

Weiterführende Informationen zur Begleitung von LSBTTI* mit einem **frühen Coming-out**, die als Erwachsene in die Beratung kommen, d. h. die schon viel homo- oder bi- oder transsexuelle Biografie gesammelt haben.



Nachfolgende Fragen können z. B. im Rahmen der Anamnese gestellt werden, um differenziertere Informationen über den Prozess des Coming-out und die diesbezüglichen Erfahrungen zu erhalten:¹

Göth & Kohn raten hier, nicht mit den frühen Zeiten des Coming-out zu beginnen, d. h. kein chronologisches Vorgehen zu wählen. Mit dem Coming-out sind häufig Verletzungen durch diskriminierende Erfahrungen verbunden, die schnell aktiviert werden und Klient*innen einladen, durch Auslassungen oder Bagatellisierungen schmerzhaft Erinnerungen zu vermeiden. Wird im Heute begonnen, können rückblickend die bewältigten Schwierigkeiten angeschaut und Erfolge rückgemeldet werden, wie bspw.

- Wann würden Sie sagen, hat Ihre bi- (homo-)sexuelle Lebensgeschichte begonnen und wie ist sie bis heute verlaufen?
- Wie würden Sie Ihren **Coming-out-Prozess** als Weg hin zu der „lesbischen Frau/dem schwulen Mann“, die/der Sie heute sind, beschreiben? (Die **Selbstdefinition** der betreffenden Person ist jeweils entscheidend)
- Was waren wichtige Ereignisse im Verlauf Ihres **Coming-outs**?
- Woraus haben Sie den Mut und die Kraft geschöpft, immer wieder Ihren Weg weiterzugehen?
- Welche Hindernisse mussten Sie auf Ihrem Weg überwinden und wie haben Sie das geschafft?
- Wie hat sich Ihr Gefühl sich selbst gegenüber mit dem Fortschreiten in Ihrem **Coming-out-Prozess** verändert?
- Wie haben (welche) Reaktionen Ihre weiteren Schritte im **Coming-out-Prozess** beeinflusst?
- Wie hat sich Ihr soziales Umfeld verändert?
- Was war für Sie die schlimmste Zeit und was hat Ihnen geholfen, diese hinter sich zu lassen?
- Gibt es etwas, das Sie anderen Menschen aus Ihren Erfahrungen heraus gerne mitgeben würden?



- ✓ den Kompetenzerwerb durch Bewältigung der Schwierigkeiten,
- ✓ Selbstwirksamkeitsgefühle durch Etablieren eines stimmigen Lebensstils,
- ✓ selbstbewusstes Verhalten in meist heteronormativem Alltag.

Das Berichtete kann immer als Schritt im Coming-out-Prozess betrachtet werden.

Die Umstände des ersten Coming-out, die hier gemachten Erfahrungen und Reaktionen des Umfelds, vor allem der Eltern, sind bedeutsame Lebenserfahrungen und manchmal Quelle noch bestehender Belastungen und Selbstabwertungen. Hier verdienen besonders vermeintlich „gut gemeinte“ aber ambivalente Botschaften Beachtung wie z. B. „Du bist trotzdem meine Tochter“ oder „Schwul sein ist ja nicht so schlimm, aber pass bloß auf, dass du deine Männlichkeit nicht verlierst“.

¹ Vgl. Göth, Margret & Kohn, Ralph (2014): Sexuelle Orientierung in Psychotherapie und Beratung. Berlin Heidelberg, S. 50.