

In&Out – die peer-to-peer Beratung des Jugendnetzwerks Lambda

Lisa Müller

„Hallo! Ich bin 14 Jahre alt und ich habe schon lange den Wunsch, ein Junge zu sein. Ich fühle mich nicht wie ein Mädchen und ich möchte keine Frau sein. Ich will keine Brüste kriegen. Ich kann es niemandem sagen. E.“¹

Solche und ganz andere Beratungsanfragen erreichen das In&Out Jugendberatungsprojekt des Jugendnetzwerks Lambda e.V. Sie zeigen einen Ausschnitt aus den erlebten und gelebten Realitäten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in ganz Deutschland und darüber hinaus. Die Ratsuchenden erhalten bei In&Out Beratung von lesbischen, schwulen, bi, trans* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Der Erfolg des Beratungsprojekts liegt im peer-to-peer-Ansatz, wie auch eine kürzlich durchgeführte Evaluation zeigte. Ein_e befragte_r Ratsuchende_r äußerte dort²:

„Ich konnte mit jemandem sprechen, der selbst homosexuell ist und der meine Ängste und Sorgen vielleicht etwas mehr nachvollziehen kann als meine heterosexuellen Freunde und Familienmitglieder.“

Mit folgendem Artikel wollen wir einen Einblick geben in unsere Erfahrungen aus der Beratungsarbeit für und mit lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans*, queeren und inter* Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Die Arbeitsweise der Jugendberatung In&Out

Das In&Out Jugendberatungsprojekt wurde 1995 von jungen Aktivist_innen des Jugendnetzwerks Lambda e.V. in Berlin gegründet. Ihre Motivation war, anderen zu helfen, die aufgrund ihrer sexuellen Orientierung, bzw. aufgrund von Homofeindlichkeit, in einer schwierigen Lebenssituation steckten. Sie wollten eine Anlaufstelle bieten für junge Menschen, die außer sich selbst keine Person kannten, die sich damit auseinandersetzte, womöglich nicht heterosexuell zu sein. Angefangen hat dieses Projekt mit Beratung per Brief und einer Telefon-Hotline, die 1-2 Mal pro Woche in einem bestimmten Zeitfenster besetzt war.

Heute berät das Team der In&Out Jugendberatung überwiegend per Email und seit kurzem per Chat. Nach wie vor wird der größte Teil der Beratungsarbeit von zehn bis fünfzehn ehrenamtlichen Berater_innen zwischen 16 und 27 Jahren bewältigt, die inzwischen zwei hauptamtliche Psycholog_innen auf zwei halben Stellen als Unterstützung und für Koordinationstätigkeiten zur Seite haben. Schulungs- und Personalkosten werden aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des BMFSFJ gefördert, sodass das Angebot von hoher beraterischer Qualität ist. Auch inhaltlich ist das Projekt breiter geworden als in der Anfangszeit und berät seit mehreren Jahren auch eine große Zahl Jugendlicher, die als trans*, genderqueer, nicht-binär, gender-fluid o.a. sind.

Der Kern-Gedanke des Projekts ist dabei erhalten geblieben. Die Beratung funktioniert durch und durch nach dem peer-to-peer-Prinzip: Jugendliche, die selbst schwul, lesbisch, bi, trans* queer, inter* sind, beraten Jugendliche, die sich mit Fragen rund um ihre Identität, mit Beziehungsproblemen oder Diskriminierungserfahrungen beschäftigen (müssen). Auch die Ausbildung zum/zur In&Out-Berater_in folgt dem peer-to-peer-Ansatz, indem erfahrene Berater_innen neue Team-Mitglieder in die Beratungstätigkeit einführen und die ersten Schritte in der Beratungspraxis begleiten. Zusätzlich finden regelmäßige Schulungen statt, bei denen ein Wochenende gemeinsam verbracht wird, was neben den konkreten Schulungsinhalten das Selbst- und Teamgefühl stärkt.

Nicht alleine sein und verstanden werden – Beispiele aus der Beratungspraxis

Jährlich finden ca. 500 bis 600 Beratungskontakte statt, wobei die Tendenz leicht steigend ist. Analytisch kann unterschieden werden zwischen Beratungsanfragen von Jugendlichen, die mitten im Selbsterkennungsprozess stecken, sich also die Frage stellen, wer sie sind, welche Identitätsselbstbezeichnung für sie passt und wie sie damit umgehen wollen, also z.B. ob und bei wem sie sich outen wollen, und solchen Jugendlichen, die bereits relativ stabile Identitätskonstrukte für sich erarbeitet haben und ganz andere Beratungsanliegen haben, z.B. Beziehungsfragen.

Jugendliche der ersten Gruppe kämpfen nach wie vor häufig mit verinnerlichter Homo-, Bi-, Trans* und Inter*negativität, wenn sie feststellen, dass sie nicht so sind wie es von ihnen erwartet wird. Das heißt, sie werten sich ab, hinterfragen den Sinn ihres Daseins, befürchten schlimme Folgen, wenn sie sich outen. Nicht wenige fühlen sich erst einmal völlig alleine mit ihrer möglichen neuen Identität und kennen sonst keine Person, die ähnlich ist wie sie – außer vielleicht aus den Medien. Folgende Beratungsanfrage zeigt eine solche Lebensrealität:

„Hallo Lambda-Team!

Ich hoffe Ihr könnt mir Tipps geben und Eure Erfahrungen mitteilen, denn ich möchte mich outen und rechne mit dem Schlimmsten. Ich bin 18 und schwul (es fällt mir immer noch schwer, mich selbst als schwul zu definieren, merke ich). Es besteht gar kein Zweifel für mich, dass ich so bin wie ich bin. Das Problem ist, dass Schwule und Leute, die anders sind, in meiner Familie gehasst werden. Ständig schimpft mein Vater über Homosexuelle auf die übelste Weise. Ich selbst muss dauernd daran denken. Das Thema lässt mir keine Ruhe und die psychische Last ist enorm. Meine Freunde wissen von nichts. Familie auch nicht. Keiner weiß das. Ich selber weiß es seit ich 12 oder 13 bin und habe immer versucht diese Gedanken und Gefühle zu verdrängen. Wenn ich mich oute,

werden meine Eltern mich aus der Wohnung schmeißen. Sie werden niemals akzeptieren, dass ich schwul bin. Meine Familie ist mir jedoch das Wichtigste im Leben. Ich will sie nicht verlieren. Was soll ich machen? Habt Ihr einen Tipp für mich?
Danke schon mal!“

Auch die Beratungsanfrage von E., die einleitend zitiert wurde, gehört zur ersten Gruppe, hatte aber – wie sich im Laufe der Beratung immer stärker zeigte – das Thema Geschlechtsidentität als Fokus.

Für diese ratsuchenden Jugendlichen ist der Schritt, sich an eine Beratungsstelle zu wenden, oft das erste kleine Coming-out. Im Laufe der Beratung klären die Berater_innen mit den Ratsuchenden, welche Selbstbezeichnung sich für sie gut anfühlt und bieten einen Raum, Fragen zu stellen und Bezeichnungen, Gedanken etc. auszuprobieren. Außerdem kann es darum gehen, zu überlegen, ob die Ratsuchenden sich bei bestimmten Menschen in ihrem Umfeld outen wollen und falls ja, wie sie dies machen wollen und was sie sich davon versprechen. Oder falls sie sich nicht outen wollen, wie sie mit möglichen inneren Spannungen zurecht kommen können. Auch weitere Schritte z.B. im Transitionsprozess können im Rahmen der Beratung besprochen und begleitet werden.

Nicht selten weichen die befürchteten Reaktionen auf ein Coming-out im Umfeld von den echten Reaktionen ab, doch es kommt auch heute noch vor, dass Jugendliche nach ihrem Coming-out Ausgrenzung, Abwertung und Mobbing erleben, wichtige Bezugspersonen ihre Identität nicht ernst nehmen und/oder sie keine Unterstützung erfahren. In solchen Fällen kann die Beratung ein Raum sein, um Umgangsstrategien mit dieser Situation zu erarbeiten.

Gleichzeitig erreichen uns auch immer wieder Anfragen von Jugendlichen der „zweiten Gruppe“, die mit ihrer eigenen Identität gar keine Schwierigkeiten haben und nur nach einem sicheren Raum suchen, wo sie Fragen stellen können und Unterstützung erhalten, ohne dass ihre Identität zum Problem gemacht wird, wie z.B. folgende Anfragen:

„Hi! Vorweg schon einmal vielen Dank. Ich finde super, dass ihr so eine Seite gemacht habt... Nur weiß ich nicht wie ich einem Mädchen näher kommen soll. Sie ist in meiner Klasse und ich hab mich wahnsinnig verliebt aber ich weiß nicht ob sie auch so empfindet... Meine beste Freundin meint, ich soll es ihr einfach sagen, aber ich weiß nicht wie sie reagieren wird... LG. Sina“

Bei solchen Beratungsanfragen wird die peer-Beratung zu einem fast freundschaftlichen Rahmen, in dem die Ratsuchenden Themen ansprechen können, die im heteronormativen Alltag wenig Raum bekommen. Es kann um Liebeskummer und Beziehungsfragen gehen, aber auch um (safer) Sex, die Suche nach passenden Jugendgruppen usw. Fragen also, die sich von denen heterosexueller und cis-geschlechtlicher Jugendlicher kaum unterscheiden, die aber in Schulen, peer-Gruppen und anderen Jugendkontexten zu oft hetero- und cisnormativ beantwortet werden, sodass die Jugendlichen auch bei klassischen Beratungsstellen nichts anderes erwarten.

Dies deuten auch Gespräche an, die wir in den letzten Jahren mit Mitarbeiter_innen anderer Beratungsstellen geführt haben, die eigentlich auch lsbtq Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine Anlaufstelle bieten wollen. Darin erfahren wir immer wieder, dass lsbtq Jugendliche dort von sich aus kaum ankommen. Wir vermuten, dass dies daran liegt, dass viele lsbtq Jugendliche mit Diskriminierung oder Unverständnis rechnen, wenn sie sich an allgemeine Beratungseinrichtungen wenden. Die Jugendlichen, die bei uns ankommen, betonten entsprechend in der von uns 2015 beauftragten Evaluation, dass ihnen wichtig war, dass die Berater_innen selbst lsbtq waren (97%). Etwa zwei Drittel

der Befragten war es wichtig, dass die Berater_innen etwa im gleichen Alter wie sie selbst waren. Die Ratsuchenden erwarten von unseren Berater_innen vermutlich, dass sie verstehen, an welchen Punkten das Wissen über ihre Identität relevant ist und an welchen nicht und dass ihre Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung nicht zum Problem gemacht wird, wenn sie es nicht ist.

Nachfolgende Email könnte z.B. eigentlich auch an ein klassisches Ehe-Beratungsangebot gehen, wo die Ratsuchenden aber womöglich Vorurteile oder mangelndes Wissen erwarten, was sie vermutlich dazu bewogte, sich an In&Out zu wenden:

„Hallo liebes In&Out-Team, ich und meine Frau (sie ist transsexuell) sind nun seit fast zwei Jahren verheiratet. Wir sind 24 und 23 Jahre alt. Seit einiger Zeit streiten wir wegen jeder Kleinigkeit. Gestern haben wir geredet und gemerkt, dass wir professionelle Unterstützung brauchen. Könnt ihr uns vielleicht weiterhelfen? Wir wollen uns nicht einfach trennen, aber wir wissen gerade nicht mehr weiter :-(Bietet ihr vielleicht auch Paarberatung an? Oder habt ihr eine andere Idee, wo wir hingehen können? Lieben Dank! V.“

Da das In&Out-Team aktuell keine Paarberatung anbietet, greifen wir bei solchen Anfragen auf unsere gute Vernetzung mit anderen Einrichtungen zurück und vermitteln wenn möglich an andere trans*- und/oder queer-sensible Berater_innen und andere Unterstützungsstrukturen.

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem Jugendnetzwerk Lambda e.V., sowohl auf Landes- als auch auf Bundesebene und durch eine gute Vernetzung mit anderen lsbtq Organisationen, können wir viele Jugendliche auch auf regionale Angebote jenseits von Beratung aufmerksam machen, wie z.B. Jugendgruppen, oder die Sommercamps und Jugendreisen von Lambda, wo sie neben dem virtuellen Gegenüber ihres_ihrer Berater_in weitere lsbtq Personen kennen lernen können, was für die eigene Identitätsentwicklung von großem Wert ist.

Ziele der Jugendberatung In&Out

In einer Gesellschaft, in der nach wie vor Hetero- und Cisnormen den Alltag beherrschen, in denen selbst mächtige und vielfach privilegierte Personen Lesben, Schwule, Bis, Trans*, Queers, Inter* und andere abwerten, um sich selbst stärker, mächtiger, „normaler“ zu fühlen, ist es keine Überraschung, dass auch in Familien, an Schulen, an Ausbildungsstätten, Universitäten, Arbeitsplätzen und in der Öffentlichkeit trans* und homo-feindliche, rassistische, sexistische und andere Diskriminierung zum Alltag vieler Jugendlicher und junger Erwachsener gehört. Nicht selten führt dies dazu, dass jungen Menschen, die von diesen alltäglichen Aggressionen betroffen sind, „normale“ Entwicklungsschritte erschwert werden. Dies wirkt sich auf alle Lebensbereiche (z.B. Schulerfolg und Berufsfindung) aus.

Die eigentliche Veränderung müsste daher eine gesamtgesellschaftliche Veränderung sein, die Ausschlüsse und Diskriminierung beenden würde und an deren Stelle Offenheit und gegenseitiges Interesse, Respekt und Unterstützung treten würde. In einer solchen Gesellschaft wäre ein Beratungsangebot wie In&Out vermutlich nicht nötig.

Wir sehen unser Ziel daher zum jetzigen Zeitpunkt darin, Jugendliche und junge Erwachsene zu stärken und zu unterstützen, um trotz erlebter Benachteiligung und Diskriminierung ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen und an der Gesellschaft

teilzuhaben und diese zu verändern. Dieses Ziel gilt sowohl für die Ratsuchenden als auch für die Berater_innen. Letztere erleben im Rahmen ihrer Beratungstätigkeit, dass Erfahrungen und eigene Positionierungen, die gesellschaftlich oft eher Hürden darstellen, bei In&Out zu Kompetenzen werden, die ihnen ermöglichen, andere zu unterstützen. Diese Erfahrung kann das Selbstbild und den Selbstwert grundlegend positiv verändern. Für die Ratsuchenden gehört es zu den zentralen Erfahrungen bei der Beratung mit In&Out-Berater_innen, zu erleben, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht alleine sind. Im Gegenteil: Sie sehen, es gibt viele andere, die sind wie sie, die schwierige Phasen erlebt haben und trotzdem ein überwiegend glückliches Leben führen.

Wenngleich es durch das Internet im Vergleich zu früher eine zunehmend größere Sichtbarkeit von lsbtq Lebensweisen gibt, wünschen wir uns für unsere Klient_innen eine stärkere Sichtbarkeit vielfältigerer Lebensrealitäten. LSBTIQ Organisationen sind daher selbst dazu aufgerufen, in ihren Selbstdarstellungen und Positionierungen eine größere Vielfalt abzubilden. So hat Lambda es sich zum Ziel gesetzt, in Zukunft auch inter* Jugendliche stärker anzusprechen, sowie Jugendliche mit mehrfachen Minderheitszugehörigkeiten, z.B. queere Geflüchtete oder andere von Rassismus *und* Homo*/Trans*feindlichkeit Betroffene.

Eine Besonderheit des Beratungsangebots von In&Out ist, dass wir derzeit überwiegend per Internet beraten. Dieses Angebot passt zu den Ratsuchenden, die aus den unterschiedlichsten Regionen stammen und unser Angebot i.d.R. nutzen, weil es vor Ort weder queere Jugendgruppen noch Schulaufklärungsprojekte noch Beratungsstellen mit sichtbaren Angeboten für lsbtq Jugendliche gibt. Es passt aber auch zu der Form von ehrenamtlicher Beratung, die wir machen, weil die Berater_innen dadurch die Beratung in ihren Alltag integrieren können, z.B. indem sie zwischen zwei Vorlesungen in der Uni-Bibliothek eine Beratungsemails beantworten oder Chatberatung anbieten können und dafür nicht an einen bestimmten Ort kommen müssen.

Die Formate Chat und Email ergänzen sich gut, da in der Emailberatung eher Jugendliche aufgehoben sind, die längere Beratungsprozesse durchlaufen, häufig mit mehreren Themen, die in den Emails tagebuchartig dargelegt werden. Die Chatberatung dagegen fängt Jugendliche mit akutem Klärungsbedarf zu konkreten Fragen auf und dient teilweise auch als Türöffner für spätere Emailberatungen.

Weitere Informationen im Internet und bei Facebook:

www.comingout.de

www.facebook.com/comingoutde

www.lambda-online.de

Anmerkungen

- 1 Die zitierten Beratungsanfragen in diesem Text wurden auf Grundlage echter Emails unserer Schweigepflicht entsprechend so verändert, dass keine Rückschlüsse auf die Ratsuchenden und ihre Beratungsanfragen möglich sind. Dennoch ähneln sie realen Anfragen so stark, dass sie Einblicke in unsere Beratungspraxis erlauben.
- 2 Zur Bedeutung des peer-Ansatzes für die Beratung von inter* und trans* Personen aufschlussreich sind auch die Ergebnisse der Begleitforschung zur Inter* und Trans* Beratungsstelle von QUEER LEBEN in Berlin: <https://queer-leben.de/wp-content/uploads/2017/01/Broschuere-Queer-Leben-Online.pdf>