbarkeit und Repräsentation
		Intersektionalität
Ressourcen	Personenbezogene Ressourcen	Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität
		Abwesenheit von Körperdysphorie
		Cis-Passing
		Gewöhnung
	Umfeldbezogene Ressourcen	Unterstützendes soziales Umfeld
		Queer Community und Safer Spaces
		Sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort
		Sensibilisierte psychologische Fachpersonen
		Wohnort und geografischer Lebensmittelpunkt
		Unerwartete und unabsichtliche affirmative Rückmeldungen zur Geschlechtsidentität
Strategien	Rückzug und Schutz	Verheimlichung der Geschlechtsidentität
		Ignorieren und Ertragen
		Rückzug und Vermeidung
		Prävention durch Vorabklärungen und Planung
	Aktive Veränderungen	Anpassung des Lebensumfelds und Erschliessung unterstützender Strukturen
		Gezielte Sensibilisierung und strukturelle Veränderung des Lebensumfelds
		Hilfe und Unterstützung suchen und annehmen
	Kognitive Bewältigung	
	Gratwanderung	
Gewünschte Unterstützungsangebote	Unterstützungsangebote gezielt für nicht-binäre Menschen	
	Gesellschaftlichen Wandel gestalten und strukturelle Veränderungen fördern	

4.1 Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen

Die Ergebnisse zu Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen umfassen sowohl offensichtliche Formen von Gewalt und Ausgrenzung als auch subtilere Mechanismen, die als Teil von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen verstanden werden können. Diese Einordnung basiert auf der Konzeptualisierung von Stigma nach Link und Phelan (2001), die Stigmatisierung als komplexen Prozess von Etikettierung, Stereotypisierung und Abgrenzung in einem Kontext von Machtasymmetrien beschreiben und auch subtile Mechanismen als zentrale Bestandteile von Stigmatisierung verstehen. Die Berücksichtigung solcher Erfahrungen erweitert das Verständnis von Stigmatisierung und Diskriminierung über direkte Handlungen hinaus und verdeutlicht die Vielschichtigkeit der erlebten Belastungen.

4.1.1 Strukturelle und institutionelle Ebene

Fehlende Optionen für Geschlechtseintrag und Anrede¹¹

Die Befragten berichteten von Schwierigkeiten im Zusammenhang mit fehlenden Optionen für einen adäquaten Geschlechtseintrag oder eine passende Anrede in Formularen und Dokumenten. Besonders belastend empfanden sie die wiederholte Konfrontation mit rein binären Optionen, insbesondere bei obligatorischen Prozessen wie der Anmeldung bei der Alters- und Hinterbliebenenversicherung oder einer Wohnsitzänderung. Diese Situationen führten zu einem Gefühl des Ausschlusses, da die Befragten gezwungen waren, sich mit einer nicht passenden Kategorie zu definieren. Darüber hinaus wurde die Relevanz der Erhebung des Geschlechts in gewissen Formularen und Dokumenten per se in Frage gestellt.

Binär-geschlechtlich getrennte Infrastruktur

Binär-geschlechtlich getrennte Infrastruktur, also z.B. Toiletten, Umkleidekabinen und Duschen für Männer und Frauen, wurden in den Interviews von Sam und Flo als herausfordernd beschrieben. Beide schilderten, dass sie durch diese Strukturen fast täglich vor die unangenehme Entscheidung gestellt werden, sich für eine der beiden unpassenden Optionen entscheiden zu müssen. Diese Konfrontation führte ihnen deutlich vor Augen, dass ihre Geschlechtsidentität nicht der gesellschaftlichen Norm entspricht und löste ein Gefühl des Ausschlusses aus.

Sam betonte, dass die erlebten Schwierigkeiten eng mit einem als uneindeutig gelesenen Geschlechtsausdruck infolge medizinischer Transitionsmaßnahmen zusammenhängen und schilderte, dass dies sogar dazu führte, über längere Zeit auf das geliebte Hobby Schwimmen verzichtet zu haben:

Und (.) ganz lange (.) ging ich nicht schwimmen. (.) In Hallenbäder, Schwimmbäder. (.) Weil dort sehr häufig auch (...) alles gegendert ist. Kabine, Toiletten. Und (.) weil ich wusste, (...) dass die Leute schauen, (.) wenn deutlich (.) Brüste erkennbar sind (.) in diesem Badeanzug und ich aber

¹¹ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 6.1.

einen Bart habe. (.) Und (.) ich habe ein wenig darunter gelitten, weil ich sehr gerne schwimme eigentlich. (Sam, Pos. 44)

Die Berichte von Flo und Sam verdeutlichen, dass das Fehlen neutraler Optionen bei Toiletten, Umkleidekabinen und Duschen nicht nur Barrieren schafft und Ausschluss erzeugt, sondern auch weitere Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen auslösen kann. Dazu gehören abwertende Blicke, Kommentare und die Androhung von Gewalt. Auf diese interpersonellen Erfahrungen wird im entsprechenden Abschnitt ausführlicher eingegangen.

Nicht-adäquate medizinische Versorgung

Alex, Sam und Flo berichteten von Herausforderungen beim Zugang zu einer adäquaten und sensibilisierten Gesundheitsversorgung. Dabei wurden sowohl negative Erfahrungen mit Fachpersonen als auch Schwierigkeiten bei der Suche nach solchen geschildert. Als besonders problematisch wurde die mangelnde Sensibilisierung für nicht-binäre Menschen und ihre Bedürfnisse in der medizinischen und psychologischen Versorgung eingeschätzt.

Sam beschrieb die lange Suche nach einer sensibilisierten, endokrinologischen Fachperson, und betonte den Unterschied zu anderen Endokrinolog*innen, die oft nach einem normativen Verständnis von Geschlecht behandelten:

Sie ist auch recht cool, sie hat (.) sie begleitet non-binäre Menschen noch nicht so lange, erst irgendwie sechs Jahre oder so. Am Anfang hatte sie Berührungsängste, einfach weil sie noch zu wenig wusste über Dosierungen und so. (.) Sie bildet sich aber auch weiter, soviel ich weiss. (.) Und jetzt sind einige bei ihr, die non-binär sind. Ich fahre extra von [Stadt 3] nach [Stadt 4]. Das ist nicht gerade um die Ecke. Nur einfach um bei ihr zu sein. Ich war auch über Monate auf der Warteliste. Weil ich wusste, dass es Endokrinolog*innen gibt in [Stadt 3]. Aber sie sind nicht sensibilisiert und sehr normativ und (..) machen teilweise wirklich auch Druck, um zu sagen, ja, aber wollen Sie jetzt nicht mehr, sind Sie sicher, dass Sie kein trans Mann sind. Da habe ich auch schon Sachen gehört. (Sam, Pos. 96)

Die Erzählungen machen deutlich, dass die mangelnde Sensibilisierung häufig zu inadäquater medizinischer und psychologischer Versorgung führt und den Zugang zu angemessener Behandlung erheblich erschwert.

Fehlende Optionen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten¹²

Flo und Sam berichteten von Zugangsbeschränkungen und Herausforderungen bei binär-geschlechtlich organisierten Freizeit- und Dienstleistungsangeboten, wie z.B. im Wellnessbereich und beim Sport. Die Erzählungen zeigten, dass binär-geschlechtliche Strukturen auch in diesen Bereichen spezifische Barrieren für nicht-binäre Menschen darstellen und dazu führen, dass sie auf Angebote verzichten und sich unsichtbar und ausgeschlossen fühlen.

¹² Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 6.2.

4.1.2 Interpersonelle und individuelle Ebene

Gewalt, Drohung, Beschimpfung

Flo und Sam schilderten belastende Erfahrungen mit verbalen und körperlichen Angriffen, die sie aufgrund ihres als uneindeutig gelesenen Geschlechtsausdrucks erlebten. Die Erlebnisse reichen von Beschimpfungen und Angerempelt-Werden bis zur direkten Androhung von körperlicher Gewalt. Sam berichtete von einer nachhaltig einschneidenden Situation in einer öffentlichen Toilette, die beinahe zu körperlicher Gewalt eskalierte:

Nach einem Kinofilm ging ich auf die Toilette. Und dort war ich am Hände waschen und ein Typ kam raus. (..) Und schaute mich an und fragte mich irgendwie, was ich dann sei, oder. Und dann habe ich gesagt, es gehe ihn nichts an. Dann war er gerade auf 180 und wollte mich eigentlich zusammenschlagen. Ich bin dann abgehauen in ein Frauen-WC und habe mich in eine Kabine eingeschlossen. Und zum Glück haben dann andere cis Frauen, die dort waren, ihm den Weg versperrt und gesagt, dass er sich verpissen soll. Und dann habe ich wirklich zehn Minuten dort gewartet, bis ich wieder raus bin. (..) Darum ist das ein Erlebnis, das ich immer wieder im Kopf nachlebe, wenn ich auf so eine Toilette gehe. Dass ich immer Angst habe, dass mich jemand körperlich angreifen könnte.

Sam schilderte weitere Vorfälle, die sich im öffentlichen Raum abspielten und bei denen Beschimpfungen oder aggressives Verhalten von Unbekannten auftraten. Flo erzählte von subtileren, aber dennoch belastenden Erfahrungen mit Beschimpfungen oder absichtlichem Angerempelt-Werden und betonte, dass es diese Erfahrungen „immer noch fast täglich“ gebe (Flo, Pos. 26).

Die Erzählungen verdeutlichen, dass nicht-binäre Menschen, insbesondere wenn ihr Geschlechtsausdruck als uneindeutig gelesen wird, in ihrem Alltag verschiedenen Formen von Aggressionen ausgesetzt sind. Die gemachten Erfahrungen beeinflussen ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum nachhaltig.

Ablehnung und Zurückweisung

Alle Befragten schilderten Erfahrungen mit Ablehnung und Zurückweisung, die verschiedene Bereiche ihres sozialen Lebens betrafen. Die Erlebnisse reichten von Zurückweisung in romantischen Beziehungen über familiäre Ablehnung bis hin zu unerwarteter Distanzierung in der queeren Community. Besonders schmerzhaft waren Situationen, in denen die Befragten von Personen abgelehnt wurden, von denen sie zuvor Akzeptanz erwartet hatten.

Sam schilderte, wie das Coming-Out als nicht-binär dazu führte, dass der eigene Platz in der Lesben-Community infrage gestellt wurde, und wie verletzend es war, Ablehnung von ehemals vertrauten Personen zu erfahren. Flo beschrieb die besondere Verletzlichkeit, wenn Ablehnung in einem vermeintlich vertrauten Umfeld auftrat:

Dann geht es mir nicht gut. [...] Gerade weil, ja, gerade wenn es unerwartet kommt von Leuten, die ich anders eingeschätzt hätte. Und ich muss merken, da kommt es jetzt nicht aus Nichtwissen, sondern die lehnen mich jetzt wirklich einfach ab. (Flo, Pos. 56)

Lou und Alex berichteten von Zurückweisungen in romantischen/sexuellen oder freundschaftlichen Beziehungen, die sich oft auf das Unverständnis gegenüber ihrer Geschlechtsidentität oder ihren spezifischen Bedürfnissen, wie der korrekten Verwendung von Pronomen, zurückführen liessen. Lou schilderte, wie ein Dating-Partner ablehnend reagierte nach Lous Coming-Out:

Also ja, ich habe mich wie, (...) er hatte quasi ein Problem mit meiner Identität und wenn das, wenn du, wenn jemand das, also ich (stöhnt auf) wenn du das jemandem sagst, den du datest, (...) Ja, like not a good match, aber ja, das hat mich mega (.) das hat mich verletzt und das hat mich unsicher gemacht. (Lou, Pos. 44)

Die Erzählungen verdeutlichen, dass Ablehnung und Zurückweisung für nicht-binäre Menschen tiefgreifende emotionale Belastungen darstellen, insbesondere wenn sie von Personen ausgehen, zu denen zuvor eine enge Verbindung bestand.

Invalidierung

Alle Befragten berichteten von Erfahrungen, in denen ihre Nicht-Binarität nicht ernstgenommen oder anerkannt wurde. Typisch für solche Invalidierungserfahrungen waren das Anzweifeln der Existenz nicht-binärer Identitäten, die Relativierung ihrer Bedeutung oder der Vorwurf, dass es sich dabei lediglich um Aufmerksamkeitssuche oder einen Trend handle. Solche Situationen wurden als besonders belastend empfunden, da sie die Identität der Betroffenen direkt abwerteten und deren Berechtigung infrage stellten.

Lou erzählte von einer Bemerkung eines Arbeitskollegen und davon, wie Lous Nicht-Binarität auch durch andere queere Menschen nicht ernstgenommen wurde:

Also, zum Beispiel der Kommentar von meinem älteren Arbeitskollegen, der meinte, (.) die jüngere Generation und ihre Gender-Zeugs, ihre tausende Genders oder was auch immer. (..) Genau. Ja, einfach, dass ich nicht, dass meine Identität für sie Quatsch ist. (..) Und das habe ich leider auch von anderen queer Menschen erlebt. (.) Und zwar, dass ich nicht genug queer sei, wegen meinem Aussehen, wegen meinem cis-gelesenen (..) Aussehen. (Lou, Pos. 94)

Alex drückte Frustration und Wut im Zusammenhang mit Invalidierungserfahrungen deutlich aus:

Es scheisst, ES SCHEISST MICH AN, es scheisst mich an, eben dieses Nicht-ernst-genommen-Werden und so. Ich komme mir auch vor, diese Leute stellen non-binäre Personen als Clowns hin. Als wären es einfach so wie, Leute, die, ich weiss doch auch nicht was, die so ein wenig, jaja, ein bisschen farbig kleiden und so ein wenig weder A noch B und ein wenig, eben den Clown machen und so. Da muss ich einfach sagen, das KACKT mich im Fall an. (Alex, Pos. 44)

Die Erzählungen von Lou, Alex und Sam zeigten, dass auch Rückmeldungen zu ihren Wünschen bezüglich der Verwendung bestimmter Pronomen oft invalidierend waren. Diese wurden häufig als zu kompliziert oder unwichtig dargestellt.

Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck

Alle Befragten berichteten von Situationen, in denen sie ihre Geschlechtsidentität erklären und sich dafür rechtfertigen und diese beweisen mussten oder von ihnen Verständnis für das mangelnde Verständnis des Gegenübers erwartet wurde. Flo schilderte, wie zermürend der Erklärungsdruck im Sportbereich ist:

Weil wenn ich immer muss, (...) (stöhnend) wieder Aufklärungsarbeit, wieder einen, zuerst mal bevor ich überhaupt mich anmelden darf, anfangen muss, Informationsarbeit zu leisten, dann ist das einfach anstrengend. [...] Irgendwie, weil, würde ich gerne Menschen schulen wollen, dann hätte ich vielleicht einen pädagogischen Beruf gewählt. [...] Und manchmal muss man es halt, dann mache ich es auch nicht gerne. [...] Aber manchmal wird man halt gezwungen dazu. (Flo, Pos. 50)

Beweisdruck entstand insbesondere im Zusammenhang mit Invalidierungserfahrungen, bei welchen von den Befragten regelmässig verlangt wurde, ihre Geschlechtsidentität beweisen zu müssen. Zusätzlich wurde von ihnen Verständnis erwartet, wenn jemand nicht bereit war, die gewünschten Pronomen zu verwenden. Alex schilderte eine solche Reaktion des Gegenübers:

„Ja weisst du, non-binär sein ist ok, aber wenn du so Sonderwünsche hast wie mit they/them benutzen, also das ist mir dann zu kompliziert“, ich soll da auch Verständnis haben. (Alex, Pos. 22)

Die Erzählungen verdeutlichen, dass nicht-binäre Menschen in vielen sozialen Kontexten einem hohen Erklärungs- und Beweisdruck ausgesetzt sind. Von ihnen wird regelmässig erwartet, anderen ihre Geschlechtsidentität und deren Bedeutung verständlich zu machen, während gleichzeitig Rücksicht auf Unwissenheit und Widerstände gefordert wird. Dies stellt eine erhebliche Belastung für nicht-binäre Menschen dar und wird zusätzlich dadurch verstärkt, dass sie, wenn überhaupt, oft erst nach intensiver Erklärung oder Überzeugungsarbeit Akzeptanz erleben.

Blicke und abwertende Kommentare

Alex, Sam und Flo berichteten von Situationen, in denen sie durch Blicke oder abwertende Kommentare auf ihre nicht-binäre Geschlechtsidentität aufmerksam gemacht wurden. Die Erfahrungen reichten von neugierigen oder irritierten Blicken bis hin zu verletzenden Bemerkungen und spielten sich meistens im öffentlichen Raum, insbesondere im öffentlichen Verkehr oder in öffentlicher, binär-geschlechtlich strukturierter Infrastruktur wie Toiletten oder Umkleidekabinen ab. Sam schilderte, wie der als uneindeutig gelesene Geschlechtsausdruck in Kombination mit binär-geschlechtlich organisierten Toiletten stets zu Irritation geführt hat:

Ich ging auch schon ins Kino und musste in der Pause auf die Toilette. Und es war egal, bei wem ich angestanden bin. Ob bei den Männern oder bei den Frauen. Irgendjemand war immer irritiert. (...) Dann, meistens sind es Blicke, oder man hört die Leute etwas sagen hinter meinem Rücken, so. (Sam, Pos. 8)

Flo berichtete von ähnlichen Erfahrungen und betonte, dass „Kurzbotschaften“ wie Blicke und abwertende Kommentare insbesondere im öffentlichen Raum alltäglich seien (Flo, Pos. 26). Die Blicke stammen aber nicht immer von Fremden, sondern teilweise von Personen aus der Kernfamilie, wie Alex schilderte:

Und das ist schon/ Also gerade (.) bei meinem Mami geht es noch. Aber jetzt beispielsweise (unv.) als ich diese Hose gefällt (unv.), schräger Blick von meiner Schwester wieder. (Alex, Pos. 22)

In den Interviews wurde deutlich, dass Blicke und abwertende Kommentare ein subtiler, aber belastender Teil des Alltags nicht-binärer Menschen sind und eine wiederkehrende emotionale Belastung darstellen.

4.1.3 Ebenen übergreifend

Internalisiertes Stigma

Die negativen Erfahrungen wurden von den Befragten teilweise internalisiert und wirkten so auf einer individuellen Ebene weiter. Internalisiertes Stigma zeigte sich in den Interviews als Unsicherheit und Selbstzweifel in Bezug auf die eigene nicht-binäre Geschlechtsidentität, als Internalisierung negativer Einstellungen dieser gegenüber und als Selbstzweifel in Bezug auf die Attraktivität und Akzeptanz als nicht-binäre Person. In den Erzählungen aller Befragten konnten Anzeichen von internalisiertem Stigma gefunden werden, wobei Alex und Lou am meisten darüber berichteten. Lou und Alex werden oft als cis-geschlechtlich gelesen, während in der queeren Community ein stereotypes Bild einer nicht-binären Person mit einem nicht normkonformen und androgynen Geschlechtsausdruck vorzuherrschen scheint. Diese Diskrepanz führte zur Unsicherheit in Bezug auf die eigene Geschlechtsidentität, wie Alex prägnant formulierte:

Weil, also, ich merke ja auch, dass ich mir teilweise denke, scheisse, ich bin zu wenig non-binär. (Alex, Pos. 130)

Alex und Sam erzählten von der Überzeugung, für andere Personen sexuell und/oder romantisch nicht begehrenswert zu sein. Sam sagte dazu:

Was mich lange verunsichert hat und es immer noch tut, (.) ist, dass ich das Gefühl habe, es gibt auf der Welt kaum Menschen, (.) die non-binäre Menschen begehren können. [...] Und (..) ja, dass ich jetzt noch das Gefühl habe, wer soll sich eigentlich für mich interessieren. (Sam, Pos. 68)

Wie die Internalisierung von Stigmata funktioniert, drückte Flo pointiert aus:

Und dann heisst es ja, nein, das gibt es gar nicht, das kann nicht sein. Und wenn, dann ist es pervers und krank. Dann habe ich mich pervers und krank gefühlt. (Flo, Pos. 60)

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, wie stark internalisierte Stigmatisierungserfahrungen das Selbstbild und Selbstvertrauen der Befragten prägt und verdeutlichen die damit einhergehende erhebliche emotionale Belastung. Die erfahrenen Stigmatisierungserfahrungen werden durch die Verinnerlichung reproduziert und gegen sich selbst gerichtet.

Misgendering

In den Interviews wurde deutlich, dass Misgendering von allen Befragten als alltäglich und belastend wahrgenommen wurde. Sie schilderten, dass sie fast immer mit falschen Pronomen angesprochen werden, was sie auf die vorherrschende binäre Geschlechterlogik zurückführten. Die Befragten erzählten, nicht nur von Fremden oder Behörden misgendet zu werden, sondern auch von Arbeitskolleg*innen und teilweise auch von nahestehenden Personen wie der Familie. Misgendering findet auch in der queeren Community statt, wie Lou und Sam berichteten. Die Aussage von Flo unterstreicht, dass misgendet zu werden für nicht-binäre Menschen den Normalfall darstellt:

Die meisten Menschen leben auch heute in einer binären Welt für sich und das ist für sie auch in Ordnung. Aber sie denken halt auch nur binär. (.) Und von dem her werde ich ja sprachlich grundsätzlich eigentlich in 999 von 1000 Fällen mal falsch angeredet. (Flo, Pos. 32)

Die Ansprache mit falschem Namen oder falschen Pronomen kann sogar zu einer körperlichen Reaktion führen, wie Sam eindrücklich beschrieb:

Also etwas, das passiert, wenn ich falsch angesprochen werde, auch (.) wenn die für mich nicht passenden Pronomen gebraucht werden, ist wirklich eine körperliche Reaktion, dass sich irgendetwas in der Magengegend so zusammenzieht, so recht unangenehm. (Sam, Pos. 86)

Misgendet zu werden, kann internalisiertes Stigma wie z.B. Unsicherheit in Bezug auf die eigene Nicht-Binarität verstärken, wie Lou erzählte:

Wenn ich als Frau angesprochen werde, (.) weil eben das kratzt irgendwie an der Unsicherheit, dass ich (..) keine non-binäre Person bin, sondern dass ich wirklich eine Frau bin, die sich verstellt oder die (..) so ein wenig ein Möchtegern ist. (Lou, Pos. 22)

Insgesamt wurde deutlich, dass Misgendering eine tiefgreifende Belastung für nicht-binäre Menschen darstellt. Es wirkt sich nicht nur auf ihr emotionales und körperliches Wohlbefinden aus, sondern kann auch bestehende Unsicherheiten und internalisierte Stereotype verstärken.

Stereotype, Fehlannahmen und Vorurteile¹³

Die Befragten berichteten, dass sie sowohl in der Mehrheitsgesellschaft als auch innerhalb der queeren Community mit Stereotypen und Fehlannahmen konfrontiert werden. Dazu gehören Vorstellungen, dass eine nicht-binäre Geschlechtsidentität nur Ausdruck eines Trends oder der Suche von Aufmerksamkeit sei. Auch stereotype Annahmen über ihr Aussehen, wie ein androgynes Erscheinungsbild, wurden häufig erwähnt. Alex schilderte, wie solche Stereotype

¹³ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 6.3.

nicht-binäre Menschen „objektifizieren“ und zu ihrer Entmenschlichung beitragen können (Alex, Pos. 42).

Sam berichtete, dass Fehllannahmen wie die Gleichsetzung von Nicht-Binarität mit Intergeschlechtlichkeit, oder die Erwartung, dass alle nicht-binären Menschen unter Geschlechtsdysphorie leiden und medizinische Transitionsmassnahmen ergreifen, weit verbreitet sind. Wenn diese stereotypen Vorstellungen in der queeren Community reproduziert werden, kann dies einen erheblichen Einfluss auf das Zugehörigkeitsgefühl von nicht-binären Menschen haben, die diesem Bild nicht entsprechen und ihre Unsicherheit, nicht ‚nicht-binär genug‘ zu sein, verstärken. Sam hob hervor, dass das Leiden an Geschlechtsdysphorie und das Ergreifen von medizinischen Transitionsmassnahmen teilweise sogar als Beweis für die Glaubwürdigkeit der nicht-binären Geschlechtsidentität gelten würden.

Stereotype und Fehllannahmen scheinen sowohl in der Mehrheitsgesellschaft wie auch in der queeren Community selbst tief verwurzelt und verbreitet zu sein und erheblichen Einfluss auf das Zugehörigkeitsgefühl und die Selbstakzeptanz von nicht-binären Menschen zu haben. Die Stereotypen beeinflussen zudem andere belastende Erfahrungen wie Invalidierung oder Selbststigmatisierung und können den Druck, die eigene Identität beweisen zu müssen, erhöhen.

Fehlende Sichtbarkeit und Repräsentation¹⁴

Die Befragten berichteten, dass fehlende Sichtbarkeit nicht-binärer Menschen für sie eine Herausforderung darstellt und belastend wirkt. Flo schilderte, wie das Fehlen von Sprache und Vorbildern in Kindheit und Jugend dazu führte, die eigene Identität nicht benennen zu können. Sam bemängelte, dass nicht-binäre Menschen, wenn überhaupt, oft stereotyp dargestellt werden, wodurch ihre Vielfalt unsichtbar bleibt, etwa in Bezug auf Alter, Körperform oder Lebensweise. Die Befragten kritisierten zudem die binär-geschlechtlich geprägte Gesellschaft, in der nicht-binäre Menschen häufig vergessen oder ausgeblendet werden und erzählten, dass sie diese Unsichtbarkeit in alltäglichen Situationen immer wieder erleben, wodurch ein Gefühl der Exklusion entstehe.

Intersektionalität¹⁵

Lou und Sam berichteten von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen entlang von mehreren Ungleichheitskategorien. Die relevanten Merkmale umfassen dabei nicht nur ihre nicht-binäre Geschlechtsidentität, sondern auch das bei Geburt zugewiesene Geschlecht, *race* und den Aufenthaltsstatus in der Schweiz. Beiden wurde bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen, was sich auf ihre Erfahrungen auswirkt. An der Schnittstelle von

¹⁴ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 6.4.

¹⁵ Laut Winker und Degele (2009) kann Intersektionalität als „Wechselwirkungen zwischen Ungleichheitskategorien“ aufgefasst werden, wobei insbesondere die „Verwobenheit von Ungleichheitskategorien auf verschiedenen“ Ebenen relevant ist (S. 14-15).

weiblichem zugewiesenem Geburtsgeschlecht und nicht-binärer Geschlechtsidentität ergeben sich spezifische Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen. Sam erzählte, dass bei einem Coiffeurbesuch höhere Kosten für einen Kurzhaarschnitt verlangt wurden, weil die Salonbesitzerin darauf bestand, dass Sam eine Frau sei. Lou erwähnte, regelmässig von Arbeitskollegen in Meetings übergangen zu werden und seltener als sie zu Wort zu kommen. Bei Lous Erfahrungen wird zusätzlich die Herkunft und die von der Arbeitsstelle abhängige Aufenthaltsbewilligung in der Schweiz relevant. Die Angst, durch ein Outing die Arbeitsstelle und damit die Aufenthaltsbewilligung in der Schweiz zu verlieren, sind für Lou Realität und führen zum Verstecken der eigenen Geschlechtsidentität:

Also ich werde fast immer als Frau eingeschätzt. Und das, (seufzt) (..) vor allem auf der, am Arbeitsplatz sage ich nichts. Ich bin nicht out am Arbeitsplatz. Und bei mir ist es so, dass meine Aufenthaltsbewilligung vom Job abhängt. Und ich weiss nicht, also ich weiss noch nicht, wie die anderen ticken. (Lou, Pos. 18)

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass bei Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen im Zusammenhang mit einer nicht-binären Geschlechtsidentität eine intersektionale Perspektive wichtig ist.

4.2 Ressourcen

Ressourcen wurden in personenbezogen, also direkt von den Befragten selbst abhängig und in umfeldbezogen, also von anderen Personen oder der Umwelt abhängig, aufgeteilt.

4.2.1 Personenbezogene Ressourcen

Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität¹⁶

In allen Interviews zeigten sich Aspekte von Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität und ihre zentrale Bedeutung als Ressourcen im Umgang mit den erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen. Es wurde deutlich, dass Selbstakzeptanz die Selbstsicherheit stärken und dadurch Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen geben kann. Weiter wurde deutlich, dass Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit vor der Internalisierung von Stigmata zu schützen scheinen und so wiederum Authentizität ermöglichen. Die Interviews haben weiter ergeben, dass Authentizität selbst als Ressource erlebt wird, weil es für die Befragten wichtig ist, sich selbst sein zu können, ohne sich an gesellschaftliche Normen anpassen zu müssen und dass Authentizität hilft, ein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung zu erleben. Insgesamt zeigte sich, dass Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität eng miteinander verbunden sind und den Befragten helfen, mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen gestärkt umzugehen.

¹⁶ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 7.1.

Abwesenheit von Körperdysphorie¹⁷

Lou und Alex, die beide keine medizinischen Transitionsmaßnahmen ergriffen haben, erzählten, dass das Fehlen von Körperdysphorie für sie eine Erleichterung darstellt. Bei Sam und Flo haben medizinische Transitionsmaßnahmen geholfen, Körperdysphorie zu lindern; was von beiden als positiv erlebt wurde.

Sich im eigenen Körper wohlfühlen, kann für nicht-binäre Personen eine wichtige Ressource darstellen – sei es durch die natürliche Abwesenheit von Körperdysphorie, wie bei Lou und Alex, oder durch die Linderung dieser durch medizinische Transitionsmaßnahmen, wie sie Sam und Flo ergriffen haben.

Cis-Passing¹⁸

Aus den Erzählungen von allen Befragten ging hervor, dass viele Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen sehr eng mit dem äusseren Erscheinungsbild zusammenhängen. Während ein als uneindeutig gelesener Geschlechtsausdruck eher Blicke und abwertende Kommentare oder sogar Beschimpfung und die Androhung Gewalt auslöste, wurde Cis-Passing, also von anderen als cisgeschlechtlich gelesen zu werden, als Schutzfaktor wahrgenommen. Cis-Passing scheint nicht nur vor gewissen Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen zu schützen, sondern auch das Verheimlichen der eigenen Geschlechtsidentität zu ermöglichen – auf diese Schutzstrategie wird später noch eingegangen.

Gewöhnung

Flo berichtete als einzige*r explizit und mehrmals von einem Gewöhnungseffekt, welcher es mit der Zeit erleichtere, negative Reaktionen, wie z.B. Blicke in der Öffentlichkeit, zu ertragen. Flo sagte dazu unter anderem Folgendes:

Und ein böser Blick ist halt ein böser Blick. Und manchmal erträgt man das, und manchmal ertrage ich das nicht. (...) Und es ist nicht, dass mich das jetzt - Früher hat mich das völlig fertig gemacht. (.) Aber irgendwann, man gewöhnt sich eben dummerweise auch an so Seich. [...] Aber weil ich mich daran gewöhnt habe, perlt es so ein wenig immer je länger je mehr ab. Früher, in der Jugend, hatte ich schlaflose Nächte. (..) Ich musste etwa weinen manchmal. (.) wenn es schlimm gewesen ist. (.) Mittlerweile ist es, ich habe es schlicht wieder vergessen, wenn ich ausgestiegen bin. (Flo, Pos. 20)

Die Schilderungen verdeutlichen, dass Gewöhnung für Flo eine Ressource darstellt, die dazu beiträgt, die emotionale Belastung durch negative Reaktionen im Alltag abzuschwächen.

4.2.2 Umfeldbezogene Ressourcen

Die Aussagen aller Befragten unterstrichen die Wichtigkeit eines unterstützenden sozialen Umfelds bei der Bewältigung von belastenden Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrer

¹⁷ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 7.2.

¹⁸ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 7.3.

nicht-binären Geschlechtsidentität. Die Erzählungen zeigten, dass soziale Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen wichtig ist. Im Kategoriensystem werden ein unterstützendes soziales Umfeld, die Queer Community und Safer Spaces¹⁹ und sensibilisierte und akzeptierende Arbeits- oder Bildungsorte bewusst unterschieden, da sich einzelne Aspekte der drei Ressourcenarten unterscheiden. Während das unterstützende soziale Umfeld insbesondere Einzelpersonen wie Freund*innen, Partner*innen oder enge Familienangehörige umfasst, hängt die erfahrene Unterstützung an einem Arbeits- oder Bildungsort nicht nur von Einzelpersonen, sondern von einer ganzen Institution ab. Die Queer Community und ihre Safer Spaces erfüllen eine spezifische Funktion, weil sie ein Umfeld darstellen, in welchem nicht-binäre Menschen sich auf eine besondere Art verstanden fühlen, sich nicht erklären müssen und ein starkes Zugehörigkeitsgefühl erfahren können.

Unterstützendes soziales Umfeld

Für alle Befragten stellt ein unterstützendes soziales Umfeld ausserhalb der Queer Community und des sozialen Umfelds am Arbeits- oder Bildungsort eine wichtige Ressource dar, auch wenn die Beziehung insbesondere zur Kernfamilie bei einigen ambivalent zu sein scheint. Flo betonte, dass das Umfeld nach schmerzlichen Erlebnissen stützend wirke und der Austausch darüber mit Vertrauenspersonen bei der Verarbeitung dieser Erfahrungen helfe. Ein gutes Umfeld beschrieb Flo wie folgt:

Eines, das einen voll akzeptiert und wo man auch mit Menschen zu tun hat, die man auch selber voll akzeptieren kann. [...] Aber (.) ja, keine Ahnung, halt Menschen, bei denen man sich sicher fühlen kann, die sich auch mit einem sicher fühlen können, einfach wo es gegenseitig menschlich stimmt. (Flo, Pos. 106)

Für Sam spielt insbesondere die Partnerin eine wichtige Rolle:

Und sie ist einfach voll inklusiv und sehr wohlwollend mir gegenüber. [...] Und dort habe ich endlich wieder Raum bekommen, um über meine Identität nachzudenken. Und das auch offen anzusprechen. [...] Ja (.) und es ist einfach gut zu wissen, dass (..) jemand mich gern hat als Sam und dass die Identität wie keine Rolle spielt. (Sam, Pos. 22)

Ein unterstützendes soziales Umfeld, auch ausserhalb der Queer Community, stellt für die Befragten eine wichtige Ressource dar und bietet Akzeptanz, Sicherheit und Raum zur Identitätsfindung – dabei spielen enge Bezugspersonen wie Partner*innen und Freund*innen eine zentrale Rolle.

Queer Community und Safer Spaces

Aus den Interviews wurde ersichtlich, dass für Flo, Alex und Lou der Kontakt zu anderen queeren Menschen, insbesondere zu anderen Angehörigen geschlechtlicher Minderheiten, eine besondere Rolle spielt. Sie berichteten davon, in der Gesellschaft queerer Menschen eine andere

¹⁹ Für marginalisierte Gruppen möglichst sichere Orte, Plätze und Räume (Minkov, n. d.).

Qualität des Verstanden-Werdens und Sich-selbst-sein-Könnens zu erleben. Lou beschrieb dies folgendermassen:

Ich fühle mich (..) befreit. Die verstehen mich, die unterstützen mich. (.) Es ist eine ganze Seite von mir, die ich vorher nicht teilen konnte mit anderen. (.) Ich finde es auch sehr (.) befreiend, sehr offen über (..) Liebe und Sex zu reden. (Lou, Pos. 160)

Alex erzählte, dass der Beitritt zu einem Verein zur Erweiterung des sozialen Umfelds beigetragen habe und so der Kontakt zu anderen Menschen, die zu einer geschlechtlichen Minderheit gehören, hergestellt werden konnte. Über den Einfluss des gemeinsamen Erfahrungshintergrundes auf die Beziehungsqualität sagte Alex:

Also natürlich, für mich ist die Pride halt ein absoluter Safe Space, vor allem jetzt, vor allem wenn es halt TINA²⁰-Personen sind, oder. [...] Weil, wie so dann halt automatisch wie so weisst, die wissen, wie das ist, auf eine Art. Eben, in dem Sinne misgendet zu werden und so. Und (.) das hilft mir (.) enorm. (Alex, Pos. 72)

An Safer Spaces schätzt Flo besonders, dass sie eine gewisse Sicherheit vor Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen bieten und sie deshalb einen Kontrast zum Alltag darstellen. Flo sagte dazu:

An den Orten, wo ich schon mit der Erwartung hingehen kann, mit gewisser Sicherheit, dass ich mich darf (..) unverstellt geben. Dass ich mich nicht verkleiden muss, verstellen. Sondern ich weiss, so wie ich bin, bin ich dort richtig und sicher. [...] Einfach Orte, wo ich mir nicht im Vorfeld Gedanken machen muss, wie ich dort hingehe. (Flo, Pos. 132)

Die Erzählungen zeigen, dass die Queer Community und Safer Spaces für die Befragten nicht nur Orte der Zugehörigkeit und des Austauschs sind, sondern auch essenzielle Rückzugsräume bieten, in denen sie Schutz, Anerkennung und die Freiheit finden, sich authentisch zu zeigen.

Sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort²¹

Die Interviews verdeutlichten, wie wichtig ein sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort für nicht-binäre Menschen ist, was nicht erstaunt, weil sie dort viel Zeit verbringen. Während Flo und Sam bei ihren Arbeitsstellen geoutet sind, haben sich Alex und Lou an ihrem Ausbildungs- respektive Arbeitsort bisher noch nicht oder nur bei Einzelpersonen geoutet. Die Schilderungen von Flo, Sam und Alex betonten verschiedene Aspekte, die sie im Kontext ihrer Arbeit oder Ausbildung als hilfreich empfanden. Dazu gehörten ein offenes und unterstützendes Klima, die aktive Thematisierung von einem sensiblen Umgang mit Geschlechtszuschreibungen und die Bereitschaft, Lösungen für eine neutrale Toilette zu suchen.

²⁰ TINA steht für trans, intergeschlechtliche, nicht-binäre und agender Personen (Women Engage for a Common Future (WECF), n. d.).

²¹ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 7.4.

Insgesamt haben die Ergebnisse gezeigt, wie ein sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort durch Massnahmen, Offenheit und Akzeptanz nicht nur Sicherheit und Unterstützung bietet, sondern auch dazu beiträgt, dass sich nicht-binäre Menschen authentisch einbringen und wohlfühlen können.

Sensibilisierte psychologische Fachpersonen²²

Flo, Alex und Sam betonten die Bedeutung von sensibilisierten Psycholog*innen als wichtige Ressource im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen. Solche Fachpersonen ermöglichen eine vertrauensvolle Beziehung, in der keine zusätzlichen Erklärungen oder Rechtfertigungen notwendig sind. Die Rolle von Einzelpersonen wird insbesondere deshalb hervorgehoben, dass viele nicht-binäre Menschen mit unzureichender Versorgung und Barrieren im Zugang zu medizinischer und psychologischer Behandlung konfrontiert sind, wie bereits in Kapitel 3.2.1 aufgezeigt.

Flo berichtete, wie hilfreich es war, nach Fehlversuchen eine Psychologin gefunden zu haben, von der Flo verstanden und unterstützt wurde. Alex betonte die Relevanz der korrekten Ansprache und Offenheit, auch wenn die Erfahrungen im Zusammenhang mit der Geschlechtsidentität nicht im Fokus der Therapie standen.

Insgesamt erweisen sich sensibilisierte psychologische Fachpersonen als Ressource, weil sie durch ihre wertschätzende Haltung und Sensibilisierung den Aufbau einer Vertrauensbeziehung und damit eine psychotherapeutische Begleitung für nicht-binäre Menschen erst ermöglichen. Dies ist insbesondere im Kontext der emotionalen Belastungen aufgrund von vielfältigen und wiederholt erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen wichtig.

Wohnort und geografischer Lebensmittelpunkt

Aus den Interviews ging hervor, dass der geografische Ort, an dem das Leben hauptsächlich stattfindet, für das Sicherheitserleben und das Gefühl, akzeptiert zu werden, eine wichtige Rolle spielt. Sowohl der Wohnort als auch der geografische Lebensmittelpunkt beeinflussen dabei die Möglichkeiten, sich selbst frei zeigen zu können, ohne mit negativen Erfahrungen rechnen zu müssen. Die Interviewten gaben an, urbane Räume gegenüber ländlichen Gebieten zu bevorzugen und ihre Lebensmittelpunkte und oft auch den Wohnort tendenziell in Städte zu verlagern. Alex schilderte, dass eine solche Veränderung ein Outing ermöglichen kann:

Ich weiss wie, um mich mehr outen zu können und so, ich muss einfach auch weg vom Land [...].
(Alex, Pos. 44)

Die Ergebnisse zeigen, dass die Urbanität von Wohnort und geografischem Lebensmittelpunkt eine Ressource für nicht-binäre Personen darstellen kann, weil sie mit grösserer gesellschaftlicher Offenheit und dadurch mit einem höheren Sicherheitsgefühl und besseren Möglichkeiten, sich selbst sein zu können, einhergeht.

²² Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 7.5.

Unerwartete und unabsichtliche affirmative Rückmeldungen zur Geschlechtsidentität

Die Befragten erleben nicht nur in ihrem unterstützenden sozialen Umfeld Bestätigung und Anerkennung ihrer Geschlechtsidentität, sondern vereinzelt auch von Menschen, die sie nicht kennen oder bei denen sie nicht geoutet sind. Solche Erfahrungen scheinen für sie eine besondere Rolle zu spielen. Sie umfassen Momente, in denen die Befragten – oft unerwartet und teilweise unabsichtlich – Rückmeldungen und Komplimente erhielten, die sie als ihre Geschlechtsidentität bestätigend erlebten. Besonders aufgefallen sind Aussagen dazu, dass das Misgendering-Werden mit dem binär anderen als dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht bei den Befragten Freude auszulösen scheint. Auch Komplimente zu Äusserlichkeiten, die für das bei Geburt zugewiesene Geschlecht untypisch gelten, wurden als die Geschlechtsidentität bestätigend erlebt. Für Alex waren dies z.B. Komplimente zu Kleidungsstücken oder den lackierten Fingernägeln. Lou erzählte, wie ein vermeintlicher Fehler im Fitnessstudio zu einem Moment der Euphorie führte:

Ich habe einmal (lacht) so von meinem Fitnessstudio habe ich ein Mail erhalten per Post [Brief]. Und die Anrede war falsch. Ich bin als Herr Lou [Nachname] (kichert) angesprochen worden. Und das habe ich mega cool gefunden irgendwie. Es hat so ein wenig Gender Euphoria ausgelöst.
(Lou, Pos. 34)

Auch wenn sich eine Person sehr unerwartet für die Befragten eingesetzt hat, wurde dies als bestätigend und bestärkend erlebt. Insgesamt scheinen solche Momente der oft unbeabsichtigten Affirmation für die Befragten eine besondere Bedeutung zu haben, in Erinnerung zu bleiben und als Gegenpol zu den im Alltag wiederholt erlebten Erfahrungen mit Ablehnung, Invalidierung und Misgendering zu wirken.

4.3 Strategien

Es konnten Strategien im Zusammenhang mit Rückzug und Schutz sowie Strategien, die auf aktive Veränderungen abzielen gefunden werden. Weiter wurden kognitive Bewältigungsmechanismen gefunden und schliesslich die Strategie der ‚Gratwanderung‘, die als querliegend zu den anderen Strategien verstanden werden kann.

4.3.1 Rückzug und Schutz

Verheimlichung der Geschlechtsidentität

Die Schilderungen aller Befragten machten deutlich, dass sie ihre nicht-binäre Geschlechtsidentität – in unterschiedlichem Ausmass – aktiv verstecken, um Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen zu vermeiden. Lou ist am Arbeitsplatz nicht geoutet, aus Angst, den Job und die davon abhängige Aufenthaltsbewilligung in der Schweiz zu verlieren; bei der Familie sind die Angst vor und die Erwartung von Ablehnung der Grund, wieso Lou die Nicht-Binarität verheimlicht. Alex ist nur bei der engsten Familie und wenigen Freund*innen geoutet,

aus Angst vor Belastungen, die die erwarteten Reaktionen mit sich bringen würden. Die Entscheidung begründete Alex wie folgt:

Das ist vielleicht ein wichtiges Stichwort oder, oder Begründung für all das. Wieso ich mich manchmal eben noch zurücknehme. Einfach für den, für den Seelenfrieden, weil ich wie weiss, für mich ist es momentan easier so. (Alex, Pos. 112)

Für Lou und Alex, deren Geschlechtsausdruck laut eigenen Aussagen in der Regel nicht als uneindeutig gelesen wird, scheint die Verheimlichung der Nicht-Binarität v.a. zu bedeuten, sich nicht zu outen. Bei Flo und Sam, die beide vielerorts geoutet sind und deren Geschlechtsausdruck tendenziell als uneindeutig gelesen wird, scheint das Verstecken der nicht-binären Geschlechtsidentität insbesondere über die Veränderung von Äusserlichkeiten zu passieren und darauf abzielen, unangenehme Erfahrungen im öffentlichen Raum zu vermeiden. Sam schilderte, wie in der ersten Phase der Hormonbehandlung der Wunsch entstand, von anderen anhand des Geschlechtsausdrucks eindeutiger gelesen zu werden:

Und mit der Zeit habe ich nachher einfach gemerkt, (....) dass ich (..) die Dosis erhöhen möchte, (..) damit der Prozess etwas schneller passiert und ich eher männlich gelesen werde. Einfach aus diesen Sicherheitsgründen. Ich habe mit der Endokrinologin dann (..) habe ich ihr eben so die paar Erlebnisse erzählt (..) und gesagt, dass ich einfach aus Safety-Gründen als Mann gelesen werden möchte, eher als Mann. (....) Obwohl ich ja weiterhin non-binär bin. (Sam, Pos. 96)

Flo berichtete, Kleidungsstücke und Accessoires bewusst auszuwählen, um das Auffallen im öffentlichen Verkehr zu verhindern und damit Blicken und Kommentaren auszuweichen.

Insgesamt zeigte sich, dass die Verheimlichung der Geschlechtsidentität für nicht-binäre Menschen eine bewusste Strategie sein kann, um Stigmatisierung und Diskriminierung zu vermeiden und das eigene Wohlergehen zu bewahren. Die Befragten schützen sich so vor belastenden Erfahrungen, müssen dafür aber Kompromisse in Bezug auf ihre Selbstdarstellung und Authentizität eingehen.

Ignorieren und Ertragen

Im Gegensatz zur aktiven Verheimlichung der Geschlechtsidentität, die der allgemeinen Vermeidung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen dient, geht es beim Ignorieren und Ertragen darum, Stigmatisierung und Diskriminierung bewusst hinzunehmen, ohne aktiv darauf zu reagieren, um Konflikte, Stress und weitere Belastungen zu vermeiden oder die eigenen Ressourcen zu schonen. Alle Befragten schilderten Situationen, in welchen sie sich bewusst dazu entschieden hatten, auf erlebte Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen nicht zu reagieren, um sich selbst zu schützen. Zum Umgang mit Misgendering und darüber, wie anstrengend das Aufgreifen des Falsch-angesprochen-Werdens sein kann, erzählte Flo:

Und sobald man eben, das ist dann halt auch wieder, man muss dann wieder erklären, man muss wieder (genervt) Mann. Das ist dann manchmal schwierig. Manchmal brauche ich es, manchmal

nicht. Ich habe auch schon einfach nichts gesagt und gefunden, ich mag jetzt nicht (...) Dann lies du mich, wie du willst. Wir finden, wir essen jetzt ein feines Abendessen zusammen. Es ist okay, dass du mich misgenderst, ich mag nicht. (Flo, Pos. 52)

Sam schilderte, dass bei einer Strafanzeige als Privatperson Name und Adresse für die angezeigte Person sichtbar sind. Aus Angst, dass die Täterschaft dadurch Zugang zu privaten Daten erhalten könnte, verzichtete Sam darauf, die erhaltenen Hassnachrichten anzuzeigen. Alex und Lou berichteten, insbesondere am Arbeits- oder Bildungsort, wo sie beide nicht geoutet sind, auf Kommentare oder Misgendering nicht zu reagieren, um kein Outing zu riskieren und ihre Nicht-Binarität weiter verheimlichen zu können.

Diese Beispiele zeigen, dass das Ignorieren und Ertragen von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen eine bewusste Strategie sein kann, um grössere Schäden oder Risiken zu vermeiden. Dabei spielen Ängste vor weiteren belastenden Erfahrungen und ungewollten Outings eine zentrale Rolle.

Rückzug und Vermeidung

Aus den Interviews wurde ersichtlich, dass sich die Befragten bewusst aus bestimmten sozialen Kontexten und Situationen zurückgezogen und diese anschliessend gemieden haben. Dieser Schritt wurde oft dann ergriffen, wenn andere Strategien vorher nicht die gewünschte Wirkung gezeigt hatten oder wenn die erwarteten oder bereits erfahrenen Belastungen so gross waren, dass die Befragten sich diesen nicht weiter aussetzen konnten und wollten. Rückzug und Vermeidung bezog sich dabei auf Einzelpersonen oder Gruppen, geografische Orte oder bestimmte Situationen. Flo erzählte davon, wie ein abwertender Kommentar von einer ganzen Gruppe akzeptiert wurde und Flo daraufhin den Kontakt abbrach und sich zurückzog:

Da habe ich mich auch schon zum Beispiel aus Chatgruppen dann verabschiedet. Wo ich lange mitgemacht habe und gut, und dann kommt (.) irgendein Kommentar, ein böser (..) und ich merke, der wird sogar noch akzeptiert in dieser Gruppe. (.) Dann muss ich sagen, okay, dann ist das die Mehrheitsmeinung, ich bin raus. Und das tut dann manchmal weh, wenn man sich nämlich vorher wohlfühlt hat. [...] Aber es ist dann halt vielleicht nötig. (Flo, Pos. 56)

Die Befragten haben auch von der Vermeidung von belastenden Situationen erzählt, wie z.B. die bewusste Entscheidung getroffen zu haben, sich aufgrund der Tagesform nicht mit binär-geschlechtlich organisierter Infrastruktur zu konfrontieren oder auf Freizeitangebote zu verzichten, bei denen mit Herausforderungen gerechnet wurde. Der Rückzug erfolgte teilweise über geografische Distanz, etwa, um mit gewissen Menschen nicht mehr in Kontakt kommen zu müssen oder sich der an diesem Ort verbreiteten, gesellschaftlichen Haltung zu entziehen. Insgesamt sind Rückzug und Vermeidung als Bewältigungsstrategie zu verstehen, mit der negative Erfahrungen vermieden und die psychische Belastung reduziert werden können. Trotz diesen positiven Auswirkungen, sind damit auch Bedauern und Einschränkungen verbunden.

Prävention durch Vorabklärungen und Planung²³

Sam und Flo berichteten, wie sie durch Vorabklärungen und sorgfältige Planung versuchten, unangenehme Situationen und Zugangsbarrieren zu vermeiden. Sam klärte beispielsweise im Voraus Fragen zu Sanitäranlagen in Hotels, die Preisgestaltung bei Coiffeurbesuchen oder den Ablauf beim Buchen einer Ganzkörpermassage ab. Flo legte sich einen Plan zurecht, um Alternativen wie das Fahrrad oder ein Auto zu nutzen, falls die erlebten Blicke im öffentlichen Verkehr unerträglich würden. Es zeigte sich, dass durch Planung gewisse Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen vermieden werden können. Der damit verbundene Mehraufwand wurde jedoch als belastend empfunden.

4.3.2 Aktive Veränderungen

Anpassung des Lebensumfelds und Erschliessung unterstützender Strukturen

Alle Befragten gaben an, in unterschiedlichem Ausmass ihr Lebensumfeld aktiv an ihre Bedürfnisse anzupassen und sich ein (soziales) Umfeld zu erschliessen, in dem sie sich sicher, akzeptiert und frei entfalten können. Dies beinhaltete das Verlassen von Kontexten, in welchen sie Widerstand und mangelnde Akzeptanz erlebt hatten. Im Gegensatz zur Strategie „Rückzug und Vermeidung“ gaben die Befragten aber an, gezielt nach neuen Orten, Gemeinschaften, Möglichkeiten und Strukturen zu suchen, in denen sie uneingeschränkter sich selbst sein können. Sam und Flo erzählten davon, wie sie sich in ihren beruflichen Tätigkeiten gezielt so ausgerichtet haben, dass sie an ihrem Arbeitsort aber auch in ihrem Berufsfeld mit Akzeptanz und Unterstützung rechnen können. Bei Sam bedeutete dies eine berufliche Neuausrichtung, während Flo die Entscheidung traf, trotz eigentlicher Überqualifikation an einem akzeptierenden und unterstützenden Arbeitsort tätig zu bleiben. Eine Anpassung des Lebensumfelds und die Erschliessung unterstützender Strukturen ist auch ausserhalb des Erwerbslebens relevant, insbesondere in Bezug auf das soziale Umfeld. Alex beschrieb den geplanten Umzug vom Land in die Stadt als eine Chance, um tendenziell von einer offeneren, urbanen Gesellschaft umgeben zu sein, das bestehende und teilweise konservative Umfeld hinter sich zu lassen und neue Begegnungen zu erleichtern. Dies ermögliche es Alex, sich von Anfang an authentisch zu zeigen, ohne zuvor eine alte Rolle ablegen zu müssen. Alex verbindet mit dem „Neustart“ noch eine weitere Absicht (Alex, Pos. 64):

Und das ist so wie die Strategie, weil dadurch kann ich auch mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auch aufbauen und habe dann vielleicht später auch mehr die Energie, mich auch wirklich an anderen Orten, oder an alten Orten wieder zu zeigen, so wie ich wirklich bin.
(Alex, Pos. 64)

Der Aufbau eines unterstützenden Umfelds scheint für die Befragten essenziell zu sein, um ihre Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit zu stärken und sich authentisch zeigen zu können,

²³ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 8.1.

ohne mit negativen Reaktionen rechnen zu müssen. Safer Spaces, wie Vereine und die Queer Community können laut den Befragten dabei helfen, sich ein unterstützendes und akzeptierendes Umfeld aufzubauen. Im Freizeitbereich kann das Erschliessen unterstützender Strukturen bedeuten, dass ein Hobby wieder ausgeübt werden kann – z.B. weil ein Schwimmbad mit weitgehend neutralen Sanitäranlagen gefunden und die längere Anreise bewusst in Kauf genommen wird, wie Sam erzählte.

Insgesamt wurde deutlich, dass die Befragten sehr bewusst und aktiv ihr Lebensumfeld so gestalten, dass sie sich unterstützt und sicher fühlen und ihr Wohlbefinden und ihre Authentizität bewahren können.

Gezielte Sensibilisierung und strukturelle Veränderung des Lebensumfelds

Die Schilderungen von Sam, Alex und Flo machten deutlich, dass sie aktiv versuchen, ihr direktes Umfeld für ihre Situation zu sensibilisieren und strukturelle Veränderungen herbeizuführen. Dabei zeigten sich insbesondere zwei Aspekte. Zum einen berichteten die Befragten, wie sie ihr Umfeld durch Aufklärung, Erklärungen und proaktives Ansprechen für nicht-binäre Geschlechtsidentitäten zu sensibilisieren versuchen. Alex engagiert sich in queeren Vereinen und Organisationen, Sam bietet Workshops an und Flo thematisiert die eigene nicht-binäre Geschlechtsidentität aktiv im privaten und beruflichen Umfeld. Flo schilderte den Umgang mit neuen Mitarbeitenden:

Aber mit Leuten, mit denen ich dann halt zusammenarbeiten muss, zum Beispiel neue Mitarbeitende, sage ich dann halt einfach auch gerne proaktiv gerade schon mal, wie man mich ansprechen soll. Wenn die Person sich daran erinnern kann, ist es gut. Wenn nicht, erinnere ich sie halt dann vielleicht nochmal daran. Und dann klappt es eigentlich immer. (Flo, Pos. 32)

Andererseits berichteten die Befragten auch davon, wie sie durch ihr Engagement strukturelle Veränderungen erzielen konnten. Dazu gehört z.B. die Einführung einer neutralen Toilette am Arbeitsplatz und die Umbenennung/Abschaffung von binär-geschlechtlich getrennten Startkategorien im Hobbysportbereich. Die Veränderung von strukturellen Gegebenheiten wird teilweise auch über Rückmeldungen an Institutionen zu bestehenden Problemen zu initiieren versucht. Weiter darf nicht vergessen werden, dass nicht-binäre Menschen oft bereits allein durch ihre Sichtbarkeit die binäre Geschlechternorm infrage stellen und so eine Auseinandersetzung mit Geschlecht anstossen, was als wichtiger Schritt im Sensibilisierungsprozess bewertet werden kann, auch wenn dies nicht absichtlich geschieht. Zusammenfassend haben die Interviews gezeigt, dass die sensibilisierende und verändernde Einwirkung auf das Lebensumfeld eine Strategie ist, wie nicht-binäre Menschen versuchen, ihre Situation zu verbessern. Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass dafür viel Energie und Durchhaltevermögen nötig sind.

Hilfe und Unterstützung suchen und annehmen

Die Interviews zeigten, dass alle Befragten gezielt Unterstützung im Umgang mit belastenden Erfahrungen im Zusammenhang mit ihrer nicht-binären Geschlechtsidentität suchen. Dabei wurde deutlich, dass die aktive Inanspruchnahme von Hilfe durch Fachpersonen, spezialisierte Unterstützungsangebote oder das persönliche soziale Umfeld eine wichtige Strategie darstellt. Sam und Flo erzählten, dass sie sich gezielt psychotherapeutische Begleitung gesucht hätten. Zur Vermittlung von Adressen sensibilisierter Fachpersonen konnte teilweise auf Unterstützung durch spezialisierte Anlaufstellen und Vereine, wie Transgender Network Switzerland (TGNS) oder Checkpoints²⁴, zurückgegriffen werden. Die Befragten forderten auch in informellen Kontexten Hilfe aktiv ein, z.B. in ihrem engen sozialen Umfeld oder in der queeren Community. Insgesamt wurde deutlich, dass die aktive Suche nach und Inanspruchnahme von Unterstützung eine Strategie ist, um Belastungen bewältigen und das Wohlbefinden fördern zu können.

4.3.3 Kognitive Bewältigung²⁵

In den Interviews wurden verschiedene kognitive Bewältigungsmechanismen deutlich, die die Befragten einsetzen, um mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen umzugehen. Lou, Alex und Flo versuchen, diese Erfahrungen nicht persönlich zu nehmen und die Intention des Gegenübers eher mit Nichtwissen als mit böser Absicht zu erklären. Flo fokussiert aktiv auf positive Erlebnisse, um negative Erfahrungen auszugleichen und reduziert bewusst Erwartungen an andere, um Enttäuschungen zu vermeiden. Sam hingegen schilderte, wie Kompensation über den sozialen Status bei der Bewältigung von Ablehnung hilfreich sein kann. Insgesamt zeigt sich, dass die Befragten unterschiedliche kognitive Ansätze entwickelt haben, um besser mit belastenden Erfahrungen umgehen zu können.

4.3.4 Gratwanderung²⁶

Die Befragten beschrieben ihren Alltag als einen ständigen Balanceakt zwischen Authentizität und Schutz vor Stigmatisierung und Diskriminierung. Alex bezeichnete diesen Prozess selbst als „Gratwanderung“ und veranschaulichte die damit verbundene Anstrengung:

Und das ist immer so eine Gratwanderung, im Sinne, man überlegt sich halt, wie weit kann ich gehen, ohne dass ich nachher irgendwie beschimpft werde oder so. Und das ist einfach so, das ist einfach nervig. Ich halte es immer so, dass ich das Kritiklevel low behalte, weil ich einfach weiss, hey ich bin im Moment nicht ready für das. Und gleichzeitig, je lower ich es behalte, desto eher wirst du dann halt eh misgendert. Und das ist dann halt auch so (stöhnt laut und genervt) ja,

²⁴ Checkpoints sind „das Gesundheitszentrum von und für die LGBTQ-Community“ und „bieten präventive, psychosoziale und medizinische Dienstleistungen mit Fokus auf sexueller Gesundheit“ an; das Angebot existiert in Basel, Bern, Genf, Luzern, Waadt und Zürich und ist ein Projekt der Aids-Hilfe Schweiz (Checkpoint, n. d.).

²⁵ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 8.2.

²⁶ Die ausführliche Ergebnisdarstellung findet sich in Anhang 8.3.

oder. (..) So ein wenig die Gratwanderung, die du halt machst und das ist einfach nervig und anstrengend. (Alex, Pos. 26)

Aus den Erzählungen der Befragten wurde ersichtlich, dass sie das Umfeld analysieren und die zu erwartenden Reaktionen antizipieren, um einzuschätzen, wie viel Sichtbarkeit und Authentizität in der jeweiligen Situation möglich ist. Gleichzeitig wird der eigene psychische Zustand berücksichtigt, also wie stark und widerstandsfähig sich die Befragten in diesem Moment fühlen, um potenziell negative Reaktionen ertragen und allenfalls darauf reagieren zu können. Darüber hinaus spielt das eigene Bedürfnis nach Authentizität eine entscheidende Rolle, wird aber je nach Umständen und eigener Verfassung bewusst zurückgestellt, um Sicherheit und Wohlbefinden nicht zu gefährden.

Die ‚Gratwanderung‘ ist eine anspruchsvolle Strategie, die sowohl ständige Anpassung an wechselnde Bedingungen als auch hohe kognitive und emotionale Ressourcen erfordert. Sie veranschaulicht die kontinuierliche Arbeit, die nicht-binäre Menschen leisten (müssen), um sich möglichst authentisch zeigen zu können, ohne dabei ihr Wohlbefinden oder ihre Sicherheit zu gefährden. Der Balanceakt zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Schutz vor Stigmatisierung und Diskriminierung scheint ein zentraler Bestandteil ihres Alltags zu sein.

4.4 Gewünschte Unterstützungsangebote

Auf die Ergebnisse zu den gewünschten Unterstützungsangeboten wird begrenzt eingegangen, da sie nicht zur Beantwortung der Fragestellung beitragen, aber wichtige Hinweise für die Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit geben können.

4.4.1 Unterstützungsangebote gezielt für nicht-binäre Menschen

Die Befragten wiesen auf Lücken in der Versorgung und Unterstützung von nicht-binären Menschen in der Schweiz hin und wünschten sich spezifischere und leichter zugängliche Angebote. Sam betonte die Notwendigkeit von Fördermitteln für queere Projekte und wünschte sich den Aufbau einfacher Netzwerke am Arbeitsplatz, um Kontakte zu knüpfen, ohne sich ständig erklären zu müssen. Alex hob die Bedeutung von Anlaufstellen hervor, die es Betroffenen ermöglichen, Sorgen zu teilen, Bewältigungsstrategien zu lernen und Unterstützung zu finden. Flo wies insbesondere auf den Bedarf von adäquaten Angeboten im Sportbereich hin.

4.4.2 Gesellschaftlichen Wandel gestalten und strukturelle Veränderungen fördern

Die Ergebnisse machten deutlich, dass sich die Befragten einen gesellschaftlichen Wandel hin zu mehr Akzeptanz und Sichtbarkeit nicht-binärer Menschen wünschen. Dafür erachten sie die offizielle rechtliche und institutionelle Anerkennung von nicht-binären Menschen als zentral und wiesen darauf hin, dass ihnen dies Schutz und Legitimität geben und zum Abbau von Vorurteilen in der Gesellschaft beitragen würde. Weiter sollten Sichtbarkeit und Normalisierung mit Kampagnen und Bildungsangeboten gefördert und dabei auch Anknüpfungspunkte für

Menschen geboten werden, die bisher keine Berührungspunkte mit nicht-binären Menschen hatten. Alex betonte, dass dabei emphatisch auf Ängste und Widerstände in der Mehrheitsgesellschaft eingegangen werden sollte, anstatt ausschliesslich nicht-binäre Menschen zu unterstützen. Nur so könne ein nachhaltiger gesellschaftlicher Wandel aktiv gestaltet werden, der über eine reine Symptombekämpfung hinausgehe.

5 Schlussteil

5.1 Diskussion der Ergebnisse

Die vorliegende Arbeit ist die erste empirische Untersuchung, die sich explizit mit der Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz befasst. Die Ergebnisse liefern erste Einblicke in ihre Lebensrealitäten. In der Diskussion werden zentrale Befunde interpretiert, in den Kontext bestehender empirischer Daten eingeordnet und mit theoretischen Konzepten verknüpft.

5.1.1 Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen

Im Anschluss an die Kritik von Link und Phelan (2001) an der individualisierenden Perspektive in der Stigmaforschung sollen zentrale Ergebnisse nachfolgend unter Berücksichtigung struktureller und gesellschaftlicher Faktoren interpretiert werden. Dabei dient die Konzeptualisierung von Stigma nach Link und Phelan (2001) als Reflexionsfolie.

Die gesellschaftlich tief verankerte binäre Geschlechternorm durchzieht und strukturiert alle Dimensionen des Lebens. Sie prägt institutionelle Strukturen und Praktiken, soziale Interaktionen sowie die Sprache und verfestigt sich in der gebauten Infrastruktur. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass rein binäre Optionen in öffentlichen Toiletten und Umkleidekabinen, in Formularen und Dokumenten sowie im Freizeit- und Dienstleistungsbereich nicht-binäre Menschen ausschliessen. Die ständige Konfrontation mit der binären Norm und dem dadurch regelmässig erfahrenen Ausschluss stellt für sie eine erhebliche Belastung dar. Die Konzeptualisierung von Binärnormativität und Diskriminierung als distale Stressoren im NMSR stützen diesen Befund (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024). Die Ergebnisse weisen zudem auf Hürden in der Gesundheitsversorgung hin, insbesondere beim Zugang zu sensibilisierten psychologischen Fachpersonen und angemessenen medizinischen Transitionsmassnahmen. Diese Befunde decken sich mit Resultaten aus der Studie von Krüger et al. (2023), die Diskriminierung im Schweizer Gesundheitsbereich für die Gruppe geschlechtlicher Minderheiten belegen; dies scheint auch auf nicht-binäre Menschen zuzutreffen. Es muss angenommen werden, dass sie davon sogar besonders betroffen sind, da nicht nur der Zugang zu medizinischen Transitionsmassnahmen insgesamt schwierig ist, sondern eine besondere Herausforderung darin besteht, eine für nicht-binäre Menschen angemessene Behandlung zu erhalten, die nicht auf die Angleichung an das jeweils binär andere als das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht abzielt.

Die Ergebnisse zeigen weiter auf, dass nicht-binäre Menschen zwar nicht alltäglich Beschimpfung und Gewaltandrohung erleben, die Auswirkungen davon auf ihr Sicherheitsgefühl und Wohlbefinden aber schwerwiegend sein können. Die Studie von Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr et al. (2024) stützt diesen Befund (S. 205, 207). Solche Erfahrungen dürften eng mit einem als uneindeutig gelesenen Geschlechtsausdruck verbunden sein. Dieser Zusammenhang konnte auch bei anderen Stigmatisierungs- und Diskriminierungsformen gefunden werden. Ein nicht als eindeutig gelesener Geschlechtsausdruck führt dazu, dass nicht-binäre Menschen von anderen als nicht normkonform wahrgenommen werden, was Stigmatisierung und Diskriminierung begünstigen kann. Es erstaunt deshalb nicht, dass Blicke und abwertende Kommentare insbesondere im öffentlichen Raum für viele nicht-binäre Menschen alltägliche „Kurzbotschaften“ zu sein scheinen (Flo, Pos. 26). Der Befund wird gestützt von Resultaten aus der Längsschnittstudie von Hässler und Eisner (2024), in der über 75% der Angehörigen einer geschlechtlichen Minderheit davon berichteten, angestarrt worden zu sein (S. 8).

Weiter zeigte sich, dass nicht-binäre Menschen selbst im engen sozialen Umfeld und der queeren Community regelmässig Ablehnung erfahren; dies konnte in Studien bereits belegt werden (Bradford & Catalpa, 2019; Dowers et al., 2020; Hässler & Eisner, 2022). Die Aufnahme von Ablehnung als proximalen Stressor ins NMSR sollte deshalb erneut geprüft werden, denn Erfahrungen mit Ablehnung und Zurückweisung scheinen häufig und belastend zu sein und zudem insbesondere im engen sozialen Umfeld den Verlust wichtiger Unterstützung zu bedeuten.²⁷

Nicht-binäre Menschen scheinen sowohl in der Mehrheitsgesellschaft als auch in der queeren Community unsichtbar zu sein; gleichzeitig bestehen in beiden Kontexten Vorurteile und Stereotypen. Dazu gehören Vorstellungen über ein androgynes Äusseres oder die Vermutung, ihre Geschlechtsidentität sei Ausdruck eines Trends. Für nicht-binäre Menschen scheint sowohl die Unsichtbarkeit als auch die Konfrontation mit Stereotypen und Vorurteilen belastend zu sein. Eben diese scheinen zudem andere Stigmatisierungserfahrungen wie Invalidierung oder internalisiertes Stigma zu verstärken.

Invalidierung und Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck können als subtile Stigmatisierungsformen eingeordnet werden, die eng mit Machtstrukturen verwoben sind. Beide Phänomene sind im NMSR als Minderheitenstressoren²⁸ konzeptualisiert, was die Ergebnisse der Arbeit stützt (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 7). Im Anschluss an Link und Phelan (2001) kann festgestellt werden, dass die Definitionsmacht über Geschlechternormen bei denjenigen liegt, die der Norm entsprechen. Dadurch können sie nicht-binäre Geschlechtsidentitäten als ungültig und inexistent abwerten und gleichzeitig von nicht-binären Menschen

²⁷ Zurückweisung wurde aufgrund fehlender Validität des Messinstruments nicht ins NMSR aufgenommen, wie in Kapitel 2.1 beschrieben (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh, et al., 2024, S. 15–16).

²⁸ Im NMSR heissen die Stressoren Invalidierung und Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen.

erwarten, sich erklären oder beweisen zu müssen. Besonders problematisch wird diese Machtposition, wenn von nicht-binären Menschen Verständnis für die Schwierigkeiten eingefordert wird, die cisgeschlechtliche Menschen bei der Anerkennung ihrer Existenz haben könnten. Ein Beispiel hierfür ist die Ablehnung der Verwendung von gewünschten Pronomen mit der Begründung, dies sei zu kompliziert. Die ständige Konfrontation mit Invalidierung und Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck stellt eine erhebliche emotionale Belastung dar, besonders weil nicht-binäre Menschen oft gezwungen sind, Erklärungen und Beweise zu liefern, um überhaupt eine Chance auf Akzeptanz und Anerkennung zu erhalten.

Auch die Ergebnisse zu den Erfahrungen mit internalisiertem Stigma werden theoretisch und empirisch gestützt. Im NMSR sind verschiedene Formen von Internalisierung²⁹ als proximale Stressoren konzeptualisiert und Ott et al. (2017) konnten in ihrer Schweizer Studie zu Minderheitenstress bei trans Personen internalisierte Transfeindlichkeit für eine mehrheitlich trans-binäre Stichprobe bereits belegen (S. 155). Aufgrund der Ergebnisse ist davon auszugehen, dass auch für nicht-binäre Personen in der Schweiz die Internalisierung von Stigma eine wesentliche Belastung darstellt und Auswirkungen auf ihren Gesundheitszustand haben dürfte. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass nicht-geoutete Personen mit Cis-Passing verstärkt unter der Internalisierung von Stigma leiden, wobei die Unsicherheit, ob sie ausreichend nicht-binär sind, insbesondere durch Ablehnung aus der queeren Community und den darin verbreiteten Stereotypen gefördert wird.

Es wurde deutlich, dass Misgendering für nicht-binäre Menschen den Normalfall darstellt und eine alltägliche und belastende Erfahrung zu sein scheint, die sowohl im Kontakt mit Fremden, Behörden und Institutionen aber auch im engen sozialen Umfeld und der queeren Community auftritt. Misgendering wird im NMSR als distaler Stressor konzeptualisiert und von Studienergebnissen gestützt, wobei angenommen werden muss, dass nicht-binäre Menschen im Vergleich zu trans-binären Menschen häufiger und oft über längere Zeit hinweg misgendet werden (Arijs et al., 2023, S. 10–11; Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al., 2024, S. 7; Matsuno, Bricker, Collazo, Mohr et al., 2024, S. 208, 211). Es liegt nahe, dass dies darauf zurückzuführen ist, dass viele nicht-binäre Personen Pronomen und Anredeformen bevorzugen, die nicht den binären und deshalb auch nicht den sprachlichen Normen entsprechen.

Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse intersektionale Erfahrungen auf, etwa an der Schnittstelle von weiblichem zugewiesenem Geburtsgeschlecht und nicht-binärer Geschlechtsidentität sowie *race*, den damit verbundenen Aufenthaltsrechten und nicht-binärer Geschlechtsidentität. Die Relevanz einer intersektionalen Perspektive in zukünftiger Forschung wird dadurch deutlich.

²⁹ Internalisierte Invalidierung, internalisierte Nicht-Binaritäts-Normativität, internalisierte Belastung durch gesellschaftliche Erwartungen (Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh, et al., 2024, S. 12)

Insgesamt zeigt sich, dass die Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen nicht-binärer Menschen in der Schweiz tiefgreifend und vielfältig sind. Sie reichen von strukturellen Hürden und Ausschlussmechanismen bis hin zu alltäglichen und teilweise subtilen Formen von Stigmatisierung. Die kumulative Wirkung der beinahe alle Lebensbereiche durchdringenden Erfahrungen von Unsichtbarkeit, Abwertung und Ausschluss scheint für nicht-binäre Menschen eine grosse Belastung darzustellen und sich negativ auf ihr Wohlbefinden auszuwirken. Die Ergebnisse decken sich weitgehend mit den wenigen, bereits bestehenden empirischen Untersuchungen aus dem In- und Ausland. Es fällt auf, dass Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen zwar durch ein Outing oder einen als uneindeutig gelesenen Geschlechtsausdruck begünstigt werden, dass aber auch ungeoutete nicht-binäre Menschen mit Cis-Passing davon betroffen sind. Im Rahmen eines Outings oder anhand eines nicht normkonform wahrgenommenen Geschlechtsausdrucks wird ein Merkmal öffentlich, das anschliessend nach Link und Phelan (2001) etikettiert und stereotypisiert wird und so als Begründung für Stigmatisierungs- und Diskriminierungsmechanismen herangezogen werden kann. Die umfassende binär-geschlechtliche Prägung der Gesellschaft erklärt, wieso auch nicht-binäre Menschen davon betroffen sind, die nicht offensichtlich als solche wahrgenommen werden.

5.1.2 Ressourcen

Die Ergebnisse zeigen, dass nicht-binäre Menschen über verschiedene Ressourcen verfügen, die sie als hilfreich bei der Bewältigung der erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen wahrnehmen.

So finden sich als zentrale personenbezogene Ressourcen Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität. Sie können als Schutz gegen die Internalisierung von Stigma wirken sowie dabei helfen, mutig für die Einhaltung eigener Grenzen einzustehen. Eng damit verbunden ist die Abwesenheit, respektive Linderung von Körperdysphorie. Sich im eigenen Körper wohlfühlen, scheint die Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit zu stärken und ein authentisches Körpergefühl zu ermöglichen, was von nicht-binären Menschen als hilfreich und stärkend empfunden wird. Die Bedeutung des Zugangs zu für nicht-binäre Menschen adäquaten medizinischen Transitionsmassnahmen wird durch dieses Ergebnis verdeutlicht.

Wie bereits erwähnt, scheint ein als uneindeutig gelesener Geschlechtsausdruck diverse Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen zu begünstigen. Cis-Passing, also von anderen als cisgeschlechtlich gelesen zu werden, schützt vor solchen Erfahrungen und erhöht dadurch das Sicherheitserleben. Cis-Passing kann allerdings nur dann als Ressource betrachtet werden, wenn keine Körperdysphorie besteht. In der vorliegenden Untersuchung wurde zusätzlich, wenn auch nur bei einer Person, Gewöhnung als Ressource identifiziert. Es erscheint plausibel, dass sich mit der Zeit ein gewisser Gewöhnungseffekt, insbesondere in Bezug auf subtile und alltägliche Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen einstellt.

Dafür spricht auch die Erkenntnis von De Graaf et al. (2021), dass ein jüngeres Alter bei nicht-binären Menschen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme zu korrelieren scheint (S. 778). Dazu bedarf es zukünftig weiterer Untersuchungen.

Ein akzeptierendes und unterstützendes soziales Umfeld in unterschiedlichen Lebensbereichen hat sich als zentrale umfeldbezogene Ressource erwiesen und die Ergebnisse zeigen, dass die Bewältigung von belastenden Erfahrungen dadurch erleichtert wird. Der Kontakt zu anderen queeren Menschen, insbesondere anderen Angehörigen geschlechtlicher Minderheiten, scheint das Gefühl, verstanden zu werden und sich nicht erklären zu müssen sowie das Zugehörigkeitsempfinden zu fördern. Wichtig im Umgang mit Belastungen scheinen aber auch Freund*innen, Partner*innen und enge Familienangehörige zu sein, bei denen nicht-binäre Menschen sich selbst authentisch zeigen können und Liebe und Unterstützung erfahren. Die Relevanz eines unterstützenden sozialen Netzwerks wird insbesondere vor dem Hintergrund deutlich, dass bestehende Studien darauf hindeuten, dass nicht-binäre Menschen einerseits gegenüber sexuellen Minderheiten aber auch im Vergleich zu trans-binären Menschen mit weniger Unterstützung vom sozialen Umfeld rechnen können, obwohl soziale Unterstützung als Schutzfaktor für Gesundheit und Wohlbefinden bekannt ist (Bradford & Catalpa, 2019, S. 76; Dowers et al., 2020, S. 250, 252; Hässler & Eisner, 2022, S. 10).

Ein sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- und Bildungsort stellt für nicht-binäre Menschen eine Ressource dar, weil sie sich auch während ihrer Arbeitszeit oder Ausbildung sicher und wahrgenommen fühlen können und ihren Bedürfnissen in Bezug auf Sprachverwendung oder Infrastruktur Rechnung getragen wird. Ähnlich verhält es sich mit dem Wohnort und dem geografischen Lebensmittelpunkt: In urbanen Regionen und Städten scheint eine grössere gesellschaftliche Offenheit zu herrschen als in ländlichen Gegenden, was für nicht-binäre Menschen mit erhöhter Sicherheit und der Chance für Authentizität einhergeht.

Aufgrund der Tatsache, dass viele nicht-binäre Menschen als Folge von Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch belastet sind und zusätzlich Schwierigkeiten beim Zugang zu adäquater Gesundheitsversorgung erleben, erweisen sich sensibilisierte psychologische Fachpersonen als Ressource. Sie ermöglichen aufgrund ihrer wertschätzenden Haltung eine angemessene psychologische Begleitung, die für die Entwicklung von Strategien zur Bewältigung der erlebten Belastungen bedeutungsvoll ist. Die Ergebnisse weisen zudem darauf hin, dass die unerwartete und unabsichtliche Affirmation der Geschlechtsidentität eine besondere Rolle für nicht-binäre Menschen spielt. Solche Erfahrungen dürften einen wichtigen Gegenpol zu ihrem Alltag darstellen, der von Unsichtbarkeit, Ablehnung, Invalidierung und Misgendering geprägt ist.

Die vorliegenden Ergebnisse lassen sich teilweise mit dem NMSR in Verbindung bringen. Der Resilienzfaktor ‚Verbundenheit mit der nicht-binären Community‘ korrespondiert mit der Ressource ‚Queer Community und Safer Spaces‘ aus der vorliegenden Arbeit. Weitere Parallelen

lassen sich zwischen dem Resilienzfaktor ‚Validierung der Geschlechtsidentität‘ und der Ressource ‚unerwartete und unabsichtliche Affirmation der Geschlechtsidentität‘ sowie dem Resilienzfaktor ‚Geschlechtseuphorie‘ und der Ressource ‚Abwesenheit von Körperdysphorie‘ ziehen.

Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass nicht-binäre Menschen über verschiedene Ressourcen im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen verfügen. Trotzdem wird deutlich, dass viele der Ressourcen nicht für alle verfügbar sind und stark von der individuellen Lebenssituation und dem Zugang zu unterstützenden Strukturen abhängen. Auffällig ist zudem, dass zu Ressourcen und Resilienzfaktoren noch weniger empirische Daten vorliegen als zu Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen. Zukünftige Forschung sollte Ressourcen und Resilienzfaktoren einbeziehen.

5.1.3 Strategien

Die Datenlage zu Strategien von nicht-binären Menschen im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen ist noch dünner als zu ihren Ressourcen und Resilienzfaktoren, auch im internationalen Kontext. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit können diese Forschungslücke nicht schliessen, liefern aber wichtige erste Hinweise dazu.

Die Ergebnisse umfassen vier Strategien im Zusammenhang mit Rückzug und Schutz, drei Strategien, die auf aktive Veränderungen abzielen, kognitive Bewältigungsansätze und die Strategie der ‚Gratwanderung‘, die als zu den anderen Strategien querliegend verstanden werden kann.

Die Ergebnisse zeigen, dass nicht-binäre Menschen zur Vermeidung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen aktiv und in unterschiedlichem Ausmass ihre Geschlechtsidentität verheimlichen. Dazu gehört, sich bewusst nicht zu outen und/oder den Geschlechtsausdruck möglichst so zu gestalten, dass dieser als normkonform gelesen wird. Obwohl das Verheimlichen der Geschlechtsidentität für die Vermeidung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen hilfreich zu sein scheint, gehen damit auch Kompromisse in Bezug auf die Selbstdarstellung und Authentizität einher. Im Gegensatz zur aktiven Verheimlichung der Geschlechtsidentität, die der allgemeinen Vermeidung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen dient, geht es beim Ignorieren und Ertragen darum, diese bewusst hinzunehmen, ohne aktiv darauf zu reagieren, um Konflikten, Stress und weiteren Belastungen aus dem Weg zu gehen und ein Outing zu vermeiden. Obwohl dies tendenziell Kräfte schont, dürfen die damit verbundenen Einbussen bei der Authentizität nicht unbeachtet gelassen werden. Rückzug und Vermeidung werden insbesondere dann ergriffen, wenn andere Strategien nicht die gezielte Wirkung zeigen oder die erwarteten oder bereits erfahrenen Belastungen zu gross sind, um sich diesen (weiterhin) auszusetzen. Obwohl durch Rückzug und Vermeidung die psychische Belastung reduziert werden kann, sind damit auch Bedauern und Einschränkungen verbunden. Als vierte Strategie werden Vorabklärungen und Pläne gemacht, um

belastenden Erfahrungen präventiv entgegenzuwirken; dies ist oft mit einem erheblichen Mehraufwand verbunden und wird als anstrengend wahrgenommen.

Aus den Ergebnissen wird ersichtlich, dass auch Strategien zur aktiven Veränderung ergriffen werden; dies kann beinhalten, den Wohnort, das soziale Umfeld, die berufliche Tätigkeit oder die Freizeitgestaltung durch die Suche nach passenden Optionen aktiv den eigenen Bedürfnissen nach Unterstützung, Schutz und Authentizität anzupassen, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Die Queere Community und Safer Spaces scheinen beim Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks eine wichtige Rolle zu spielen. Weiter wurde deutlich, dass nicht-binäre Menschen auch aktiv versuchen, ihr Umfeld zu sensibilisieren und strukturelle Veränderungen herbeizuführen. Diese Strategie scheint ein hohes Mass an emotionaler Arbeit zu erfordern und geht oft mit einem Outing und deshalb mit weiteren Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen einher. Die aktive Suche und Inanspruchnahme von Unterstützung kann sich auf informelle Hilfe aus dem sozialen Umfeld oder auf professionelle Hilfe z.B. durch sensibilisierte psychologische Fachpersonen beziehen; dafür müssen jedoch ein unterstützendes soziales Netzwerk vorhanden sein und sensibilisierte Fachpersonen gefunden werden.

Kognitive Bewältigungsstrategien umfassen das Annehmen einer nicht-bösen Absicht als Ursache für Stigmatisierung und Diskriminierung, das Fokussieren positiver Erlebnisse und Kompensation über den eigenen sozialen Status.

Als querliegend zu den anderen Strategien kann die ‚Gratwanderung‘ verstanden werden. Sie beschreibt den ständigen Balanceakt, den nicht-binäre Menschen leisten, um Authentizität und Schutz vor Stigmatisierung und Diskriminierung in Einklang zu bringen. Dabei werden innere und äussere Faktoren kontinuierlich abgewogen und mögliche Reaktionen antizipiert, um in verschiedenen sozialen Kontexten eine Balance zwischen Authentizität und Schutz zu finden. Dies erfordert nicht nur eine erhebliche kognitive Anstrengung, sondern auch die kontinuierliche Anpassung an wechselnde Bedingungen. Die Strategie verdeutlicht, dass sich nicht-binäre Menschen in einem Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Schutz befinden und die Navigation in diesem eine alltägliche und notwendige Aufgabe für sie darstellt. Dass im Umgang mit Mikroaggressionen wie Misgendering über die Anpassung des Geschlechtsausdrucks die Sichtbarkeit reguliert werden kann, haben bereits Arijs et al. (2023) beschrieben (S. 11).

Insgesamt kann davon ausgegangen werden, dass nicht-binäre Menschen in der Schweiz über vielfältige Strategien im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen verfügen, die Anwendung dieser aber selbst eine erhebliche Belastung darstellt, da dies ein enormes Ausmass an mentaler und emotionaler Arbeit erfordert. Die Notwendigkeit, als nicht-binäre Person in einer binär-geschlechtlich strukturierten Welt zu navigieren kann deshalb selbst als Minderheitenstressor interpretiert werden; Matsuno, Bricker, Collazo, Huynh et al.

(2024) haben mentale und emotionale Arbeit bereits als proximalen Stressor konzeptualisiert (S. 12).

5.1.4 Gewünschte Unterstützungsangebote

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass sich nicht-binäre Menschen Unterstützungsangebote wünschen, die sich entweder gezielt an sie richten oder sie explizit inkludieren oder dass sie den Abbau von Zugangsbarrieren fordern. Unterstrichen wurde auch die Wichtigkeit der wenigen, bereits existierenden Anlaufstellen, die z.B. sensibilisierte Fachpersonen vermitteln und Beratungen anbieten. Neben zielgruppenspezifischen oder allgemein gendersensiblen Angeboten werden in den Ergebnissen auch Forderungen nach strukturellen Veränderungen und einem gesellschaftlichen Wandel deutlich. Dafür erachten die Befragten die Sensibilisierung der breiten Bevölkerung und ihre rechtliche Anerkennung als zentral.

Link und Phelan (2001) haben darauf hingewiesen, dass die Bekämpfung von Stigmatisierung und Diskriminierung aufgrund der Abhängigkeit der einzelnen Mechanismen voneinander herausfordernd ist und deshalb am sinnvollsten auf die Veränderung der Einstellungen und Überzeugungen der mächtigen Gruppen abgezielt werden sollte (S. 381). Vor diesem Hintergrund erscheint die Forderung der Befragten nach Unterstützung, die auf einen gesellschaftlichen Wandel abzielt, sinnvoll.

5.2 Fazit und Beantwortung der Fragestellung

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, mittels einer qualitativen Untersuchung Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen nicht-binärer Menschen in der Schweiz zu beleuchten sowie aufzuzeigen, auf welche Ressourcen und Strategien sie zur Bewältigung dieser Herausforderungen zurückgreifen. Die Ergebnisse geben einen differenzierten Einblick in die vielfältigen und weitreichenden Formen von Stigmatisierung und Diskriminierung, die nicht-binäre Menschen in der Schweiz in beinahe allen Lebensbereichen erleben und die ihren Alltag nachhaltig prägen. Sie werden regelmässig mit der gesellschaftlich tief verankerten binären Geschlechternorm konfrontiert, welche soziale Interaktionen, institutionelle Praktiken, Sprache und selbst die gebaute Infrastruktur durchzieht und strukturiert. Ihre Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen reichen von subtilen Formen wie Misgendering, Invalidierung oder Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck bis hin zu offener Ablehnung, Ausgrenzung, Beschimpfung und Gewaltandrohung. Insbesondere die kumulative Wirkung solcher Erlebnisse stellt eine erhebliche Belastung dar und wirkt sich negativ auf ihr Wohlbefinden aus. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass nicht-binäre Menschen für die Bewältigung dieser Herausforderungen auf unterschiedliche Ressourcen zurückgreifen und komplexe Strategien entwickeln. Als Ressourcen sind insbesondere soziale Unterstützung und die Nähe zur queeren Community aber auch die Erfahrung, unbeschwert sich selbst sein zu können, hervorzuheben. Welche emotionale und mentale Anstrengung die Navigation einer binär geprägten Welt von

nicht-binären Menschen erfordert, zeigt sich exemplarisch in der Strategie der Gratwanderung. In einem ständigen Balanceakt zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Schutz werden verschiedene innere und äussere Faktoren überwacht und gegeneinander abgewogen, um sich entsprechend der eigenen Identität zeigen zu können, ohne dabei das eigene Wohlbefinden oder die eigene Sicherheit zu gefährden.

Insgesamt reihen sich die Ergebnisse, insbesondere zu Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen, in die wenigen vorhandenen Studien ein, die sich mit den Lebensrealitäten geschlechtlicher Minderheiten in der Schweiz befassen. Sie scheinen zudem Resultate aus internationalen Studien für den Schweizer Kontext zu bestätigen. Weitere Forschungsvorhaben zur Bestätigung und Vertiefung der vorliegenden Ergebnisse sind wünschenswert und sollten nicht nur die Belastungen von nicht-binären Menschen beleuchten, sondern auch ihre Resilienz bei der Bewältigung dieser Herausforderungen in den Fokus rücken. Eine intersektionale Perspektive spielt dabei eine zentrale Rolle, um Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Ungleichheitskategorien sichtbar zu machen und zu verstehen. Mit dem NMSR steht ein quantitatives Instrument zur Verfügung, das den für nicht-binäre Menschen spezifischen Minderheitenstress und seine Auswirkungen systematisch messen und quantitativ untermauern kann. Entsprechende Daten bieten eine wichtige Grundlage, um die Notwendigkeit rechtlicher Anerkennung und struktureller Veränderungen argumentativ abzusichern.

Solange die binäre Geschlechternorm vorherrscht und Menschen, die ihr nicht entsprechen, stigmatisiert und diskriminiert werden, bleibt die Gratwanderung für nicht-binäre Menschen in der Schweiz eine unvermeidbare Realität. Damit sie in Zukunft auch ausserhalb von Safer Spaces uneingeschränkt sich selbst sein und gleichzeitig Sicherheit und Wohlbefinden bewahren können, sind nicht nur spezifische Unterstützungsangebote nötig, sondern in erster Linie ein gesellschaftlicher Wandel hin zu einer neuen Normalität der Geschlechtervielfalt.

5.3 Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit

Aus den Ergebnissen der vorliegenden Arbeit lassen sich mehrere Handlungsempfehlungen für die Soziale Arbeit ableiten.

Um Stigmatisierung und Diskriminierung nicht-binärer Menschen in der Praxis zu minimieren, ist eine umfassende Sensibilisierung von Fachpersonen der Sozialen Arbeit unabdingbar. Eine Verankerung von entsprechenden Modulen in den Curricula der Ausbildungsgänge ist dafür zentral. Neben der Vermittlung von theoretischem Wissen sollte die Reflexion der eigenen Vorstellung von Geschlecht und den Umgang mit binär geprägter Sprache im Vordergrund stehen. Für bereits berufstätige Fachkräfte sollten gezielte Weiterbildungsangebote geschaffen werden, die diese Inhalte praxisnah vermitteln und somit auch bereits ausgebildete Fachpersonen erreichen.

Bestehende Angebote der Sozialen Arbeit müssen systematisch auf ihre Zugänglichkeit für nicht-binäre Menschen überprüft und entsprechend angepasst werden, um Diskriminierungserwartungen zu verhindern und einer daraus resultierenden Nicht-Inanspruchnahme entgegenzuwirken. Bei Konflikten, etwa durch behördliche oder institutionelle Vorgaben, sind innovative Lösungen zu entwickeln. Dabei sollten Fachpersonen aufgrund der bestehenden Machtverhältnisse auch dann für die Bedürfnisse von nicht-binären Menschen eintreten, wenn Vorgesetzte oder sogar ein ganzes Team anderer Meinung ist. In Bezug auf die Verwendung gendersensibler Sprache bietet die neue Verbandsbroschüre von AvenirSocial (2024) zur Inklusiven Sprache in der Sozialen Arbeit diesbezüglich hilfreiche Argumente. In der Broschüre wird unter Rückbezug auf den Berufskodex dargelegt, wieso die Verwendung inklusiver Sprache als Teil des professionellen Handelns verstanden werden kann. In einzelnen Handlungsfeldern, wie der Jugendarbeit oder in stationären Einrichtungen, sollte die Schaffung von Safer Spaces geprüft werden. Dabei ist jedoch abzuwägen, inwiefern solche zielgruppenspezifischen Angebote einer Normalisierung von Geschlechtervielfalt entgegenwirken könnten.

Darüber hinaus sollte sich Soziale Arbeit als Profession und Disziplin gemäss ihrem Auftrag für die aktive Gestaltung eines gesellschaftlichen Wandels hin zu einer neuen Normalität von Geschlechtervielfalt einsetzen. Denkbar sind Kampagnen und Programme, die die Mehrheitsgesellschaft für Geschlechtervielfalt sensibilisieren und zum Abbau von Vorurteilen und Berührungängsten beitragen. Ihre Entwicklung und Wirksamkeit sollten durch empirische Forschung begleitet werden. Zudem kann die rechtliche Anerkennung von mehr als zwei Geschlechtseinträgen die Situation von nicht-binären Menschen erheblich verbessern, den gesellschaftlichen Wandel legitimieren und vorantreiben. Die Forderung nicht-binärer Menschen nach ihrer rechtlichen Anerkennung sollte deshalb aktiv unterstützt werden.

5.4 Kritische Würdigung

Die qualitative Herangehensweise mit guter Kontrastierung der kleinen Stichprobe konnte eine Vielfalt an individuellen Erfahrungen aufzeigen und erlaubt eine differenzierte Darstellung der zentralen Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen sowie Ressourcen und Strategien. Dass nicht nur Herausforderungen, sondern auch Ressourcen und Strategien der Befragten beleuchtet wurden, betont ihre Handlungsfähigkeit und wirkt einer reinen Problemorientierung entgegen. Zudem erlaubte die theoretische Anbindung, dass gesellschaftliche Machtverhältnisse in Bezug auf die Definitionsmacht über Geschlecht aufgezeigt werden konnten. Die Nähe der Autorin zur queeren Community erleichterte den Zugang zur Zielgruppe sowie einen sensibilisierten Umgang mit den Interviewpartner*innen. Ihr Vorwissen war für ein tiefes Verständnis der untersuchten Themen hilfreich, könnte aber auch durch Voreingenommenheit die Interpretation der Daten beeinflusst haben. Im kontinuierlichen Austausch mit

einer befreundeten nicht-binären Person, unter Wahrung der Anonymität der Befragten, konnte diese Gefahr durch gemeinsame Reflexion abgeschwächt werden.

Limitationen ergeben sich durch den Zugang zur Zielgruppe über Social-Media-Kanäle und den Umfang der Stichprobe; die Ergebnisse dürften nur begrenzt übertragbar sein und haben wahrscheinlich bestimmte Perspektiven, z.B. von nicht-binären Menschen, die sich nicht auf Social Media bewegen oder den Accounts von TGNS und WE EXIST nicht folgen, nicht abgebildet. Eine Herausforderung bestand darin, die Kategorien trennscharf auszuarbeiten und gleichzeitig die Vielfalt und Tiefe der Erfahrungen zu berücksichtigen. Es gab deshalb teilweise Überschneidungen zwischen den Kategorien, die aber in Kauf genommen wurden, um zentrale Aspekte der Erfahrungen nicht-binärer Menschen sichtbar machen zu können.

5.5 Reflexion zur eigenen Positioniertheit

Darf eine cis Frau nicht-binäre Menschen beforschen und falls ja, wie adäquat kann sie ihre Erfahrungen überhaupt erfassen? Bin ich überhaupt legitim, wenn ich als cis Frau über nicht-binäre Menschen schreibe? Solche und ähnliche Fragen haben mich bereits bei der Themenwahl zur Bachelorarbeit eingehend beschäftigt. Dass sich Dilemmata ergeben, wenn cis Forschende trans Menschen beforschen, haben Nestler und Götsch (2024) ausführlich beschrieben. Ich möchte deshalb meine eigene Positioniertheit thematisieren und meine Motivation für die vorliegende Arbeit transparent machen. Als lesbische cis Frau bin ich seit meinem Outing in meinen späten Teenagerjahren ehrenamtlich in queeren Vereinen tätig und dadurch in der queeren Community gut vernetzt. Zu meinen Freund*innen gehören auch nicht-binäre Personen. Dadurch hatte ich bereits vor der Beschäftigung mit ihren Lebensrealitäten im Rahmen der Bachelorthesis regelmässig einen tiefen Einblick in ihre Erfahrungen und es war mir wichtig, diese auch für andere (angehende) Fachpersonen der Sozialen Arbeit sichtbar und verstehbar zu machen. Geschlechtliche Vielfalt ist kein Thema, dem ich mich nur während der Bachelorthesis gewidmet habe. Auch im Rahmen meiner professionellen Tätigkeit ist mir der Einsatz für queere Menschen, insbesondere geschlechtliche Minderheiten, wichtig. Als Mitglied der Fachgruppe LGBTQIA* von AvenirSocial engagiere ich mich dafür, dass die Sensibilisierung für trans Menschen in der Sozialen Arbeit vorangetrieben wird. Die Motivation für die vorliegende Arbeit bestand nie darin, nicht-binäre Menschen zu exotisieren oder mir Ruhm zu verschaffen, indem ich mich mit einer Arbeit zu marginalisierten Menschen schmücke. Vielmehr ist es mein ehrliches Anliegen, die Situation für meine Freund*innen aber auch alle anderen nicht-binären Menschen wirklich zu verbessern und ihnen im Rahmen meiner Möglichkeiten ihre verdiente Sichtbarkeit zu verschaffen.

Quellenverzeichnis

- Arijs, Q., Burgwal, A., Van Wiele, J. & Motmans, J. (2023). The Price to Pay for Being Yourself: Experiences of Microaggressions among Non-Binary and Genderqueer (NBGQ) Youth. *Healthcare*, 11(5), 742. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050742>
- AvenirSocial. (2015). *IFSW-Definition der Sozialen Arbeit von 2014 mit Kommentar*. <https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/IFSW-IASSW-Definition-2014-mit-Kommentar-dt.pdf>
- AvenirSocial. (2024). *Inklusive Sprache in der Sozialen Arbeit: Berufsethische Begründung, Empfehlungen und Handlungsaufforderung am Beispiel gendergerechter Sprache* [Verbandsbroschüre]. https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2024/07/20240711-_Inklusive_Sprache_in-der-Sozialen-Arbeit-1.pdf
- Becerra-Culqui, T. A., Liu, Y., Nash, R., Cromwell, L., Flanders, W. D., Getahun, D., Giammattei, S. V., Hunkeler, E. M., Lash, T. L., Millman, A., Quinn, V. P., Robinson, B., Roblin, D., Sandberg, D. E., Silverberg, M. J., Tangpricha, V. & Goodman, M. (2018). Mental Health of Transgender and Gender Nonconforming Youth Compared With Their Peers. *Pediatrics*, 141(5), e20173845. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3845>
- Beckwith, N., McDowell, M. J., Reisner, S. L., Zaslow, S., Weiss, R. D., Mayer, K. H. & Keuroghlian, A. S. (2019). Psychiatric Epidemiology of Transgender and Nonbinary Adult Patients at an Urban Health Center. *LGBT Health*, 6(2), 51–61. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2018.0136>
- Bradford, N. J. & Catalpa, J. M. (2019). Social and psychological heterogeneity among binary transgender, non-binary transgender and cisgender individuals. *Psychology & Sexuality*, 10(1), 69–82. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1552185>
- Bretherton, I., Thrower, E., Zwickl, S., Wong, A., Chetcuti, D., Grossmann, M., Zajac, J. D. & Cheung, A. S. (2021). The Health and Well-Being of Transgender Australians: A National Community Survey. *LGBT Health*, 8(1), 42–49. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2020.0178>

- Bundesrat. (2022). *Einführung eines dritten Geschlechts oder Verzicht auf den Geschlechtseintrag im Personenstandsregister – Voraussetzungen und Auswirkungen auf die Rechtsordnung* [Bericht]. <https://www.news.admin.ch/news/message/attachments/74661.pdf>
- Checkpoint. (n. d.). *Hello Gorgeous!*. Abgerufen 29. November 2024, von <https://mycheckpoint.ch/>
- Connolly, M. D., Zervos, M. J., Barone, C. J., II, Johnson, C. C. & Joseph, C. L. M. (2016). The Mental Health of Transgender Youth: Advances in Understanding. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 489–495. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.012>
- De Graaf, N. M., Huisman, B., Cohen-Kettenis, P. T., Twist, J., Hage, K., Carmichael, P., Kreukels, B. P. C. & Steensma, T. D. (2021). Psychological Functioning in Non-binary Identifying Adolescents and Adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(8), 773–784. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.1950087>
- de Graaf, N. M., Steensma, T. D., Carmichael, P., VanderLaan, D. P., Aitken, M., Cohen-Kettenis, P. T., de Vries, A. L. C., Kreukels, B. P. C., Wasserman, L., Wood, H. & Zucker, K. J. (2022). Suicidality in clinic-referred transgender adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(1), 67–83. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01663-9>
- Dowers, E., White, C., Cook, K. & Kingsley, J. (2020). Trans, gender diverse and non-binary adult experiences of social support: A systematic quantitative literature review. *International Journal of Transgender Health*, 21(3), 242–257. <https://doi.org/10.1080/26895269.2020.1771805>
- Dröge, K. (2024). *noScribe. AI-powered Audio Transcription* (Version 0.5) [Software]. <https://github.com/kaixxx/noScribe>
- du-bist-du. (n. d.). *Coming.out—Was ist das?* Abgerufen 29. November 2024, von <https://du-bist-du.ch/infopool/coming-out/>
- Eisner, L. & Hässler, T. (2021). *Schweizer LGBTIQ+ Panel. Abschlussbericht 2021*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/64ge2>

- Expósito-Campos, P., Pérez-Fernández, J. I. & Salaberria, K. (2023). Empirically supported affirmative psychological interventions for transgender and non-binary youth and adults: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 100, 102229. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102229>
- Fondation Agnodice & Transgender Network Switzerland. (2019). *Trans Schüler_innen. Best-Practice-Leitfaden für eine Transition in Schule und Ausbildung* [Broschüre]. https://www.tgns.ch/wp-content/uploads/2020/01/Leitfaden_Trans_Schueler_innen_TGNS_2019_Web.pdf
- Goffman, E. (1963). *Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity*. Prentice Hall.
- Hässler, T. & Eisner, L. (n. d.). *Schweizer LGBTIQ+ Umfrage 2019 Abschlussbericht*. https://swiss-lgbtq-panel.ch/wp-content/uploads/2020/12/2019_Swiss_LGBTIQ_Report_Deutsch.pdf
- Hässler, T. & Eisner, L. (2020). *Swiss LGBTIQ+ Panel—2020 Summary Report* [Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/kdrh4>
- Hässler, T. & Eisner, L. (2022). *Schweizer LGBTIQ+ Panel – 2022 Abschlussbericht*. <https://www.doi.org/10.31234/osf.io/b9d58>
- Hässler, T. & Eisner, L. (2024). *Swiss LGBTIQ+ Panel—2023 Jahresbericht*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7bmn4>
- Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Auflage). VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92076-4>
- Hübscher, E. (2023). *Transition für non-binäre Menschen*. <https://www.nonbinary.ch/transition/>
- Hübscher, E. (2024a). *Lebensrealitäten non-binärer Menschen*. <https://www.nonbinary.ch/lebensrealitaeten/>
- Hübscher, E. (2024b). *Non-binäres Geschlecht* [Merkblatt]. <https://www.nonbinary.ch/merkblatt-nonbinaritaet>
- humanrights.ch. (n. d.). *Formen der Diskriminierung*. Abgerufen 30. November 2024, von <https://www.humanrights.ch/de/ipf/menschenrechte/diskriminierung/diskriminierungsverbot-dossier/juristisches-konzept/formen-der-diskriminierung/>

- Inderbinen, M., Schaefer, K., Schneeberger, A., Gaab, J. & Garcia Nuñez, D. (2021). Relationship of Internalized Transnegativity and Protective Factors With Depression, Anxiety, Non-suicidal Self-Injury and Suicidal Tendency in Trans Populations: A Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 636513. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.636513>
- InterAction. (n. d.). *Intergeschlechtlichkeit kurz erklärt*. <https://www.inter-action-suisse.ch/de/intergeschlechtlichkeit>
- Jäggi, T., Jellestad, L., Corbisiero, S., Schaefer, D. J., Jenewein, J., Schneeberger, A., Kuhn, A. & Garcia Nuñez, D. (2018). Gender Minority Stress and Depressive Symptoms in Transitioned Swiss Transpersons. *BioMed Research International*, 2018, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2018/8639263>
- James, S. E., Herman, J. L., Rankin, S., Keisling, M., Mottet, L. & Anafi, M. (2016). *The Report of the 2015 U.S. Transgender Survey*. National Center for Transgender Equality. <https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>
- Jones, B. A., Pierre Bouman, W., Haycraft, E. & Arcelus, J. (2019). Mental health and quality of life in non-binary transgender adults: A case control study. *International Journal of Transgenderism*, 20(2–3), 251–262. <https://doi.org/10.1080/15532739.2019.1630346>
- Jones, E. E., Farina, A., Hastorf, A. H., Markus, H., Miller, D. T. & Scott, R. (1984). *Social Stigma. The Psychology of Marked Relationships*. Freeman.
- Klein, A., Mountz, S. & Bartle, E. (2018). Factors Associated With Discrimination in Social-Service Settings Among a Sample of Transgender and Gender-Nonconforming Adults. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(3), 431–448. <https://doi.org/10.1086/699538>
- Krell, C. & Oldemeier, K. (2017). *Coming-out—Und dann ...?! Coming-out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland*. Verlag Barbara Budrich.
- Krüger, P., Pfister, A., Eder, M. & Mikolasek, M. (2023). *Gesundheit von LGBT-Personen in der Schweiz*. Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783748938385>

- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung: Grundlagentexte Methoden* (5. Auflage). Beltz Juventa.
- LGBTIQ Helpline. (2023). *Hate Crime Bericht 2023* [Bericht]. https://www.pinkcross.ch/unser-einsatz/politik/hate-crime/hatecrime_bericht_2023_de.pdf
- Link, B. G. & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>
- Matsuno, E., Bricker, N. L., Collazo, E., Huynh, K. D., Mohr, R., Colson, A. E. & Balsam, K. F. (2024). Development and validation of the nonbinary distal minority stressors, proximal minority stressors, and resilience scales. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/sgd0000719>
- Matsuno, E., Bricker, N. L., Collazo, E. N., Mohr, R. & Balsam, K. F. (2024). “The default is just going to be getting misgendered”: Minority stress experiences among nonbinary adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 11(2), 202–214. <https://doi.org/10.1037/sgd0000607>
- Matsuno, E. & Budge, S. L. (2017). Non-binary/Genderqueer Identities: A Critical Review of the Literature. *Current Sexual Health Reports*, 9(3), 116–120. <https://doi.org/10.1007/s11930-017-0111-8>
- Medico, D., Pellaton, C. & Zufferey, A. (2023). L’affirmation de genre des jeunes trans et non binaires en Suisse romande. *médecine/sciences*, 39(2), 157–163. <https://doi.org/10.1051/medsci/2023016>
- Medico, D., Pullen Sansfaçon, A., Galantino, G. J. & Zufferey, A. (2020). „J’aimerais mourir.“ Comprendre le désespoir chez les jeunes trans par le concept d’oppression développementale. *Frontières*, 31(2). <https://doi.org/10.7202/1070338ar>
- Merkens, H. (2000). Auswahlverfahren, Sampling, Fallkonstruktion. In U. Flick, E. v. Kardorff, & I. Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung. Ein Handbuch* (S. 286–299). Rowohlt.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 5(129), 674–697.

- Minkov, M. (n. d.). *Eine Pause von der Welt*. Abgerufen 13. Dezember 2024, von <https://www.goethe.de/prj/zei/de/art/22554555.html>
- Moradi, B., Tebbe, E. A., Brewster, M. E., Budge, S. L., Lenzen, A., Ege, E., Schuch, E., Arango, S., Angelone, N., Mender, E., Hiner, D. L., Huscher, K., Painter, J. & Flores, M. J. (2016). A Content Analysis of Literature on Trans People and Issues: 2002–2012. *The Counseling Psychologist*, 44(7), 960–995. <https://doi.org/10.1177/0011000015609044>
- Müller, M. (2023). Qualitative Forschung in der Sozialen Arbeit. In M. Buntrock & K. Peinemann (Hrsg.), *Grundwissen Soziale Arbeit: Grundlagen, Methoden und Arbeitsfelder* (S. 411–428). Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-39707-4>
- Nationale Ethikkommission. (2020). *Die amtliche Registrierung des Geschlechts: Ethische Erwägung zum Umgang mit dem Geschlechtseintrag im Personenstandsregister* [Stellungnahme]. https://www.nek-cne.admin.ch/inhalte/Themen/Stellungnahmen/NEK-stellungnahme-Amtliches_Geschlecht_DE.pdf
- Nestler, T. & Götsch, M. (2024). Dilemmata der Forschung über „Andere“. Zum Verhältnis von cis Forschenden und trans* Beforschten in der Geschlechterforschung. *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 16(3–2024), 73–87. <https://doi.org/10.3224/gender.v16i3.06>
- Newcomb, M. E., Hill, R., Buehler, K., Ryan, D. T., Whitton, S. W. & Mustanski, B. (2020). High Burden of Mental Health Problems, Substance Use, Violence, and Related Psychosocial Factors in Transgender, Non-Binary, and Gender Diverse Youth and Young Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 49(2), 645–659. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01533-9>
- Nobili, A., Glazebrook, C. & Arcelus, J. (2018). Quality of life of treatment-seeking transgender adults: A systematic review and meta-analysis. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 19(3), 199–220. <https://doi.org/10.1007/s11154-018-9459-y>

- Ott, A., Regli, D. & Znoj, H. (2017). Minoritätenstress und soziale Unterstützung: Eine Online-Untersuchung zum Wohlbefinden von Trans*Personen in der Schweiz. *Zeitschrift für Sexuallforschung*, 30(02), 138–160. <https://doi.org/10.1055/s-0043-109081>
- Pauli, D., Günthard, M., Schenker, T., Flütsch, N., Ball, J., Häberling, I. & Berger, G. (2020). Zürcher Sprechstunde für Jugendliche mit Genderdysphorie – erste Verlaufsergebnisse. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 69(6), 570–589. <https://doi.org/10.13109/prkk.2020.69.6.570>
- Pillen, H., McNaughton, D. & Ward, P. R. (2020). Critical consciousness development: A systematic review of empirical studies. *Health Promotion International*, 35(6), 1519–1530. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz125>
- Queer Mittelland. (2022). *LGBTQIA+. Einblick in das queere Alphabet* [Broschüre]. https://www.queer-mittelland.ch/_files/ugd/3c9549_efd76d7e2cee4f3ca21169d4bedd4fc3.pdf
- Richards, C., Bouman, W. P., Seal, L., Barker, M. J., Nieder, T. O. & T'Sjoen, G. (2016). Non-binary or genderqueer genders. *International Review of Psychiatry*, 28(1), 95–102. <https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1106446>
- Rudolph, H., Burgermeister, N., Schulze, J., Gross, P., Hübscher, E. & Garcia Nuñez, D. (2023). Von der Psychopathologisierung zum affirmativen Umgang mit Geschlechtervielfalt. *Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum*. <https://doi.org/10.4414/smf.2023.09300>
- Scandurra, C., Mezza, F., Maldonato, N. M., Bottone, M., Bochicchio, V., Valerio, P. & Vitelli, R. (2019). Health of Non-binary and Genderqueer People: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 10, 1453. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01453>
- Schäfer, S. & Wiedmer, M. (2024). Geschlechtliche Minderheiten und Soziale Arbeit. *Sozial-Aktuell*, 1, 16–17.
- Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K. & Bockting, W. (2015). Development of the Gender Minority Stress and Resilience Measure. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 65–77. <https://doi.org/10.1037/sgd0000081>

- Transgender Network Switzerland. (2022). *Eine Informationsbroschüre von trans Menschen für trans Menschen und alle anderen* [Broschüre]. https://www.tgns.ch/wp-content/uploads/2022/05/22-05-03_Brosch._TRANS_D_Inhalt_2022.pdf
- Transgender Network Switzerland. (2023, 27. September). *Nationalrat will Situation nicht binärer Menschen verbessern*. TGNS Transgender Network Switzerland. <https://www.tgns.ch/de/2023/09/nationalrat-will-situation-nicht-binaerer-menschen-verbessern/>
- van Stein, K. V., Kleinn, N., Randall, A. K., Lannutti, P. J., Gandhi, Y., Martos, T., Meuwly, N., Rosta-Filep, O., Siegel, M., Ditzen, B. & Fischer, M. S. (2023). Internalisierte Transnegativität, Resilienzfaktoren und psychische Gesundheit in einer Stichprobe geschlechtlicher Minderheiten in Deutschland und der Schweiz. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 52(4), 216–228. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000730>
- VERBI Software. (2023). *MAXQDA 2024* [Software]. <https://www.maxqda.com>
- Wanta, J. W., Niforatos, J. D., Durbak, E., Viguera, A. & Altinay, M. (2019). Mental Health Diagnoses Among Transgender Patients in the Clinical Setting: An All-Payer Electronic Health Record Study. *Transgender Health*, 4(1), 313–315. <https://doi.org/10.1089/trgh.2019.0029>
- Winker, G. & Degele, N. (2009). *Intersektionalität. Zur Analyse sozialer Ungleichheiten*. transcript.
- Women Engage for a Common Future (WECF). (n. d.). *Sprache? Genau statt generisch!* <https://www.wecf.org/de/sprache-und-gender/>

Anhangsverzeichnis

Anhang 1: Instagram-Post und Caption.....	ii
Anhang 2: Studieninformation	iii
Anhang 3: Umfrage in Google Forms	v
Anhang 4: Interviewleitfaden	ix
Anhang 5: Kategorienhandbuch	xx
Anhang 6: Ausführliche Ergebnisdarstellungen zu Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen.....	xxxix
Anhang 6.1	xxxix
Anhang 6.2	xxxix
Anhang 6.3	xl
Anhang 6.4	xli
Anhang 7: Ausführliche Ergebnisdarstellungen zu Ressourcen	xlii
Anhang 7.1	xlii
Anhang 7.2	xlili
Anhang 7.3	xlili
Anhang 7.4	xliv
Anhang 7.5	xliv
Anhang 8: Ausführliche Ergebnisdarstellungen zu Strategien.....	xlvi
Anhang 8.1	xlvi
Anhang 8.2	xlvi
Anhang 8.3	xlvi

Anhang 1: Instagram-Post und Caption

Nicht-binäre Personen für Bachelorarbeit gesucht

Nicht-binäre Menschen sind in der Schweizer
Forschungslandschaft quasi unsichtbar.
Das MUSS sich ändern!

**Deshalb suche ich für meine Bachelorarbeit
nicht-binäre Personen, die mir in einem
Gespräch von ihren Erfahrungen erzählen.**

Kannst du dir vorstellen, mir in einem
einstündigen Gespräch von deinen
Diskriminierungserfahrungen und
deinem Umgang damit zu erzählen?
Dann melde dich bei mir!



Zu mir:

Ich bin Manu (sie/ihr), 35-jährig und studiere auf dem zweiten Bildungsweg Soziale Arbeit.
Ich bin cis, lesbisch und seit Teenie in queeren Vereinen aktiv.

Zur Studie:

Für meine Bachelorthesis will ich Diskriminierungserfahrungen von nicht-binären Menschen in der Schweiz besser verstehen und diese Informationen der Forschung zugänglich machen. Nur so kann z.B. die Soziale Arbeit ihre Angebote angemessener und diskriminierungsfreier gestalten.

Wie, wann, wo?

Ein ca. einstündiges Gespräch zwischen dir und mir, an einem Ort deiner Wahl. Ich werde das Gespräch aufzeichnen, damit ich es nachher transkribieren (in Text umwandeln) kann. In Bezug auf Wochentage und Zeiten bin ich flexibel.

Kannst du dir vorstellen, mir von deinen Erfahrungen zu erzählen? Willst du mehr Informationen erhalten?

Dann melde dich bitte bei mir via

Insta DM: @razekiddo

E-Mail: nonbinary.bachelorthesis@gmail.com

Anhang 2: Studieninformation

Diskriminierungs- und Stigmatisierungserfahrungen von nicht-binären Menschen in der Schweiz und Strategien im Umgang damit

Bachelorthesis

Studieninformation



Liebe Teilnehmer*innen

Ich bin Manu Wiedmer (Pronomen sie/ihr), studiere auf dem zweiten Bildungsweg Soziale Arbeit an der Berner Fachhochschule und schreibe im Zeitraum von September bis Dezember 2024 meine Bachelorthesis zur Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz. Ich bin seit über fünfzehn Jahren in queeren Vereinen aktiv und setze mich für unsere Interessen und Rechte ein. Es ist mir ein Anliegen, die Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz aktiv zu verbessern – dies v.a. auch, weil ich einige Enbys meine Freund*innen nennen darf. Gerne fasse ich im Folgenden die wichtigsten Informationen zur Studie zusammen.

Allgemeine Informationen

Nicht-binäre Menschen sind in der Schweizer Forschungslandschaft immer noch unsichtbar. Ergebnisse aus Studien zur Situation von geschlechtlichen Minderheiten deuten gleichzeitig daraufhin, dass nicht-binäre Menschen auf mehreren Ebenen Benachteiligungen und Diskriminierung im Zusammenhang mit ihrer Geschlechtsidentität erfahren. Vor diesem Hintergrund interessiere ich mich in meiner Bachelorthesis für die Diskriminierungserfahrungen von nicht-binären Menschen in der Schweiz und ihre Strategien im Umgang damit. Um diese Informationen zu erheben und sie der Wissenschaft zugänglich zu machen, führe ich qualitative Interviews mit nicht-binären Personen durch.

Auswahl der Interviewpartner*innen

Im Rahmen der Bachelorthesis kann ich aufgrund der begrenzten zeitlichen Ressourcen nur eine beschränkte Anzahl von Interviews durchführen. Es ist mir wichtig, möglichst verschiedene Erfahrungen abbilden zu können. Deshalb erhebe ich zuerst via Google Forms erste soziodemografischen Informationen von Personen, die grundsätzlich zu einem Interview bereit sind. Danach treffe ich eine möglichst ausgewogene Auswahl (Stichprobe) und kontaktiere die ausgewählten Personen erneut. Die nicht ausgewählten Personen werden ebenfalls informiert.

Ablauf

Wenn ich dich für die Stichprobe ausgewählt habe, kontaktiere ich dich für die Vereinbarung eines Interviewtermins am Ort deiner Wahl (die Termine finden falls möglich im September oder Anfang Oktober statt). Das Interview dauert abhängig vom Gesprächsverlauf ungefähr eine Stunde, bitte rechne mit Vor- und Nachbereitungen 90 Minuten ein. Das Gespräch wird

aufgezeichnet (Audioaufnahme). Du kannst jederzeit Pausen einlegen oder das Interview abbrechen.

Freiwilligkeit der Teilnahme

Die Teilnahme ist freiwillig. Du kannst jederzeit deine einmal gegebene Einwilligung widerrufen, ohne dies zu begründen. Die Einwilligungserklärung gilt nur für die Studie im Rahmen der Bachelorthesis.

Nutzen für die Teilnehmer*innen

Es resultiert für dich kein unmittelbarer Nutzen von der Teilnahme an der Studie. Durch deine Teilnahme ermöglichst du mir aber, Erkenntnisse über Diskriminierungserfahrungen von nicht-binären Menschen und ihre Strategien im Umgang damit zu gewinnen. Diese Erkenntnisse können z.B. weitere Forschung in diesem Bereich anstossen oder dabei helfen, Angebote der Sozialen Arbeit besser auf die Bedürfnisse von nicht-binären Menschen abzustimmen.

Risiken und Unannehmlichkeiten

Es kann belastend sein, von Diskriminierungserfahrungen zu erzählen. Wenn du nach dem Interview Unterstützung benötigst, kann ich dir helfen, eine geeignete Fachperson dafür zu finden.

Vertraulichkeit der Daten

Unser Gespräch werde ich anhand der Audioaufnahme verschriftlichen (transkribieren), damit ich es anschliessend analysieren kann. Die Aufnahme ist nur für mich und allenfalls für meine Fachbegleitung von der Fachhochschule zugänglich. Wenn du möchtest, kann ich dir die Audiodatei zur Verfügung stellen. Nach Einreichung der Bachelorthesis Mitte Dezember 2024 wird die Audiodatei gelöscht.

Im Transkript (verschriftlichte Version des Gesprächs) werden dein Name und die Namen von anderen Personen durch Pseudonyme (Phantasienamen) ersetzt. Auch Orte, die du im Gespräch erwähnst, werden umbenannt.

Für allfällige Publikationen der Bachelorthesis oder von Berichten, Artikeln usw. auf Basis der Bachelorthesis werden nur Ausschnitte aus den Transkripten verwendet. Dabei achte ich mit grösster Sorgfalt darauf, dass nicht auf deine Person geschlossen werden kann. Dabei werde ich auch unterstützt durch meine Fachbegleitung, welche über Erfahrung in qualitativer Sozialforschung verfügt.

Finanzierung

Die Bachelorthesis wird von niemandem finanziert, ich leiste diese Arbeit im Rahmen meines Studiums.

Entschädigung für die Teilnehmer*innen

Für die Teilnahme erhältst du keine Entschädigung.

Es würde mich sehr freuen, mit dir ein Gespräch über deine Erfahrungen führen zu dürfen. Du kannst dich jederzeit mit deinen Fragen an mich wenden:

Manuela Wiedmer (sie/ihr) – wiedmer.manu@gmail.com

Anhang 3: Umfrage in Google Forms

25.10.24, 11:11

Bachelorarbeit zur Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz

Bachelorarbeit zur Situation von nicht-binären Menschen in der Schweiz

Im Rahmen der Bachelorthesis kann ich aufgrund der begrenzten zeitlichen Ressourcen nur eine beschränkte Anzahl von Interviews durchführen. Es ist mir wichtig, möglichst verschiedene Erfahrungen abbilden zu können. Deshalb erhebe ich zuerst via Google Forms erste soziodemografischen Informationen von Personen, die grundsätzlich zu einem Interview bereit sind. Danach treffe ich eine möglichst ausgewogene Auswahl (Stichprobe) und kontaktiere die ausgewählten Personen erneut. Die nicht ausgewählten Personen werden ebenfalls informiert.

Mit dem Ausfüllen dieses Formulars gibst du noch nicht das Einverständnis zur Teilnahme an der Studie. Du erklärst dich aber damit einverstanden, dass ich dich bei Auswahl als Interviewpartner*in erneut kontaktiere.

Deine angegebenen Daten werden vertraulich behandelt und nach Abschluss der Bewertung der Bachelorthesis gelöscht. Bitte beachte, die geltenden

[Datenschutzrichtlinien von Google.](#)

~~* Gibt eine erforderliche Frage an~~

Name und Pronomen

1. Mit welchem Namen darf ich dich ansprechen? *

2. Welche Pronomen benutzt du? *

3. Identifizierst du dich als nicht-binär? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ ja
☐ nein

Alter und Wohngebiet

4. Bitte verrate mir dein Geburtsjahr. *

5. Was beschreibt am ehesten deinen Wohnort? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ Stadt
☐ Agglomeration
☐ Land

Bei Geburt zugewiesenes Geschlecht, Transition

6. Welches Geschlecht wurde dir bei der Geburt zugewiesen? *
(Ich frage danach, weil die Art und Weise, wie wir sozialisiert wurden, einen Einfluss auf unsere Erfahrungen haben kann)

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ intergeschlechtlich

7. Hast du Massnahmen zur medizinischen Transition ergriffen? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ ja
☐ nein
☐ Sonstiges: _____

Outing

8. Bist du in deinem Umfeld geoutet? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ nur engste Freund*innen und/oder Familie
☐ bin bei vielen geoutet, aber nicht überall
☐ bin überall geoutet
☐ Sonstiges: _____

9. Gehst du aktuell einer Erwerbstätigkeit nach? Falls ja, bist du an deinem Arbeitsort geoutet? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ Ich gehe einer Erwerbstätigkeit nach und bin an meinem Arbeitsort geoutet.
☐ Ich gehe einer Erwerbstätigkeit nach und bin an meinem Arbeitsort nicht geoutet.
☐ Ich gehe aktuell keiner Erwerbstätigkeit nach.

Vernetzung Community

10. Hast du Kontakt zu anderen queeren Menschen? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ ja
☐ nein

Kontaktmöglichkeit

11. Über welche Email-Adresse darf ich dich kontaktieren? *

Dieser Inhalt wurde nicht von Google erstellt und wird von Google auch nicht unterstützt.

Google

Formulare

Anhang 4: Interviewleitfaden

Bachelorthesis Manuela Wiedmer

Leitfaden Interview

VORBEREITUNG ZUHAUSE

- Adresse Treffpunkt
- Pronomen Interviewpartner*in
- Hollyland-Mikrofone und Diktiergerät
- Powerbank
- Leitfaden-Dokument inkl. Ablauf, Leitfaden, Interviewprotokoll
- Notizpapier und Stift
- Studieninformation
- Einwilligungserklärung im Doppel
- Evtl. 2 Flaschen Wasser
- Dankesgeschenk

VORBEREITUNG VOR ORT

- Einwilligungserklärung abgeben, erklären und unterschreiben
- Hollyland-Mikrofone und Diktiergerät installieren
- Leitfaden, Notizpapier und Stift bereithalten
- Falls kein Restaurant: Wasser anbieten
- Smalltalk, Eis brechen

BEGRÜSSUNG

Thema: Diskriminierungserfahrungen von nicht-binären Menschen und Ressourcen und Strategien im Umgang mit diesen Erfahrungen

Mich selbst vorstellen

- Studium Soziale Arbeit
- Langjähriges Engagement in der Queer Community
- Viele Freundschaftspersonen, die nicht-binär sind
- Bachelorarbeit

Ablauf erklären

- Ca. 60 min Gespräch, flexibel

- Du bist Expert*in, deine subjektiven Erfahrungen sind wichtig
- Ich stelle offene Fragen oder fordere dich auf, mir von etwas zu erzählen
- Du wirst mehr reden als ich, nicht wie in einem TV-Interview – das ist gewollt
- Erzähle ausführlich, Details sind wichtig
- Ich werde nachfragen, wenn ich etwas genauer wissen möchte
- Es gibt kein richtig oder falsch, deine Perspektive zählt
- Ich werde vielleicht Notizen machen – das kannst du ignorieren, das ist für mich für die spätere Auswertung wichtig.
- Vertraulichkeit und Anonymisierung zusichern
- Du kannst jederzeit etwas nicht beantworten, für eine Pause fragen und hast auch das Recht, das Interview jederzeit abubrechen.
- **Hollyland-Mikrofone und Diktiergerät installieren und starten**
- Danke für die Teilnahmebereitschaft
- Offene Fragen?
- Vor dem eigentlichen Interview werde ich einige Fragen zu deiner Person stellen, so wie bereits im Google Forms

SOZIODEMOGRAFISCHE ANGABEN	
Name	
Pronomen	
Andere Labels als nicht-binär	
Jahrgang	
Bei Geburt zugewiesenes Geschlecht	
Inneres Coming-Out als nicht-binär	
Wohnort: ländlich, Agglomeration, Stadt	
Höchste abgeschlossene Ausbildung	
Betroffenheit von anderen Diskriminierungsformen	

EINSTIEG		
Bei der kurzen Umfrage im Vorfeld hast du angegeben, dass du dich als nicht-binär bezeichnest. Kannst du mir noch mehr zu deiner Geschlechtsidentität erzählen?		
Inhaltliche Aspekte	Konkrete Nachfragen	Aufrechterhaltungsfragen
Evtl: Nähere Informationen zur subjektiven Sichtweise auf Geschlecht/ verschiedene Dimensionen von Geschlecht, evtl. Modelle/Konzepte zur Erklärung	Wie erklärst du einer Person ohne Vorwissen deine nicht-binäre Geschlechtsidentität?	- Kannst du mir das noch genauer beschreiben? - Was fällt dir sonst noch dazu ein? - Und dann? - Wie ging es weiter? - Wie war das so mit ... ? - Du hast ... erwähnt – kannst du das noch näher erläutern?
Spezifischere Informationen zur Geschlechtsidentität (nicht-binär als umbrella-term)	Kannst und willst du deine Geschlechtsidentität noch genauer beschreiben?	
Weitere Labels, die benutzt werden (wird trans benutzt oder nicht? Wieso?)	Benutzt du noch andere sogenannte «Labels¹» für dich als «nicht-binär»? Bezeichnest du dich auch als trans oder nicht, warum?	
Vorwissen, das hilft, die Antworten auf die anderen Fragen besser zu verstehen	Gibt es etwas, das ich noch über dich wissen sollte, das du noch erzählen möchtest, bevor ich meine anderen Fragen stelle?	
HERAUSFORDERNDE ALLTAGSERFAHRUNGEN		
Wenn du an einen typischen Tag in deinem Leben denkst: kannst du mir erzählen, wann deine Geschlechtsidentität relevant und dir besonders bewusst wird?		

¹ Der Begriff Label und dessen Verwendung ist in der queeren Community gängig und bezeichnet Begriffe und Worte, womit die eigene sexuelle/romantische Orientierung und/oder das Geschlecht beschrieben wird.

Was für Erfahrungen machst du in deinem Alltag in Bezug auf deine Geschlechtsidentität, in denen du dich besonders unwohl oder ausgeschlossen fühlst?

Kannst du mir die Herausforderungen an einem typischen Tag in deinem Leben als nicht-binäre Person schildern?

Bitte erzähl mir von Erfahrungen und Situationen, die du im Zusammenhang mit deiner nicht-binären Geschlechtsidentität als herausfordernd, anstrengend oder schwierig erlebt hast.

Inhaltliche Aspekte	Konkrete Nachfragen	Aufrechterhaltungsfragen
Schwierigkeiten mit binär-geschlechtlich aufgeteilten Räumen (Toiletten, Umkleiden, Einkaufsabteilungen für Kleidung, ...)	Welche Erfahrungen hast du mit binär-geschlechtlich aufgeteilten Räumen gemacht?	- Gibt es noch andere typische Alltagserfahrungen, die du als nicht-binäre Person machst? - Kannst du mir das noch genauer beschreiben? - Was fällt dir sonst noch dazu ein? - Und dann? - Wie ging es weiter? - Wie war das so mit ... ? - Du hast ... erwähnt – kannst du das noch näher erläutern? - Und wie war das
Bürokratische Hürden	Was für Erfahrungen hast du mit ... gemacht? (Formularen, schriftlicher Korrespondenz, ...)	
Sprache	Welche Erfahrungen hast du mit Sprache gemacht?	
Öffentlicher Raum	Welche Situationen gibt es, die im öffentlichen Raum stattgefunden haben? (OV, Strasse, ...)	
Erwartung und Vermeidung von negativen Erfahrungen im Alltag	Machst du Dinge im Alltag extra (nicht), weil du negativen Erfahrungen auszuweichen versuchst? Wenn ja, kannst du mehr dazu erzählen?	
KONKRETE (STIGMATISIERUNGS- UND) DISKRIMINIERUNGSERFAHRUNGEN		
<i>Kannst du mir von Erfahrungen mit Ausgrenzung, Ungerechtigkeit und Diskriminierung im Zusammenhang mit deiner nicht-binären Geschlechtsidentität erzählen, die du gemacht hast.</i>		

<i>Hattest du auch schon mal das Gefühl, wegen deiner Nicht-Binarität ungleich behandelt oder benachteiligt worden zu sein? Wenn ja, kannst du mir etwas dazu erzählen?</i> <i>Wurdest du in deinem Umfeld schon mit negativen, stigmatisierenden Aussagen, Bildern oder falschen Informationen zu nicht-binären Menschen konfrontiert? Wenn ja, kannst du dazu etwas erzählen?</i>		
Inhaltliche Aspekte	Konkrete Nachfragen	Aufrechterhaltungsfragen
- Diskriminierungs- und Stigmatisierungserfahrungen - Formen der Stigmatisierung und Diskriminierung	Kannst du mir die Situation mit ... noch genauer schildern, wie ist das genau gewesen?	- Hast du noch andere Erfahrungen mit Ausgrenzung, Ungerechtigkeit und Diskriminierung gemacht? - Kannst du mir das noch genauer erzählen?
Kontexte (privat, öffentlich, strukturell/institutionell)	In welchen Bereichen des Lebens hast du diese/solche Erfahrung bereits gemacht? (Schule/Bildung/Arbeit, Öffentlichkeit, Institutionen/Behörden, Familie, Freizeit, Gesundheitswesen, Internet/Medien, Kirche, ...)	- Was fällt dir sonst noch ein, wenn du daran (zurück) denkst? - Was ist dann passiert? - Und dann? - Wie ging es weiter?
Intersektionale Perspektive	Haben andere Eigenschaften/Voraussetzungen von dir ebenfalls eine Rolle gespielt, falls ja, welche? (Geschlechtsausdruck, sexuelle Orientierung, Herkunft, class, body, ...)	- Wie war das so mit ... ? - Du hast ... erwähnt – kannst du das noch näher erläutern?
Behörden/ Institutionen	Welche Hindernisse im Kontakt mit Behörden oder Institutionen hast du erlebt?	
Erklärungsansätze	Wie erklärst du dir diese Ausgrenzung, Ungerechtigkeit, Diskriminierung? Wieso denkst du, kommt es dazu?	

Eigene Definition von Diskriminierung	Was würdest du als Diskriminierung bezeichnen, wie würdest du Diskriminierung definieren?	
ERLEBEN VON (STIGMATISIERUNGS- UND) DISKRIMINIERUNGSERFAHRUNGEN		
<i>Du hast mir jetzt (viele) Situationen geschildert, die für dich schwierig waren, in denen du ausgegrenzt oder unfair behandelt wurdest oder mit Vorurteilen konfrontiert wurdest. Ich möchte nun mehr darüber erfahren, wie es dir in solchen Situationen geht, wie du dich fühlst und was du denkst, wenn dir so etwas passiert. Kannst du mir zu einer Situation, die du vorher geschildert hast, erzählen, wie du dich gefühlt hast, was dir durch den Kopf gegangen ist, was diese Erfahrung mit dir gemacht hat?</i>		
Inhaltliche Aspekte	Konkrete Nachfragen	Aufrechterhaltungsfragen
Emotionales Erleben	- Was hat das für Gefühle bei dir ausgelöst? - Welche Gefühle verbindest du mit solchen Erfahrungen?	- Kannst du mir noch mehr dazu erzählen, wie du solche Situationen erlebt hast? - Kannst du mir das noch genauer erzählen?
Allfällige internalisierte «Nicht-Binaritäts-Feindlichkeit» (Interphobie?)	- Welche Gedanken sind dir dabei durch den Kopf gegangen? - Welche Gedanken verbindest du mit diesen Erfahrungen?	- Was fällt dir sonst noch ein, wenn du daran (zurück) denkst? - Was ist dann passiert? - Und dann?
Psychische, physische und psychosoziale Auswirkungen	- Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf deine psychische Gesundheit? - Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf deine körperliche Gesundheit? - Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf deine Beziehungen und dein soziales Umfeld? Gab es da Veränderungen?	- Wie ging es weiter? - Wie war das so mit ... ? - Du hast ... erwähnt – kannst du das noch näher erläutern?

UMGANG MIT (STIGMATISIERUNGS- UND) DISKRIMINIERUNGSERFAHRUNGEN		
<i>Mich interessiert, wie du mit Situationen umgehst, in denen du ungleich behandelt, ausgeschlossen oder diskriminiert wirst. Kannst du mir davon erzählen?</i> <i>Wie gehst du damit um, wenn du mit Vorurteilen oder negativen Bildern zu nicht-binären Menschen konfrontiert wirst?</i>		
Inhaltliche Aspekte	Konkrete Nachfragen	Aufrechterhaltungsfragen
Reaktion/Verhalten in der Situation selbst (sich wehren vs. Rückzug)	- Wie hast du in der Situation selbst reagiert? Was hast du gemacht oder nicht gemacht? - Wieso hast du so reagiert?	- Was fällt dir im Zusammenhang mit dem Umgang mit solchen Situationen sonst noch ein? - Kannst du mir das noch genauer erzählen? - Was fällt dir sonst noch ein, wenn du daran (zurück) denkst? - Was ist dann passiert? - Und dann? - Wie ging es weiter? - Wie war das so mit ... ? - Du hast ... erwähnt – kannst du das noch näher erläutern?
Meldung Hassverbrechen/ Anzeige Polizei	Hast du schon einmal darüber nachgedacht, deine Erfahrungen bei einer offiziellen Stelle zu melden? (Polizei, Meldestelle LGBTIQ-Hotline)	
Strategien, die sich im Verlauf der Zeit aufgebaut haben	Hat sich im Verlaufe der Zeit dein Umgang mit solchen Situationen verändert? Wenn ja, wie und wieso?	
Ressourcen (persönliche und soziale)	- Was hilft dir dabei, solche Situationen zu ertragen und auszuhalten? - Was tut dir gut, wenn du so etwas erlebt hast? - Welche deiner Eigenschaften helfen dir dabei, solche Erfahrungen auszuhalten und zu verarbeiten?	
Community	Welche Rolle spielen andere queere oder nicht-binäre Menschen für dich im Umgang mit solchen Erfahrungen?	

Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten	- Welche Unterstützungsangebote [für nicht-binäre (queere) Menschen] kennst du? - Hast du selbst schon einmal ein Unterstützungsangebot [für nicht-binäre (queere) Menschen] in Anspruch genommen? - Falls nein: wieso nicht? - Falls ja: welches und wie hast du das erlebt?	
Wünsche bezüglich Unterstützungsangeboten	Welche Unterstützungsangebote für nicht-binäre Menschen fehlen? Was würdest du dir wünschen? Wie würde das konkret aussehen?	
POSITIVE ERFAHRUNGEN		
<i>Du hast mir jetzt viel von schwierigen und herausfordernden Erlebnissen im Zusammenhang mit deiner Geschlechtsidentität erzählt – vielen Dank. Nun interessiert es mich, was für positive Erfahrungen du mit deiner Nicht-Binarität machst? Kannst du mir erzählen, wann du dich als nicht-binäre Person besonders wohl oder glücklich gefühlt hast? Welche schönen Erfahrungen hast du im Zusammenhang mit deiner Geschlechtsidentität gemacht?</i>		
Inhaltliche Aspekte	Konkrete Nachfragen	Aufrechterhaltungsfragen
Safer Spaces	An welchen Orten fühlst du dich besonders wohl? Warum?	Kannst du mir das noch genauer erzählen?
Community / soziales Umfeld	Mit welchen Menschen bist du besonders gerne zusammen und empfindest ihre Gesellschaft als besonders positiv? Wieso ist das so?	- Was fällt dir sonst noch ein, wenn du daran (zurück) denkst? - Was ist dann passiert? - Und dann?

		• Wie ging es weiter? • Wie war das so mit ... ? • Du hast ... erwähnt – kannst du das noch näher erläutern?
ABSCHLUSS		
<i>Du hast mir viel erzählt, vielen Dank. Gibt es etwas, das du noch erzählen möchtest, das wir noch nicht besprochen haben?</i>		

ENDE DES INTERVIEWS

- Aufnahmegeräte ausschalten
- Gespräch informell ausklingen lassen – Achtung, **jetzt könnten noch ganz wichtige Aussagen fallen** – Notizen nehmen nach Verabschiedung.
- Kontaktangaben abgeben – bitte melde dich bei mir, wenn du die Audiodatei oder später die Arbeit zugeschickt kriegen möchtest.
- Dankesgeschenk abgeben
- Verabschiedung
- Interviewprotokoll ausfüllen

ZU HAUSE

- Audiodateien auf eigenem Gerät abspeichern
- Qualitativ bessere Audiodatei über Nacht von NoScribe transkribieren lassen

INTERVIEWPROTOKOLL	
Datum, Zeit, Ort	
Interviewteilnehmer*in (äusserliche Erscheinung, Gemütsverfassung, Gesundheitszustand)	
Räumlichkeiten	
Gesprächsatmosphäre	
Meine eigene Verfassung	
Unterbrechungen	
Erste Interpretation – interessante Themen - Unerwartetes	

Anhang 5: Kategorienhandbuch

Kategorienhandbuch Bachelorarbeit „Zwischen dem Wunsch nach Authentizität und dem Bedürfnis nach Schutz“

Bachelorthesis.mx24

10.12.2024

Codesystem

1 Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen	0
1.1 Strukturelle und institutionelle Ebene	0
1.1.1 Fehlende Optionen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten	11
1.1.2 Binär-geschlechtlich getrennte Infrastruktur	10
1.1.3 Nicht-adäquate medizinische Versorgung	4
1.1.4 Fehlende Optionen für Geschlechtseintrag und Anrede	9
1.2 Interpersonelle und individuelle Ebene	0
1.2.1 Gewalt, Drohung und Beschimpfung	3
1.2.2 Ablehnung und Zurückweisung	10
1.2.3 Invalidierung	14
1.2.4 Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck	14
1.2.5 Blicke und abwertende Kommentare	22
1.3 Ebenen übergreifend	0
1.3.1 Internalisiertes Stigma	9
1.3.2 Misgendering	16
1.3.3 Stereotype, Fehlannahmen und Vorurteile	10
1.3.4 Fehlende Sichtbarkeit und Repräsentation	14
1.3.5 Intersektionalität	8
2 Ressourcen	0
2.1 Personenbezogen	0
2.1.1 Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität	12
2.1.2 Abwesenheit von Körperdysphorie	3
2.1.3 Cis-Passing	2
2.1.4 Gewöhnung	5
2.2 Umfeldbezogen	0
2.2.1 Unterstützendes soziales Umfeld	11
2.2.2 Queer Community und Safer Spaces	13
2.2.3 Sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort	7
2.2.4 Sensibilisierte psychologische Fachpersonen	10
2.2.5 Wohnort und geografischer Lebensmittelpunkt	5
2.2.6 Unerwartete und unabsichtliche Affirmation der Geschlechtsidentität	7
3 Strategien	0

3.1 Rückzug und Schutz	0
3.1.1 Verheimlichung der Geschlechtsidentität	17
3.1.2 Ignorieren und Ertragen	12
3.1.3 Rückzug und Vermeidung	19
3.1.4 Prävention durch Vorabklärung und Planung	10
3.2 Aktive Veränderung	0
3.2.1 Suche nach passendem Umfeld und Lebensanpassung	23
3.2.2 Gezielte Sensibilisierung und strukturelle Veränderung des Lebensumfelds	20
3.2.3 Hilfe und Unterstützung suchen und annehmen	13
3.3 Kognitive Bewältigung	24
3.4 Gratwanderung	17
4 Gewünschte Unterstützungsangebote	0
4.1 Gesellschaftlichen Wandel gestalten und strukturelle Veränderungen fördern	8
4.2 Unterstützungsangebote gezielt für nicht-binäre Menschen	5

1 Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen

1.1 Strukturelle und institutionelle Ebene

1.1.1 Fehlende Optionen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen, bei denen nicht-binäre Menschen Ausschluss, Barrieren und Herausforderungen aufgrund von binär organisierten Optionen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten erfahren. Sie erfasst auch daraus resultierende Folgen, wie Verzicht oder emotionale Belastung.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Menschen Erfahrungen schildern, bei denen sie aufgrund binär organisierter Optionen von Dienstleistungen oder Freizeitangeboten ausgeschlossen wurden oder diesbezüglich Herausforderungen erlebten.
- die Auswirkungen in diesem Zusammenhang beschrieben werden, wie Verzicht oder emotionaler Stress.

Beispiel

Und das beschäftigt auch mich, weil das schlägt sich durch bis zum Hobbysport. In welcher Kategorie an einer [Volks-Sportanlass] dürfen non-binäre und trans Menschen, die auch zu den, das heisst halt [Volks-Sportanlass], gehören wir nicht mehr zum Volk? Wir dürfen nicht bei den Männern starten, wir dürfen nicht bei den Frauen starten, aber eine dritte Kategorie wollt ihr auch nicht machen. Hmm. Das ist wirklich im Alltag so im Sport. Und das nimmt wahnsinnig zu die letzten ein, zwei Jahre. Ich weiss noch, vor fünf Jahren war das doch den Menschen egal, wer sich in einer Kategorie anmeldete, die sollen halt dort starten. Und die letzten paar Jahre ist das wirklich heftig verschärft worden. Vor allem von oben runter, aus dem Profisport runter. Und das findet jetzt jeder Verein. Sie müssten jetzt die Kategorie auch so nehmen und durchsetzen. Und das ist wirklich schwierig, also, das ist Alltag. Jedenfalls Alltag, wenn man Sport machen will, irgendwie in einem organisierten Rahmen in einem Verein. Selbst (..) HEUTE ein modernes neues Angebot mitte in der Nachbarschaft (..) kommt neuerdings auf die Idee, ihre (..) [Sportanlässe] für Frauen auszuscheiden und für Männer. Früher haben sie das irgendwie nicht gemacht. Ich habe auch keine Ahnung, wieso sie auf die Idee kommen heute, das so zu machen. Okay,

dann gehe ich halt nicht mehr mit ihnen [Sport treiben]. Hmm, schad! Aber das sind Sachen, die gibt es wirklich immer mehr, im Sport nimmt das wirklich zu. (Flo, Pos. 26)

1.1.2 Binär-geschlechtlich getrennte Infrastruktur

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen, bei denen nicht-binäre Menschen durch binär-geschlechtlich getrennte Infrastruktur, wie z.B. Toiletten oder Umkleidekabinen, ausgeschlossen oder gezwungen werden, sich in eine unpassende Geschlechtskategorie einzuordnen und dies als belastend erlebt wurde.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Personen die Wahl zwischen binären Optionen bei Infrastruktur als belastend oder ausschliessend beschreiben.
- spezifische Herausforderungen im Umgang mit binär-geschlechtlich getrennter Infrastruktur geschildert werden.
- Konsequenzen wie Verzicht, Ausschluss, Unwohlsein oder weitere negative Erlebnisse aufgrund solcher Infrastruktur beschrieben werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Und (.) ganz lange (.) ging ich nicht schwimmen. (.) In Hallenbäder, Schwimmbäder. (.) Weil dort sehr häufig auch (...) alles gegendert ist. Kabine, Toiletten. Und (.) weil ich wusste, (...) dass die Leute schauen, (.) wenn deutlich (.) Brüste erkennbar sind (.) in diesem Badeanzug und ich aber einen Bart habe. (Sam, Pos. 44)

1.1.3 Nicht-adäquate medizinische Versorgung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Barrieren und Herausforderungen, die nicht-binäre Menschen im Zugang zur Gesundheitsversorgung erfahren. Sie umfasst unzureichende Sensibilisierung von Fachpersonen, binärnormative Behandlung bei medizinischen Transitionsmassnahmen sowie diskriminierende und unprofessionelle Verhaltensweisen von Fachpersonen, die sich auf die nicht-binäre Geschlechtsidentität der Befragten bezogen. Die Kategorie beinhaltet zudem die Belastungen durch die Suche nach passenden, sensibilisierten Fachpersonen sowie die Auswirkungen der inadäquaten Versorgung auf das Wohlbefinden.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Menschen von Erfahrungen berichten, die den Zugang zu medizinischer oder psychologischer Versorgung erschweren, wie z.B. begrenzte Verfügbarkeit sensibilisierter Fachpersonen oder lange Wartezeiten auf eine Behandlung.
- diskriminierende oder binärnormativ geprägte Haltungen und Verhaltensweisen von Fachpersonen oder Behandlungsansätzen geschildert werden, z.B. die Infragestellung der nicht-binären Identitäten oder die Reproduktion von patriarchalen, heteronormativen Vorstellungen in Bezug auf Geschlecht sowie medizinische Transitionsmassnahmen, die einer binären Logik folgen und auf die Anpassung an das binär andere als das Geburtsgeschlecht abzielen.
- Belastung durch solche Erfahrungen geschildert werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Ich habe mir dann Hilfe gesucht und dann gemerkt, (unv.) als ich bei einem neuen Psychiater gelandet bin, der mir empfohlen wurde von queeren Menschen. Und die erste Frage ist: "Ja, (unv.) wollen wir deine misgendernde männliche Homosexualität wegtherapieren?" Dann habe ich dann schon gemerkt, ich bin da, glaube ich, am falschen Ort. Erstens hat er noch nicht begriffen, was sexuelle Orientierung und Identität ist, in seinem Beruf, schwierig. Und jetzt will er das noch wegtherapieren statt mir helfen. Nein, ich bin dann nicht eine zweite Sitzung mit dieser Person. (.) Aber auch dort muss man die richtige Person zuerst finden. (Flo, Pos. 66)

1.1.4 Fehlende Optionen für Geschlechtseintrag und Anrede

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen, in denen nicht-binäre Menschen aufgrund fehlender dritter/neutraler Optionen bei Geschlechtseintrag oder Anrede in Formularen, Dokumenten oder bei behördlichen Prozessen ausgeschlossen werden oder den Zwang, sich in binäre Kategorien einordnen zu müssen, als belastend empfinden. Die Kategorie erfasst auch Kritik an unzureichenden Optionen diesbezüglich.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- fehlende dritte/neutrale Optionen bei Geschlechtseintrag oder Anrede in Formularen/Dokumenten erwähnt werden.
- die erlebte Belastung oder Frustration durch rein binäre Optionen in Formularen/Dokumenten beschrieben wird.
- Kritik an rein binären Optionen in Formularen/Dokumenten geäußert wird.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Hingegen, wenn ich muss, keine Ahnung, meinen Pass erneuern, ich will in die Ferien, dann muss ich das, ob ich das will oder nicht. Und wenn ich dann im Formular muss, muss, das eine oder andere anklicken, ist meine Strategie, ich klicke immer einfach das Erste an, wenn ich zwei Optionen habe. (.) Manchmal ist es dann Herr, manchmal ist es Frau, ist mir dann gleich. Wenn ihr nur zwei Optionen anbietet, müsst ihr einfach nehmen, was ich euch anklicke, weil ich brauche das halt. Aber es nervt. Und es nervt jedes Mal. (Flo, Pos.36)

1.2 Interpersonelle und individuelle Ebene

1.2.1 Gewalt, Drohung und Beschimpfung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen von nicht-binären Menschen mit verbalen, psychischen und physischen Aggressionen, die direkt oder indirekt mit ihrer Geschlechtsidentität oder einem als uneindeutig wahrgenommenen Geschlechtsausdruck zusammenhängen. Dies schließt Beschimpfung, Bedrohung, bewusstes Anrempeln ein. Die emotionalen Auswirkungen solcher Erlebnisse werden ebenfalls berücksichtigt.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Menschen von konkreten verbalen oder physischen Aggressionen berichten, die mit ihrer Geschlechtsidentität oder ihrem Geschlechtsausdruck in Verbindung stehen.
- Bedrohungen geschildert werden, die mit ihrer Geschlechtsidentität oder ihrem Geschlechtsausdruck in Verbindung stehen.
- Auswirkungen auf emotionaler Ebene solcher Erfahrungen beschrieben werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Also ich habe auch schon Gewalt erlebt, (..) als ich ganz klar als nicht-cis-Mann und als queer gelesen wurde. Das war mal in [Stadt 2] am [Platz 1] in einem Kino. Nach einem Kinofilm ging ich auf die Toilette. Und dort war ich am Hände waschen und ein Typ kam raus. (..) Und schaute mich an und fragte mich irgendwie, was ich dann sei, oder. Und dann habe ich gesagt, es gehe ihn nichts an. Dann war er gerade auf 180 und wollte mich eigentlich zusammenschlagen. Ich bin dann abgehauen in ein Frauen-WC und habe mich in eine Kabine eingeschlossen. Und zum Glück haben dann andere cis Frauen, die dort waren, ihm den Weg versperrt und gesagt, dass er sich verpissen soll. Und dann habe ich wirklich zehn Minuten dort gewartet, bis ich wieder raus bin. (.) Darum ist das ein Erlebnis, das ich immer wieder im Kopf nachlebe, wenn ich auf so eine Toilette gehe. Dass ich immer Angst habe, dass mich jemand körperlich angreifen könnte. (Sam, Pos. 10)

1.2.2 Ablehnung und Zurückweisung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen von nicht-binären Menschen, in denen sie aufgrund ihrer Geschlechtsidentität oder damit verbundenen Elementen (Wünsche nach Pronomenverwendung,

Geschlechtsausdruck etc.) zurückgewiesen oder abgelehnt wurden. Die Ablehnung und Zurückweisung kann von Einzelpersonen oder Gruppen ausgehen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Personen Erfahrungen mit expliziter Ablehnung oder Zurückweisung schildern.
- beschrieben wird, wie Beziehungen abgebrochen werden oder durch unerwartete Distanzierung eine Zurückweisung stattfindet.
- die emotionalen Auswirkungen im Zusammenhang mit solchen Erfahrungen beschrieben werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel:

Also ich war etwa zwei Monate mit jemandem. (...) Bis ich das Gefühl hatte, ich fühle mich safe genug, um mich zu outen. Und das habe ich ihm alles erklärt. Schon auf Basic 1-0-1 Level. Ich habe sogar (lacht) ChatGPT gebraucht. (lacht) So: "How can I explain to a cisgender man what nonbinary means" (lacht) Und die Vorschläge habe ich alle (...) befolgt und so. Und er so: "Okay, das checke ich nicht ganz. (...) Also ich sehe dich immer noch als Frau, weil sonst (...) wäre ich nicht angezogen. (...) Und okay, ich versuche so (...) deine Pronomen richtig zu benutzen. (...) Und so weiter. Aber wenn das mehrmals angesprochen werden muss, dann wäre das für mich ein Problem. (...) Und für mich, also ich würde (...) mich nicht mehr mit dir treffen wollen." (...) Und dann hat er etwas, also für mich war es nicht relevant, aber er so: "Ja und ich will (...) auch so meine Witze machen mit Kollegen, wir haben so einen bestimmten Humor und wenn du dich immer offendet fühlst, dann (...) würde das für mich nicht gehen." Ich so: Was hat das mit meiner Identität zu tun? Also meinst du, dass du Witze über trans Menschen und non-binäre Menschen machst? Weil das, also das habe ich ihm nicht gesagt, aber ich habe mir gedacht, das ist mega fucked up und das hat nichts, wie gesagt, das hat nichts mit dem Gender zu tun. (...) Also ja, ich habe mich wie, (...) er hatte quasi ein Problem mit meiner Identität und wenn das, wenn du, wenn jemand das, also ich (stöhnt auf) wenn du das jemandem sagst, den du datest, (...) Ja, like not a good match, aber ja, das hat mich mega (...) das hat mich verletzt und das hat mich unsicher gemacht. (Lou, Pos. 44)

1.2.3 Invalidierung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen, in denen die Geschlechtsidentität nicht-binärer Menschen nicht ernstgenommen, abgewertet oder infrage gestellt wird. Es werden auch emotionale Belastungen, die in diesem Zusammenhang erlebt werden, erfasst.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Personen schildern, dass ihre Geschlechtsidentität als nicht-existent, bedeutungslos, ungültig oder minderwertig dargestellt wurde.
- nicht-binäre Personen schildern, dass Wünsche im Zusammenhang mit ihrer Geschlechtsidentität, wie z.B. die Verwendung gewünschter Pronomen, als überflüssig oder unwichtig bezeichnet wurden.
- nicht-binäre Personen von emotionalen Belastungen in diesen Zusammenhang erzählen.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Ehm (...) Ja ehm (...). Von (...) von der Cishet-Community. (...) Einfach, dass ich nicht wahrgenommen werde. Also, zum Beispiel der Kommentar von meinem älteren Arbeitskollegen, der meinte, (...) die jüngere Generation und ihre Gender-Zeugs, ihre tausende Genders oder was auch immer. (...) Genau. Ja, einfach, dass ich nicht, dass meine Identität für sie Quatsch ist. (...) Und das habe ich leider auch von anderen queer Menschen erlebt. (...) Und zwar, dass ich nicht genug queer sei, wegen meinem Aussehen, wegen meinem cis-gelesenen (...) Aussehen. (...) Es ist so ein bisschen, (...) wie sagt man dem? So queer gatekeeping? (...) Und ja, auch, so es gibt Mother's Day und Father's Day, aber kein nonbinary Parent's Day. (Lou, Pos. 94)

1.2.4 Erklärungs-, Beweis- und Verständnisdruck

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Situationen, in denen nicht-binäre Menschen ihre Geschlechtsidentität rechtfertigen, erklären oder beweisen müssen. Ebenfalls erfasst wird die Erwartung, Verständnis für das Unverständnis, die Schwierigkeiten oder die Ablehnung des Gegenübers aufgrund der nicht-binären Geschlechtsidentität aufbringen zu müssen. Weiter werden auch emotionale Belastungen in diesem Zusammenhang erfasst.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Menschen schildern, dass sie ihre Geschlechtsidentität erklären, rechtfertigen oder beweisen mussten.
- von ihnen verlangt wurde, Verständnis oder Nachsicht für das Unverständnis oder Ablehnung und Schwierigkeiten des Gegenübers, im Zusammenhang mit ihrer nicht-binären Geschlechtsidentität, zu zeigen.
- nicht-binäre Menschen beschreiben, dass Akzeptanz, Anerkennung oder Zugang zu gewissen Angeboten erst nach intensiver Aufklärungsarbeit möglich war.
- die emotionale Belastung in diesem Zusammenhang beschrieben wird.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Ja, ich fühle mich dann halt ausgeschlossen. Gerade im Sportbereich ist es wirklich der Backlash, der so die letzten paar Jahre kommt, wo ich mich dann halt auch einfach nicht mehr wohlfühle. Weil wenn ich immer muss, (...) (stöhnend) wieder Aufklärungsarbeit, wieder einen, zuerst mal bevor ich überhaupt mich anmelden darf, anfangen muss, Informationsarbeit zu leisten, dann ist das einfach anstrengend. (...) Vielleicht möchte ich jetzt einfach mit ein paar Menschen eine [Sportanlass 2] unternehmen gehen und nicht zuerst noch einen Kurs anbieten müssen, für die, die es anbieten. (Flo, Pos. 50)

Wenn ich so zurückdenke. (...) Und nachher war dann die Kantizeit vorbei, ich habe mich verändert und ich merke, dass es irgendwie auch nicht mehr stimmt und dass es für mich, also es ist Widerstand da (unv.). (imitiert eine Stimme) "Ja weisst du, nonbinär sein ist ok, aber wenn du so Sonderwünsche hast wie mit they/them benutzen, also das ist mir dann zu kompliziert", ich soll da auch Verständnis haben. (Alex, Pos. 22)

1.2.5 Blicke und abwertende Kommentare

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erlebnisse nicht-binärer Menschen mit irritierten, neugierigen oder abwertenden Blicken, Angestarrt-Werden sowie direkt oder hinter vorgehaltender Hand geäußerten, eher beiläufigen Kommentaren, die auf die Abwertung ihrer Geschlechtsidentität abzielen. Ebenfalls erfasst werden emotionale Belastungen, die in diesem Zusammenhang erlebt werden.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Menschen berichten, neugierige, abwertende, irritierte oder ähnliche Blicke erhalten zu haben im Zusammenhang mit ihrer Geschlechtsidentität oder ihrem Geschlechtsausdruck.
- nicht-binäre Menschen schildern, dass sie abwertende Kommentare, direkt oder hinter vorgehaltender Hand geäußert, erhalten haben, die eher beiläufig und keine eigentlichen Beschimpfungen waren, sich aber auf ihre Geschlechtsidentität oder ihren Geschlechtsausdruck bezogen.
- die emotionalen Belastungen in diesem Zusammenhang beschrieben werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Aber das gibt es natürlich überall: in einem Kleidergeschäft. Ein Beispiel, letztes gefunden, nice, da hat es Sachen, die will ich anprobieren. Dann hat es (.) Kabinen Männer, Kabinen Frauen. (...) Hmmm. (langgezogen) Okay. Gehe ich einfach in die nächstgelegene und riskiere halt dann den entsprechenden Blick. (.) Weil es hat beschriftete Kabinen. WIESO? (.) Das verstehe ich nicht. Aber das Geschäft hat das halt irgend aus Gründen so angeschrieben. Und dann muss man sich halt dann entscheiden, in welche gehe ich. Und egal in welche ich gehe, es gibt Blicke. Weil alle finden, die Person passt vielleicht nicht hier hin. Wenn ich mit weiblich gelesenen Kleidungsstücken unter dem Arm in die Männerumkleide gehe und probiere, gibt es komische Blicke. Wenn ich als doch mehrheitlich männlich gelesene Person in die weiblich beschriftete Kabine gehe, gibt es Blicke (.) und oder Kommentare. (Flo, Pos. 22)

1.3 Ebenen übergreifend

1.3.1 Internalisiertes Stigma

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die Verinnerlichung negativer gesellschaftlicher Einstellungen gegenüber nicht-binären Menschen, die bei den Befragten zu Selbstzweifeln, Unsicherheit und emotionaler Belastung führen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- nicht-binäre Menschen Selbstzweifel oder Unsicherheiten äussern, die auf gesellschaftliche Ablehnung nicht-binärer Menschen zurückzuführen sind.
- negative Selbstbilder oder Überzeugungen beschrieben werden, die die Internalisierung von Stereotypen oder Vorurteilen und Fehlannahmen sein könnten.
- Aussagen gemacht werden, die auf die Übernahme von Vorurteilen oder negativen Einstellungen der Gesellschaft gegenüber nicht-binären Menschen hinweisen.
- die damit zusammenhängenden emotionalen Belastungen beschrieben werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Was mich lange verunsichert hat und es immer noch tut, (.) ist, dass ich das Gefühl habe, es gibt auf der Welt kaum Menschen, (.) die non-binäre Menschen begehren können. Dass Begehren so binär geprägt ist, (..) dass (.) quasi Schwul-Sein ist okay, Lesbisch-Sein ist okay, Hetero-Sein ist okay, solange diese Körper einfach cis sind. (..) Und (..) ja, dass ich jetzt noch das Gefühl habe, wer soll sich eigentlich für mich interessieren. Und dass ich irgendwie mega dankbar bin für die Beziehung, die ich habe. Aber dass ich das Gefühl habe, sonst will mich auf der Welt niemand haben (lacht). Und es findet mich niemand anziehend und es will niemand mit mir (.) irgendwie Intimität teilen, weil ich einfach (.) ja (...) nicht so einen typischen cis Körper habe. (...) Und dass ich das Gefühl habe, dort ist auch die Vorstellung, dass so ein Körper nicht begehrenswert ist, so. (Sam, Pos. 68)

Ja, vielleicht habe ich mich nicht so sehr ernst genommen als non-binärer Mensch, weil ich habe gedacht, ich muss einem bestimmten Bild von Non-Binärität (.) so folgen oder entsprechen. (.) Und ich habe das Gefühl gehabt, I don't deserve to call myself that (.). (Lou, Pos. 20)

1.3.2 Misgendering

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erfahrungen mit Misgendering, also wenn nicht-binäre Menschen mit falschen Anreden, Namen oder Pronomen angesprochen werden. Es werden ebenfalls die emotionalen Belastungen in diesem Zusammenhang erfasst.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten schildern, dass sie mit falschen Pronomen, dem falschen Namen oder mit einer falschen Anrede angesprochen oder angeschrieben wurden.
- die Befragten schildern, welche emotionalen Belastungen sie im Zusammenhang mit Misgendering erleben.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel:

Mhm (nachdenklich). Also etwas, das passiert, wenn ich falsch angesprochen werde, auch (.) wenn die für mich nicht passenden Pronomen gebraucht werden, ist wirklich eine körperliche Reaktion, dass sich irgendetwas in der Magengegend so zusammenzieht, so recht unangenehm. Das ist wirklich wie so, als würde man einen Knopf drücken und dann kommt so diese körperliche (.) Reaktion. (Sam, Pos. 86)

1.3.3 Stereotype, Fehlannahmen und Vorurteile

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Aussagen und Erlebnisse, die stereotype Vorstellungen, Fehlannahmen oder Vorurteile über nicht-binäre Menschen beschreiben. Dazu gehören z.B. Annahmen über die "Ursachen" ihrer Geschlechtsidentität, Vorstellungen zu ihrem Aussehen oder Erwartungen in Bezug auf Geschlechtsdysphorie und das Ergreifen von medizinischen Transitionsmaßnahmen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten die Konfrontation mit stereotypen Vorstellungen zu nicht-binären Menschen schildern.
- die Befragten berichten, dass sie mit Vorurteilen oder Fehlannahmen konfrontiert wurden oder davon gehört haben.
- die Befragten berichten, dass sie anhand stereotyper Bilder bewertet wurden.
- emotionale Belastungen in diesem Zusammenhang geschildert werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Ja, dann die Vorstellung auch. Also, dass (.) irgendwas mit den Geschlechtsmerkmalen anders ist. Also dass man Intergeschlechtliche mit Non-Binarität verwechselt. Dass das wie so ineinandergeht. (.) Genau. Dass man gar nicht weiss, wie sieht der Körper einer nonbinären Person aus. (Sam, Pos. 60)

Aber ja (.) ich habe das Gefühl, gewisse (.) Personen (.) haben ein Bild im Kopf von einer non-binären Person. (.) Die fast (.) so androgyn aussieht. So kurze Haare, (.) so unisex Bekleidung. (.) Weiss nicht (.) Ja, das (.), also diesem Bild entspreche ich nicht. (Lou, Pos. 124)

1.3.4 Fehlende Sichtbarkeit und Repräsentation

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Herausforderungen und Belastungen, die aus der mangelnden Sichtbarkeit und Repräsentation nicht-binärer Menschen in der Gesellschaft resultieren. Dazu gehören das Fehlen von Vorbildern und kultureller Repräsentation und das Gefühl, unsichtbar zu sein.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten von Schwierigkeiten oder Belastungen im Zusammenhang mit fehlender Sichtbarkeit oder Repräsentation erzählen.
- die Befragten bemängeln, dass nicht-binäre Menschen unzureichend repräsentiert und sichtbar sind.
- emotionale Belastungen in diesem Zusammenhang geschildert werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel

Mhm (bejahend). Ja. Was mir auch auffällt, ist so (...) die Bilder von non-binären Menschen, die ich habe, das sind alles sehr fashionbewusste, sehr skinny people, sehr (.) manchmal fast ein bisschen schrill und so. (...) Und dort fehlt mir auch ein bisschen so die Repräsentation. Also quasi, hey, es gibt non-binäre Menschen über 40. Es gibt non-binäre Menschen, die mehrgewichtig sind. (.) Es gibt non-binäre Menschen, die (.) ja, diese Queerness nicht ausleben können oder nicht ausleben wollen, aber trotzdem non-binär sind. (.) Und dass sie jetzt nicht unbedingt (.) Leopardenmuster tragen müssen und enge Leggings und sich irgendwie (.) schminken müssen oder so, um jetzt als Non-Binäre anerkannt zu werden. Und ich bin jemand, im Alltag, ich switche nicht und lege manchmal ein Kleid an und dann wieder eine Hose oder so oder (...) bin extrem bunt angezogen oder so dass man quasi gleich sieht, hey, die Person ist mega queer. So. Aber dass es mich halt auch (.) gibt. (Sam, Pos. 70)

1.3.5 Intersektionalität

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst intersektionale Erfahrungen, die sich aus der Überschneidung von zwei Ungleichheitskategorien ergeben, wobei die nicht-binäre Geschlechtsidentität eine davon sein muss.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten von belastenden Erfahrungen erzählen, die sich aus dem Zusammenwirken von mind. zwei Ungleichheitskategorien ergeben, von denen eine die nicht-binäre Geschlechtsidentität betrifft.
- emotionale Belastungen in diesem Zusammenhang geschildert werden.
- die Folgen solcher Erfahrungen thematisiert werden.

Beispiel:

Also ich werde fast immer als Frau eingeschätzt. Und das, (seufzt) (...) vor allem auf der, am Arbeitsplatz sage ich nichts. Ich bin nicht out [geoutet] am Arbeitsplatz. Und bei mir ist es so, dass meine Aufenthaltsbewilligung vom Job abhängt. Und ich weiss nicht, also ich weiss noch nicht, wie die anderen ticken. Also wenn sie mir Frau sagen, dann, okay, whatever. (Lou, Pos. 18)

2 Ressourcen

2.1 Personenbezogen

2.1.1 Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Aussagen oder Schilderungen, die darauf hinweisen, dass Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität als Ressourcen wahrgenommen werden, um mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen umzugehen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten schildern, wie Selbstsicherheit, Selbstakzeptanz oder Authentizität bei der Abwehr oder der Bewältigung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen hilfreich waren.
- in den Erzählungen Hinweise gefunden werden, dass für die Bewältigung oder Abwehr von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen Selbstsicherheit, Selbstakzeptanz oder Authentizität hilfreich waren.
- die Befragten schildern, wie Selbstsicherheit, Selbstakzeptanz und Authentizität ihre allgemeine Resilienz im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen gestärkt haben.

Beispiel

Auch unabhängig jetzt von diesen ganzen Fragen rund um (...) um Sicherheit, finde ich einfach, irgendwie, ich stehe über diese Gesellschaft und (...) quasi kann mich (.) ausleben und frei sein von gewissen Normen, (...) wo andere vielleicht nicht können. Und quasi (...) wie so das Wissen zu haben, und das tut mir eben gut, so: Hey, ich kann (.) ich bin nicht Sklav*in dieser Normen und habe einen Weg gefunden, mich selber zu sein, ohne mir diktieren zu lassen, wie ich meine Identität ausleben muss. (Sam, Pos. 120)

Wo ich auch mittlerweile, also eben ich merke so den persönlichen Wachstum, im Sinne davon, dass ich auch sage, hey das ist nicht ok und da ist meine Grenze und ich bin auch jemand. Was ich aus persönlichen Gründen nicht gehabt habe, weil ich nett mich überall angepasst habe. (Alex, Pos. 36)

2.1.2 Abwesenheit von Körperdysphorie

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Situationen und Schilderungen, in denen die Befragten beschreiben, dass das Wohlbefinden im eigenen Körper in Bezug auf Geschlecht als Vorteil oder hilfreich empfunden wird, um mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen umzugehen. Die Kategorie beinhaltet die natürliche Abwesenheit von Körperdysphorie oder die Linderung von Körperdysphorie durch medizinische Transitionsmaßnahmen, wenn diese als Ressource beschrieben werden.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten schildern, dass sie es als hilfreich und positiv wahrnehmen, nicht an Körperdysphorie zu leiden.
- die Befragten schildern, dass die Linderung der Körperdysphorie durch medizinische Transitionsmaßnahmen einen positiven Effekt hatte.
- die Befragten reflektieren, wie und warum das Fehlen oder die Linderung von Körperdysphorie ihren Alltag erleichtert oder verbessert.
- die Befragten beschreiben, wie das Wohlfühlen im Körper in Bezug auf Geschlecht mit ihrem Wohlbefinden zusammenhängt.

Beispiel:

Und von dem her bin ich mega froh, bin ich eigentlich grundsätzlich mit meinem Körper so mega im Reinen. (.) Und das, das erleichtert es mir in dem Sinne wie auch (...) Ja, genau. (Alex, Pos. 2)

Am Morgen früh. (.) Und zwar immer wenn ich aufstehe, ins Badezimmer gehe und in den Spiegel schaue (.) dann wird es mir immer wieder bewusst. (.) Zwangsläufig. (...) Früher eher negativer und dann habe ich gesehen, oh scheisse, Bartstoppeln, das ist doof, das passt gar nicht. (.) Nerv. (.) Heute freudig. (.) Nachdem ich gewisse Schritte gemacht habe, z.B. den Bart weglasern lassen habe, ist das nice zu sehen. (.) Und wenn ich dann ins Spiegelschränkchen fassen darf und mein Östrogengel hervornehmen, ist das immer ein schöner Moment am Morgen. Aber es ist immer am Morgen. Früher war es mir negativ bewusst, weil ich dachte "scheisse, das bin nicht ich, den ich hier sehe." (.) Heute ist es positiv, yeah, der Tag kann anfangen. (Flo, Pos. 12)

2.1.3 Cis-Passing

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Schilderungen, die beschreiben, wie Cis-Passing als Schutzfaktor vor Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen fungiert; Cis-Passing wird nur dann als Ressource erfasst, wenn damit keine Körperdysphorie einhergeht.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten das eigene Cis-Passing explizit als hilfreich erwähnen.
- in den Erzählungen der Befragten deutlich wird, dass ihr Cis-Passing nicht mit Körperdysphorie verbunden ist und sie vor Stigmatisierung und Diskriminierung zu schützen scheint.

Beispiel

Ja, also ich mag beides und ich mache beides. Aber wenn wir auswärts gehen, (.) gehen wir fast immer an Queer-Spaces, weil dort (.) fühlen sich gewisse Kollegen und Kolleginnen am safesten. Also zum Beispiel diese Kollegin, sie ist eine trans Frau. Sie hat sich nicht operieren lassen. Sie hat also Gesichtsbehaarung und so und trägt manchmal weiblich assoziierte Kleidungsstücke. Und wir waren einmal draussen (.) und ein besoffener Typ hat (.) sie fast angegriffen. (.) Und ich glaube, seit diesem Erlebnis (...) ja, fühlt sie sich mega verständlicherweise weniger safe. (.) Also in der Öffentlichkeit. (.) Und das (.) ja, da (.) fällt mir mein Privileg auf. (.) Der hat mich nicht angesprochen, der hat mich nicht angegriffen, sondern meine Kollegin. (...) Genau. Und (...) ja. Genau. (...) (Lou, Pos. 166)

2.1.4 Gewöhnung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erzählungen von Gewöhnungseffekten im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten explizit von Gewöhnungseffekten erzählen und darauf hinweisen, dass diese hilfreich sind im Umgang mit Stigmatisierung und Diskriminierung.

Beispiel

Und ein böser Blick ist halt ein böser Blick. Und manchmal erträgt man das, und manchmal ertrage ich das nicht. (...) Und es ist nicht, dass mich das jetzt - Früher hat mich das völlig fertig gemacht. (.) Aber irgendwann, man gewöhnt sich eben dummerweise auch an so Seich. (.) Darum mittlerweile nehme ich das hin. Ich weiss, es gibt es. Es gehört dazu. (Flo, Pos. 20)

2.2 Umfeldbezogen

2.2.1 Unterstützendes soziales Umfeld

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die Unterstützung vom sozialen Umfeld ausserhalb der queeren Community und ausserhalb des Arbeits- und Bildungsortes, wenn diese als hilfreich im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen erlebt wird.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten beschreiben, wie das soziale Umfeld (ausser queere Community und Arbeits-/Bildungsort) sie konkret unterstützt im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen.
- die Befragten schildern, dass das Wissen um ihr unterstützendes soziales Netzwerk (ausser queere Community und Arbeits-/Bildungsort) im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen hilfreich ist.
- die Befragten explizit auf Personen im sozialen Umfeld hinweisen (ausser queere Community und Arbeits-/Bildungsort), von denen sie sich unterstützt fühlen.
- die Befragten reflektieren, wieso die Unterstützung vom sozialen Umfeld (ausser queere Community und Arbeits-/Bildungsort) als unterstützend erlebt wird.

Beispiel

Und ich habe meine neue, jetzige Partnerin kennengelernt. Und sie ist einfach voll inklusiv und sehr wohlwollend mir gegenüber. Und es war nie ein Problem. (.) Und dort habe ich endlich wieder Raum bekommen, um über meine Identität nachzudenken. Und das auch offen anzusprechen. (.) Und ich meine, wir sind jetzt dann bald zehn Jahre zusammen. (.) Und sie ist immer noch da (lacht). Ja (.) und es ist einfach gut zu wissen, dass (..) jemand mich gern hat als Vorname und dass die Identität wie keine Rolle spielt. (...) Ja, das war wichtig für mich, aus diesem engen Umfeld herauszukommen. (Sam, Pos. 22)

2.2.2 Queer Community und Safer Spaces

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst stärkende Erfahrungen im Zusammenhang mit der queeren Community und Safer Spaces wie z.B. ein besonderes Gefühl von Zugehörigkeit oder Verstanden-Werden, Schutz vor Stigmatisierung und Diskriminierung und Möglichkeit für Authentizität. Es werden auch Erfahrungen erfasst, die darauf hinweisen, dass mit Hilfe aus der queeren Community belastende Erfahrungen bewältigt werden können.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten auf die positive Rolle der queeren Community für das emotionale Wohlbefinden hinweisen.
- die Befragten von positiven Erfahrungen in der queeren Community und Safer Spaces erzählen.
- Aussagen gemacht werden, wie Safer Spaces oder Kontakte zur queeren Community bei der Bewältigung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen helfen können.

Beispiel

Andererseits pusht es ja auch hoch, wenn man dann wieder (.) Gleichgesinnte, andere non-binäre Menschen trifft und sich gegenseitig aufbauen kann. Das hat auch einen positiven Impact auf die Psyche. Darum (.) darum ist es ja so wahnsinnig wichtig, dass man sich auch, auch seine Nischen hat, wo man sich austauschen kann und seine Safer Spaces. (.) Das ist so wahnsinnig wichtig und wegen der psychischen Gesundheit. Unbedingt. (Flo, Pos. 132)

2.2.3 Sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Erzählungen, in denen ein sensibilisiertes und akzeptierendes Umfeld am Arbeits- oder Bildungsort als Ressource beschrieben wird. Die Kategorie erfasst auch Erzählungen von expliziten Massnahmen oder Verhaltensweisen von Arbeitskolleg*innen oder Vorgesetzten, die die Akzeptanz und das Wohlbefinden der Befragten stärken.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten erzählen, dass am Arbeits- oder Bildungsort Massnahmen ergriffen wurden, die auf die Inklusion von nicht-binären Menschen abzielen oder diese fördern.
- die Befragten erzählen, dass am Arbeits- oder Bildungsort ein unterstützendes und sensibilisiertes Umfeld erfahren wird.
- die Befragten betonen, wie wichtig es für sie ist, sich am Arbeits- oder Bildungsort wohl und sicher zu fühlen, wenn sie sich authentisch zeigen.

Beispiel

Am Arbeitsplatz haben wir seit ein paar Monaten eine neutrale Toilette in der Nähe meines Büros. Weil ich zur Fachstelle für Gleichstellung ging und sagte, das sei ein Problem für mich. Ich hätte gerne eine neutrale Toilette. Und wir haben dann zusammen nachher gefunden, es wäre cool, wenn wir einfach die Infrastruktur anzeigen (.) vorne an der Tür. Damit man sieht, okay, da drin hat es Pissoirs und Kabinen und da hat es nur Kabinen. (.) Und dort, wenn ich jeweils irgendwie auf diese Toilette gehe, fühle ich mich jetzt viel, viel wohler, weil ich das Gefühl habe, ich darf jetzt da sein. (.) Es wird mir bewusst manchmal, dass es ein bisschen irritiert, wenn Menschen, die diese Toilette früher gebraucht haben, als sie noch gegendert war, mich sehen. Und dann bleiben sie einen Moment so stehen und schauen mich an, aber sagen nichts. (..) Aber es ist auch schon seltener geworden. Ich glaube, man gewöhnt sich langsam daran. (Sam, Pos. 8)

2.2.4 Sensibilisierte psychologische Fachpersonen

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die Bedeutung sensibilisierter psychologischer Fachpersonen für nicht-binäre Menschen im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen.

Anwendung der Kategorie

Diese Kategorie wird codiert, wenn:

- geschildert wird, wie psychologische Fachpersonen die korrekte Ansprache entsprechend den Wünschen der Befragten einhielten und sie dies als positiv einordneten.
- die Befragten erzählen, dass es für sie hilfreich war, von psychologischen Fachpersonen akzeptiert und verstanden worden zu sein.
- erzählt wird, wie die psychologische Behandlung bei einer sensibilisierten Fachperson im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen hilfreich war.
- die Befragten explizit von Strategien oder Erkenntnissen erzählen, die sie durch in einer psychologischen Behandlung erzielten und die sie als hilfreich im in der Bewältigung von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen wahrnehmen.

Beispiel:

Und dass ich auch irgendwann (..) diese Psychologin gefunden habe, um mit ihr darüber zu sprechen, die mich verstanden hat. Nachdem ich auch Fehlgriffe gemacht habe dort. (Flo, Pos. 62)

2.2.5 Wohnort und geografischer Lebensmittelpunkt

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die Bedeutung des geografischen Wohnorts und Lebensmittelpunkts für das Sicherheitserleben und das Gefühl der Akzeptanz von nicht-binären Menschen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- geschildert wird, dass der Wohnort oder geografische Lebensmittelpunkt das Sicherheitserleben oder die Möglichkeiten zur Selbstentfaltung beeinflusst.
- die Befragten geografische Regionen als vorteilhaft für ihre Sicherheit und Akzeptanz beschreiben.
- berichtet wird, dass gewisse Regionen als weniger sicher oder akzeptierend wahrgenommen werden.
- Veränderungen des geografischen Lebensmittelpunkts als hilfreich für den Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen geschildert werden.

Beispiel

Dort habe ich aber auch in einem anderen Quartier noch gelebt, (...) wo die Sicherheit vielleicht nicht so gewährleistet ist, weil halt, ja. (.) Ich meine, hier sind wir mitten in der Stadt. (Sam, Pos. 74)

2.2.6 Unerwartete und unabsichtliche Affirmation der Geschlechtsidentität

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Momente, in denen nicht-binäre Menschen unerwartet oder unbeabsichtigt affirmierende Rückmeldungen zu ihrer Geschlechtsidentität erhalten. Diese Erlebnisse können durch Komplimente, korrekte

Ansprache oder das Misgendern mit dem binär anderen als bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht entstehen und lösen oft Freude, Gender-Euphorie oder das Gefühl der Bestätigung aus.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten schildern, dass sie unerwartete Rückmeldungen oder Komplimente erhalten haben, die ihre Geschlechtsidentität affirmieren.
- beschrieben wird, dass die falsche Ansprache mit dem binär anderen als bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht positive Gefühle oder Gender-Euphorie ausgelöst hat.
- die Befragten erzählen, dass sie Komplimente als bestärkend wahrnehmen, die sie zu Äusserlichkeiten erhalten, die normalerweise als typisch für das binär andere als das bei der Geburt zugewiesene Geschlecht gelten.
- über Situationen berichtet wird, in denen affirmierende Rückmeldungen durch Unbekannte oder nicht geoutete Umfelder unerwartet kamen und als besonders bestärkend erlebt wurden.
- beschrieben wird, dass Affirmation oder korrektes Verhalten unerwartet von Personen kam, von denen dies am wenigsten erwartet wurde.

Beispiel:

Wenn ich dann (unv.) Unterschied aber wenn mich die Kassierin im Coop (.) zum Beispiel falsch gendert, aber ich fühle mich zum Beispiel gerade sehr weiblich und sie sagt Madame, dann freut mich das wahnsinnig. Auch wenn es genauso falsch ist, wie wenn sie sagt Monsieur. Beides ist falsch für mich, aber manchmal fühle ich mich (.) ich fühle mich eigentlich meistens eher weiblich als männlich. Wenn ich mich nicht gerade eh einfach zwischendrin fühle. (.) Und darum, wenn ich weiblich misgendert werde, finde ich das eigentlich meistens okay. (Flo, Pos. 32)

3 Strategien

3.1 Rückzug und Schutz

3.1.1 Verheimlichung der Geschlechtsidentität

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die bewusste Entscheidung nicht-binärer Menschen, ihre Geschlechtsidentität in bestimmten sozialen Kontexten zu verbergen, um Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen zu vermeiden. Die Verheimlichung kann durch das Nicht-Outen, das Verstellen von Gestik und Mimik oder die Anpassung des äußeren Erscheinungsbildes erfolgen und dient dem Schutz vor Ablehnung und Belastungen, geht jedoch mit Einschränkungen in Authentizität und Selbstdarstellung einher.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten erzählen, dass sie ihre nicht-binäre Geschlechtsidentität bewusst verheimlichen, um Stigmatisierung und Diskriminierung zu vermeiden.
- geschildert wird, dass das Verstellen von Gestik, Mimik oder Verhalten bewusst eingesetzt wird, um nicht als nicht-binär aufzufallen.
- die Anpassung des Geschlechtsausdrucks an binäre Erwartungen oder die bewusste Wahl von Kleidung und Accessoires, um nicht als nicht-binär aufzufallen, beschrieben werden.

Beispiel

Also ich werde fast immer als Frau eingeschätzt. Und das, (seufzt) (..) vor allem auf der, am Arbeitsplatz sage ich nichts. Ich bin nicht out [geoutet] am Arbeitsplatz. Und bei mir ist es so, dass meine Aufenthaltsbewilligung vom Job abhängt. Und ich weiss nicht, also ich weiss noch nicht, wie die anderen ticken. Also wenn sie mir Frau sagen, dann, okay, whatever. (Lou, Pos. 18)

3.1.2 Ignorieren und Ertragen

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Strategien nicht-binärer Menschen, in denen sie Stigmatisierung und Diskriminierung bewusst hinnehmen, ohne darauf aktiv zu reagieren. Ziel ist es, Konflikte, Stress und weitere Belastungen zu vermeiden oder die eigenen Ressourcen zu schonen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten erzählen, dass sie bewusst darauf verzichten, auf Misgendering oder andere diskriminierende Kommentare zu reagieren, um Konflikte zu vermeiden.
- geschildert wird, dass sie diskriminierende Erfahrungen ertragen, um ihre eigenen Ressourcen zu schonen oder weitere Belastungen zu verhindern.
- die Entscheidung, auf Stigmatisierung oder Diskriminierung nicht einzugehen, als Strategie des Selbstschutzes beschrieben wird.
- der Verzicht auf eine Reaktion auf diskriminierende Erlebnisse als bewusste Massnahme geschildert wird, um den Seelenfrieden zu bewahren oder keine Energie in aussichtslose Auseinandersetzungen zu investieren.
- die Befragten berichten, dass sie in bestimmten Kontexten bewusst nicht auf Diskriminierung reagieren, um ein Outing oder negative Konsequenzen zu vermeiden.

Beispiel

Und sobald man eben, das ist dann halt auch wieder, man muss dann wieder erklären, mann muss wieder (genervt) Mann. Das ist dann manchmal schwierig. Manchmal brauche ich es, manchmal nicht. Ich habe auch schon einfach nichts gesagt und gefunden, ich mag jetzt nicht (...) Dann lies du mich, wie du willst. Wir finden, wir essen jetzt ein feines Abendessen zusammen. Es ist okay, dass du mich misgenderst, ich mag nicht. (Flo, Pos. 52)

3.1.3 Rückzug und Vermeidung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Strategien nicht-binärer Menschen, die sich bewusst aus bestimmten sozialen Kontexten oder Situationen zurückziehen oder diese gezielt vermeiden, um negative Erfahrungen zu minimieren und die psychische Belastung zu reduzieren, auch wenn diese Entscheidungen mit Einschränkungen oder Bedauern verbunden sein können. Im Gegensatz zur Strategie "Suche nach passendem Umfeld und Erschliessung unterstützender Strukturen" wird bei Rückzug und Vermeidung keine Alternative gesucht.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die bewusste Entscheidung beschrieben wird, geografische Orte oder Länder zu meiden, um unangenehme oder belastende Situationen zu verhindern.
- die Befragten erzählen, dass sie bestimmte Freizeitangebote oder öffentliche Orte vermeiden, weil sie mit Stigmatisierung oder Diskriminierung rechnen.
- berichtet wird, dass Rückzug oder Vermeidung zum Selbstschutz und zur Reduktion von emotionaler Belastung eingesetzt wird.
- die Befragten erzählen, dass sie sich von Personen oder Gruppen distanzieren, um ihren für sie belastenden Reaktionen nicht mehr ausgesetzt zu sein.
- keine Alternativen gesucht werden zu den sozialen Netzwerken/Orten etc., die gemieden werden.

Beispiel

Und nachher (.) habe ich mir vorgenommen, dass ich einfach (.) in gewisse Länder nicht mehr hinreisen will oder gar nicht hinreisen will. Ich war z.B. zweimal in Marokko und so. Und das würde ich jetzt nach meinem Outing und in dieser Transition würde ich es einfach nicht mehr machen. Um eben zu vermeiden, dass ich in unangenehme Situationen komme. Und das kürzt nachher die Liste an Ländern ziemlich (lacht) (..) Aber es ist eine bewusste Entscheidung von mir, dass ich mich nicht in diese Situation bringen will. Ich will es nicht darauf ankommen lassen. (Sam, Pos. 44)

3.1.4 Prävention durch Vorabklärung und Planung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die Strategien nicht-binärer Menschen, durch Vorabklärungen und sorgfältige Planung potenziell unangenehme, diskriminierende oder stigmatisierende Situationen zu vermeiden. Solche Massnahmen umfassen sowohl organisatorische Vorkehrungen als auch die bewusste Auswahl sicherer Alternativen, um das Wohlbefinden und die Sicherheit in verschiedenen Lebensbereichen zu gewährleisten.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- geschildert wird, dass Informationen im Voraus eingeholt werden, um Unsicherheiten und potenziell unangenehme oder belastende Situationen zu vermeiden.
- von gezielten Vorabklärungen berichtet wird, um sicherzustellen, dass die Bedürfnisse der befragten Person berücksichtigt werden.
- erzählt wird, dass bestimmte Orte oder Dienstleistungen aufgrund von Vorabklärungen bewusst gewählt oder gemieden werden, um die eigene Sicherheit oder das Wohlbefinden zu gewährleisten.
- Planungen beschrieben werden, die darauf abzielen, sich Alternativen zu schaffen, um stigmatisierende und diskriminierende Erfahrungen zu vermeiden.

Beispiel

Und momentan mache ich [eine Weiterbildung] in [Stadt 1]. Und habe dort eine günstige Übernachtungsmöglichkeit gesucht. Und in [Stadt 1] gibt es ein Kapselhotel, (.) wo man eben einfach Kapseln quasi (lacht) für wenig Geld buchen kann. (.) Und dort ist mir aufgefallen, es hat entweder gemischte Schlafräume, (.) oder Räume nur für Frauen gehabt. (..) Und die Duschen und Toiletten sind auch alle gegendert. (.) Und ich oder, mittendrin in so einem körperlichen Wandel so. Ich habe keine Mastektomie gemacht. (.) Und man sieht halt, dass ich Brüste habe, wenn ich jetzt nicht irgendwie einen Binder trage [ein Binder dient zum Abbinden der Brüste, damit diese weniger sichtbar sind]. Gleichzeitig irgendwie Bart und so. (.) Und ich wusste nicht, wohin. Und dann habe ich vorher das Hotel kontaktiert und gefragt, wie das eigentlich wäre. (.) Und dann haben sie gesagt, dass ich/ Sie haben eine einzige Kapsel für Menschen mit Behinderungen, (.) die ein eigenes Badezimmer hat mit Dusche. (..) Und dann habe ich mich dort eingebucht. Und ich musste einfach mega früh reservieren, weil ich wirklich angewiesen bin, an den Daten der Weiterbildung, dass ich diesen Raum habe. (Sam, Pos. 8)

3.2 Aktive Veränderung

3.2.1 Suche nach passendem Umfeld und Lebensanpassung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die bewusste Anpassung des Lebensumfelds sowie die Erschließung unterstützender Strukturen durch nicht-binäre Menschen. Dies beinhaltet sowohl das Verlassen belastender Kontexte als auch die aktive Suche nach neuen sozialen und geografischen Umgebungen, beruflichen Möglichkeiten oder Gemeinschaften, die Akzeptanz, Unterstützung und Sicherheit bieten. Die Anpassung zielt darauf ab, ein authentisches Leben zu ermöglichen, Selbstvertrauen zu stärken und negative Einflüsse zu minimieren.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- geschildert wird, dass das berufliche oder private Lebensumfeld aktiv verändert wird, um Akzeptanz und Sicherheit zu gewährleisten.
- erzählt wird, wie die Befragten bewusst Safer Spaces und unterstützende Gemeinschaften, z.B. in der queeren Community, erschliessen, um sich sicher und authentisch zeigen zu können.
- berichtet wird, dass gezielt neue soziale Netzwerke oder Freundeskreise gesucht werden.
- beschrieben wird, dass geografische Umzüge oder die Neuausrichtung von Freizeitaktivitäten vorgenommen werden.
- Strategien erläutert werden, die darauf abzielen, neue Lebensbereiche so zu gestalten, dass sie den Bedürfnissen der Befragten entsprechen.

Beispiel

Oder für mehr, hey, ich versuche mir ein neues Umfeld aufzubauen. Oder (.) mich in Kreisen zu bewegen, wo ich weiss, das ist kein Thema. Das ist vollkommen easy für die Leute. Und es wird nicht hinterfragt und ich muss mich nicht erklären und pl, pa, po. Und das ist so wie die Strategie, weil dadurch kann ich auch mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auch aufbauen und habe dann vielleicht später auch mehr die Energie, mich auch wirklich an anderen Orten, oder an alten Orten wieder zu zeigen, so wie ich wirklich bin. (Alex, Pos. 64)

3.2.2 Gezielte Sensibilisierung und strukturelle Veränderung des Lebensumfelds

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst die aktive Sensibilisierung und strukturelle Veränderung des Lebensumfelds durch nicht-binäre Menschen. Sie umfasst Strategien wie Aufklärung, Erklärungen und proaktives Ansprechen von nicht-binären Geschlechtsidentitäten sowie das Initiieren von strukturellen Veränderungen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- berichtet wird, dass die Befragten durch gezielte Kommunikation und Aufklärung versuchen, ihr direktes Umfeld für nicht-binäre Geschlechtsidentitäten zu sensibilisieren.
- geschildert wird, wie Massnahmen zur strukturellen Veränderung im Umfeld umgesetzt werden.
- erzählt wird, dass durch persönliche Gespräche oder formelle Rückmeldungen an Institutionen Änderungen angestoßen wurden.
- beschrieben wird, dass die Sichtbarkeit der eigenen nicht-binären Geschlechtsidentität (bewusst oder unbewusst) Diskussionen oder Reflexionen im Umfeld angestoßen hat.

Beispiel

Sonst, ich gehe oft damit um, wenn ich nur ein (.) binäres (.) Auswahlfeld habe und das ist vorgeschrieben. (.) Und ich will das auch ausfüllen. Es gibt auch das Beispiel, diesen Frühling hat so eine Organisation, Pro Infirmis, glaube ich, eine Broschüre (..) rausgegeben, "Inklusion". Ich wollte mir die bestellen. Die erste Frage, bevor man überhaupt beantworten kann, wohin schicken, man die Adresse eingeben kann, ist: Ihre Anrede Herr und Frau. FERTIG. Nur wenn du etwas anklickst, konntest du überhaupt zum nächsten Schritt und durftest deine Adresse eingeben. Okay, ich konnte diese Broschüre nie bestellen, weil ich will weder als Herr noch als Frau angesprochen werden. Folglich kann ich die Broschüre für mehr Inklusion leider nicht bestellen. Ich habe ihnen dann auch ein entsprechendes Mail geschrieben und gefunden: "Öhm, vielleicht müsstet ihr das mit der Inklusion selbst nochmals überdenken, bevor ihr eine Inklusionsbroschüre promoted. (Flo, Pos. 36)

3.2.3 Hilfe und Unterstützung suchen und annehmen

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie umfasst die aktive Suche nach und Inanspruchnahme von Unterstützung im Umgang mit den Herausforderungen, die sich aus der nicht-binären Geschlechtsidentität ergeben. Dazu zählen sowohl formelle Hilfsangebote durch Fachpersonen als auch informelle Unterstützung durch das soziale Umfeld und die queere Community.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- berichtet wird, dass die Befragten gezielt psychologische oder medizinische Unterstützung in Anspruch genommen haben.
- beschrieben wird, wie spezialisierte Angebote in Anspruch genommen wurden.
- die Befragten von informellen Unterstützungsquellen erzählen, deren Hilfe sie gezielt gesucht und in Anspruch genommen haben.
- beschrieben wird, dass die Sichtbarkeit der eigenen nicht-binären Geschlechtsidentität (bewusst oder unbewusst) Diskussionen oder Reflexionen im Umfeld angestoßen hat.
- explizit Strategien beschrieben werden, um Hilfe zu finden und aktiv zu nutzen.

Beispiel

Es brauchen auch nicht viele Menschen zu sein, also so mein engster Freundeskreis, wo ich vielleicht schnell anrufen kann, hey, mir ist etwas passiert, wir müssen schnell darüber reden. Das ist nicht gross, (.) aber (.) aber wichtig. (..) Es braucht einfach eine Handvoll Menschen, wo man sich gegenseitig jederzeit weiss, man ist füreinander da. (..) (Flo, Pos. 106)

Ich selber (.) weil das ja auch damit zusammenhängt, wie ich damit umgehe, (.) ich bräuchte eigentlich, wegen der Krankenkasse und so schon lange keine Therapie mehr. Aber ich gehe trotzdem einmal alle zwei Wochen, (.) um auch sonst über Themen zu sprechen. Weil ich finde, das ist ein guter Weg, um Dinge dort abzulegen. Und um zu lernen, damit umzugehen und mich selber auch reflektieren und so. (Sam, Pos. 86)

3.3 Kognitive Bewältigung

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie umfasst Strategien, die darauf abzielen, belastende Erfahrungen durch gedankliche Umdeutung, Reflexion oder Anpassung der Perspektive zu verarbeiten. Diese Strategien helfen den Befragten, mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen umzugehen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten beschreiben, dass sie die Intention hinter diskriminierenden Handlungen oder Aussagen bewusst nicht als böswillig interpretieren, um die persönliche Belastung zu mindern.
- die Befragten erklären, dass sie die Ursachen für Stigmatisierung und Diskriminierung eher im gesellschaftlichen oder kulturellen Kontext (z. B. Nichtwissen oder Heteronormativität) als im persönlichen Verhalten des Gegenübers sehen.
- positive Erlebnisse bewusst fokussiert und genutzt werden, um negative Erfahrungen auszugleichen.
- die Befragten davon erzählen, wie sie durch Reflexion oder Humor belastende Erfahrungen besser verarbeiten können.

Beispiel

Mittlerweile ist es, ich habe es schlicht wieder vergessen, wenn ich ausgestiegen bin. Währenddessen die schönen Sachen, die schönen Blicke, das bleibt dann eben schon noch ein wenig. Und dann kann man ein wenig strahlend in den Tag. Und weil es sind mehrheitlich schöne Blicke. (.) Darum ist es mehrheitlich gut. (Flo, Pos. 20)

Andererseits, also wenn ich nicht, (...) also ich (.) habe auch selber so Coping-Strategien entwickelt, (...) mit Hilfe von meiner spirituellen Community. Das ist eben zum Beispiel, um Sachen nicht persönlich zu nehmen, (.) um (.) die Absicht des Gegenübers nicht böse anzunehmen. Also zum Beispiel, (.) mit der Person, die mich gefragt hat, ob ich immer noch mit meiner Mutter und meinem Vater lebe, (...) das hat er nicht böse gemeint. Das ist halt, (...) das passiert, glaube ich, wenn wir in einer Welt leben, wo (.) alles so (.) als (.) binär betrachtet wird, das, ja, der ist nicht verantwortlich für (...) die ganze Kultur. Ja. Genau. Das sind meine Antworten. (Lou, Pos. 158)

3.4 Gratwanderung

Inhaltliche Beschreibung

Die Kategorie „Gratwanderung“ beschreibt die kontinuierliche und komplexe Abwägung von äusseren und inneren Faktoren, die die Befragten vornehmen, um in ihrem Alltag authentisch zu bleiben und gleichzeitig ihr Wohlbefinden und ihre Sicherheit zu schützen.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten beschreiben, wie sie zwischen Authentizität und dem Schutz vor Diskriminierung oder Stigmatisierung abwägen.
- die Befragten erklären, dass sie ihr Verhalten oder ihren Geschlechtsausdruck an die wahrgenommenen Risiken und das soziale Umfeld anpassen.
- die Befragten bewusst auf Sichtbarkeit verzichten, wenn sie keine Energie für mögliche negative Reaktionen haben. Im Gegensatz zur Kategorie "Verheimlichung" steht dabei die Abwägung verschiedener Faktoren gegeneinander im Vordergrund.
- deutlich wird, dass die Tagesform oder die spezifischen Bedingungen einer Situation entscheidend dafür sind, wie sichtbar sie ihre Geschlechtsidentität ausleben.
- die Befragten die Reaktionen ihres Umfelds antizipieren und ihr Verhalten danach ausrichten.
- Die Entscheidung für oder gegen Authentizität als Balanceakt dargestellt wird, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird.

Beispiel

Wenn ich als doch mehrheitlich männlich gelesene Person in die weiblich beschriftete Kabine gehe, gibt es Blicke (.) und oder Kommentare. (.) Und manchmal geht das und manchmal brauche ich das halt dann nicht. Ich bin auch schon aus einem Kleidergeschäft raus und habe gefunden, das Teil hätte ich jetzt gerne anprobiert. Ich hätte es gekauft, wenn es gepasst hätte. Ich kann es nicht anprobieren, weil ich nicht mag (.) irgendwelche Blicke und Kommentare jetzt gerade haben. (.) Das gibt es. Dann gehe ich halt am nächsten Tag nochmals, wenn ich fiter bin. (.) Wenn es mir wichtig ist. Und sonst ist es vielleicht auch nicht so wichtig gewesen, das Ding jetzt zu kaufen. (Flo, Pos. 22)

Wenn ich als doch mehrheitlich männlich gelesene Person in die weiblich beschriftete Kabine gehe, gibt es Blicke (.) und oder Kommentare. (.) Und manchmal geht das und manchmal brauche ich das halt dann nicht. Ich bin auch schon aus einem Kleidergeschäft raus und habe gefunden, das Teil hätte ich jetzt gerne anprobiert. Ich hätte es gekauft, wenn es gepasst hätte. Ich kann es nicht anprobieren, weil ich nicht mag (.) irgendwelche Blicke und Kommentare jetzt gerade haben. (.) Das gibt es. Dann gehe ich halt am nächsten Tag nochmals, wenn ich

filter bin. (.) Wenn es mir wichtig ist. Und sonst ist es vielleicht auch nicht so wichtig gewesen, das Ding jetzt zu kaufen. (Alex, Pos. 26)

4 Gewünschte Unterstützungsangebote

4.1 Gesellschaftlichen Wandel gestalten und strukturelle Veränderungen fördern

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Wünsche für Unterstützung, die auf einen gesellschaftlichen Wandel, die Sensibilisierung und Aufklärung der breiten Bevölkerung oder spezifischer Personengruppen und strukturelle Veränderungen abzielt.

Anwendung der Kategorie

Die Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten den Wunsch oder die Forderung nach gesellschaftlichem Wandel äussern.
- die Befragten den Wunsch oder die Forderung nach Abbau von Vorurteilen und Sensibilisierung der Gesellschaft äussern.
- die Befragten den Wunsch oder die Forderung nach strukturellen Veränderungen, z.B. ihre rechtliche Anerkennung, äussern.

Beispiel

Ja, Stutz. (lacht). Für Vereine, die sich einsetzen, ja. Es braucht Organisationen wie TGNS, (..) die Kampagnen starten, (...) Leute bilden, aufklären. (.....) Ja dann natürlich Angebote [...] mit Workshops für cis Menschen, die z.B. am Arbeitsplatz gern (...) sensibler wären und mehr wissen wollen über trans Themen. (.) Das braucht es. Eben, das Gesundheitssystem haben wir ja schon erwähnt. (...) Ja. Es sind strukturelle, viele strukturelle Sachen. (.) Und eben halt Geld, um das alles umsetzen zu können. (Sam, Pos. 104)

(seufzt). Die, die institutionelle Anerkennung. Ganz klar. Weil eine institutionelle (.) Anerkennung macht sichtbar und es legitimiert vor allem. Und es nimmt den Menschen, die stigmatisierend, stereotypisierend, abwertend, negierend sind, das Rückgrat weg. Sondern es sagt wie: "Hey, schaut, ihr seid die Leute, die anderen Leuten zuschreiben, dass sie weniger Wert sind, die ihnen die Existenz abschreibt.". Weil es diesen Menschen, das Empowerment, das sie momentan haben, wegnimmt. (.) Und uns strukturellen Schutz gibt. (Alex, Pos. 128)

4.2 Unterstützungsangebote gezielt für nicht-binäre Menschen

Inhaltliche Beschreibung

Diese Kategorie erfasst Wünsche für Angebote, die nicht-binäre Menschen gezielt unterstützen, entweder weil sie zielgruppenspezifisch sind oder weil sie ganz bewusst nicht-binäre Menschen inkludieren.

Anwendung der Kategorie

Diese Kategorie wird codiert, wenn:

- die Befragten Wünsche oder Forderungen nach Angeboten äussern, die zielgruppenspezifisch für nicht-binäre Personen oder geschlechtliche Minderheiten sind.
- die Befragten Wünsche oder Forderungen nach Angeboten äussern, die nicht-binäre Menschen oder geschlechtliche Minderheiten bewusst inkludieren.

Beispiel:

Es braucht auch Fördermittel finde ich, für queere Menschen. Und für queere Projekte, viel mehr. Mittlerweile gibt es ja gute Programme für Frauen und Gleichstellung, die Männer und Frauen betreffen. Aber es bräuchte mehr so Fördermittel. (Sam, Pos 104)

Natürlich, eben (.) braucht es das, Anlaufstellen, dass die Leute, die betroffenen Leute ihre Probleme, ihre Sorgen loswerden können auch über ihre Struggles reden können und Methoden lernen können, wie sie damit umgehen können. (Alex, Pos. 138)

Anhang 6: Ausführliche Ergebnisdarstellungen zu Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen

Anhang 6.1

Fehlende Optionen für Geschlechtseintrag und Anrede

Flo, Alex und Lou berichteten von Schwierigkeiten im Zusammenhang mit fehlenden Optionen für einen adäquaten Geschlechtseintrag oder eine passende Anrede in Formularen und Dokumenten. Die wiederholte Konfrontation mit rein binären Optionen wurde von den Befragten als frustrierend und belastend erlebt. Besonders stark wirkte sich diese Belastung aus, wenn die Formulare oder Dokumente obligatorisch auszufüllen waren, wie z.B. bei einer Anmeldung bei der Alters- und Hinterbliebenenversicherung (AHV), einer Wohnsitzänderung oder der Bestellung eines Reisepasses. In solchen Situationen fühlten sich die Befragten besonders ausgeschlossen, da sie gezwungen waren, sich mit einer nicht passenden Geschlechtskategorie zu identifizieren.

Flo beschrieb, dass dadurch ein Gefühl des Ausgeschlossen-Werdens entsteht:

Aber die klassischen, und wo ich eben nicht wählen kann, dort ist ja (.) der Ausschluss schwierig, das sind eben die Sachen, die ich wahrnehmen muss. Ich muss eine AHV-Anmeldung machen, ich muss der Einwohnerkontrolle meine Wohnsitzänderung melden. Wenn die ausschliessende Angebote haben, das ist das, wo ich wirklich (..) dort fühle ich mich dann wirklich ausgeschlossen, weil ich mache das ja nicht freiwillig. Ihr wollt von mir das, aber ihr wollt mich nicht so (.) führen, wie ich bin. (Flo, Pos. 42)

Darüber hinaus stellte Alex die Relevanz der Erhebung des Geschlechts in vielen Formularen in Frage und betonte, dass durch das Fehlen einer passenden Auswahlmöglichkeit auch die darauffolgende Korrespondenz immer mit der falschen Anrede geführt werde.

Anhang 6.2

Fehlende Optionen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten

Flo und Sam erzählten von Zugangsbeschränkungen und Schwierigkeiten im Bereich Freizeit und Dienstleistungen, die binär-geschlechtlich organisiert sind. Die binäre Strukturierung führte zu belastenden Erfahrungen, z.B. bei einem Coiffeurbesuch, im Wellnessbereich und im Sport.

Sam schilderte Erfahrungen im Wellnesbereich, wo die Zuweisung von Personal häufig nach Geschlecht erfolge, was zu Irritation und Unwohlsein führe:

Dort merke ich auch, dass ich mittlerweile (.) lieber zurückgreife auf so etwas wie Gesichtspflege und so und nicht Massagen. (..) Weil meistens wird dort Männern irgendein Mann zugewiesen, den Frauen irgendeine Frau. Und spätestens, wenn man dann den Bademantel abnehmen muss, (..) entsteht Irritation. Und dort fühle ich mich auch extrem unwohl. (Sam, Pos. 44)

Flo treibt in der Freizeit leidenschaftlich Sport und schilderte eindrücklich, wie nicht-binäre Menschen zunehmend von Sportangeboten ausgeschlossen werden, da sie oft in keine der angebotenen Kategorien passen:

In welcher Kategorie an einer [Volks-Sportanlass] dürfen non-binäre und trans Menschen, die auch zu den, das heisst halt [Volks-Sportanlass], gehören wir nicht mehr zum Volk? Wir dürfen nicht bei den Männern starten, wir dürfen nicht bei den Frauen starten, aber eine dritte Kategorie wollt ihr auch nicht machen. (Flo, Pos. 46)

Flo hob weiter hervor, dass sich dieser Ausschluss in den letzten Jahren deutlich verschärft habe, weil Vorgaben aus dem Profisport zunehmend auch auf der Vereins- und Freizeitebene umgesetzt werden.

Die Erzählungen verdeutlichen, dass binär-geschlechtliche Strukturen bei Dienstleistungen und Freizeitangeboten spezifische Barrieren für nicht-binäre Menschen schaffen. Diese Barrieren führen häufig dazu, dass nicht-binäre Menschen auf Angebote verzichten, um unangenehme Situationen und dem Zwang der Einordnung in unpassende Kategorien ausweichen. Solche Erfahrungen können das Gefühl hervorrufen, unsichtbar gemacht oder von der Teilhabe ausgeschlossen zu werden.

Anhang 6.3

Stereotype, Fehllannahmen und Vorurteile

Die Aussagen der Befragten deuten darauf hin, dass nicht-binäre Menschen sowohl von der Mehrheitsgesellschaft aber auch innerhalb der queeren Community mit Stereotypen und Fehllannahmen konfrontiert werden. Dazu gehört z.B. die Vorstellung, dass nicht-binäre Menschen ihre Identität nur aufgrund eines Trends oder zur Suche von Aufmerksamkeit entwickeln oder sie sich nicht entscheiden können, welchem der beiden binären Geschlechter sie angehören. Auch zu ihrem Aussehen bestehen stereotype Vorstellungen, wie dass ihr Geschlechtsausdruck uneindeutig und androgyn sein müsse. Alex beschrieb, welches Bild ein Kollege von nicht-binären Menschen zeichnete und wie solche Stereotypen zur Entmenschlichung beitragen können:

Ja, also: (öffnet seinen Kollegen nach) ,Weisst du, ich habe jemanden gesehen, die Person benutzt sicher they/them Pronomen und so, ah weisst du, ist sicher von Berlin und so, ah ja, Kunst und so studieren, jaja'. Irgendwie so das. [...] Das hat mich dann schon so gestört. Vor allem habe ich dann so gefühlt, als würde man die Personen so alienaten [gemeint ist hier: zum Alien machen], so entfremden, so objektivieren, so entmenschlichen auch. Und das (.) das, mit dem habe ich so Mühe. Dass man es als so etwas Fremdes darstellt. (Alex, Pos. 42)

Sam erzählte, dass auch Fehllannahmen weit verbreitet seien. Dazu gehört z.B. die Verwechslung mit Intergeschlechtlichkeit oder die Vorstellung, dass alle nicht-binären Menschen unter Geschlechtsdysphorie leiden und hormonelle Transitionsmassnahmen ergreifen.

Wenn die stereotypen Vorstellungen, insbesondere in Bezug auf den Geschlechtsausdruck und das Ergreifen von hormonellen Transitionsmaßnahmen aufgrund von Geschlechtsdysphorie in der queeren Community reproduziert werden, kann dies einen Einfluss auf das Zugehörigkeitsgefühl von nicht-binären Menschen haben, die diesem Bild nicht entsprechen und ihre Unsicherheit, nicht ‚nicht-binär genug‘ zu sein, verstärken. Sam hob hervor, dass das Leiden an Geschlechtsdysphorie und das Ergreifen von medizinischen Transitionsmaßnahmen teilweise sogar als ‚Beweis‘ für die Glaubwürdigkeit der nicht-binären Geschlechtsidentität gelten würden.

Stereotype und Fehllannahmen scheinen sowohl in der Mehrheitsgesellschaft wie auch in der queeren Community selbst tief verwurzelt und verbreitet zu sein und erheblichen Einfluss auf das Zugehörigkeitsgefühl und die Selbstakzeptanz von nicht-binären Menschen zu haben. Die Stereotypen beeinflussen zudem andere belastende Erfahrungen wie Invalidierung oder Selbststigmatisierung und können den Druck, die eigene Identität beweisen zu müssen, erhöhen.

Anhang 6.4

Fehlende Sichtbarkeit und Repräsentation

Alle Befragten erzählten von Situationen, in denen fehlende Sichtbarkeit nicht-binärer Menschen für sie zu Herausforderungen und Belastungen führte. Dazu gehören Schwierigkeiten, die eigene nicht-binäre Geschlechtsidentität erkennen und benennen zu können, wie Flo darlegte:

In der Kindheit, Jugend, hat mir einfach das Vokabular gefehlt. (.) Und auch Beispiele und Sichtbarkeit, wenn du nie jemanden siehst, nirgendwo berichtet wird, nirgends ein Vokabular mitkriegst, dann weisst du einfach, du bist irgendwie komisch. (Flo, Pos. 2)

Sam bemängelte, dass nicht-binäre Menschen, wenn überhaupt, sehr stereotyp dargestellt werden, wodurch die Diversität nicht-binärer Menschen unsichtbar bleibt:

Und dort fehlt mir auch ein bisschen so die Repräsentation. Also quasi, hey, es gibt non-binäre Menschen über 40. Es gibt non-binäre Menschen, die mehrgewichtig sind. (..) Es gibt non-binäre Menschen, die (..) ja, diese Queerness nicht ausleben können oder nicht ausleben wollen, aber trotzdem non-binär sind. [...] Aber dass es mich halt auch (.) gibt. (Sam, Pos. 70)

Die Befragten berichteten ebenfalls, dass durch die heteronormative Prägung der Gesellschaft und die vorherrschende Zweigeschlechtlichkeit Menschen wie sie, die sich im binären Geschlechtersystem nicht wiederfinden, oftmals unsichtbar bleiben und vergessen gehen. Lou und Alex reflektierten, wie sie in Fragen wie „Hast du eine Freundin?“ oder „Lebst du mit deinem Vater und deiner Mutter?“ durch die Betonung von Geschlecht und seinen binären Kategorien ausgeblendet werden. Dadurch kann das Gefühl entstehen, nicht dazuzugehören.

Anhang 7: Ausführliche Ergebnisdarstellungen zu Ressourcen

Anhang 7.1

Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität

In allen Interviews zeigten sich Aspekte von Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität und ihre zentrale Bedeutung als Ressourcen im Umgang mit den erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen. Flo beschrieb, wie Selbstsicherheit eng mit der Erkenntnis, nicht-binär zu sein, und der Akzeptanz der eigenen Geschlechtsidentität zusammenhängt und im Umgang mit herausfordernden Erfahrungen Gelassenheit geben kann:

Mir hilft es natürlich, seit ich mir voll sicher bin, wer bin ich, bin ich auch sehr viel selbstsicher (..) und kann darum auch mit vielem viel entspannter umgehen. (.) Und irgendwann habe ich auch gelernt, ich habe selber lange gebraucht, mich zu finden, mich zu akzeptieren [...]. (Flo, Pos. 76)

Die Schilderungen von Sam und Lou zeigten, dass Selbstsicherheit gegen die Internalisierung von Stigmata schützen kann. Sam antwortete auf die Frage, ob die andauernde Konfrontation mit Vorurteilen dazu führte, dass Sam diese irgendwann selbst glaubte, Folgendes:

Nein. (.) Diesbezüglich bin ich, glaube ich, sehr selbstsicher und sehr (..) bei mir so. (..) Mehr so Ärger darüber. (Sam, Pos. 68)

Lous Aussage zeigt, dass Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit durch den Schutz gegen die Internalisierung von Stigmata Authentizität fördern können. Lou sagte:

Aber jedenfalls, ja, Hauptsache [gemeint ist hier eher hauptsächlich] ich bin weiblich gelesen. Und da habe ich (.) das war für mich schwierig, zu glauben, hey, ich (ringt um Worte) (...) Ja, vielleicht habe ich mich nicht so sehr ernst genommen als non-binärer Mensch, weil ich habe gedacht, ich muss einem bestimmten Bild von Non-Binärität (.) so folgen oder entsprechen. (.) Und ich habe das Gefühl gehabt, I don't deserve to call myself that (.) Aber jetzt ist es besser geworden und ich glaube, (.) das Schöne am Queerness ist, dass ich (.) sein darf, wer ich bin. Ich darf mich kleiden, wie ich das machen will. Und, ja, genau. (..) Ja (lacht). (Lou, Pos. 20)

Alex berichtete ebenfalls vom positiven Einfluss darauf, sich authentisch zu zeigen und beschrieb, wie Selbstsicherheit helfen kann, handlungsfähig zu werden und mutig für die Einhaltung der eigenen Grenzen einzustehen:

Wo ich auch mittlerweile, also eben ich merke so den persönlichen Wachstum, im Sinne davon, dass ich auch sage, hey das ist nicht ok und da ist meine Grenze und ich bin auch jemand. (Alex, Pos. 36)

Die Interviews haben weiter ergeben, dass Authentizität selbst als Ressource erlebt wird, weil es für die Befragten wichtig ist, sich selbst sein zu können, ohne sich an gesellschaftliche Normen anpassen zu müssen und Authentizität hilft, ein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung zu erleben.

Insgesamt zeigte sich, dass Selbstakzeptanz, Selbstsicherheit und Authentizität eng miteinander verbunden sind und den Befragten helfen, mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen gestärkt umzugehen.

Anhang 7.2

Abwesenheit von Körperdysphorie

Lou und Alex, die beide keine medizinischen Transitionsmaßnahmen ergriffen haben, erzählten, dass sie es als erleichternd empfinden, nicht unter Körperdysphorie zu leiden. Alex sagte dazu:

Und von dem her bin ich mega froh, bin ich eigentlich grundsätzlich mit meinem Körper so mega im Reinen. (.) Und das, das erleichtert es mir in dem Sinne wie auch. (...) (Alex, Pos. 2)

Bei nicht-binären Personen mit Körperdysphorie können medizinische Transitionsmaßnahmen helfen, sich im eigenen Körper wohlfühlen und beim Blick in den Spiegel negative Gefühle zu vermeiden. Flo erzählte, wie sich dadurch das Morgenritual von einer negativen zu einer positiven Erfahrung gewandelt hat:

Früher eher negativer und dann habe ich gesehen, oh scheisse, Bartstoppeln, das ist doof, das passt gar nicht. (...) Nerv. (...) Heute freudig. (.) Nachdem ich gewisse Schritte gemacht habe, z.B. den Bart weglasern lassen habe, ist das nice zu sehen. (.) Und wenn ich dann ins Spiegelschränchen fassen darf und mein Östrogengel hervornehmen, ist das immer ein schöner Moment am Morgen. [...] Früher war es mir negativ bewusst, weil ich dachte ‚scheisse, das bin nicht ich, den ich hier sehe.‘ (.) Heute ist es positiv, yeah, der Tag kann anfangen. (Flo, Pos. 12)

Sich im eigenen Körper wohlfühlen, kann für nicht-binäre Personen eine wichtige Ressource darstellen – sei es durch die natürliche Abwesenheit von Körperdysphorie, wie bei Lou und Alex, oder durch die Linderung dieser durch medizinische Transitionsmaßnahmen, wie sie Sam und Flo ergriffen haben.

Anhang 7.3

Cis-Passing

Aus den Erzählungen von allen Befragten ging hervor, dass viele Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen sehr eng mit dem Aussehen zusammenhängen. Während ein uneindeutig gelesener Geschlechtsausdruck eher Blicke und abwertende Kommentare oder sogar Beschimpfung und die Androhung Gewalt auszulösen scheint, dürfte ein Geschlechtsausdruck, der als cis gelesen wird eher zur Infragestellung der Glaubwürdigkeit der nicht-binären Geschlechtsidentität führen. Diese Zusammenhänge wurden in Kapitel 3.2.1 bei der Ergebnisdarstellung zu den erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen aufgezeigt. Obwohl auch das sogenannte Cis-Passing, also von anderen als cis Person gelesen zu werden, mit negativen Reaktionen und Erfahrungen einherzugehen scheint, betonten Sam und Lou explizit, dass sie von ihrem Cis-Passing profitierten. Lou bezeichnete das eigene Cis-Passing als „Privileg“ und schilderte, wie dies als Schutz vor Angriffen fungiere:

Also zum Beispiel diese Kollegin, sie ist eine trans Frau. Sie hat sich nicht operieren lassen. Sie hat also Gesichtsbehaarung und so und trägt manchmal weiblich assoziierte Kleidungsstücke. Und wir waren einmal draussen (.) und ein besoffener Typ hat (.) sie fast angegriffen. (..) Und ich glaube, seit diesem Erlebnis (....) ja, fühlt sie sich mega verständlicherweise weniger safe. (.) Also in der Öffentlichkeit. (.) Und das (.) ja, da (..) fällt mir mein Privileg auf. (..) Der hat mich nicht angesprochen, der hat mich nicht angegriffen, sondern meine Kollegin. (Lou, Pos. 166)

Sam wies darauf hin, dass die gemachten Erfahrungen mit angedrohter Gewalt in der Zeit passierten, als Sams Geschlechtsausdruck als uneindeutig gelesen wurde, und dass sich die Situation verbessert habe, seit das Cis-Passing durch eine Hormonbehandlung besser funktioniere:

Dort hat es eben genau auch mit dieser Transition zu tun. (..) Mittlerweile werde ich jetzt häufig als cis Mann gelesen. Darum ist es weniger ein Problem. Aber jetzt noch vor einem halben oder einem Jahr (...) war es nicht ganz deutlich. (Sam, Pos. 8)

Obwohl Alex sich diesbezüglich nicht explizit äusserte, scheint Cis-Passing auch bei Alex eine Ressource darzustellen: indem die eigene Geschlechtsidentität verheimlicht werden kann, was nur mit einem funktionierenden Cis-Passing möglich ist, können Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen vermieden werden. Auf die Strategie, durch das Verstecken der eigenen Nicht-Binarität negative Reaktionen und Erlebnisse zu vermeiden, wird in Kapitel 3.2.3 näher eingegangen.

Insgesamt wurde in den Interviews deutlich, dass Cis-Passing eine zentrale Rolle für die Sicherheit von nicht-binären Personen zu spielen scheint. Als cis Person gelesen zu werden, scheint die Wahrscheinlichkeit für Gewalterfahrungen zu mindern und dadurch das Sicherheitserleben von nicht-binären Personen zu verbessern.

Anhang 7.4

Sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort

Da Berufstätige und Auszubildende einen grossen Teil ihrer Zeit am Arbeits- oder Bildungsort verbringen, erstaunt es nicht, dass in den Interviews die Wichtigkeit, auch dort akzeptiert und unterstützt zu werden, zur Sprache kam. Während Flo und Sam bei ihren Arbeitsstellen bei allen geoutet sind, haben sich Alex und Lou an ihrem Ausbildungs- respektive Arbeitsort noch nicht oder nur bei Einzelpersonen geoutet. Die Schilderungen von Flo, Sam und Alex betonten verschiedene Aspekte, die sie im Kontext ihrer Arbeit oder Ausbildung als hilfreich empfanden. Alex berichtete erfreut darüber, dass im Kommunikationskurs am Bildungsort Zuschreibungen, unter anderem die von Geschlecht, sensibel thematisiert wurde. Sam erzählte, dass die Institution auf Anfrage eine genderneutrale Toilette einführte und beschrieb, welchen Einfluss diese Massnahme auf das eigene Wohlbefinden hatte:

Und dort, wenn ich jeweils irgendwie auf diese Toilette gehe, fühle ich mich jetzt viel, viel wohler, weil ich das Gefühl habe, ich darf jetzt da sein. (Sam, Pos. 8)

Flo schilderte, dass die Akzeptanz am Arbeitsort der Grund für die bereits langjährige Anstellung sei und brachte das offene Klima damit in Verbindung, dass viele Beschäftigte selbst queer seien:

Gerade da im [Arbeitsort 1] sind etliche sehr queere Menschen. Da ist das schlicht einfach der Normalzustand fast. Also ich denke, cis-hetero Menschen sind eher schon fast, nicht gerade eine Minderheit, aber die müssen sich schon fast erklären (lacht). Darum da ist es vielleicht besonders offen. (Flo, Pos. 22)

Die Beispiele verdeutlichen, wie ein sensibilisierter und akzeptierender Arbeits- oder Bildungsort durch Massnahmen, Offenheit und Akzeptanz nicht nur Sicherheit und Unterstützung bietet, sondern auch dazu beiträgt, dass sich nicht-binäre Menschen authentisch einbringen und wohlfühlen können.

Anhang 7.5

Sensibilisierte psychologische Fachpersonen

Die Bedeutung von sensibilisierten Psycholog*innen wurde von Flo, Alex und Sam betont. Solche Fachpersonen werden als wesentliche Ressource wahrgenommen, die nicht nur adäquate Unterstützung im Umgang mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen bieten, sondern auch eine vertrauensvolle Beziehung ermöglichen, in der keine zusätzlichen Erklärungen oder Rechtfertigungen notwendig sind. Die Rolle von Einzelpersonen wird insbesondere vor dem Hintergrund hervorgehoben, dass viele nicht-binäre Menschen mit unzureichender Versorgung und Barrieren im Zugang zu medizinischer und psychologischer Behandlung konfrontiert sind, wie bereits in Kapitel 3.2.1 aufgezeigt.

Flo zählte verschiedene Ressourcen auf, die im Umgang mit den Belastungen durch Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen hilfreich waren und sagte:

Und dass ich auch irgendwann (...) diese Psychologin gefunden habe, um mit ihr darüber zu sprechen, die mich verstanden hat. Nachdem ich auch Fehlgriffe gemacht habe dort. (Flo, Pos. 62)

Alex betonte die Wichtigkeit der korrekten Ansprache und einer grundlegenden Offenheit der Thematik gegenüber, auch wenn die mit der Geschlechtsidentität zusammenhängenden Belastungen nicht Therapieschwerpunkt seien. Insgesamt erweisen sich sensibilisierte psychologische Fachpersonen als Ressource, weil sie durch ihre wertschätzende Haltung und Sensibilisierung den Aufbau einer Vertrauensbeziehung und damit eine psychotherapeutische Begleitung für nicht-binären Menschen erst ermöglichen. Dies ist insbesondere im Kontext der emotionalen Belastungen aufgrund von vielfältigen und wiederholt erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen wichtig.

Anhang 8: Ausführliche Ergebnisdarstellungen zu Strategien

Anhang 8.1

Prävention durch Vorabklärungen und Planung

Sam und Flo erzählten, wie sie durch das Einholen von Informationen und die sorgfältige Planung im Voraus versuchten, unangenehme Situationen zu vermeiden und Zugangsbarrieren zu überwinden. Sam hat z.B. Vorabklärungen bei Hotelübernachtungen mit geteilten Sanitäranlagen, bei Coiffeurbesuchen in Bezug auf die Preisgestaltung oder bei der Buchung von Massagen vorgenommen. Flo hingegen hat sich einen Plan zurechtgelegt, für den Fall, dass die Benutzung des öffentlichen Verkehrs durch die dort erlebten Blicke nicht mehr erträglich wäre:

Ich habe immer gesagt, wenn ich mal ein Auto brauche, mache ich sofort einen Ausweis. Ich brauche es einfach bis heute nicht. Aber wenn ich jetzt nicht mehr ertragen würde, diese Blicke im ÖV, dann müsste ich halt mehr Velo fahren. Oder wenn ich keine Lust mehr hätte, Velo zu fahren, müsste ich halt einen Autoausweis machen. Dann bin ich für mich und hätte diese Blicke nicht mehr. (Flo, Pos. 20)

Die Erzählungen von Sam und Flo zeigen auf, dass durch sorgfältige Vorabklärungen und Planung gewisse Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen vermieden werden können. Der damit verbundene erhebliche Mehraufwand kann nicht-binäre Menschen allerdings zusätzlich belasten und wurde von Sam als anstrengend beschrieben:

Ja, lauter solche Sachen. Ich glaube, das ist anderen gar nicht bewusst im Alltag, (..) was das eigentlich alles bedeutet. (Sam, Pos. 44)

Anhang 8.2

Kognitive Bewältigung

In den Interviews wurden verschiedene kognitiven Bewältigungsstrategien deutlich, die die Befragten einsetzen, um mit Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen umzugehen. Die Erzählungen von Lou, Alex und Flo zeigten, dass sie grundsätzlich versuchen, davon auszugehen, dass die von ihnen erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen nicht aus böser Absicht passieren. Lou beschrieb dies wie folgt:

Andererseits, also wenn ich nicht, (...) also ich (.) habe auch selber so Coping-Strategien entwickelt, (..) mit Hilfe von meiner spirituellen Community. Das ist eben zum Beispiel, um Sachen nicht persönlich zu nehmen, (.) um (.) die Absicht des Gegenübers nicht böse anzunehmen. (Lou, Pos. 158)

Die Intention des Gegenübers als nicht böse anzunehmen, scheint ihnen dabei zu helfen, Aussagen nicht auf sich persönlich zu beziehen und die Ursache von Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen stattdessen mit Nichtwissen erklären zu können. Alex machte deutlich, dass das Erleben von unbeabsichtigt verletzenden Aussagen trotzdem anstrengend sei:

Es ist einfach anstrengend. Klar weiss ich bei vielen Leuten, dass es einfach Nichtwissen ist oder dass sie nicht darauf sensibilisiert sind. (Schluckt). Ich meine, ich kann das nachvollziehen und ich glaube, zu einem gewissen Grad musst du das vielleicht auch, weil (.) es braucht Zeit. Aber trotzdem ist es einfach eine Anstrengung und irgendwie so (..) es (.) es laugt einen so aus oder (..) (atmet aus) diese Vorstellung. (Alex, Pos. 46)

Flos Erzählungen machten immer wieder deutlich, dass Flo aktiv positive Erlebnisse fokussiert und sich aktiv daran erinnert, um bewusst einen Gegenpol zu negativen Erfahrungen zu setzen. In Flos Erzählungen war zudem erkennbar, dass Flo aktiv die Erwartungen an andere reduziert, um Enttäuschungen zu vermeiden. Flo sagte dazu:

[...] und ich habe auch irgendwann (.) gelernt oder man hat mir dann gesagt, ich soll doch nicht erwarten, dass andere mich in fünf Minuten so akzeptieren können, wie ich vielleicht Jahre gebraucht habe. (.) Und das hilft auch zu verstehen, dass ich halt vielleicht anderen Menschen auch ein bisschen Zeit geben muss. (Flo, Pos. 76)

Sam schilderte, wie Kompensation über den eigenen sozialen Status dabei helfen kann, mit Ablehnung aus dem familiären Umfeld umzugehen:

Es ist mir eigentlich egal, was sie denken. (.) Dort habe ich wie auch noch das Gefühl, dass ich es ein Stück weit auch mega kompensiere mit so Status. Dass ich denke, ja, ihr findet mich doof, weil ich queer bin und trotzdem, ich habe einen [Hochschulabschluss] und ihr nicht. [...] Ich habe irgendwie den sozialen Status gewechselt. Und ihr nicht. Also es ist eigentlich mega blöd, das zu denken, aber es ist für mich wie so eine Genugtuung dafür, dass sie mich nicht (.) anerkennen. (Sam, Pos. 80)

Insgesamt zeigte sich, dass die Befragten unterschiedliche kognitive Strategien einsetzten, um mit den erlebten Stigmatisierungs- und Diskriminierungserfahrungen besser umgehen zu können.

Anhang 8.3

Gratwanderung

Die Interviews zeigten, dass die Befragten nicht nur gezielt auf einzelne Strategien zurückgreifen, sondern in ihrem Alltag eine umfassende, kontinuierliche Überwachung und Abwägung ihres Umfelds und ihrer eigenen Befindlichkeit vornehmen. Diese ‚Gratwanderung‘ beschreibt den komplexen Prozess, in dem äussere und innere Parameter gegeneinander abgewogen werden, um so belastende Erfahrungen durch Stigmatisierung und Diskriminierung möglichst zu vermeiden. Alex nannte diesen Prozess selbst „Gratwanderung“ und veranschaulichte damit die alltägliche Anstrengung, die diese kognitive Leistung mit sich bringt (Alex, Pos. 26). Besonders ausführlich und explizit beschrieben Flo und Alex diese Strategie, aber auch in den Erzählungen von Lou und Sam wurden Hinweise darauf gefunden, dass diese Abwägungen ein Teil ihres Alltags sind.

Aus den Erzählungen der Befragten wurde ersichtlich, dass sie das Umfeld analysieren und die zu erwartenden Reaktionen antizipieren, um einzuschätzen, wie viel Sichtbarkeit und Authentizität in der jeweiligen Situation möglich ist. Gleichzeitig wird der eigene psychische Zustand berücksichtigt, also wie stark und widerstandsfähig sich die Befragten in diesem Moment fühlen, um potenziell negative Reaktionen ertragen und allenfalls darauf reagieren zu können. Darüber hinaus spielt das eigene Bedürfnis nach Authentizität eine entscheidende Rolle: Wie wichtig ist es den Befragten in der jeweiligen Situation, sich authentisch zu zeigen und ihrem Selbstbild zu entsprechen? Während dieses Bedürfnis unabhängig von äusseren Bedingungen bestehen kann, wird es je nach den Umständen und der eigenen Verfassung bewusst zurückgestellt, um Sicherheit und Wohlbefinden nicht zu gefährden.

Faktoren, die in diese Abwägung mit einbezogen werden, umfassen unter anderem den Ort und die Art des Umfelds. Öffentliche Räume sind oft durch ihre Anonymität gekennzeichnet, während der private Rahmen oder der Arbeits- oder Bildungsort andere Dynamiken aufweist. Dort treffen die Befragten häufig auf Menschen, die sie bereits kennen und die möglicherweise feste Vorstellungen von ihrer Person oder ihrer Geschlechtsidentität haben. Diese Kontexte erfordern eine zusätzliche Abwägung, da sie nicht nur durch mögliche Reaktionen auf Sichtbarkeit geprägt sind, sondern auch durch die Bedeutung und den Einfluss, den diese Beziehungen auf das eigene Leben haben.

Zusätzlich wird auch das spezifische Verhalten des sozialen Umfelds überwacht. Inwiefern das Umfeld potenziell offen und unterstützend ist oder mit Ablehnung und Widerstand zu rechnen ist, spielt eine zentrale Rolle bei der Entscheidung, wie sichtbar und authentisch sich die Befragten in einer bestimmten Situation zeigen können. Gleichzeitig wird die eigene Befindlichkeit beobachtet: Wie gut ist die eigene psychische Verfassung an diesem Tag? Wie stark fühlen sich die Befragten? Können sie sich auf mögliche negative Reaktionen einlassen, oder würde dies eine zu grosse Belastung darstellen? Auch tagesaktuelle Bedingungen, wie Stress, Müdigkeit oder die zur Verfügung stehende Kapazität, um mit emotional belastenden Situationen umzugehen, beeinflussen diese Entscheidungen.

Die ‚Gratwanderung‘ ist eine anspruchsvolle Strategie, die sowohl ständige Anpassung an wechselnde Bedingungen als auch hohe kognitive und emotionale Ressourcen erfordert. Sie veranschaulicht die andauernde Arbeit, die nicht-binäre Menschen leisten, um sich authentisch zeigen zu können, ohne dabei ihr Wohlbefinden oder ihre Sicherheit zu gefährden. Der Balanceakt zwischen dem Wunsch nach Authentizität und der Notwendigkeit des Schutzes vor Stigmatisierung und Diskriminierung ist für die Befragten ein zentraler Teil ihres Alltags.

Alex erzählte, wie anstrengend die Gratwanderung im Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis nach Authentizität und der Gefahr von negativen Reaktionen ist:

Und das ist immer so eine Gratwanderung, im Sinne, man überlegt sich halt, wie weit kann ich gehen, ohne dass ich nachher irgendwie beschimpft werde oder so. Und das ist einfach so, das

ist einfach nervig. Ich halte es immer so, dass ich das Kritiklevel low behalte, weil ich einfach weiss, hey ich bin im Moment nicht ready für das. Und gleichzeitig, je lower ich es behalte, desto eher wirst du dann halt eh misgendert. Und das ist dann halt auch so (stöhnt laut und genervt) ja, oder. (..) So ein wenig die Gratwanderung, die du halt machst und das ist einfach nervig und anstrengend. (Alex, Pos. 26)

Auch Flo berichtete, wie der Kontext und die eigene Tagesform beeinflussen, wie stark Authentizität z.B. über den Geschlechtsausdruck ausgelebt wird:

Also ganz generell ist es mir wohler, wenn ich nicht im ÖV unterwegs bin. Zum Beispiel in [Stadt 1], bei schönem Wetter, fahre ich prinzipiell Velo. Da ist es mir am wohlsten. Da kann ich so fahren, muss ich mir auch nicht überlegen, was lege ich heute an. (..) Habe ich heute Lust auf den Minijupe? Ist das auf dem Velo kein Thema. (..) Weiss ich, ich bin den ganzen Tag in verschiedenen öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, dann wähle ich vielleicht ein anderes Kleidungsstück. (..) Weil manchmal bin ich (..) gut drauf, stabil, fit und finde, ich will auch ein bisschen Reaktionen provozieren. Ich freue mich dann auch, kontern zu können oder Gespräche entstehen auch spannende. Manchmal will ich das und manchmal will ich auch einfach meine Ruhe. Weil ich bin vielleicht müde, am Abend vorher lang gearbeitet, hart gefeiert, was auch immer. Ich bin einfach nicht fit auf Diskussionen und dann will ich Ruhe. (sanft, mit hoher Stimme) Dann (..) ist es schwierig. (..) Aber wenn ich jetzt manchmal gut drauf bin oder gerade finde, ich bin wieder mal in Debattier-Laune, dann gehe ich etwas provokativer extra ins Tram, statt aufs Velo. (Flo, Pos. 16)

Diese Strategie erfordert nicht nur eine erhebliche kognitive Anstrengung, sondern auch eine kontinuierliche Anpassung an wechselnde Bedingungen. Der Prozess der ‚Gratwanderung‘ illustriert die andauernde Arbeit, die nicht-binäre Menschen leisten, um sich authentisch zeigen zu können, ohne dabei ihr Wohlbefinden oder ihre Sicherheit zu gefährden. Der Balanceakt zwischen dem Wunsch nach Authentizität und der Notwendigkeit des Schutzes vor Stigmatisierung und Diskriminierung scheint für nicht-binäre Menschen alltägliche Realität zu sein.