

Die ReflektierBAR: Fokus. Klarheit. Bewegung.

Impulse aus der ReflektierBAR – Ressourcenorientierte Perspektiven auf geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

Hallo [Name],
im heutigen Impuls widmen wir uns einem Thema, das in der alltäglichen pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen längst ein zentrales Querschnittsthema ist: sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Doch wenn wir ehrlich sind: Blicken wir auf die Lebenswelten von queeren Heranwachsenden, setzen wir oft unbewusst noch eine „Problembrylle“ auf. Im Fokus stehen dann familiäre Konflikte, Diskriminierung oder Gewalterfahrungen.

1. Der Blick durch die Brylle der Cisheteronormativität

Genau hier schleicht sich nicht selten die sogenannte **Cisheteronormativität** in unsere professionelle Haltung ein. Dabei handelt es sich um die tief verankerte gesellschaftliche Annahme, dass Heterosexualität und eine cisgeschlechtliche Identität (die Übereinstimmung des bei der Geburt zugewiesenen Geschlechts mit der eigenen Geschlechtsidentität) der unhinterfragte Normalfall seien. Wenn wir alles, was davon abweicht, automatisch als Risiko oder Defizit framen, betrachten wir queeres Leben primär aus einem ungünstigen Blickwinkel.

2. Die Vielschichtigkeit queerer Lebensrealitäten

Zwar belegen Erhebungen, dass queere Jugendliche tatsächlich häufiger Ausgrenzung erleben und seltener familiären Rückhalt spüren als ihre cisgeschlechtlichen und heterosexuellen Peers. Diese einseitige Sichtweise wird der Vielschichtigkeit queerer Lebensrealitäten jedoch nicht gerecht und birgt die Gefahr, junge Menschen ungewollt zu stigmatisieren.

3. Resilienz im Fokus: Was queere Jugendliche stark macht

Der ermutigende Ist-Stand, der auch durch aktuelle Forschungsarbeiten des Deutschen Jugendinstituts gestützt wird, lautet: Im Umgang mit genau diesen gesellschaftlichen Hürden können junge Menschen auch bemerkenswerte Stärken und Widerstandskräfte entwickeln. Eine gute, ressourcenorientierte pädagogische Begleitung rückt exakt diese Resilienzfaktoren in den Fokus!

- **Psychoziale Ressourcen:** Die frühzeitige Auseinandersetzung mit normativen Gesellschaftsstrukturen fördert bei vielen LSBTIQ+ Jugendlichen die Entwicklung psychosozialer Ressourcen, insbesondere ein hohes Reflexions- und Empathievermögen. Die Aneignung der eigenen Identität korreliert dabei häufig mit

einem gestärkten Selbstbewusstsein, einem hohen Gerechtigkeitsempfinden sowie einem aktiven politischen Engagement, das wiederum das Erleben von Selbstwirksamkeit begünstigt.

- **Tragfähige Peer-Netzwerke:** Ein weiterer zentraler Resilienzfaktor ist die Einbettung in tragfähige Peer-Netzwerke. Bietet die Herkunftsfamilie nicht die notwendige emotionale Sicherheit, übernehmen LSBTIQ+ Communitys in Form von sogenannten Wahlfamilien eine essenzielle stützende Funktion. Innerhalb dieser Netzwerke erfahren Heranwachsende Akzeptanz, ein starkes Zugehörigkeitsgefühl und emotionale Fürsorge.
- **Geschützte und digitale Räume:** Flankierend dazu ist der Zugang zu geschützten Räumen für die freie Entfaltung der Identität von hohem Wert. Neben queersensiblen Beratungsstellen und analogen Jugendangeboten kommt hierbei dem digitalen Raum eine tragende Rolle zu. Insbesondere abseits urbaner Zentren fungieren digitale Netzwerke als notwendige Infrastruktur, die einen niedrigschwelligen, oft anonymisierten Erfahrungsaustausch ermöglicht und den Zugang zu identitätsstiftenden Vorbildern ebnet.

4. Praxis-Check für Ihr Team

Als Fachkräfte gestalten wir die Rahmenbedingungen, damit junge Menschen ihre Identität freudig explorieren können. Nutzen Sie die folgenden Fragen zur Reflexion Ihrer alltäglichen Arbeit:

- Betrachte ich sexuelle und geschlechtliche Vielfalt unbewusst noch durch die Brille der Cisheteronormativität? Wie kann ich stattdessen die Stärken und Bewältigungsstrategien queerer Jugendlicher aktiv würdigen?
- Wie signalisieren unsere Räumlichkeiten, Formulare und unsere Sprache jungen Menschen ganz selbstverständlich, dass sie bei uns sicher und willkommen sind?
- In welchen konkreten Begleitsituationen spüre ich fachliche Lücken und welche lokalen oder digitalen Netzwerke kann ich nutzen, um mir gezielt Wissen anzueignen?

Lassen Sie uns queeres Leben nicht nur als Abwehr von Gefahren besprechbar machen, sondern gemeinsam die Ressourcen feiern, aus denen junge Menschen Kraft schöpfen.

Beste Grüße aus dem Team,

Ihre ReflektierBAR

Katrin Stallmann, Nina Schmidt, Diana Bruski Karla Fest, Michael Waller, Heike Jung, und Valerie Rothe

Literatur für Interessierte

Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.). (2025). Aufwachsen in Vielfalt. Viele Kinder und Jugendliche werden benachteiligt, ausgegrenzt oder diskriminiert. Wie gelingt in einer Realität voller Unterschiede mehr Chancengleichheit? [Themenheft]. DJI Impulse, (2). (Online verfügbar)

Gavranić, M., & Stemmer, E. M. (2024). Was macht junge Queers stark? Aktueller Forschungsstand zu Ressourcen von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Deutsches Jugendinstitut. (Online verfügbar)

Hasenbein, L., Berngruber, A., Stemmer, E., Lien, S.-C., & Gavranić, M. (2024). Lebenswelten queerer junger Menschen. In Bundeszentrale für politische Bildung, Statistisches Bundesamt, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung & Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung

(Hrsg.), Sozialbericht 2024 (S. 88–95). Bundeszentrale für politische Bildung. (Online verfügbar)
