

Handout

Neben den Gemeinsamkeiten, die ein Spätes Coming-out mit Erfahrungen bei Trennungen von heterosexuellen Paaren hat, fordert das Coming-out zudem eine Auseinandersetzung mit sehr spezifischen Themen.



Die meisten Paare brauchen 3 bis 6 Jahre, um einen positiven Umgang mit dem Späten Coming-out sowohl für sich selbst als auch miteinander als Paar und Eltern zu finden.

So ist im ersten Jahr die Auseinandersetzung mit Späten Coming-out bspw. überwiegend bestimmt durch emotionale Themen wie der

- Ungewissheit und des tiefen **Zweifels** darüber, ob die **Ehe** bloß ein „Alibi“ war,
- **Schuldgefühlen** über die Entwicklung der Homosexualität oder
- der **Sorge um die Kinder** bspw. aus Angst vor Diskriminierungserfahrungen.

Dies belegt die erste deutsche Studie zu den Herausforderungen und Umgangsweisen von Familienangehörigen nach einem Späten Coming-out, die 2012 von der Uni Jena im Auftrag des LSVD durchgeführt wurde.¹

I. Familiäre **Herausforderungen** nach Spätem Coming-out [**Paarebene**]

- **Spätgeoutete** müssen sich mit ihrer sexuellen Identität verorten (**hetero-, bi- oder homosexuell**)



Eine Schwierigkeit für **Spät-Geoutete** liegt darin, dass sie meist viele Jahre geübt haben, ihre homosexuellen Gefühle zu verstecken bzw. zu verleugnen.

Kann oder will der Spätgeoutete seine sexuelle Identität nicht eindeutig definieren, erschwert dies den Partner*innen einzuschätzen, ob sie sich dem gewachsen fühlen, ihre Ehe mit einem/r homosexuellen Partner*in fortzusetzen.

- **Prozess der Selbstannahme für Spätgeoutete**

Um zu einer klaren Verortung der eigenen sexuellen Identität zu finden und diese auszudrücken zu können, braucht es eine Entwicklung der Identitätsakzeptanz. Erkennen von Ähnlichkeiten mit homosexuellen Menschen in Facetten der eigenen Persönlichkeit ermöglicht eine zunehmende Identifikation mit ihnen. Ein hieraus erwachsendes Vertrauen, die Konsequenzen des AndersSeins tragen zu können, leitet den Prozess der Selbstannahme („Wandel(n)des Begehren(s)“) und der daraus resultierenden sexuellen Identität ein.

- **Heterosexuelle Partner*innen** müssen die **Selbstaussage der Spätgeouteten** ebenfalls annehmen

Die Bereitschaft, die Selbstaussage Spätgeouteter ernst- und anzunehmen, stellt eine grundlegende Anforderung an die heterosexuellen Ehepartner*innen.

Langjährige Partner*innen sind häufig geneigt, den Wandel des Begehrens der Spätgeouteten als „Bisexualität“ zu interpretieren, in der Hoffnung, dass die vielen Jahre ihrer Zusammengehörigkeit ausreichen, hier etwas entgegensetzen und eine „*bloße Versuchung bisexuellen Begehrens*“ wieder überwinden zu können.

„Ich dachte, ich sei die Frau, die ihn auf ‚die andere Seite‘ zieht. Ich glaubte, dass er seine schwule Seite abstreift wie ein Kleidungsstück, das nicht mehr passt.“ (Laura Brahms, 50 J.)

▪ Haltung zur Partnerschaft finden

Wenn ein_e Partner*in in einer langfristigen heterosexuellen Beziehung erfährt, dass seine Frau oder ihr Mann homosexuell ist, beginnt in der Regel ein schwieriger und langwieriger Prozess der Bewältigung dieser Offenbarung. Auf einen Schlag ist alles nicht mehr stimmig.



▪ Konsequenz für Partnerschaft

Trennen oder Zusammenbleiben? In diesen Fragen bleiben manche Paare jahrelang stecken. Für die schwierige Suche nach einer individuellen Lösung gibt es kaum Vorbilder.

▪ Der Prozess zur Bewältigung

Die Bewältigung eines Späten Coming-out trägt in Abhängigkeit von vielen Faktoren immer individuelle Züge. Als erste Hilfe haben sich die Empfehlungen der Selbsthilfe-Plattform „Hetera“ in der Schweiz, für heterosexuelle Frauen, deren Ehemänner ein Spätes Coming-out hatten, bewährt (siehe: <http://www.hetera.ch/de/erstehilfe.html>).

Erste Hilfe

1. **Trotz Schock und Orientierungslosigkeit:** versuchen Sie überlegt zu handeln!
2. **Sprechen Sie mit jemandem, aber nicht mit allen!**
3. **Gehen Sie selber liebevoll und umsichtig mit sich um!**
4. **Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle und Wünsche wahr!**
5. **Sprechen Sie mit Ihrem Ehepartner / Ihrer Ehepartnerin!**
6. **Begegnen Sie Ihren Kindern offen und rücksichtsvoll!**
7. **Eignen Sie sich Kenntnisse über die homosexuelle Community an!**
8. **Gönnen Sie sich und Ihrer Familie Zeit!**

▪ Neuorientierung in homosexuellen Lebenswelten (**Spätgeoutete & heterosexuelle Partner*innen**)

Das homosexuelle Leben ist ebenso vielfältig und von internen Regeln und Ritualen bestimmt wie die heterosexuelle Welt. Diese gilt es für Spätgeoutete erst einmal zu lernen, zu verstehen und sich selbst dort einzuordnen.

Für die Ausgestaltung von Elternschaft ist es wichtig, dass auch heterosexuelle Partner*innen sich mit dem breiten Spektrum an Lebensformen und Verhaltensweisen von Lesben und Schwulen vertraut machen, um Klischees abzubauen.

▪ Das neue Lebensmodell veröffentlichen und vertreten (**Spätgeoutete & heterosexuelle Partner*innen**)

Spätestens mit einer Scheidung sind die Ex-Ehepaare gefordert, gemeinsam zu entscheiden, wer, wann und in welchem Umfang über die Trennungshintergründe informiert werden soll.

Nicht nur die Spätgeouteten müssen sich hier erneut dem „Outing-Prozess“ stellen, wenn sie weiterhin in Kontakt mit ihren Familien und ihrem bisherigen heterosexuellen Freundeskreis bleiben wollen.

Letztlich müssen auch die heterosexuellen Partner*innen sich diesem Prozess stellen und öffnen, wenn sie die homosexuelle Lebensweise ihrer/ihrer Partner*in nicht dauerhaft verheimlichen wollen.

Der Coming-out Prozess ist ein lebenslanger Prozess. Lesben und Schwule sind beständig gefordert, immer wieder kontextabhängig zu entscheiden, ob sie ihre Liebes- und Lebensweise zeigen und nach außen vertreten wollen. In dieses Abwägen ist bei einem Späten Coming-out mehr oder weniger das gesamte Familiensystem involviert.

Daher durchlaufen letztlich auch alle Familienangehörigen (wenngleich die heterosexuellen in etwas abgewandelter Form) das Modell der homosexuellen Identitätsentwicklung nach Vivienne Cass.² Mit zunehmender Verankerung in der Identitäts-Synthese wächst für alle Mitglieder eines Familiensystem nach Spätem Coming-out die Sicherheit, frei zu entscheiden, ob bzw. wann es für sie relevant ist, die eigene sexuelle Identität bzw. des/der homosexuellen Partner*innen bzw. eines Elternteils zu veröffentlichen.

II. Familiäre Herausforderungen nach Spätem Coming-out [Eltern-Kind-Ebene]



Wenn zu einer Partnerschaft zum Zeitpunkt einer Trennung mit oder ohne Spätem Coming-out Kinder gehören, gibt es Herausforderungen, die die Beteiligten als Eltern mit und gegenüber ihren Kindern bewältigen müssen.

- **Zeitpunkt & Form des Coming-out bestimmen & (Eltern)**
- **Coming-out des homosexuellen Elternteils verstehen & akzeptieren lernen (Kinder)**

Die Eltern müssen den Zeitpunkt und die Form zur Mitteilung des Späten Coming-out gegenüber den Kindern wählen und die Kinder sind gefordert, das Coming-out des homosexuellen Elternteils verstehen und akzeptieren zu lernen. Diese Aufgabe bewältigen Eltern und Kinder am besten gemeinsam.

Früher haben wir lange angenommen, dass ein **Coming-out der Eltern** für Kinder **umso leichter ist je jünger** sie sind. Nach angloamerikanischen Studien, schien es besonders schwierig im Jugendalter. Seit der **BMJ-Studie** wissen wir, dass das Alter der Kinder hierfür keine entscheidende Rolle spielt.

Entscheiden ist, wie dieser Moment der Offenbarung gestaltet wird, also durch WEN erfahren die Kinder WO und WIE von der Homosexualität des Elternteils?

Empfehlungen, **wie** und **wann spät geoutete Eltern** ihre Erkenntnis über sich selbst und die sich daraus ergebenden Veränderungen für das Familiensystem am besten mit ihren Kindern besprechen, hat das nordamerikanische Netzwerk COLAGE (www.colage.org) formuliert. Sie finden die Empfehlungen im „**INTERNEN Bereich**“ auf unserer Projekthomepage www.regenbogenkompetenz.de.

- **Umgang mit Regenbogenfamilien-Identität gegenüber außerfamiliären Bezugspersonen der Kindern (Eltern) &**
- **Selbstentscheidung, wann das Coming-out nach außen wie offen vertreten werden darf/soll (Kinder)**

Im Rahmen der Annahme und Verarbeitung des Coming-out-Prozesses sind Eltern und Kinder unterschiedlich schnell und unterschiedlich schutzbedürftig. Insofern müssen die Aufgaben des Umgangs mit der Regenbogenfamilienidentität gegenüber außerfamiliären Bezugspersonen der Kinder seitens der Eltern und die Selbstentscheidung seitens der Kinder, wann das Coming-out nach außen wie offen vertreten werden darf oder soll, als Prozess aufeinander abgestimmt werden.

- **Elderliche Haltung & Strategien im Umgang mit Homofeindlichkeit entwickeln (Eltern)**

Wie im CASS-Modell beschrieben, braucht es Zeit, einen konstruktiven und für sich selbst passenden Umgang mit Homofeindlichkeit zu finden. Strategien, die für eine lesbische Frau oder einen schwulen Mann tragbar sind, sind nicht automatisch auch geeignet für einen Paarkontext oder gar für eine Situation, in der Kinder anwesend sind. Hier sind Eltern gefordert, sensibel und reflexiv ihre bisherigen Strategien zu überprüfen.

- **Haltung zur Vielfalt von Liebes- & Lebensformen (Kinder)**

In dem Maße, in dem ein Familiensystem den anfänglichen Schock überwindet, sich dem Coming-out-Prozess stellt und die Kinder erleben, dass die Eltern ihre Eltern bleiben, können sie erfahren, dass vielfältige Formen von Familie ein guter Lebensraum sein können.

Kinder aus spät geouteten Regenbogenfamilien berichten davon, dass sie gerade hierdurch eine positive Haltung zur Vielfalt aufbauen konnten und sich dadurch beschenkt fühlen.

Verortung eigener sexueller Identität (Kinder)

Einer der Vorbehalte gegenüber homosexuellen Eltern ist die Annahme, dass ihre Kinder vermehrt selbst lesbisch oder schwul würden. Studien³ und Beratungserfahrungen zeigen ein anderes Bild (siehe Folie rechts).

▪ Kinder bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien gegen Homofeindlichkeit unterstützen (Eltern)

In der BMJ-Studie⁴, in der fast die Hälfte der befragten Eltern ein Spätes Coming-out hatten, wurde gefragt, ob und wie sie ihre Kinder hinsichtlich möglicher Diskriminierungen versuchen zu unterstützen bzw. zu stärken: **63%** der Eltern gaben an, dass sie hierzu im Vorfeld Verhaltensregeln mit den Kindern besprechen: z. B. dass die Kinder immer Bescheid sagen, wenn etwas passiert oder sie etwas belastet. Und dass die Eltern mit den Kindern überlegen, wen sie hier ggf. alternativ zu den Eltern als erwachsene Ansprechperson nutzen können. Darüber hinaus gaben sie an, dass sie versuchen, ihre Kinder zu stärken, indem sie ... (siehe Auflistung Bild rechts).

▪ Entwicklung einer Regenbogenfamilien-Identität & lernen, sie souverän nach außen zu vertreten (Kinder)

Wie in allen Patchworkfamilien ist es auch in einer Regenbogenfamilie nach einem Späten Coming-out wichtig, dass die

- Kinder über ihre Ursprungsfamilien ebenso gut sprechen können, wie über diejenige Familie, in der sie gerade leben.
- Kinder alle ihre Eltern gleichermaßen lieben dürfen, ohne Gefahr zu laufen, jemanden dadurch zu verletzen.
- Kinder das Gefühl brauchen, auf ihr eigenes Leben Einfluss nehmen zu können. Dazu sollten Eltern ihnen ermöglichen, mit dem/der neuen Partner*in im eigenen Tempo eine Beziehung aufzubauen.
- Kinder die Bezeichnungen oder Namen für die Mitglieder in den neuen Familienkonstellationen selbst wählen dürfen und die Eltern diese Bezeichnungen aufgreifen.
- Kontakt mit anderen Kindern lesbischer Eltern fördert den Coming-out-Prozess der Kinder.



Der Film



Fakt ist ...

Sexuelle Identität

Kinder in Regenbogenfamilien

- sind **anhaltend mit Frage** nach eigener sexueller Identität **konfrontiert**
- sind frühzeitig **gefordert, sich zu positionieren**
- **Gesellschaftliche Klischees** wirken **einengend** bei der sexuellen Identitätsfindung
- begreifen ihre sexuelle Identität häufiger als **wandelbar**
- **Eltern** in Regenbogenfamilien werden **freilassend** erlebt
- werden genauso selten **homo, bi- und transsexuell** wie Kinder heterosexueller Eltern.



Familiäre Herausforderungen nach Spätem Coming-out

Ein Projekt des LSD

Eltern-Kind-Ebene

- Kinder bei **Bewältigungsstrategien** gegen Homofeindlichkeit unterstützen



Vernetzung mit anderen RbF
gute **Rollenmodelle** abgeben
Erziehung zu gutem **Selbstbewusstsein**
Selbst **OUT** sein

Ein Projekt des LSD



Literatur für Spätgeoutete, heterosexuelle Partner*innen und die Kinder, das nebenstehende CASS-Modell sowie Netzwerke und Onlineplattformen für lesbische Mütter, schwule Väter und ihre Familienmitglieder nach Spätem Coming-out

finden Sie im

„INTERNEN BEREICH“

auf unserer Homepage

www.regenbogenkompetenz.de

¹ 2012 wurde von der Uni Jena im Auftrag des LSVD eine Studie durchgeführt zu den Herausforderungen und Umgangsweisen von Familienangehörigen nach einem Späten Coming-out in der Familie. An der Umfrage beteiligten sich etwa 190 Angehörige, davon ca. 15 % Eltern der nun homosexuell lebenden erwachsenen Kinder sowie zu etwa gleich viele Partner*innen (28%), Kinder (30%) und Geschwister (26%) der lesbischen Mütter und schwulen Väter.

Steffens, M. C. & Dieckmann, J. (2014). Der Umgang von Familienangehörigen mit einem Späten Coming-out in der Familie. Familien- und Sozialverein des LSVD (Hrsg.). *Homosexualität in der Familie. Handbuch für familienbezogenes Fachpersonal*, S. 58-76. Köln: LSVD.

² vgl. Dr. Vivienne Cass, Promovierte Psychologin und Beraterin für Lesben und Schwule an der „University of Western Australia“, http://psychology.psykolojikdanisma.net/vivienne_cass.htm, letzte Abruf 12.01.2012

³ Jansen, E. (2014). Vom Sein und Werden – Aufwachsen in einer Regenbogenfamilie. In: Jansen, E.; Bruns, M.; Greib, A. & Hertzberg-Floßdorf, M. (2014). *Regenbogenfamilien – Alltäglich und doch anders. Beratungsführer für lesbische Mütter, schwule Väter und familienbezogene Fachkräfte* (2. komplett überarbeitete Auflage), S. 143-157. Familien- und Sozialverein des LSVD (Hrsg.). Köln: LSVD.

⁴ Rupp, M. (Hrsg.) (2009a). *Die Lebenssituation von Kindern in gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften*. Köln: Bundesanzeiger-Verl.-Ges.