



## Was ist ein Coming Out?

Der Begriff „Coming Out“ beschreibt eigentlich mehrere, verschiedene Abläufe: Zunächst gibt es das innere Coming Out, in dem eine Person sich selbst über ihr Geschlecht und/oder sexuelle bzw. romantische Orientierung bewusst wird. Danach folgt das äußere Coming Out, wenn eine Person dann beginnt, mit anderen darüber zu sprechen.

### Wo kann ich Unterstützung bekommen?

Trans Kinder und Jugendliche können sich außerdem an das TransKinderNetz wenden, das Eltern von trans Kindern unterstützt und berät.

**Kontakt:** [elternberatung@trans-kinder-netz.de](mailto:elternberatung@trans-kinder-netz.de)

Intergeschlechtliche Menschen e.V. bietet für junge inter\* Menschen und ihre Erziehungsberechtigten eine Peer-Beratung an. Dieses Angebot kann in Präsenz oder online wahrgenommen werden.

**Kontakt:** [peerberatung@im-ev.de](mailto:peerberatung@im-ev.de)

### Was, wenn mein Coming Out schief geht?

Wenn du noch minderjährig bist und dein Coming Out bei deiner Familie dich in Gefahr gebracht hat, kannst du dich bei deinem örtlichen Jugendamt melden. Dort kannst du jederzeit Hilfe bekommen, wenn du von deiner Angst vor Gewalt erzählst. Du musst nicht in einer queer-feindlichen Familie bleiben.

Ansonsten stehen dir bei Fragen und Sorgen unser Kummerkasten, unser Regenbogenchat und unser Jugendhilfe-Team zur Verfügung.

**Regenbogenchat:** [qlx.li/chat](https://qlx.li/chat)

**Kontakt:** [jugendarbeit@queer-lexikon.net](mailto:jugendarbeit@queer-lexikon.net)

### Das Queere Imposter-Syndrom

Viele queere Menschen befürchten, gerade während ihres Coming Outs, dass sie nicht „queer genug“ oder nicht „richtig queer“ seien. Das ist natürlich Unfug, aber so einfach lassen sich diese Gedanken manchmal nicht vertreiben. Wir nennen das Queeres Imposter Syndrom und haben dazu einen ausführlichen Artikel auf der Webseite. **Artikel:** [qlx.li/imposter](https://qlx.li/imposter)

## Wie kann ich mich vorbereiten?

Ein Coming Out kann eine große Sache sein – da ist Nervosität ganz normal. Um dich vorzubereiten und dich damit sicherer zu fühlen, kannst du z.B. erst einmal in Erfahrung bringen, wie die Person zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt steht. Du könntest z.B. über queere Charaktere in Serien und Büchern, oder queere Themen in den Nachrichten sprechen. Dabei schaust du, wie die Person reagiert. Du kannst außerdem versuchen, dein erstes Coming Out bei einer Person zu haben, die dich sicher unterstützt und akzeptiert — und dir so direkt eine Unterstützungsperson sichern.

Wenn du ein direktes Gespräch führen willst, kannst du dir vorher eine Liste mit Dingen machen, die du auf jeden Fall sagen willst, damit du nichts vergisst. Manchmal kann es auch helfen, darüber nachzudenken, was realistischere die allerschlimmsten Konsequenzen auf dein Coming Out sein können – und dir vorab schon einen Plan zu machen, wie du damit ggf. umgehen kannst.

### Wie läuft ein Coming Out ab?

Coming Outs sind ganz individuell. Manche Menschen outen sich in Gesprächen, andere lieber in Briefen — schau einfach, was zu dir passt und womit du dich wohlfühlst. Wenn du dir unsicher bist, wie die andere Person reagiert oder du einfach Unterstützung brauchst: Nimm dir eine Vertrauensperson mit. Das kann ein\*e Freund\*in oder verwandte Person sein, aber auch ein\*e Schulpsycholog\*in oder -sozialarbeiter\*in.

Manchmal brauchen Menschen eine Weile, um sich an den Gedanken zu gewöhnen, dass eine Person queer ist. Das fühlt sich meistens nicht besonders gut an, daran ist aber leider nichts zu machen. Du kannst klar kommunizieren, dass du verstehst, wenn die andere Person ein bisschen Zeit braucht, um über dein Coming Out nachzudenken. Dabei steht deine Identität und dein Recht auf Respekt aber nicht zur Debatte! Auch das darfst du klar sagen. Wenn sich die andere Person nicht so gut mit queeren Themen auskennt, kannst du ihr auch Infomaterial geben, z.B. Webseiten, Social Media-Empfehlungen, Bücher oder Dokus, die du gut findest.



## Das innere Coming Out

Das innere Coming Out ist der Prozess, in dem eine Person z. B. ihr Geschlecht oder ihre sexuelle bzw. romantische Orientierung infrage stellt bzw. sich darüber bewusst wird. Die Person kann z. B. Zweifel an der eigenen Identität haben, ein Label für sich selbst suchen oder mit verschiedenen Dingen experimentieren, um festzustellen, was sich gut und was sich schlecht anfühlt. Dazu kann auf der einen Seite das erste, bewusste Wahrnehmen von Geschlechtsdysphorie, oder die Erkenntnis, dass ein bestimmtes Label eben nicht passt gehören.

Auf der anderen Seite gehört dazu aber vielleicht auch die erste queere Verliebtheit, oder Geschlechtseuphorie, zum Beispiel beim Anprobieren von Kleidung, in der sich die Person besonders wohl fühlt, z. B. Röcke wenn vorher nur Hosen getragen wurden. Bei manchen Menschen dauert das innere Coming Out nur ganz kurz an (also vielleicht wenige Stunden oder Tage), manche Menschen brauchen vielleicht Wochen, Monate oder Jahre für ihr inneres Coming Out.

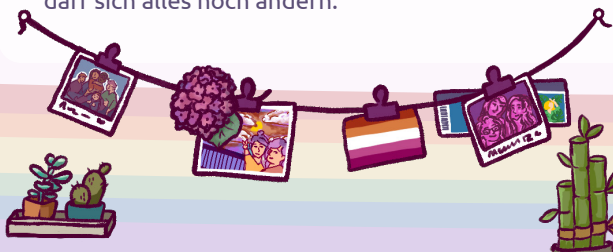
**Beides ist völlig okay.**

Manche Menschen haben auch mehrere Coming Outs. Sie bemerken z. B. zuerst, dass sie lesbisch sind, aber erst später, dass sie nicht-binär sind. Das ist total normal.

**Zum Finden von Labels haben wir bereits eine andere Broschüre gemacht – du findest sie hier: [qlx.li/labels](https://qlx.li/labels)**

## Vom inneren zum äußerem Coming Out

Viele Menschen haben zuerst ein inneres Coming Out. Bis sie ihre Identität anderen Menschen anvertrauen, brauchen die meisten etwas Zeit um sich selbst zu akzeptieren. Das muss aber nicht so sein: Egal wie lange der Abstand zwischen deinem innerem und äußerem Coming Out ist – oder ob du überhaupt ein äußeres Coming Out haben willst – das ist alles individuell und in Ordnung. Du musst dir vor deinem äußeren Coming Out auch noch nicht sicher sein, welches Label du verwendest oder ob du für immer queer sein wirst – das darf sich alles noch ändern.



## Das äußere Coming Out

Bei einem äußeren Coming Out erzählt eine Person anderen von ihrer Identität. Ein äußeres Coming Out kann ganz unterschiedlich aussehen:

- Eine kurze Bemerkung: "Ich date jetzt einen Mann".
- Ein intimes Gespräch: "Ich muss dir etwas erzählen, was ganz schön schwierig für mich ist..."
- Es kann sein, dass du ein einziges oder mehrere bestimmte Label benutzen möchtest: "Ich bin intergeschlechtlich" oder "Ich benutze das Label demisexuell"
- Du kannst auch mitteilen, mit welchem Namen, welchen Pronomen und welchen vergeschlechtlichten Bezeichnungen über dich gesprochen werden soll: "Ich heiße Anna, benutze sie/ihr und dey/dem Pronomen und möchte als Frau bezeichnet werden"

**Das bedeutet auch:** Ein äußeres Coming Out kann eine große Sache sein – muss es aber nicht.

**Vor allem ist wichtig:** Es gibt keine Pflicht, sich zu outen! Du entscheidest, ob, vor wem und wie du dich outen willst. Schau ganz besonders, ob dich ein Coming Out ggf. in Gefahr bringen könnte, bevor du dich outest. Du bestimmst die Regeln bei deinem Coming Out. Das bedeutet auch: Du musst nichts erzählen, was du nicht willst und du musst z. B. auch keine Fragen beantworten, wenn du das nicht möchtest.

Das äußere Coming Out ist ein lebenslanger Prozess, da es immer wiederholt werden muss, wenn man neue Menschen (z. B. Freund\*innen, Kolleg\*innen, medizinisches Personal) kennenlernt. Manche Menschen haben auch mehrere innere Coming Outs – und damit verbunden dann mehrere äußere Coming Outs (z. B. zuerst als schwul und dann als bisexuell).

**Außerdem wichtig:** Es gibt kein klassisches Coming Out. Alle Coming Out Geschichten sind anders und individuell – und das ist gut so.

## Fragen?

Du hast noch mehr Fragen zu den Themen Geschlecht, Transgeschlechtlichkeit, Nicht-Binarität, Transition, Binder oder ähnlichem?

Schreib uns gern jederzeit eine Mail oder auch anonym an unseren Kummerkasten.

**Mail: [hallo@queer-lexikon.net](mailto:hallo@queer-lexikon.net)**

**Zum Kummerkasten: [qlx.li/kummer](https://qlx.li/kummer)**



## Dies ist eine Broschüre des Queer Lexikons

Wir sind deine Online-Anlaufstelle zu sexueller, romantischer und geschlechtlicher Vielfalt. Auf unserer Webseite findest du viele Informationen, z. B. zu Coming Out, Labels und der queeren Community. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und finanzieren uns hauptsächlich über Spenden. Wenn du kannst, freuen wir uns über Unterstützung, indem du unsere Inhalte teilst, von uns weitererzählst, oder uns Geld spendest.

**Du hast weitere Fragen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge? Kontaktiere uns:**



**@queerlexikon | [qlx.li/social](https://qlx.li/social) | [queer-lexikon.net](https://queer-lexikon.net)**



**[queer-lexikon.net/impressum](https://queer-lexikon.net/impressum)**

**5. Auflage – 2025**