

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Deutsches
Jugendinstitut

Abschlussbericht

Maria Gavranić und Emmie Mika Stemmer

Was macht junge Queers stark?

Aktueller Forschungsstand zu
Ressourcen von LSBTIQ+ Jugendlichen
und jungen Erwachsenen

Forschung zu Kindern, Jugendlichen und Familien an der Schnittstelle von Wissenschaft, Politik und Fachpraxis

Das Deutsche Jugendinstitut e.V. (DJI) ist eines der größten sozialwissenschaftlichen Forschungsinstitute Europas. Seit 60 Jahren erforscht es die Lebenslagen von Kindern, Jugendlichen und Familien, berät Bund, Länder und Gemeinden und liefert wichtige Impulse für die Fachpraxis.

Aktuell sind an den beiden Standorten München und Halle (Saale) etwa 470 Beschäftigte tätig, darunter rund 280 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler.

Finanziert wird das DJI überwiegend aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und den Bundesländern. Weitere Zuwendungen erhält es im Rahmen von Projektförderungen u.a. vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF), der Europäischen Kommission, Stiftungen und anderen Institutionen der Wissenschaftsförderung.

Impressum

© 2024 Deutsches Jugendinstitut e.V.

Deutsches Jugendinstitut
Nockherstraße 2
81541 München

Datum der Veröffentlichung Dezember 2024
ISBN: 978-3-86379-554-2
DOI: 10.36189/DJI202450

Deutsches Jugendinstitut
Außenstelle Halle
Franckeplatz 1, Haus 12/13
06110 Halle

Ansprechperson:
Maria Gavranic
Telefon +49 89 62306-451
E-Mail gavranic@dji.de

Inhalt

Zusammenfassung		4		
1	Einleitung	6		
	1.1	Ambivalente Alltagserfahrungen LSBTIQ+ Jugendlicher und junger Erwachsener	6	
	1.2	Relevanz einer ressourcenorientierten Perspektive	7	
2	Begriffe	9		
	2.1	Ressourcen	9	
	2.2	Resilienz	11	
3	Empirische Ergebnisse: Ressourcen, Bewältigungsstrategien und positive Erfahrungen	12		
	3.1	Strukturelle und materielle Ressourcen	12	
		3.1.1	Materielle Ressourcen	12
		3.1.2	Vorhandene Infrastruktur	13
		3.1.3	Sozial- und Gesundheitsversorgung	14
	3.2	Soziale Ressourcen	15	
		3.2.1	LSBTIQ+ Communitys	16
		3.2.2	Freundschaft	17
		3.2.3	Unterstützungs- und Bezugspersonen	18
		3.2.4	Internet und digitale Räume	20
	3.3	Individuelle / Psychische Ressourcen	21	
		3.3.1	Positives Selbstverständnis als LSBTIQ+	21
		3.3.2	Selbstreflexion und Selbstkenntnis	22
		3.3.3	Selbstwirksamkeit	23
		3.3.4	Empathie	24
		3.3.5	Sexualität und Körper als Ressource	25
4	Hinweise zu internationaler Forschung	27		
	4.1	Anschlussfähigkeit an den nationalen Forschungsstand	27	
	4.2	Weitere Forschungsperspektiven	29	
5	Diskussion und weitere Forschungsbedarfe	31		
6	Literaturverzeichnis	35		

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit gibt einen umfassenden Überblick über den empirischen Forschungsstand zu den Ressourcen und Stärken von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Es werden positive Aspekte von jungen, queeren Lebensrealitäten sowie allgemein die Relevanz einer ressourcenorientierten Forschungsperspektive beleuchtet.

LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene erleben in ihrem Alltag sowohl Fortschritte hinsichtlich gesellschaftlicher Akzeptanz als auch Rückschläge durch Diskriminierung und queerfeindliche Gewalt. In zahlreichen empirischen Studien der letzten Jahre wurde mehrfach auf die häufigen Diskriminierungs-, Gewalt- und Stigmatisierungserfahrungen von jungen LSBTIQ+ in Deutschland sowie weltweit verwiesen. Die Forschung zu LSBTIQ+ Jugendlichen konzentriert sich nach wie vor überwiegend auf die negativen Aspekte, die mit Queerness verbunden sind. Diese problemzentrierte Sichtweise wird als eindimensional kritisiert, denn die Lebenswirklichkeiten von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind sehr heterogen und können nicht auf den Aspekt der Benachteiligung reduziert werden – dies birgt das Risiko der Stigmatisierung und (Psycho-)Pathologisierung von LSBTIQ+ Lebensverhältnissen. Vor diesem Hintergrund fordern Wissenschaftler:innen wie beispielsweise Oldemeier und Timmermanns (2023) empirische Forschungsprojekte zukünftig durch eine ressourcenorientierte Perspektive zu erweitern und sowohl die zugrundeliegenden Diskriminierungsstrukturen queerer Lebenssituationen als auch positive Erfahrungen und Ressourcen in den Blick zu nehmen. So zeigen empirische Studien, dass eine queere sexuelle oder geschlechtliche Identität häufig von jungen Menschen in ihrem subjektiven Erleben als positiv, bereichernd oder befreiend erlebt wird. Den queeren Communitys scheint in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung und Qualität beizukommen. Sie stellen für viele junge LSBTIQ+ als Ort der Akzeptanz und Annahme, Fürsorge und gegenseitiger Unterstützung und Informationsaustauschs eine wertvolle Ressource dar. In diesem Zusammenhang berichten LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene von positiven Erfahrungen bezogen auf ihr Queersein, etwa von dem Gefühl von ‚Normalität‘, dass die sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität in den Hintergrund rücken darf, oder von der Bedeutung von neugewonnenen Freundschaften zu anderen Queers und dem Angebundensein an soziale Netzwerke.

Das Aufwachsen in einer heteronormativ strukturierten Welt geht mit Herausforderungen für LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene einher, die für heterosexuelle und cis-geschlechtliche Peers so nicht zutreffen. Dennoch zeigt der aktuelle Forschungsstand, dass junge Queers mit Hilfe von unterschiedlichen Ressourcen Strategien finden, um mit diesen gesellschaftlichen Hürden umzugehen. Anhand des aktuellen Forschungsstands können die Ressourcen von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen in drei Kategorien eingeteilt werden: strukturelle und materielle, soziale sowie individuelle/psychische Ressourcen.

1. Strukturelle und materielle Ressourcen: Hierzu gehören staatliche Unterstützungsstrukturen, Antidiskriminierungsgesetze, eine Infrastruktur und finanziell-materielle

Ausstattung, die Zugang zur Gesundheitsversorgung, sozialer Teilhabe und Chancengleichheit bietet. Besondere Bedeutung haben für LSBTIQ+ Jugendliche und jungen Erwachsene eine gute Anbindung an queere Community-Orte, Beratungsstellen und Freizeitangebote, insbesondere für diejenigen, die in ländlichen Regionen leben.

2. *Soziale Ressourcen:* Hierbei spielen LSBTIQ+ Communitys und enge Freundschaftsbeziehungen zu anderen jungen queeren Menschen eine entscheidende Rolle. Junge Queers berichten davon im Rahmen dieser Netzwerke und sozialen Beziehungen die Erfahrung von Anerkennung, Zugehörigkeit, Unterstützung zu machen, die besonders für junge Menschen aus marginalisierten Gruppen und prekären Lebensverhältnissen wichtig sind. Aber auch Unterstützungspersonen, wie etwa die Eltern, Geschwister, Lehrer:innen oder Berater:innen, die eine akzeptierende und unterstützende Haltung zeigen, stellen eine wichtige Ressource für junge LSBTIQ+ dar.

3. *Individuelle/psychische Ressourcen:* Ressourcen der individuellen und psychischen Ebene, die LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene besitzen und im Rahmen ihres Aufwachsens entwickeln, sind die Fähigkeit zur Introspektion (Innenschau), Selbstkenntnis und Selbstreflexion oder ein positives Selbstverständnis als LSBTIQ+. Die empirischen Studien deuten darauf hin, dass queere Jugendliche durch ihre Erfahrungen des ‚Anders-Seins‘ und Ausgrenzung, die Fähigkeit zur Innenschau, Selbstreflexion und dem Hinterfragen von gesellschaftlichen Normalitätsvorstellungen entwickeln. Ebenso beschreiben die Jugendlichen die Fähigkeit zur Empathie und den eigenen Sinn für Gerechtigkeit als positive individuelle Ressourcen. Darüber hinaus deutet der aktuelle Forschungsstand darauf hin, dass das Ausleben einer passend erlebten Sexualität ebenfalls eine Ressource darstellen kann.

Die internationale Forschung kommt zu ähnlichen Erkenntnissen wie Forschungsarbeiten zu queeren jungen Menschen, die auf den deutschsprachigen Raum begrenzt sind. Sie identifizieren ebenfalls Ressourcen wie Empathie, Introspektion, soziale Netzwerke, soziales Engagement und die Partizipation an LSBTIQ+ Gemeinschaften. Darüber hinaus gibt es in der internationalen englischsprachigen Forschung weitere Forschungsperspektiven, die Themen wie Intersektionalität stärker in den Fokus rücken. Sie stellen heraus, dass besonders die Verschränkung von Rassismuserfahrungen und Queerfeindlichkeit für queere junge BIPoCs (Black, Indigenous, and People of Color) eine Belastung darstellt, die zu Isolation führen kann. Kollektive Zusammenschlüsse in Form von Aktivismus und ein intergenerationaler Austausch wurden für diese jungen Menschen als Ressourcen identifiziert.

Zusammenfassend zeigt die Aufbereitung des Forschungsstands, dass es im Bereich der ressourcenorientierten LSBTIQ+ Jugendforschung weiteren Forschungsbedarf gibt. Es fehlen insbesondere Ergebnisse zu strukturellen und materiellen Ressourcen, wie dem Zugang zu Unterstützungsstrukturen, die für queere Jugendliche und junge Erwachsene in ländlichen Gebieten von Bedeutung sind. Ebenso fehlen Studiendesigns, die eine heterogene Zielgruppe und große Stichprobe erfassen. Dazu zählen vor allem LSBTIQ+ aus ländlichen Gebieten, lesbische und inter* Jugendliche sowie junge geflüchtete oder von Armut und Rassismus betroffene LSBTIQ+.

1 Einleitung

Der vorliegende Bericht fasst den aktuellen Forschungsstand zu den Ressourcen von LSBTIQ+¹ Jugendlichen und jungen Erwachsenen zusammen. Im ersten Schritt erfolgt eine inhaltliche Einordnung, indem schlaglichtartig auf die Ambivalenz der Alltagserfahrungen von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen eingegangen und die Relevanz einer ressourcenorientierten Perspektive innerhalb der Jugendforschung begründet wird (Kapitel 1). Die zentralen Konzepte der *Ressourcen* und *Resilienz* werden in Kapitel 2 geklärt, bevor im nächsten Schritt (Kapitel 3) die Darstellung des deutschsprachigen Forschungsstands erfolgt, welche anschließend mit einigen Studien des internationalen Forschungsstands in Beziehung gesetzt wird (Kapitel 4). Der Bericht schließt mit der Diskussion einzelner relevanter Ergebnisse und der Formulierung weiterer Forschungsbedarfe in Kapitel 5.

1.1 Ambivalente Alltagserfahrungen LSBTIQ+ Jugendlicher und junger Erwachsener

Einstellungen und Deutungen zu LSBTIQ+ Lebensweisen unterliegen einem konstanten gesellschaftlichen Wandel. Insgesamt lassen sich auf diskursiver, sozialer, rechtlicher und politischer Ebene durchaus positive Entwicklungen feststellen. Unterschiedliche sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten sind mittlerweile ein selbstverständlicher Teil von zahlreichen Serien und Filmen. Dating-Apps wie Hinge bieten differenzierte Auswahlmöglichkeiten zu Sexualität und Geschlechtsidentität an. Seit 2018 wird in Deutschland die rechtliche Existenz von intergeschlechtlichen Personen mit der sog. „Dritten Option“ und dem Eintrag „divers“ anerkannt. Am 1. November 2024 wurde mit dem Selbststimmungsgesetz das bisher gültige und menschenrechtswidrige „Transsexuellengesetz“ abgeschafft (Antidiskriminierungsstelle des Bundes 2018; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2024; Hinge 2022).

Gleichzeitig gibt es neben diesen gesellschaftlichen Errungenschaften und einem sozialen Wandel hin zu einer offenen pluralistischen Gesellschaft auch die gegenläufige Tendenz: Seit den 2000er Jahren organisieren und mobilisieren sich rechtspopulistische und fundamentalistische Bewegungen in Europa, die aktiv gegen die rechtliche Gleichstellung von Frauen, LSBTIQ+ Personen und insbesondere trans Personen ankämpfen (Hark/Villa 2015; Kuhar/Patternotte 2017). Diese Tendenz zeigt sich auch an den Zahlen zu queerfeindlicher Hasskriminalität und Gewalt. Das

¹ Die Abkürzung LSBTIQ+ steht für Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans, Inter* und Queer/Questioning. Um einerseits andere in diesem Spektrum liegende Identitäten mitabzubilden und andererseits der Heterogenität diverser sexueller und geschlechtlicher Identitäten gerecht zu werden, steht am Ende ein „+“.

Bundeskriminalamt verzeichnete 2023 insgesamt 854 Straftaten, die transfeindlich² motiviert waren. Im Jahr zuvor waren es 417. Ebenso wurden im selben Jahr 1.499 Delikte gegenüber Personen aufgrund ihrer sexuellen Orientierung erfasst, im Vorjahr waren es 1.005 (Bundeskriminalamt 2024). Studien der letzten Jahre verweisen auf das weiterhin bestehende hohe Ausmaß an Ausgrenzung, Stigmatisierung und Gewalterfahrungen, die LSBTIQ+ Personen in Deutschland erleben (Heiligers u.a. 2023; Timmermanns u.a. 2022; Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023; Stemmer u.a. 2024). Der internationale Forschungsstand zeichnet ein ähnliches Bild zu den Diskriminierungserfahrungen, die LSBTIQ+ Personen machen (Kahn u.a. 2018; Higa u.a. 2014).

Diese „paradoxe Situation“ (Krell/Oldemeier 2017, S. 10) führt vor allem bei LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu ambivalenten Alltagserfahrungen und Gefühlen. Neben den gängigen Herausforderungen, die das Heranwachsen an junge Menschen stellt, müssen sich queere – insbesondere trans, nicht-binäre und inter* – Jugendliche zusätzlich innerhalb einer binärgeschlechtlich strukturierteren und auf Heteronormativität ausgerichteten Geschlechterordnung zurechtfinden.

LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene besitzen dennoch eine hohe Widerstandskraft, mit der sie Wege finden und Ressourcen nutzen und entwickeln, um diese Herausforderungen zu meistern. Krell und Oldemeier (2017) halten fest: „Im Zuge von als belastet erlebten (inneren und/oder äußeren) Coming-out-Erfahrungen entwickeln manche junge Menschen Ressourcen und Kompetenzen, mit denen sie Probleme bewältigen“ (S. 220). Junge LSBTIQ+ messen ihrem Leben und Queersein eine positive Bedeutung bei und berichten von vielen schönen Erfahrungen *aufgrund* und nicht *trotz* ihres Queerseins (Stemmer u.a. 2024; Sauer/Meyer 2016; Krell/Oldemeier 2017; Timmermanns u.a. 2022; Heiligers u.a. 2023).

1.2 Relevanz einer ressourcenorientierten Perspektive

Negative Erfahrungen, Diskriminierungen und Herausforderungen stellen den Fokus vieler Forschungsarbeiten zu LSBTIQ+ Lebenswelten dar. Die Lebenswelten queerer Menschen werden oftmals mit einem pathologisierenden Blick beschrieben sowie mit zahlreichen Defizitzuschreibungen versehen (z.B. erhöhtes Risiko für Diskriminierung und Erkrankungen). Auch in der Forschung zur Lebenssituation von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen dominiert oftmals ein defizitorientierter Blick und es werden insbesondere die Herausforderungen, Diskriminierungserfahrungen und vielfältigen Unterstützungsbedarfe der LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen thematisiert und untersucht, beispielsweise mit Hilfe des Minoritätenstressmodell (z.B. Testa u.a. 2015; Hendricks/Testa 2012; Meyer 2003). Diese Forschungsarbeiten erwecken den Anschein, dass das Leben

² Die Anzahl der Delikte sind unter der Kategorie „geschlechtsbezogene Diversität“ einsortiert. Was genau darunter fällt, wird nicht spezifiziert. Davon auszugehen ist, dass damit Straftaten gegenüber nicht-cisgeschlechtlichen Personen, sprich trans, nicht-binären, agender, genderqueeren gemeint sind.

von LSBTIQ+ grundsätzlich von Belastungen und Schwierigkeiten geprägt sei. Die auf Defizite ausgerichtete Perspektive ist jedoch einseitig, unterkomplex und lässt viele Dimensionen der subjektiven Wahrnehmung und vielfältigen Lebenswelten von queeren Jugendlichen außer Acht. Gleichzeitig birgt ein auf Problemstellungen fokussierter empirischer Zugang die Gefahr der „Dramatisierung“ (Krell/Oldemeier 2017, S. 220) und Pathologisierung queerer Lebensweisen (Brodersen/Jäntschi 2021; Schirmer 2017). Dass eine queere, lesbische, trans oder nicht-binäre Identität etwas Schönes und Bereicherndes sein kann, wie deutschsprachige empirische Studien (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023; Stemmer u.a. 2024) zeigen konnten, bleibt so außer Acht.

Im englischsprachigen Raum wurde bereits 2012 auf die Widerstandsfähigkeit von queeren Jugendlichen hingewiesen:

„[T]hese youth are quite resilient. They find safe havens among their peers, online and in their schools. They remain optimistic and believe things will get better.“

(Human Rights Campaign (HRC) 2012, S. 1)

Brodersen und Jäntschi (2021) verweisen auf die Lücken, die sich aufgrund dessen im Feld der queeren Jugendforschung zeigen. Insbesondere fehlt es an einer positiven Beschreibung queerer Lebenswelten, die Aspekte wie Ressourcen, Freundschaftsbeziehungen und eine „als passend erlebt[e] Sexualität“ (Brodersen/Jäntschi 2021, S. 18) einbezieht. Auch Oldemeier und Timmermanns (2020) betonen, dass der Einbezug von vorhandenen Ressourcen, Stärken und Bewältigungsstrategien für eine vollständige Betrachtung notwendig ist.

Neben den Lücken, die sich in Bezug auf Forschung zu Ressourcen von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigen, lassen sich dennoch Studien finden, die neben negativen Alltagserfahrungen von LSBTIQ+ auch die positiven Erfahrungen und Ressourcen aktiv in ihrer Auswertung mitberücksichtigen. Die vorliegende Aufarbeitung des Forschungsstands soll dabei helfen einen systematischen Überblick über die bis zum aktuellen Zeitpunkt existierenden empirische Ergebnisse zu den Ressourcen, Bewältigungsstrategien und positiven Erfahrungen junger LSBTIQ+ zu erhalten. Gleichzeitig können so Lücken und weitere Forschungsbedarfe konkretisiert werden.

2 Begriffe

Um die in Kapitel 3 dargelegten Studienergebnisse nachvollziehen zu können, soll zunächst erläutert werden, was unter den Konzepten der *Ressourcen* und *Resilienz* zu verstehen ist. Grundsätzlich sei anzumerken, dass es keine einheitliche Definition dieser Begriffe gibt und je nach Forschungsdisziplin unterschiedliche Zugänge gewählt und inhaltlich kontroverse Debatten geführt werden (Wieland 2011).

2.1 Ressourcen

Die Beschreibung von Ressourcen kann auf mehreren Ebenen stattfinden und es gibt vielfältige Möglichkeiten den Begriff zu definieren. Diese reichen von einfachen Definitionen mit drei Hauptkategorien bis hin zu komplexen und multidimensionalen Operationalisierungen.

In der Regel wird in der Fachliteratur der Begriff der Ressourcen in drei Hauptkategorien unterteilt: Neben den materiellen bzw. ökonomischen Ressourcen findet eine Einteilung auf der Ebene der Person und der Umwelt statt (Schubert/ Knecht 2012).

Bei Bündler (2002) findet eine Unterteilung von materiellen und nichtmateriellen Ressourcen statt. Die nichtmateriellen Ressourcen werden dabei unterteilt in personale/interne sowieso soziale/externe Ressourcen. Gleichzeitig betont Bündler (2002), dass diese nichtmateriellen Ressourcen unendlich sein können.

Möbius (2010) beschreibt für die Fachdisziplin der sozialen Arbeit Ressourcen auf der Ebene der individuellen Ressourcen (persönliche Kompetenzen, Talente), sozialen Ressourcen (soziale Netzwerke und professionelle Unterstützungssysteme) und materiellen Ressourcen (finanzielle Unterstützung, Gehalt, Wohnraum). Oldemeier und Timmermanns (2023) hingegen unterteilen Ressourcen in ihrer Systematisierung ausschließlich in persönliche und soziale. Günter u.a. (2019) operationalisieren für den spezifischen Bereich der psychotherapeutischen Arbeit mit trans Personen den Ressourcenbegriff anhand der strukturellen/materiellen, der sozialen, der psychischen und der körperlichen Ebene.

Allein diese schlaglichtartige Darstellung verweist auf die vielfältigen Definitionsmöglichkeiten sowie die Ungenauigkeit und Unschärfe des Begriffs. Im Folgenden werden aus diesem Grund die zentralen Hauptkategorien vorgestellt, die in den meisten Arbeiten von Bedeutung sind, sowie die Ebene der körperlichen Ressourcen angeführt, da diese im Rahmen von trans Lebensweisen eine entscheidende Rolle spielen (Günter u.a. 2019).

Die Beschreibung von Ressourcen kann auf mehreren Ebenen stattfinden: Häufig findet eine Unterscheidung zwischen Ressourcen der materiellen/strukturellen Ebene, der sozialen Ebene und der individuellen/psychischen Ebene, statt.

Strukturelle und materielle Ressourcen fassen stärkende Faktoren auf der staatlich-strukturellen Ebene zusammen. Einerseits betrifft das die ökonomische Position von Individuen und damit den Aspekt, wie viele finanzielle Mittel ihnen zur Verfügung stehen. Hier werden Fragen von Armut und sozialer Ungleichheit relevant. Genauso zählen andererseits gesellschaftliche Strukturen zu wichtigen Ressourcen, wie etwa eine umfassende und zugängliche Sozial- und Gesundheitsversorgung oder eine gute Infrastruktur. Günther u.a. (2019) betonen, dass der Zugang zu strukturellen und materiellen Ressourcen die Voraussetzung darstellt, ein existenziell abgesichertes und sozial eingebettetes Leben führen zu können. Dazu zählt unter anderem der Zugang zu Wohnraum, ausreichend Nahrung und passender Kleidung, Transportmöglichkeiten nutzen zu können, sich Freizeit leisten zu können sowie an Bildungs- und kulturellen Angeboten teilzunehmen.

Teilweise kommen auf der strukturellen Ebene auch rechtliche Rahmenbedingungen als Einschränkungen hinzu, wie beispielsweise ein wirksames Antidiskriminierungsgesetz, ein gleichberechtigtes Abstammungsrecht sowie – bis zu dessen Einführung – ein Selbstbestimmungsgesetz, welches es trans und nicht-binären Personen ermöglichen wird, ihren Geschlechtseintrag und Vornamen selbst zu ändern (Günther u.a. 2019).

Unter **sozialen Ressourcen** werden stärkende soziale Kontakte wie Freund:innen, Partner:innen und die Familie gefasst sowie informelle oder professionelle Beratungsmöglichkeiten, aber auch das Wissen darüber wo und wie Hilfsstrukturen genutzt werden können (Günther u.a. 2019). Oldemeier und Timmermanns betonten, dass an der Stelle auch „die reine Kenntnis um andere LSBTIQ+ Personen, Supportstrukturen innerhalb von Communitys, Zugehörigkeitsgefühle oder die Nutzung von Schutzräumen“ (S. 185) als soziale Ressourcen von Bedeutung sind.

Als **Ressourcen der individuellen bzw. psychischen Ebene** können individuelle Leistungen von LSBTIQ+ Personen gefasst werden, um belastende Situationen zu bewältigen, wie die Beschaffung von Informationen, Fähigkeit zur Selbstreflexion oder die Bereitschaft Unterstützung zu suchen (Oldemeier/Timmermanns 2023). Günther u.a. verstehen darunter „mentale und emotionale Zugangs- und Interpretationsmöglichkeiten, die zu einem besseren Befinden beitragen sowie soziale Beziehungen besser verstehen helfen“ (Günther u.a. 2019, S. 114). Dazu zählen unter anderem eine realitätsnahe Wahrnehmungsfähigkeit, sich selbst und andere Menschen verstehen zu können, Empathie, Emotionsregulation, Handlungskompetenzen, Fähigkeit zur Selbstfürsorge oder bestimmte Umgangsweisen mit psychischen Erkrankungen.

Günther u.a. (2019) nennen eine weitere Dimension: Sie betonen, dass der Erfassung von **körperlichen Ressourcen** insbesondere für die Lebenssituation von trans und nicht-binären Personen eine zentrale Bedeutung beikommt, denn die körperliche Verfasstheit einer Person entscheidet im Wesentlichen über den Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen. Sie verstehen darunter „die körperliche Gesundheit und Widerstandskraft, körperliche Fitness und die Fähigkeit, für den Körper angemessen Sorge zu tragen, sich um Verletzungen, Heilungsprozesse und Narben kümmern zu können. Aber auch die Haltung zum eigenen Körper, ihn schätzen zu können, gehört mit dazu“ (Günther u.a. 2019, S. 116).

2.2 Resilienz

Der Begriff der Resilienz taucht im Rahmen der vorgestellten ressourcenorientierten Studien immer wieder auf, insbesondere im englischsprachigen Bereich wird er oft verwendet (Bartos/Langdridge 2019; Cover 2016; Sulimani-Aidan u.a. 2024). Die Resilienz steht insofern in engem Zusammenhang zum Begriff der Ressourcen, als dass die Verfügbarkeit schützender Ressourcen die Vulnerabilität gegenüber Risiken reduziert (Bröckling 2013).

Der Begriff Resilienz beschreibt „die Fähigkeiten einer Person, in der Auseinandersetzung mit Belastungen persönlich zu wachsen und daraus gestärkt hervorzugehen. Resilienz ist damit das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, in dem eine Person immer wieder nach Möglichkeiten und Ressourcen gesucht hat, um in schwierigen Lebenssituationen zu bestehen“ (Günther u.a. 2019, S. 117).

Das Konzept der Resilienz wurde innerhalb der Forschung eingeführt, um ein empirisches Phänomen zu beschreiben, welches in unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien immer wieder zum Vorschein kam: Die Tatsache, dass es Kinder gibt, die trotz widriger äußerer Umstände in der Lage sind diese Lebensbedingungen zu meistern (Wieland 2011). Die Resilienzforschung untersucht die objektiven bzw. sozialen Entstehungsbedingungen einer solchen Widerstandsfähigkeit (sprich: Resilienz) gegenüber bedrohlicher bzw. belastender Lebensumstände und verfolgt dabei das Ziel diese in die pädagogische Fachpraxis zu überführen.

Anzumerken ist, dass jüngere Untersuchungen betonen, dass Resilienz kein „stabiles Inventar persönlicher Eigenschaften und/oder förderlicher Umweltbedingungen, sondern betonen *erstens* die Prozesshaftigkeit, *zweitens* die Variabilität und *drittens* die Situationsabhängigkeit und Multidimensionalität der protektiven Mechanismen“ (Bröckling 2013, S. 53).

3 Empirische Ergebnisse: Ressourcen, Bewältigungs- strategien und positive Erfahrungen

In diesem Kapitel sollen empirische Studienergebnisse aus dem deutschsprachigen Raum vorgestellt werden, die Erkenntnisse zu Ressourcen, Resilienzfaktoren und Ermächtigungsstrategien von LSBTIQ+ Jugendlichen generieren konnten. Vergleichend und ergänzend werden im darauffolgenden Kapitel internationale Forschungsergebnisse in den Fokus gerückt.

Zur Systematisierung des Forschungsstands wurde eine umfassende Literaturrecherche durchgeführt. Hierfür wurden die Datenbanken GESIS, Google Scholar, die Deutsche Nationalbibliothek und PubMed für internationale Studien herangezogen. Die Suche erfolgte unter Verwendung spezifischer Suchbegriffe, darunter Kombinationen von Begriffen wie „LSBTIQ+ Jugendliche“, „queere Jugend“, „Ressourcen“, „Resilienz“, „Empowerment“ und „Stärken“. Zusätzlich wurden Subgruppen, wie beispielsweise „lesbische“, „trans“ sowie BIPOC Jugendliche und junge Erwachsene, berücksichtigt. Die Suchbegriffe wurden in deutscher, englischer und spanischer Sprache verwendet, um ein breites Spektrum an Studien abzudecken. Bei der Auswahl der relevanten Literatur wurden qualitative, quantitative und mixed-methods Studien gleichermaßen in den Fokus genommen.

Es ist dabei wichtig zu erwähnen, dass die näher betrachteten und im folgenden aufgeführten Studien unterschiedlich vorgegangen sind und verschiedene Zielgruppen berücksichtigt haben. So wurden teils unterschiedliche Untergruppen der LSBTIQ+ Community in den Studien einbezogen (z. B. lesbische, schwule, bisexuelle, trans und nicht-binäre Jugendliche), und auch das Alter, die Region des Aufwachsens und der soziale Hintergrund der Befragten variierten. Es wird im Folgenden jeweils auf die Zielgruppen der einzelnen Studien hingewiesen, wenn relevante Einschränkungen vorliegen; insgesamt bleibt jedoch zu berücksichtigen, dass diese differenzierte Darstellung noch keiner vergleichenden Analyse gleichkommt.

3.1 Strukturelle und materielle Ressourcen

Die meisten empirischen Studien, nehmen stärker die sozialen und individuellen Ressourcen von queeren Jugendlichen in den Blick, als die Ressourcen der strukturellen und materiellen Ebene. Im Folgenden werden die Ergebnisse aus der LSBTIQ+ Jugendforschung zu den strukturellen und materiellen Ressourcen dargestellt.

3.1.1 Materielle Ressourcen

Die Frage nach den finanziellen Mitteln, die Jugendliche benötigen, um beispielsweise einen Zugang zu queeren Jugendtreffen oder der Teilhabe an queerer Subkultur zu erlangen, nehmen eine Randposition innerhalb der Studienergebnisse ein

(siehe dazu die Systematisierung von Oldemeier und Timmermanns 2023 zu ressourcenorientierter LSBTIQ+ Jugendforschung³). Materielle Mittel sind jedoch besonders wichtig, da sie „grundlegende Möglichkeiten [erschließen], gut zu wohnen, sich Nahrung und für den eigenen Bedarf geeignete Kleidung leisten zu können, Transportmittel nutzen zu können, sich freie Zeit leisten zu können, teilhaben zu können an Bildungs- und soziokulturellen Angeboten“ (Günther u.a. 2019, S. 112).

Im Ergebnisbericht der HAY-Studie („How are you?“) aus Bayern gaben 18,2% der befragten queeren Jugendlichen an von finanzieller Benachteiligung betroffen zu sein (Heiligers u.a. 2023). Vor diesem Hintergrund, stellt sich die Frage welche Rolle das Fehlen von materiell-finanziellen Mitteln auf das Finden, Entwickeln und Ausleben der sexuellen und geschlechtlichen Identität für junge Menschen spielt. Welche materiellen Ressourcen sind für queere junge Menschen notwendig, um ihre Zugehörigkeit als LSBTIQ+ angemessen entwickeln und ausleben zu können?

Es gibt Studienergebnisse, die anhand vereinzelter Beispiele Rückschlüsse darauf ziehen lassen, dass finanzielle Engpässe den Zugang zu Unterstützungsstrukturen (z.B. queeren Jugendgruppen) erschweren, insbesondere für junge Menschen, die dafür weitere Strecken zurücklegen und höhere Reisekosten auf sich nehmen müssen (Heiligers u.a. 2023). Dasselbe gilt für trans und nicht-binäre Jugendliche und junge Erwachsene, deren Zugang zu einer angemessenen und adäquaten Gesundheitsversorgung oder Inanspruchnahme rechtlicher Änderungen (wie der Änderung des Geschlechtseintrags im Personenstandsregister) durch mangelnde finanzielle Möglichkeiten erschwert ist (Stemmer u.a. 2024).

3.1.2 Vorhandene Infrastruktur

Eine **gute Anbindung an LSBTIQ+ Jugendzentren bzw. -gruppen** sowie **Hilfs- und Freizeitangebote** stellt für LSBTIQ+ eine wichtige Ressource dar. Hier werden nicht nur soziale Kontakte und Freundschaften geknüpft oder wertvolles Wissen ausgetauscht, sondern auch individuelle Ressourcen gestärkt, wie z.B. die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und Selbstwertgefühls (siehe Kapitel 3.2. und 3.3.). Gleichzeitig sind diese Zugänge vor allem jungen Menschen vorbehalten, die in einer Großstadt/Metropole leben und aufgrund der räumlichen Nähe solche Orte häufiger aufsuchen können. LSBTIQ+ Jugendliche, die in kleineren Städten oder auf dem Land leben, haben seltener diese Möglichkeit und suchen deshalb eher den Kontakt zu Online-Communitys (Heiligers u.a. 2023).

Die HAY-Studie zeigt, dass die befragten LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsene, die in einer Großstadt in Bayern leben, deutlich häufiger queere Jugendzentren oder -gruppen besuchen als diejenigen aus ländlicheren Regionen und

³ In der Systematisierung von Oldemeier und Timmermanns (2023) werden materielle Ressourcen nicht aufgelistet, was daran liegen kann, dass diese in Studien nur am Rande und nicht systematisch untersucht werden.

Kleinstädten. In ländlichen Regionen werden hingegen Gruppen wie die Freiwilligen Feuerwehr sowie kirchlich/religiöse, Tanz- und Musikvereine häufiger als in Großstädten besucht. Der Stadt-Land-Vergleich der Studie zeigt ebenfalls, dass in ländlichen Regionen und kleineren Städten die Befragten häufiger in Online-Communitys und Online-Gruppen eingebunden sind als diejenigen, die in einer Großstadt leben. Über ein Viertel der in der Studie befragten Jugendlichen gaben zudem an, dass es in ihrer Nähe kein LSBTIQ+ Jugendzentrum gibt, und knapp ein Fünftel berichtete, dass es keine queere Jugendgruppe in ihrer Nähe gibt (Heiligers u.a. 2023).

In Bundesländern ohne etablierte Aktionspläne und staatlich geförderte queere Strukturen fehlt es oft an LSBTIQ+-freundlichen Angeboten, insbesondere in ländlichen Regionen, wo diese häufig nur ehrenamtlich organisiert oder gar nicht vorhanden sind (Brodersen u.a. 2022). Ein Beispiel für ein positives Gegenmodell ist das Bundesland Nordrhein-Westfalen, wo es eine Vielzahl an LSBTIQ+ spezifischen Jugendgruppen, Beratungsangeboten und Vernetzungsstrukturen gibt. In NRW existieren über 41 Jugendgruppen und zahlreiche Koordinationsstellen, die nicht nur Veranstaltungen und Angebote unterstützen, sondern auch Akteur:innen vernetzen und finanziell fördern (Krell/Brodersen 2020).

Krell und Brodersen (2020) verdeutlichen die Bedeutung dieser Infrastrukturen als Ressource für LSBTIQ+ Jugendliche mit dem Erfahrungsbericht eines jungen Menschen aus NRW, der betont, dass der Zugang zu einer queeren Jugendgruppe für das eigene Coming-out und sogar für das Überleben entscheidend war.

3.1.3 Sozial- und Gesundheitsversorgung

Die wenigen Studien, die es im deutschsprachigen Raum zu Erfahrungen von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Gesundheitsversorgung gibt, deuten darauf hin, dass es zu diskriminierenden Erfahrungen insbesondere für trans und nicht-binäre Jugendliche kommt. Vor allem das mangelnde Wissen, Vorurteile, Psychopathologisierung sowie lange Wartezeiten und lange Fahrtwege werden in diesen Studien als Hindernisse benannt (Stemmer u.a. 2024; Brokmeier u.a. 2022; Sauer/Meyer 2016; Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2017).

In einigen Großstätten existieren transspezifische Versorgungsangebote, die an Trans- und Inter*-Beratungsstellen, sexualmedizinische Zentren, psychiatrische Ambulanzen und psychotherapeutischer Praxen angebunden sind. In ländlichen Gegenden hingegen fehlt es grundlegend an einer transspezifischen Versorgungsstruktur zu jeglichen sozial- und gesundheitsbezogenen Angeboten (Günther u.a. 2021).

Brokmeier u.a. (2022) verweisen darauf, dass der Zugang zu medizinischen Transitionsmaßnahmen mit zahlreichen administrativen Aufgaben verbunden ist, die aufgrund von komplexen Zugangswegen im Gesundheitswesen von jungen Menschen ohne Hilfe schnell als überfordernd oder nicht machbar empfunden werden kön-

nen; insbesondere Minderjährige sind dabei auf die Unterstützung von Sorgeberechtigten angewiesen. Günther u.a. 2021 verweisen darauf, dass der Zugang zu einer adäquaten Gesundheitsversorgung für geflüchtete trans Personen sowie jene, die in Heimen leben oder eine geistige Behinderung haben, besonders erschwert ist (Günther u.a. 2021).

Der Zugang zu einer transsensiblen und fachlich kompetenten psychotherapeutischen Behandlung scheint eine große Hürde für trans Personen zu sein, die auf der Suche nach erfahrenen Psychiater:innen und Therapeut:innen sind. Das gilt für Großstädte in Deutschland, vor allem aber für ländliche Gegenden (Günther u.a. 2021). Neben dem Mangel an transsensiblen Therapieangeboten, bedeutet die Suche nach einer therapeutischen Behandlung lange Wartezeiten in Anspruch nehmen zu müssen. Gleichzeitig verfügen viele Therapeut:innen mit transspezifischen Fachwissen über keine Krankenkassenzulassung (Günther u.a. 2021). Die Beantragung einer Kostenübernahme der Krankenkassen erweisen sich für trans und nicht-binäre Jugendliche als komplex, undurchsichtig und überfordernd (Stemmer u.a. 2024). Darüber hinaus sind gesicherte und leicht zugängliche Daten zur Gesundheit und psychischem Wohlbefinden von trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen schwer zugänglich, „so dass auch medizinisches Fachpersonal teilweise keine oder widersprüchliche Informationen hat“ (Stemmer u.a. 2024, S. 43)

All diese Hürden können zur Folge haben, dass Jugendliche und junge Erwachsene auf die für sie notwendige gesundheitliche Versorgung verzichten und sich ihr körperliches und psychisches Leiden dadurch verstärkt (Brokmeier u.a. 2022).

Dass jedoch ein **leichter, niedrighschwelliger Zugang zur Gesundheitsversorgung** und **positive Erfahrungen mit Behandler:innen** für trans und nicht-binäre Jugendliche ein zentraler Schutzfaktor und eine wichtige Ressource ist, konnten Studien wie die von Brokmeier u.a. (2022) und Stemmer u.a. (2024) anhand der Auswertung qualitativer Interviewstudien mit jungen trans und nicht-binären Personen verdeutlichen.

Positive Erfahrung mit Ärzt:innen, wie die **Ansprache mit dem gewünschten Namen und Pronomen, das Ernstnehmen und Anerkennen** der trans und nicht-binären Geschlechtsidentität, wird von im Rahmen dieser Studien von Teilnehmer:innen als besonders stärkend, befreiend legitimierend beschrieben (Brokmeier u.a. 2022; Stemmer u.a. 2024).

3.2 Soziale Ressourcen

Soziale Unterstützung stellt eine zentrale Ressource dar, die bei der Bewältigung von krisenhaften und emotional belastenden Situationen hilft. Die Unterstützung und Fürsorge des sozialen Umfelds stellt einen wichtigen Faktor für das psychische Wohlbefinden von jungen LSBTIQ+ Personen dar (Krell/Oldemeier 2017; Sauer/Meyer 2016; Stemmer u.a. 2024). Die wichtigsten bis zum aktuellen Zeitpunkt untersuchten sozialen Ressourcen für LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsenen werden in diesem Kapitel in den Blick genommen. Dabei kommt den

LSBTIQ+ Communitys, Freundschaften und weiteren Unterstützungs- und Bezugspersonen eine zentrale Bedeutung bei.

3.2.1 LSBTIQ+ Communitys

Queere Communitys stellen für LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene eine äußerst wichtige und zentrale Ressource dar. Die Entstehung von **solidarischen Netzwerken, Supportstrukturen und Schutzräumen** in queeren Communitys kann als Antwort auf die fehlenden strukturellen, materiellen und sozialen Absicherungen, mit denen queere Menschen konfrontiert sind, verstanden werden. Im letzten Jahrzehnt haben sich in Deutschland insbesondere innerhalb der trans Community stabile Netzwerke und Strukturen herausgebildet mit verschiedensten Angebote für trans Personen „die einen individuellen Nachteilsausgleich schaffen und einen Zugewinn an individuellen Ressourcen ermöglichen“ (Günther u.a. 2019, S. 116).

Allein **das Wissen, darüber, dass es andere queere Menschen gibt**, stellt bereits eine Ressource dar, auf die junge Menschen im Prozess der Bewusstwerdung zurückgreifen können. Denn das Wissen um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt hilft, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse konstruktiv einzuordnen. Insbesondere trans und nicht-binäre Jugendliche beschreiben es als einen wichtigen Schlüsselmoment im Prozess der Bewusstwerdung von anderen trans und nicht-binären Personen erfahren zu haben (Stemmer u.a. 2024; Krell/Oldemeier 2017).

Auch Oldemeier (2021) stellt in ihrer soziologischen Analyse zur Lebenswirklichkeit junger divers und transgeschlechtlicher Menschen fest, dass im Rahmen der Bewusstwerdung der eigenen queeren Identifikation **das Wissen um andere trans, nicht-binäre oder genderdiverse Jugendliche und junge Erwachsene** von zentraler Bedeutung ist. Dafür sind **Sichtbarkeit** und der **Zugang zu diesem Wissen** notwendig, die insbesondere über langjährige und traditionsreiche Community-Arbeit erreicht werden.

In der empirischen Untersuchung von Sauer und Meyer (2016) zur Lebenssituation von trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen werden trans und LSBTIQ+ Communitys vor allem als ein **Schutzraum** beschrieben, die eine Möglichkeit bieten Kontakt zu Gleichgesinnten aufzunehmen und erstmalig Erfahrungen von Anerkennung und Akzeptanz zu machen sowie das Gefühl von Normalität zu erleben (Sauer/Meyer 2016).

Auch Kerstin Rinnert (2020) hebt in einer Studie zu den Ressourcen von LSBTIQ+ die bedeutsame Rolle von queerer Communitys und queerer Subkultur hervor. Mit Gleichgesinnten kann ein Raum entstehen, **um offen über queere Themen zu sprechen** und **von ähnliche Erfahrungen anderer zu erfahren**. Gerade für queere Jugendliche und Heranwachsende ist das Vorhandensein von sichtbaren, positiven und **realistischen Vorbildern** eine wichtige Orientierungshilfe und förderlich für die eigene queere Identitätsarbeit, Verarbeitung innerpsychischer Prozesse oder Herstellung einer queeren **Selbstakzeptanz**. Die Teilhabe und Partizipation an einer Community fördert zudem ein starkes **Zugehörigkeits- und Wir-Gefühl**,

das durch Zusammenhalt und Verbundenheit geprägt ist. Communitys fungieren als Bezugsgruppe, deren Mitglieder ähnliche Erfahrungen und Bedürfnisse teilen.

Hier zeigt sich auch ein **Zusammenhang zu individuellen Ressourcen**: Einerseits zeugt es von individuellen Ressourcen, wenn junge Menschen aktiv auf eine bestehende Community zugehen, um dort Unterstützung zu erhalten; andererseits kann mit Hilfe von Zusammenhalt und einem Gemeinschaftsgefühl in der LSBTIQ+ Community, die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit, weiterhin aufrechterhalten werden (Rinnert 2020). Stemmer u.a. (2024) fassen zusammen:

„Die Möglichkeit, sich mit anderen queeren, trans oder nicht-binären Personen auszutauschen, sich eine unterstützende Gemeinschaft aufzubauen und sich zugehörig zu fühlen, spielt eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung der Herausforderungen. Zugehörigkeit, Teilhabe und Selbstentfaltungspotenziale in queeren Communitys fördern und festigen die Entwicklung einer individuellen Geschlechtsidentität und begünstigen ein positives Selbstwertgefühl.“

(Stemmer u.a. 2024, S. 73)

Im Rahmen von Community und Aktivismus kann auch Selbstwirksamkeit (siehe dazu auch Kapitel 3.3.3 bei den individuellen Ressourcen) als soziale Ressource verstanden werden. So berichten beispielsweise in der Studie zu queerer Freizeit (Krell/Oldemeier 2018) Jugendliche davon, dass **soziales Engagement, wie der Kampf gegen Benachteiligung oder die Verbesserung der Lebensrealitäten**, eine wichtige Bewältigungsstrategie darstellt. Tätigkeiten wie das Teilen von Informationen, das Organisieren politischer Veranstaltungen oder das Leiten queerer Jugendgruppen stiften nicht nur Sinn, sondern stärken auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Dieses Engagement fördert eine positive Selbstidentifikation sowie das Erleben von Kohärenz und Zugehörigkeit. Innerhalb der queeren Community erfahren die Jugendlichen zudem häufiger Akzeptanz für ihre Identität und fühlen sich als anerkannt und kompetent – anders als in anderen sozialen Kontexten, in denen sie oft als „anders“ wahrgenommen werden (Oldemeier/Timmermanns 2023, S. 192).

Darüber hinaus verweist eine mixed-methods Untersuchung des Robert Koch-Instituts und der Deutschen Aidshilfe (2023) zur sexuellen Gesundheit von trans und nicht-binären Personen darauf, dass trans und nicht-binäre Personen eine Präferenz für **Peer-Angebote** haben, bei denen sie von Gleichgesinnten beraten und behandelt werden oder die einen speziellen trans/nicht-binären Fokus haben. Die als positiv erlebten Angebote sind überwiegend in Großstädten zu finden. Die Analyse zeigt, dass die Versorgungsqualität tendenziell abnimmt, je kleiner der Wohnort oder ländlicher die Region ist.

3.2.2 Freundschaft

Enge freundschaftliche Beziehungen spielen eine fundamentale Rolle für LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsenen, wie zahlreiche empirische Studien zeigen. Beispielsweise kommt die Jugendstudie „Dass sich was ändert und dass sich was ändern

kann“ von Timmermanns u.a. (2017) zu dem Ergebnis, dass eine anfängliche Unsicherheit mit der eigenen geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung mit Hilfe von sozialen Unterstützungsstrukturen aufgefangen werden kann. Insbesondere enge und gute Freundschaften sind für das **Selbstvertrauen und Aneignung von Mut** eine wichtige Stütze für junge LSBTIQ+:

„Schritt für Schritt gewinnen sie Selbstvertrauen und Mut, um mit ihrer geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung offener umzugehen. Dabei helfen ihnen gute Freundinnen, die sie unterstützen und akzeptieren.“

(Timmermanns u.a. 2017, S. 11)

Gute Freund:innen können **Schutz und Unterstützung** bieten, wenn LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene mit Anfeindungen und queerfeindlichen Reaktionen konfrontiert sind. Gleichzeitig können junge LSBTIQ+ in dieser vulnerablen Lebensphase mit Hilfe von guten Freund:innen Akzeptanz und Annahme erleben. Zudem kommt Freund:innen, die ebenfalls lesbisch, schwul, trans und nicht-binär sind, nochmals eine besondere Rolle zu, da sie einerseits aus eigener Erfahrung den Prozess eines Coming-outs oder sich öffentlich zur queeren Identität zu bekennen nachempfinden können. Andererseits dienen sie wesentlich stärker als heterosexuelle Gleichaltrige als Vorbilder für die eigene Identitätsfindung und den Umgang mit dem Coming-out-Prozess. Dadurch sind sie eine bedeutende Unterstützungsquelle für andere LSBTQ-Personen (Timmermanns u.a. 2017).

Manchmal **sind Freundschaften zu anderen LSBTIQ+ Personen** so ein zentraler als Ort der **Unterstützung und Fürsorge**, da sie die Funktion einer **Ersatzfamilie** annehmen. Der Rückhalt und die Anerkennung von einem engen Kreis an Freund:innen kann für junge Trans „für die Validierung der eigenen Geschlechtsidentität immens wichtig“ (Sauer/Meyer 2016, S. 52) sein.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied für die Relevanz von sozialen Ressourcen und den unterschiedlichen Teilgruppen der LSBTIQ+ Jugendlichen zeigt sich in der bundesweiten „Coming-out und dann!“ Studie. Trans, nicht-binäre und genderqueere Jugendliche haben deutlich „queerere“ Freundeskreise als lesbische, schwule oder bisexuelle Jugendliche. Krell und Oldemeier (2018) stellen fest: „Es geben beispielsweise 37,4 % der nicht-cisgeschlechtlichen Jugendlichen an, dass ihr Freundeskreis ausschließlich bzw. zu mehr als der Hälfte aus LSBTIQ* Jugendlichen besteht, während das bei den nicht-heterosexuellen Jugendlichen nur bei 15,8% der Fall ist“ (S. 21).

3.2.3 Unterstützungs- und Bezugspersonen

Neben Peers und Community-Kontakten spielen auch andere Netzwerke und Unterstützungssysteme eine Rolle für das Wohlbefinden von queeren Jugendlichen. Dazu gehören **Familie, Vertrauenspersonen in der Schule oder auch Fachpersonal und Berater:innen**. Günther u.a. (2019) schreiben dazu, dass es für einige Personen hilfreich ist, „Unterstützung im Sinne eines Perspektivenwechsels bezie-

hungsweise einer Erweiterung des Blickwinkels [zu erhalten], um Ressourcen entdecken und anerkennen zu können“ (Günther u.a. 2019, S. 233). Positive Reaktionen und Unterstützung von außen zu erhalten, stärkt laut einer Studie des Hessischen Jugendrings außerdem die Selbstakzeptanz (Timmermanns u.a. 2017). In der HAY-Studie zeigt sich, dass Jugendliche mit mehreren unterstützenden Bezugspersonen die Bewältigung schwieriger Situationen leichter fällt und zu erhöhten Werten von Wohlbefinden und Resilienz führt. Diese Personen um sich zu wissen, kann „auch dabei helfen, Resilienzfaktoren wie Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation oder Problemlösekompetenz aufzubauen“ (Heiligers u.a. 2023, S. 50). Gerade junge Menschen aus ländlichen Gebieten sowie trans und nicht-binäre Befragte haben laut der Erhebung weniger potenzielle Unterstützungs- und Bezugspersonen im Vergleich zu jungen Menschen aus (Groß)Städten sowie zu queeren cis-geschlechtlichen Befragten.

Insbesondere die Rolle der Familie als Ressource im Sinne dieser Unterstützungspersonen ist für queere Jugendliche oft ambivalent. Daten aus dem Sozioökonomischen Panel (SOEP) zeigen, dass LSBTIQ+ Personen deutlich häufiger als cis-geschlechtliche heterosexuelle Menschen Freund:innen und Bekannte als Vertrauenspersonen angeben (73 % im Vergleich zu 46 %; Kasprowski u.a. 2021). Zudem suchen sie etwas seltener die Unterstützung ihrer Herkunftsfamilie, wenn es darum geht, persönliche Gedanken oder Gefühle zu teilen. In Krisensituationen ziehen sie jedoch in ähnlichem Maße wie cis-heterosexuelle Befragte die Herkunftsfamilie zu rate.

In einer Erhebung zu Erfahrungen von trans Jugendlichen im Gesundheitssystem (Brokmeier u.a. 2022) werden **elterliche Unterstützung** und der **Kontakt zu Selbsthilfegruppen** als wichtige Ressourcen identifiziert, die den Jugendlichen im Umgang mit dem Gesundheitswesen helfen. In Bezug auf die Behandelnden werden bestimmte Verhaltensweisen und Eigenschaften als positiv wahrgenommen, wie etwa fachliche Kompetenz sowie ein **respektvoller Umgang**, der sich durch Akzeptanz, **Ernstgenommen-Werden** und die richtige Verwendung von geschlechtergerechter Sprache und Pronomen zeigte (Brokmeier u.a. 2022).

Die HAY-Studie zeigt, dass queere cisgeschlechtliche Jugendliche häufiger die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, Geschwister, Großeltern sowie Verwandte als Unterstützungspersonen nannten, im Gegensatz zu trans und nicht-binären Jugendlichen, die etwas häufiger das Internet und soziale Medien sowie (Psycho-)Therapeut:innen und Beratungsstellen als Unterstützung nannten. Auch wandten sich die Befragten trans und nicht-binäre Jugendlichen öfter an spezielle Beratungsstellen, Sozialarbeiter:innen sowie an Lehrkräfte in ihrer Schule als ihre cisgeschlechtlichen Peers (Heiligers u.a. 2023).

Diese Unterschiede können die „ambivalente Beziehung zur Herkunftsfamilie“ (Heiligers u.a. 2023, S. 50) deutlich machen. Für die befragten TNQ⁴ Personen sind Eltern und Familienmitglieder seltener eine Unterstützung als für die befragten cis Jugendlichen, was auf eine geringere Akzeptanz gegenüber trans Lebensentwürfen hindeuten kann. Die häufigere Inanspruchnahme von externer Unterstützung durch trans und nicht-binären Jugendliche und junge Erwachsene im Gegensatz zu ihren LSB Peers kann mit der fehlenden Unterstützung oder Ausgrenzungserfahrungen aus der Herkunftsfamilie zusammenhängen (ebd.).

3.2.4 Internet und digitale Räume

Das Internet stellt eine wichtige Ressource für LSBTIQ+ Jugendliche dar, die aufgrund des Community-Aspekts eine überwiegend soziale Komponente hat. Onlinewelten weisen im Vergleich zu Offline-Welten weniger Barrieren auf und bieten eine größere Vielfalt an spezifischen Angeboten. Vor allem für junge Menschen, die sich in ihrer sexuellen Orientierung oder Geschlechtsidentität unsicher fühlen oder sich (noch) nicht outen möchten, ermöglicht das Internet einen **anonymen Zugang** zu Informationen und Gemeinschaft.

Kerstin Rinnert (2020) beschreibt in ihrer ressourcenorientierten Erhebung das Internet als eine zentrale Ressource für queere Lebenswelten. Sie unterscheidet dabei drei Nutzungsweisen des Internets und der sozialen Medien: als Informations-, Konsum- und Kommunikationsmedium.

Das Internet dient als **Informationsmedium**: Es bietet individuell angepasste Inhalte und ermöglicht leichten Zugang zu spezifischem Wissen, das offline oft schwerer zugänglich ist. So werden beispielsweise Communities mehrfach marginalisierter queerer Personen oder der Austausch innerhalb der autistischen und trans Community als bestärkend empfunden (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023). Online verfügbare Informationen sind besonders wertvoll, wenn sie offline schwer oder gar nicht zugänglich sind (Rinnert 2020). Diese Informationen können als **Vorbilder oder Orientierungshilfe** dienen und den Prozess der Selbstfindung und -akzeptanz unterstützen (Rinnert 2020). Dabei wurden besonders trans Youtuber:innen als wichtige Ressourcen in der eigenen Identitätsfindung benannt (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023).

Das Internet dient auch als **Konsummedium**, das queeren Menschen ermöglicht, Produkte und Inhalte in einem **sicheren und anonymen Umfeld** zu erwerben oder zu konsumieren. Eine interviewte trans Person berichtet beispielsweise, dass sie sich im Internet zum ersten Mal **ohne Scham** ein Kleid und eine Perücke gekauft hat,

⁴ Die Abkürzung TNQ steht für Trans, Nicht-binär, Questioning. Die Bezeichnung ‚Questioning‘ bezieht sich in dem Fall auf die Kategorie der Geschlechtsidentität und verweist darauf, dass (noch) keine abschließende Kenntnis oder Sicherheit darüber besteht.

ohne die Befürchtung, wie in einem Ladengeschäft angestarrt oder beleidigt zu werden, oder sich in binär getrennte Räume begeben zu müssen (Rinnert 2020).

Als **Kommunikationsmedium** schafft das Internet zudem einen Ort der **Vernetzung und des Austauschs** für queere Menschen (Rinnert 2020). Es ermöglicht einen niedrighschwelligigen und anonymen Austausch mit Peers, der sowohl regional als auch international stattfinden kann (Rinnert 2020). Dies hilft vielen Jugendlichen zu erkennen, dass sie nicht allein sind und dass es andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen gibt. Besonders in ländlichen Gebieten, in denen persönliche Kontakte zu queeren Menschen oft schwer zu finden sind, ermöglicht das Internet Austausch und Gemeinschaft (Timmermanns u.a 2017). Darüber hinaus bietet das Internet Möglichkeiten zur **Partner:innensuche** und füllt Lücken, die durch fehlende Kontakte im Alltag entstehen (Rinnert 2020).

Dies ist auch vor allem für trans und nicht-binäre Jugendliche und junge Erwachsene der Fall (Krell/Oldemeier 2018). Stemmer u.a. (2024) konnten zeigen, dass es jungen trans Menschen ermöglicht, sich ohne weitreichende Konsequenzen auszuprobieren, sei es durch das Experimentieren mit neuen Namen, Pronomen oder Avataren. Diese Anonymität und Flexibilität schafft einen sicheren Raum, um Identitäten zu erkunden, die sie im Alltag möglicherweise noch nicht offen leben können. Für viele trans und nicht-binäre Jugendliche ist das Internet ebenfalls die erste Anlaufstelle, um sich mit anderen trans Personen zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen.

3.3 Individuelle / Psychische Ressourcen

Individuelle Ressourcen, die in empirischen Studien zu LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen häufig und als zentral benannt wurden, werden im folgenden Abschnitt thematisiert. Dazu gehört ein positives Selbstverständnis, die Fähigkeit zur Introspektion, Empathie, Selbstwirksamkeit sowie die Sexualität und der Körper als Ressource.

3.3.1 Positives Selbstverständnis als LSBTIQ+

Eine erste zentrale Ressource auf individueller Ebene, die sich erst in der jüngeren Forschung zeigt, ist die Entwicklung eines **positiven Selbstverständnisses** als LSBTIQ+, mit dem queere Menschen ihre Geschlechtsidentität und/oder sexuelle Orientierung selbst als etwas Schönes, Bereicherndes und Stärkendes erleben.

Ergebnisse in dieser Hinsicht stammen beispielsweise aus einer Erhebung von Stemmer u.a.(2024). Eines der zentralen Ergebnisse der Erhebung war, dass allein die eigene trans oder nicht-binäre Identität etwas Positives sein kann, als stimmig und als „**Bereicherung für das eigene Leben**“ (Stemmer u.a. 2024, S. 59) wahrgenommen wird und zu Gefühlen von Freiheit führt, sich selbst ausprobieren und ausleben zu können.

Weitere Studien bekräftigen diese positiven Aspekte der queeren Selbstwahrnehmung. In der Erhebung von Ott u.a. (2024) beschreiben LSBTIQ+ Jugendliche ihre Identität als Ressource, die ihnen ermöglicht, **gesellschaftliche Normen zu dekonstruieren** und sich selbstbewusster in anderen Lebensbereichen zu bewegen.

Die Ergebnisse der Studie des Robert Koch-Instituts und der Deutschen Aidshilfe (2023) zur sexuellen Gesundheit von trans und nicht-binären Personen ergänzen dies: Die Studie zeigt, dass viele Teilnehmende den Prozess, die eigene Geschlechtsidentität zu hinterfragen und gesellschaftliche Normen zu dekonstruieren, als stärkend empfunden haben. Diese Entwicklung hat in mehreren Lebensbereichen, einschließlich der Sexualität, zu einem Gefühl größerer Freiheit geführt. Studie zeigt zudem Personen mit „internalisierter Transpositivität“⁵ (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023, S. 154) und einer affirmativen Einstellung zu ihrer Identität auch tendenziell eine höhere sexuelle Zufriedenheit erleben und von einer guten sexuellen Gesundheit berichten. Sie berichten häufiger, dass sie selbstbewusster mit ihrer Sexualität umgehen und sich weniger von gesellschaftlichen Erwartungen beeinflussen lassen.

Auch die Studie „Queeres Leben in Bayern“ zeigt, dass viele queere Menschen ihre nicht-heterosexuelle oder nicht-cisgeschlechtliche Identität als **Mehrwert** erleben. Über die Hälfte berichtet von einer authentischen und von sozialen Zwängen befreiten Selbstwahrnehmung, die ihnen hilft, stolz auf ihre Identität zu sein und diese als innere Stärke zu erleben (Oldemeier/Wagner 2021).

3.3.2 Selbstreflexion und Selbstkenntnis

Eine weitere zentrale psychische oder individuelle Ressource, die sich bei LSBTIQ+ Personen in der Forschung zeigt, ist die Fähigkeit zur **Selbstkenntnis und -reflexion**. Oldemeier und Timmermanns (2023) sprechen in ihrer Systematisierung von Selbst- und Fremdwahrnehmung als Ressource und betonen, dass die Zugehörigkeit zu einer gesellschaftlich marginalisierten oder von ‚Othering‘⁶ betroffenen Gruppe **Introspektions- und Reflexionsprozesse** fördern können; dabei beziehen sich auf Studien von Timmermanns u.a. (2017), Focks (2014) sowie Göth und Kohn (2014). Letztere gehen davon aus, dass „eine starke Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit [aufgrund der scheinbaren Notwendigkeit, sich von einer gesellschaftlichen Mehrheit abgrenzen zu müssen] [...] zu mehr Selbstsicherheit führen [können]“ (Oldemeier/Timmermanns 2023, S. 187). Im Expert:inneninterview im Rahmen der Erhebung zur Lebenssituation von trans und inter* Jugendlichen von Petra Focks erörtert die Psychotherapeutin und Aktivistin Mari Günther:

⁵ Im quantitativen Teil der Studie wurden die Personen nach ihrer Einstellung zu acht positiven Thesen bzgl. ihrer eigenen Geschlechtsidentität gefragt (z.B. „Ich habe kein Problem, damit, anderen Leuten [meine trans Geschlechtsidentität] zu offenbaren“ (ebd., S. 101).

⁶ Innerhalb eines normativen Systems werden Personen und Verhalten, die diesem nicht entsprechen, sanktioniert, ausgegrenzt und als ‚anders‘ oder ‚abweichend‘ markiert. Diese Markierung als von einer Norm abweichend wird auch ‚Othering‘ genannt.

„Und das sind fast immer Jugendliche, die eine enorme Introspektionsfähigkeit haben. Die sich beschreiben können und ihre Ängste und Träume beschreiben können und auch ihr Geworden-Sein reflektieren können auf eine Art und Weise, was mancher Erwachsener in 60 Jahren irgendwie nicht lernt“ (Focks 2014, S. 20).

Auch die Erhebung von Stemmer u.a. (2024) bestätigt diese Beobachtung: Die interviewten trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen berichteten davon, dass ihre eigene Identifikation als trans oder nicht-binär sie darin bestärkt habe, **sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen**; nicht nur was ihre Geschlechtsidentität betrifft, sondern auch andere Aspekte ihres Lebens, wie zum Beispiel **eigene Grenzen, Emotionen oder ihre gesellschaftliche Positionierung**. Diese selbstreflexive Auseinandersetzung stellte für viele junge trans und nicht-binäre Menschen eine Quelle der inneren Stärke und Stabilität dar. Die intensive Beschäftigung mit Fragen der Geschlechtsidentität erfordert nicht nur den Erwerb von komplexem Wissen, sondern auch eine tiefe Auseinandersetzung mit dem eigenen Innenleben – den Bedürfnissen, Gefühlen, Wünschen und Selbstkonzepten. Diese Reflexionsprozesse führen zu einem mehrdimensionalen, aufrichtigen Selbstbild, das als Bereicherung und Ressource empfunden wird.

Die intensive Selbstreflexion und Auseinandersetzung mit dem „Anders-Sein“ fordert von jungen queeren Menschen oft schon früh eine Reflexion ihrer eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Ziele. Diese Selbstreflexion kann schmerzhaft und herausfordernd sein, bietet aber auch Raum für persönliches Wachstum, Selbstbestimmtheit und Freiheit in der Gestaltung ihrer Lebensentwürfe (Ott u.a. 2024). Gerade durch die bewusste Distanzierung von gesellschaftlichen Normen und Zwängen entsteht eine größere Freiheit, das eigene Leben selbstbestimmt und authentisch zu gestalten.

3.3.3 Selbstwirksamkeit

Auch Selbstwirksamkeit kann als eine psychische oder individuelle Ressource identifiziert werden. Oldemeier und Timmermanns (2023) sprechen in ihrer Systematisierung von aktiven **Bewältigungskompetenzen und Problemlösen** und führen Focks (2014), Kleiner (2015), Krell und Oldemeier (2015) sowie Oldemeier (2017, 2021) an. LSBTIQ+ Personen seien oder würden durch ihre Marginalisierungserfahrungen gut darin, Probleme zu benennen und diese aktiv lösen zu können oder nach Hilfe zu suchen.

Focks (2014) betont, dass LSBTIQ+ Jugendliche oft darin geschult sind, ihre Probleme klar zu benennen und nach Lösungen zu suchen, etwa durch den Kontakt zu Beratungsstellen, Selbsthilfestrukturen oder über das Internet. Dieses selbstbestimmte Handeln wird zur zentralen Bewältigungsstrategie und verstärkt die Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit.

Die trans Jugendlichen in einer Erhebung von Brokmeier und Kolleg:innen (Brokmeier u.a. 2022), beschreiben, wie sie durch die Auseinandersetzung mit dem oft komplexen medizinischen System die Fähigkeit entwickelten, ihre Bedürfnisse klar zu kommunizieren und für ihre Rechte einzutreten. Die Studie befragt als eine der

wenigen auch Jugendliche unter 16 Jahren, wobei deutlich wird, dass es gerade den jüngeren Jugendlichen häufig schwerer fällt, eigenständig Entscheidungen zu treffen und für sich selbst einzustehen während ältere Jugendliche durch ihre zunehmende Selbstwirksamkeit besser dazu in der Lage sind (Brokmeier u.a. 2022).

Auch die hohe Motivation vieler LSBTIQ+ Personen, an wissenschaftlichen Erhebungen mitzuwirken, zeugt von Selbstwirksamkeit. Bei einer Erhebung von Timmermanns u.a. (2017) wird deutlich, dass sich viele der Teilnehmenden bewusst für die Teilnahme an Studien entscheiden, um ihre Erfahrungen zu teilen und Einfluss auf gesellschaftliche Diskurse zu nehmen. Von einer solchen Motivation der Befragten berichten auch Stemmer u.a. (2024). Dieses Engagement kann als Form der **Selbstermächtigung und Problemlösekompetenz** verstanden werden, da es nicht nur eine Möglichkeit darstellt, die eigenen Lebensrealitäten zu reflektieren, sondern auch zur Verbesserung der gesellschaftlichen Bedingungen für LSBTIQ+ Personen beiträgt.

In der Studie von Stemmer u.a. (2024) zeigt sich die Fähigkeit, **selbstwirksam zu handeln**, auch darin, dass die interviewten trans und nicht-binären jungen Menschen aktiv Maßnahmen ergreifen, um sich ein förderliches soziales Umfeld zu schaffen. Viele meiden bewusst Beziehungen, die ihre Identität nicht anerkennen, und umgeben sich stattdessen mit Menschen, die sie unterstützen und bedingungslos akzeptieren. „Das setzt nicht nur ein Kenntnis über eigene Bedürfnisse voraus, sondern auch ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit. Die Fähigkeit, neue, selbstwertstärkende Beziehungen einzugehen, stellt eine wichtige Ressource dar, auf die sie in ihrem Leben immer wieder zurückgreifen können“ (Stemmer u.a. 2024, S. 63).

3.3.4 Empathie

Empathie und die Fähigkeit zur **Perspektivübernahme** sind weitere zentrale individuelle bzw. psychische Ressourcen, die bei LSBTIQ+ Personen beobachtet werden. Dies ergibt sich nicht nur aus der eigenen Marginalisierungserfahrung, sondern auch aus der intensiven Auseinandersetzung mit und **Reflexion von gesellschaftlichen Normen und Ungerechtigkeiten** (s. Kapitel 4.1). In der Studie „Queeres Leben in Bayern“ berichten über 60% der Teilnehmer:innen, dass sie mehr Mitgefühl und Verständnis für andere Menschen aufbringen können (Wagner 2023).

Auch in weiteren Studien wie von Stemmer u.a. (2024), Oldemeier und Timmermanns (2020, 2023) oder Ott und Kolleg:innen (2024) bestätigen junge Menschen, dass ihre queere Identität und der Austausch mit anderen Personen innerhalb der Community ihre Fähigkeit, den eigenen Horizont zu erweitern und mehr Verständnis und Empathie für andere zu entwickeln, deutlich gestärkt hat.

Mari Günther beschreibt im Expert:inneninterview, dass die stärkere soziale Sensibilisierung es den Menschen ermöglicht, in verschiedenen sozialen Situationen schneller zu verstehen, welche Dynamiken wirken, wie sie sich am besten darin orientieren und verschiedene Standpunkte einnehmen bzw. vereinen können (Focks 2014). „Dies führte u. a. auch dazu, dass sie ihre Identität individueller und auch

authentischer leben konnten, anstatt sich zu verbiegen, um gesellschaftliche Normen und Erwartungen zu erfüllen“ (Oldemeier/Timmermanns 2023, S. 191).

3.3.5 Sexualität und Körper als Ressource

Die Sexualität im Jugendalter wird oft in Verbindung mit Risiken, wie sexuell übertragbare Infektionen oder Schwangerschaften, thematisiert. Positive Aspekte, wie das Potenzial von Sexualität zur Bestätigung der Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung und zur Stärkung des Selbstwertgefühls, bleiben oft unbeachtet (Scharmanski/Heßling 2021).

Sexualität kann für trans und nicht-binäre Menschen eine Rolle bei der **Affirmation ihrer Geschlechtsidentität** haben, „gerade durch das Ausleben von sexuellen Praktiken, die typischerweise dem Identitätsgeschlecht zugeschrieben werden“ (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023, S. 55) oder wenn „sie von einer Person in ihrer Geschlechtsidentität begehrt wurden – z.B. als Frau von (heterosexuellen) Männern oder auch als Mann von (schwulen) Männern“ (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe 2023). Die Studie zeigt auch, dass sich ein erweitertes Safer Sex-Verständnis in trans und nicht-binären Communitys etabliert hat, welches sich ebenso auf emotionale und physische Sicherheit in der Sexualität wie auf den Schutz vor STIs⁷ und Schwangerschaften fokussiert, insbesondere **Konsens und Kommunikation**. Als bestärkend wird die Möglichkeit beschrieben, sich selbst zu behaupten, beispielsweise durch das Verbalisieren der eigenen (sexuellen) Bedürfnisse und/oder **eigene Grenzen** (ebd.).

Der **Austausch über Sexualität** innerhalb trans und nicht-binärer Communitys wird als besonders bestärkend empfunden, da ein schambefreiteres Sprechen über Körper und Sex ohne cis Personen möglich ist. Die ersten sexuellen Kontakte mit anderen trans oder nicht-binären Personen werden als „enorm bestärkend“ wahrgenommen, „weil sie darauf vertrauen konnten, von ihrem Gegenüber in ihrer Geschlechtsidentität gesehen und respektiert zu werden“ (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe, S. 97).

Transitions- und Coming-out-Prozesse beschreiben die Teilnehmenden überwiegend als ermächtigend und bestärkend für die eigene Sexualität: „Individuell gewählte Transitionsschritte stärkten die **Körperzufriedenheit**, das Selbstbewusstsein und machten für manche Menschen Sexualität erst möglich“ (Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe, S. 90), dies können beispielsweise hormonelle und operative Eingriffe über das Gesundheitssystem sein. Aber auch Selbstmedikation ohne ärztliche Begleitung wird aufgrund der vielen Hürden – vor allem für nicht-binäre Personen – als eine Option zur „**Genderbestätigung**“ [...], aber auch „**Selbstermächtigung**“ (ebd., S. 91) beschrieben. Studien wie die von Osterkamp und

⁷ Sexually transmitted infections – sexuell übertragbare Infektionen, wie etwa HPV, Chlamydien, HIV.

Wünsch (2022) sowie Stemmer u.a. (2024) sprechen dabei von **Geschlechtseuphorie** in Abgrenzung zur pathologisierenden Beschreibung von Geschlechtsdysphorie. Trans und nicht-binäre Menschen können ihren Körper – unabhängig von medizinischen Angleichungen – als schön und lustvoll empfinden und sich diesen aneignen (Osterkamp/Wünsch 2022; Stemmer u.a. 2024). Hamm (2020) beschreibt in seiner Studie, wie trans Personen ohne Genitalangleichungen erfüllte Sexualität leben.

Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass die Auseinandersetzung mit Sexualität und Körper für trans und nicht-binäre Potenzial zur Selbstermächtigung birgt. Sie kann dabei nicht nur zur Bestätigung der Geschlechtsidentität und sexuellen Orientierung beitragen, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Körperzufriedenheit stärken. Hier wird deutlich, dass Sexualität als Ressource begriffen werden kann und nicht ausschließlich als Risiko.

4 Hinweise zu internationaler Forschung

In diesem Kapitel sollen ausgewählte internationale Studien zu Ressourcen von queeren Personen – teilweise auch spezifisch von queeren Jugendlichen – aufgegriffen werden. Dabei konnten Studien berücksichtigt werden, die auf Englisch oder Spanisch erschienen sind; diese stammten meist aus den USA, aber auch aus Kanada und Lateinamerika. Die Ergebnisse der ausgewählten Studien werden im Vergleich zu den deutschsprachigen Erkenntnissen betrachtet und fokussieren inhaltliche Schwerpunkte, die auch in der deutschsprachigen Literatur behandelt werden oder dort als Lücken identifiziert wurden. Dabei werden zunächst die Befunde vorgestellt, die in beiden Kontexten übereinstimmen, gefolgt von denen, die eine möglicherweise ergänzende Perspektive bieten.

4.1 Anschlussfähigkeit an den nationalen Forschungsstand

Internationale Studien zu Ressourcen und Resilienzfaktoren queerer Jugendlicher bestätigen viele der Erkenntnisse, die in Kapitel 3 beschrieben werden, insbesondere was die Bedeutung von LSBTIQ+ Communitys als soziale Ressource angeht. In verschiedenen Kontexten, sei es durch Aktivismus, Wahlfamilien oder kollektiver Unterstützung, bieten queere Communitys Sicherheit und Zugehörigkeit.

Aktivismus spielt dabei eine besondere Rolle. Er ermöglicht es queeren Personen, sich gemeinsam gegen Ungerechtigkeiten zu wehren und strukturelle Ungleichheiten anzusprechen oder zu verändern. Studien aus den USA, wie die von Hudson und Romanelli (2020) zeigen, dass queere Personen of Color durch Aktivismus innerhalb ihrer Community Resilienz entwickeln und sich aktiv für ihre Bedarfe einsetzen. Dabei spielen vor allem Sicherheit und Akzeptanz, das Teilen von Ressourcen und kollektives Engagement eine große Rolle für das Wohlergehen der Personen. Ähnliches gilt für die Studienergebnisse von Abreu u.a. (2021), die betonen dass Aktivismus während der COVID-19-Pandemie für die befragten queeren Personen eine kollektive Strategie war, um mit der Isolation oder dem Zusammenleben mit nicht unterstützenden Familienangehörigen umzugehen. Besonders galt das den BIPOC-Personen, die von einer intergenerationellen Resilienz sprachen.

Neben dem Aktivismus sind **Wahlfamilien** ein weiterer wichtiger Pfeiler für den sozialen Zusammenhalt. Diese Strukturen bieten emotionale und materielle Unterstützung und dienen als Netzwerke für queere Menschen, insbesondere für vulnerable Gruppen wie queere Geflüchtete. Eine mexikanische Studie von Valenzuela Barreras und Anguiano-Téllez (2022) beschreibt Wahlfamilien als essenzielle Ressourcen, die es den Betroffenen ermöglichen, sich gegenseitig emotional wie materiell zu unterstützen, etwa durch das Teilen von ökonomischen Ressourcen und Informationen.

Diese gemeinschaftlichen Ressourcen sind eng mit **sozialem Kapital** und dem Gefühl der Zugehörigkeit verbunden. So zeigt die Arbeit von Stehr u.a. (2024), dass Jugendliche, die bereits vor der Pandemie stabile queere Netzwerke hatten, sich weniger isoliert fühlten. Im Gegensatz dazu hatten Personen, die während der Pandemie ihr Coming-out erlebten, oft Schwierigkeiten, Zugang zu queeren Räumen und Netzwerken zu finden, was ihr Gefühl der Entfremdung verstärkte. Die Studie zeigt, wie wichtig der Aufbau von **Gemeinschaft für das Gefühl der Zugehörigkeit** ist – insbesondere während Krisenzeiten. Trotz der Bedeutung von digitalen Räumen bleibt der direkte Offline-Kontakt für viele essenziell für soziale Verbundenheit.

Individuelle und psychische Ressourcen nehmen in internationalen Studien ebenfalls eine wichtige Rolle ein: Die qualitative Studie von Surace u.a. (2024) untersucht, hält als wichtiges Ergebnis fest, dass die **Selbstakzeptanz** und ein **positives Selbstverständnis** wichtige Ressourcen für queere Menschen sind. Die Akzeptanz der eigenen Identität ermöglicht es den Befragten, ein **stabileres Selbstbild** zu entwickeln (Surace u.a. 2024).

Die Fähigkeit zur **Selbstreflexion** und **Introspektion** stellt ebenfalls eine wichtige individuelle Ressource dar. Die Ergebnisse zeigen, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität als überwiegend positiv erlebt wird, weil die Jugendliche darin beispielsweise **Flexibilität, Authentizität und Kontrolle** erleben (Higa u.a. 2014). Darüber hinaus bedeutet die Auseinandersetzung mit sich und der eigenen Identität auch eine Auseinandersetzung mit den zugrundeliegenden Werten, die queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen dabei verhilft, ein klares **Werteverständnis** zu erlangen. Stigmatisierung wird zwar oft als sehr belastend empfunden, dennoch erlebten sich einige Jugendliche auch als sehr selbstwirksam, indem sie sich dagegen politisieren, gegen Diskriminierung kämpfen und aktivistisch werden (Higa u.a. 2014).

Ein weiteres Ergebnis ist die Betonung der **Empathie** als Ressource. Queere Personen entwickeln durch ihre eigenen Erfahrungen oft eine ausgeprägte Fähigkeit, sich in die Gefühle und Situationen anderer hineinzusetzen. Diese Empathiefähigkeit stärkt nicht nur ihre sozialen Bindungen, sondern trägt möglicherweise dazu bei, besser mit sozialen Stressoren umgehen zu können (Surace u.a. 2024).

Ein weiteres Thema sind **Coming-out Erfahrungen als Ressource**. Kosciw u.a. (2015) untersuchten die Auswirkungen von Coming-out-Erfahrungen auf das Wohlbefinden und die schulischen Leistungen von queeren Schüler:innen. Die Studie ergab, dass ein höheres Maß an Geoutet-Sein („*Outness*“) zwar zu mehr Viktimisierung in Schulen führt, gleichzeitig jedoch das Selbstwertgefühl steigert und die Depressionen verringert. Besonders in ländlichen Gebieten ist die Viktimisierung durch *Outness* allerdings stärker ausgeprägt, was die Notwendigkeit spezifischer Unterstützungsstrukturen für LSBTIQ+ Jugendliche in ländlichen Regionen unterstreicht (Kosciw u.a. 2015).

Brownfield u.a. (2018) analysierten das Coming-out-Erlebnis von Bisexuellen und zeigten, wie der damit verbundene Stress zu persönlichem Wachstum führen kann. Auf intrapersoneller Ebene berichten die Teilnehmenden **nach ihrem Coming-out von authentischerem Leben und verbesserter mentaler Gesundheit**, während

auf interpersoneller Ebene eine **tieferer Beziehungsführung und verstärkte Community-Arbeit** festgestellt werden. Ebenso finden die Forscher:innen nach Coming-out-Erfahrungen eine höhere und kritischere Reflexionsfähigkeit, wie beispielsweise mehr Empathie oder mehr Awareness sich selbst und den eigenen Privilegien gegenüber. Diese Wachstumsprozesse werden durch Ressourcen wie **queere Community oder Vorbilder** unterstützt (Brownfield u.a. 2018). In einer ausvorausgehenden Studie von Riggle u.a. (2008) wurden auch positive Aspekte davon untersucht, einer sexueller Minderheit anzugehören, dabei wurden nur lesbische und schwule Personen einbezogen. Das Coming-out führt bei den Befragten zu einer **besseren Wahrnehmung von sich selbst, ihren queeren Peers und deren Beziehungen** (Brownfield u.a. 2018).

4.2 Weitere Forschungsperspektiven

Neben den bereits dargestellten Ressourcen zeigen sich in internationalen Studien weitere Forschungsperspektiven, die in der deutschsprachigen Literaturrecherche weniger deutlich zu Tage treten. Diese Studien ergänzen die bestehenden Erkenntnisse und eröffnen neue Blickwinkel auf die sozialen, psychologischen und strukturellen Ressourcen, die queeren Menschen zur Verfügung stehen. Im Folgenden werden ausgewählte Studien und deren zentrale Ergebnisse vorgestellt, die eine zusätzliche Tiefe und Nuancierung der bisherigen Erkenntnisse ermöglichen.

Intersektionalität

So beleuchtet die Studie von Surace u.a. (2024) deutlich die Bedeutung intersektionaler Identitäten – insbesondere die Überschneidungen von Sexualität mit Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit – für queere Menschen. Ein wichtiger Aspekt in der Studie war die Unterscheidung zwischen den Erfahrungen von Personen, die bei Geburt dem weiblichen Geschlecht zugewiesen wurden (AFAB, assigned female at birth), und beispielsweise cis schwulen Männern. Sie berichten häufiger, dass sie an Community-Events teilnahmen und stärker von sozialen Netzwerken innerhalb der queeren Community profitierten, was laut der Studie auf besondere Care- und Support-Praktiken in diesen Räumen hinweist (Surace u.a. 2024). BIPoC Teilnehmende (Black, Indigenous and People of Color) beschreiben häufig Schwierigkeiten, innerhalb der queeren Community Akzeptanz und soziale Unterstützung zu finden. Einige Teilnehmende berichten von rassistischen Erfahrungen, insbesondere in der cis-schwulen Szene, welche oft als exklusiv wahrgenommen wird. Ein Teilnehmer beschreibt etwa, dass weiße schwule Männer ihre eigene Unterdrückung als Beweis dafür sähen, dass sie nicht rassistisch sein könnten (Surace u.a. 2024). Die Enttäuschung über diese Ablehnung innerhalb der eigenen Community wird als besonders schmerzhaft empfunden, da diese oft als „Familie“ angesehen wird, bei der Akzeptanz eigentlich selbstverständlich sein sollte.

Die Human Rights Campaign (HRC) führte mehrere groß angelegte, quantitative Studien durch, in denen die Erfahrungen von queeren Jugendlichen in den USA beleuchtet wurden. Eine Studie von 2018 betont zusätzliche Herausforderungen, denen queere Jugendliche of Color ausgesetzt sind, da sie nicht nur mit Queerfeind-

lichkeit, sondern auch mit Rassismus konfrontiert werden. Das Fehlen von spezifischen Beratungs- und Community-Angeboten führe häufig zu Isolation und einem Gefühl der Nichtzugehörigkeit (Kahn u.a. 2018). In der nachfolgenden Erhebung (Goldberg u.a. 2023) nahmen insgesamt 13.000 Jugendliche teil, 1.200 davon waren BIPoCs. In einer gesonderten Analyse genau derer Lebensrealitäten zeigte sich, dass 75 % der Befragten innerhalb der queeren Community Rassismus erleben und viele BIPoC queere Jugendliche Schwierigkeiten hatten, sowohl in queeren Communitys als auch in der BIPoC Communitys Akzeptanz zu finden. Dieses doppelte Spannungsfeld erschwerte den Aufbau authentischer Freundschaften und führe zu einem Gefühl von Isolation (Flohr u.a. 2024).

Positive Psychologie

Ein weiterer bedeutender Beitrag zur Diskussion über queere Ressourcen kommt aus der Positiven Psychologie, speziell von Vaughan und Rodriguez (2014), die in mehreren Studien auf Stärken von queeren Personen eingehen. Sie betonten in ihrer Arbeit drei Säulen positiver Psychologie: Resilienz, Charakterstärken und soziale Netzwerke. Während Resilienz und soziale Netzwerke auch in deutschsprachiger Literatur behandelt wurden, bleibt die konkrete Benennung von spezifischen Charakterstärken als Ressource in der bisherigen deutschsprachigen Forschung aus. Teilweise decken sich Charakterstärken aber auch mit den individuellen und psychischen Ressourcen. Peterson und Seligman (2004) identifizieren 24 charakterliche Stärken, die auch bei queeren Menschen als Ressource fungieren können. In ihrer Systematisierung stellen Vaughan und Rodriguez (2014) einige Studien vor, in denen manche der Charakterstärken speziell bei LSBTIQ+ Personen als Ressourcen festgestellt werden. Zu diesen Stärken gehören unter anderem Kreativität, Authentizität, Empathie, soziale Intelligenz und Sinn für Gerechtigkeit (Vaughan u.a. 2014).

Auch in einer quantitativen Onlineerhebung von Antebi-Gruszka u.a. (2021) wurden Teilnehmende zum Thema „Sexuality and Positive Psychology“ befragt, dabei wurden explizit keine trans Geschlechtsidentitäten, sondern nur schwule, lesbische, bisexuelle und queere Personen miteinfasst. Die Charakterstärken, die mit LSBQ Personen assoziiert werden können, sind insbesondere Hoffnung, Liebe, Beharrlichkeit, Dankbarkeit und soziale Intelligenz (Antebi-Gruszka u.a. 2021). Die Studie erklärt beispielsweise, dass die Beziehung zwischen Wohlbefinden und Hoffnung bzw. Liebe zu erwarten ist, da Hoffnung zu mehr Selbstvertrauen und Problemlösekompetenz führe und Liebe zu einem größeren Supportsystem und mehr Mitgefühl für sich selbst und für andere. Auch eine qualitative Studie von Sulimani-Aidan u.a. (2024) aus Israel untersuchte Schutzfaktoren für queere Jugendliche. Besonders betont wird ebenfalls die Bedeutung von Hoffnung für Entwicklung und das positive Selbstbild von queeren Jugendlichen. In der Erhebung sind auch selbst gewählte Mentor:innen zentrale Quellen dieser Hoffnung (bspw. ältere Peers, erfahrene nicht-elterliche Personen, Schulpersonal, Nachbar:innen, Verwandte, Therapeut:innen). Diese Mentor:innen fungieren als Vorbilder oder Unterstützer:innen und spielen eine entscheidende Rolle dabei, die Autonomie der Jugendlichen zu fördern und ihnen zu helfen, Diskriminierung und Marginalisierung besser zu bewältigen sowie ein positives Bild von sich, ihrem Leben und ihrer Zukunft zu entwickeln (Sulimani-Aidan u.a. 2024).

5 Diskussion und weitere Forschungsbedarfe

Die Systematisierung des Forschungsstands von Ressourcen, Stärken und positiven Erfahrungen von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigt, dass es eine Vielzahl an Ressourcen gibt, die Jugendliche bereits besitzen, auf die sie zugreifen und welche sie sich im Laufe der Zeit aktiv aneignen.

Im Folgenden werden die zentralen Erkenntnisse des aktuellen nationalen (Kapitel 3) und internationalen (Kapitel 4) Forschungsstands benannt sowie verbleibende Forschungsdesiderate beschrieben.

Um die genannten Forschungsdesiderate zu adressieren, bedarf es einen Feldzugang zur genannten Zielgruppe mit besonderem Blick auf Forschungsethik, einem selbst-reflexiven und machtkritischen Umgang seitens der Forscher:innen sowie eine fundierte und systematische zielgruppenorientierte Auswertung von Ressourcen und Ermächtigungsstrategien junger LSBTIQ+. Während die weiteren Forschungsbedarfe im Folgenden insbesondere bezogen auf die thematischen Schwerpunkte der vorliegenden Arbeit beschrieben werden, liegt ein wesentliches Forschungsdesiderat auch in der Untersuchung komplexerer Fragestellungen, die die beschriebenen Erkenntnisse in Verbindung miteinander setzen – zum Beispiel zu der Rolle von LSBTIQ+ Communitys für unterschiedliche Teilgruppen junger Queers oder dem Zusammenwirken von verschiedenen strukturellen, materiellen und sozialen sowie individuellen Ressourcen.

Rolle von LSBTIQ+ Communitys

Empirische Studien verweisen wiederholt auf die Bedeutung von LSBTIQ+ Communitys für junge Menschen als eine wichtige Ressource. Erfahrungen von Isolation, Einsamkeit, Ausgrenzung oder Entfremdung können durch neue positive Erfahrungen überschrieben werden mithilfe von Partizipation an einer LSBTIQ+ Community. LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene beschreiben im Rahmen von Communitys die Erfahrung und das Gefühl von Normalität, Zugehörigkeit, Verbundenheit, Annahme und gegenseitiger Akzeptanz.

Insbesondere trans und nicht-binäre Gemeinschaften haben ein Netz aus „gemeinschaftlich aufgebauter Sorgegemeinschaften und -praktiken“ (Seeck 2021, S. 226) im deutschsprachigen Raum aufgebaut, deren Funktion darin besteht Versorgungslücken mithilfe von Communitys durch ehrenamtlichen Aktivismus auszugleichen. Eine Analyse der Potenziale und Grenzen von zivilgesellschaftlichen Arrangements (Laufenberg 2021) könnte wichtige Aufschlüsse über die Formen von gegenseitiger Unterstützung und Fürsorge innerhalb queerer Communitys herausarbeiten. So ließe sich systematisch der Frage nachgehen, welche Fürsorgestrukturen und -netzwerke sich bereits in LSBTIQ+ Communitys für Mitglieder herausgebildet haben und inwiefern dadurch wichtige Ressourcen für LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene geschaffen werden können, um sie zu unterstützen.

Internet und digitale Räume

Das Internet und digitale Räume stellen ein wichtiges Medium für queere Jugendliche dar, das jedoch von einer Ambivalenz gekennzeichnet ist. Einerseits bieten digitale Räume und das Nutzen von sozialen Medien einen leichten und anonymisierten Zugang zu Gleichgesinnten, der Teilhabe an einer queeren Online-Subkultur (Rinnert 2020) und wichtigen Informationen zu LSBTIQ+ Lebensweisen, die jungen Menschen in ihrem Alltag nicht zur Verfügung stehen. Vor allem für queere Jugendliche in ländlichen Regionen, die aufgrund der fehlenden Infrastrukturen keinen Zugang zu analogen Jugendgruppen und realen Begegnungen haben, ist das Internet ein wichtiges Kommunikations- und Informationsmedium. Neben den positiven Aspekten von digitalen Räumen und der Teilhabe an queerer Online-Subkultur, sind soziale Medien ein Ort, an dem junge Menschen mit Cybermobbing, Hassnachrichten und queer- und transfeindlichen Inhalten und Diskursen konfrontiert werden (Stemmer u.a. 2024). Wie junge Menschen mit diesem Spannungsverhältnis umgehen und auf welche Strategien und Ressourcen sie dabei im Umgang mit Queerfeindlichkeit im Internet nutzen, stellt eine Forschungslücke dar. Ebenso fehlen wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, welche Formen von Online-Angeboten es für junge LSBTIQ+ gibt, sowie systematische Untersuchungen zu Online-Angeboten für LSBTIQ+ Jugendliche und jungen Erwachsene, die an die Jugendarbeit und Beratungsangebote gebunden sind. Hier ließe sich der Frage nachgehen, welche Formen von digitalen Begegnungsräumen oder digitalen Beratungsangeboten für welche junge Menschen wichtig sind und welche Bedarfe für spezielle Teilgruppen (wie zum Beispiel inter* Jugendliche) existieren.

Ein weiteres daran anschließendes Desiderat der Forschung betrifft einen Vergleich der unterschiedlichen Ressourcen verbunden mit Offline- und Online-Communities. Da sich junge Queers in beiden – digitalen und analogen – Welten bewegen, stellt sich die Frage, wie sich die stärkenden Aspekte von Online-Communities und Offline-Communities unterscheiden und wie diese zusammenwirken. Welche Ressourcen bieten reale Kontakte, die eine Online-Community nicht bieten kann, und welche Ressourcen und Möglichkeiten bieten Online-Communities, die offline hingegen nicht gegeben sind?

Romantische Beziehungen und Sexualität als Ressource

In einzelnen Studien wie denen von Rinnert (2020) und des Robert-Koch-Instituts und der Deutschen Aidshilfe (2023) finden sich Hinweise darauf, dass positive Erfahrungen mit dem Ausleben der eigenen Sexualität und dem Eingehen romantischer Beziehungen als bestärkend im Prozess der Identitätsfindung empfunden werden können. Aktuell gibt es keine empirischen Studien, die sich diesem Forschungsgegenstand annähern. Eine ressourcenorientierte Perspektive auf Sexualität und Partner:innenschaft bei LSBTIQ+ Jugendlichen kann wichtige Erkenntnisse darüber liefern, wie junge Menschen ihre Sexualität erleben und welche Rolle erste sexuelle Erfahrungen oder das Erkunden von Sexualität haben. Daraus ließen sich zudem wichtige Erkenntnisse für die Sexualpädagogik generieren.

Differenzierter Blick auf unterschiedliche Teilgruppen junger Queers

Es besteht eine große Forschungslücke in Bezug auf die Lebenssituation von inter* Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Aufbereitung des Forschungsstands zeigt, dass es bislang keine Erkenntnisse über die Ressourcen und Stärken von inter* Jugendlichen gibt, aber auch grundsätzlich wenig sozialwissenschaftliche Studien mit einem lebensweltlichen Bezug zu intergeschlechtlichen Lebensweisen existieren. Ebenso zeigt der Forschungsstand, dass die Bedarfe, Stärken und Ressourcen je nach Alter der LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsenen variieren. Empirische Studien erreichen seltener minderjährige Jugendliche. Eine Forschungslücke besteht in der Konkretisierung von unterschiedlichen Ressourcen, Handlungsspielräumen, Potenzialen, die unter 18-Jährige LBSTIQ+ Jugendliche nutzen können. Zudem fehlen insgesamt ausdifferenzierte Studiendesigns, die spezielle Subgruppen wie junge LSBTIQ+ Menschen, die in ländlichen Gebieten wohnen, lesbische Jugendliche sowie geflüchtete oder von Armut und Rassismus betroffene LSBTIQ+ Jugendliche und junge Erwachsene zu ihren subjektiven Erfahrungen und Lebenssituationen befragen.

Materielle und strukturelle Ressourcen

Der Forschungsstand zeigt, dass die materiellen und strukturellen Ressourcen in den gesichteten Studien nur vereinzelt in den Fokus gerückt werden. Es gibt kaum systematische Ergebnisse zur Lebenssituation von LSBTIQ+, die von Armut und finanzieller Benachteiligung betroffen sind, und der Frage, inwiefern materielle Mittel insbesondere für LSBTIQ+ Jugendliche eine wichtige Ressource für das Finden und Ausleben einer queeren sexuellen und geschlechtlichen Identität sein können. Wünscht sich beispielsweise ein trans Mädchen von ihrer Außenwelt als Frau erkannt zu werden, benötigt sie Geld, um sich entsprechende Kleidung oder Make-up kaufen zu können. Möchten etwa junge Queers, die in ländlichen Regionen leben, an LSBTIQ+ Jugendangeboten teilnehmen, müssen sie die finanziellen Mittel für den Kauf von Zugtickets besitzen. Gleichzeitig zeigt sich am Beispiel, dass die fehlende Infrastruktur und die strukturelle Versorgungslage in ländlichen Gebieten ebenfalls in weiteren Studien Berücksichtigung finden müssen.

Spannungsverhältnis zwischen individueller Verantwortungsübernahme und Kritik an strukturellen Verhältnissen

Die Fokussierung auf Ressourcen, Resilienzfaktoren und Stärken von LSBTIQ+ Jugendlichen und jungen Erwachsene birgt die Gefahr, soziale Verhältnisse aus dem Blick zu verlieren. Viele Studien zu LSBTIQ+ Lebenswelten fokussieren vor allem auf die individuellen Bewältigungsstrategien. Dies erhöht die Gefahr der Verantwortungsverschiebung auf das Individuum (Oldemeier/Timmermanns 2023). Damit ist gemeint, dass sozial und institutionell bedingte Problemlagen nicht als solche thematisiert werden, sondern als Teil eines individuellen Scheiterns begriffen werden. Meyer (2015) beschreibt dies folgendermaßen:

„Als problematisch müssen dabei jedoch die Zugänge gesehen werden, die ihren Fokus auf die individuelle Ebene der Widerstandsmöglichkeiten begrenzen. Die Erkenntnis, dass manche Menschen widrige Gegebenheit souverän meistern ‚can lead to a ‚blame the victim‘ attitude.““

(Meyer 2015, S. 211)

Demnach erscheint es für weiterführende Forschungsvorhaben besonders wichtig dieses Spannungsverhältnis von individueller Verantwortungsübernahme und der Analyse struktureller Verhältnisse stärker in den Blick zu nehmen. Das Aneignen von Ressourcen und Resilienzfaktoren sollte vor diesem Hintergrund als in soziale Verhältnisse eingebettet verstanden werden. In diesem Zusammenhang kann die Fokussierung auf strukturelle Ressourcen von besonderer Bedeutung sein, da sie den Rahmen schaffen, in dem queere Jugendliche individuelle und soziale Ressourcen entwickeln können.

6 Literaturverzeichnis

- Abreu, Roberto L./Gonzalez, Kirsten A./Arora, Saumya/Sostre, Jules P./Lockett, Gabriel M./Della Mosley, V. (2021): "Coming together after tragedy reaffirms the strong sense of community and pride we have": LGBTQ people find strength in community and cultural values during the COVID-19 pandemic. In: *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 10. Jg., H. 1, S. 140–149.
- Antebi-Gruszka, Nadav/Friedman, Ariel A./Schrimshaw, Eric W. (2021): Character strengths and their associations with well-being and mental distress among lesbian, gay, bisexual, and queer individuals. In: *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 33. Jg., H. 2, S. 157–179.
- Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2018): Frau - Mann - Divers: Die „Dritte Option“. Online verfügbar unter <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/ueber-diskriminierung/diskriminierungsmerkmale/geschlecht-und-geschlechtsidentitaet/dritte-option/dritte-option-node.html>, zuletzt geprüft am 18.10.2024.
- Bartos, Sebastian E./Langdridge, Darren (2019): LGBQ resilience: a thematic meta-synthesis of qualitative research. In: *Psychology & Sexuality*, 10. Jg., H. 3, S. 234–247.
- Bröckling, Ulrich (2013): Gut angepasst? Belastbar? Widerstandsfähig? Resilienz und Geschlecht. In: *FZG - Freiburger Zeitschrift für GeschlechterStudien*, 19. Jg., H. 1, S. 49–66.
- Brodersen, Folke/Jäntschi, Katharina (2021): Über queere Jugendliche forschen. Ansätze für Reflexion und Qualitätskriterien. In: *Open Gender Journal*, 5. Jg.
- Brokmeier, Tina/Mucha, Sandra Rosa/Romer, Georg/Föcker, Manuel (2022): Trans* Jugendliche und junge Erwachsene im Gesundheitswesen: Eine qualitative Interviewstudie über Erfahrungen, Herausforderungen und Wünsche. In: *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 71. Jg., H. 7, S. 576–596.
- Brownfield, Jenna M./Brown, Chris/Jeevanba, Sathya Baanu/VanMattson, Sarah B. (2018): More than simply getting bi: An examination of coming out growth for bisexual individuals. In: *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5. Jg., H. 2, S. 220–232.
- Bünder, Peter (2002): Geld oder Liebe? Verheißungen und Täuschungen der Ressourcenorientierung in der sozialen Arbeit. Berlin.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024): Gesetz über die Selbstbestimmung in Bezug auf den Geschlechtseintrag (SBGG). Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/queerpolitik-und-geschlechtliche-vielfalt/gesetz-ueber-die-selbstbestimmung-in-bezug-auf-den-geschlechtseintrag-sbgg-199332>, zuletzt geprüft am 18.10.2024.
- Cover, Rob (2016): Resilience. In: Nelson M. Rodriguez/Wayne J. Martino/Jennifer C. Ingrey/Edward Brockenbrough (Hg.): *Critical Concepts in Queer Studies and Education*. New York: Palgrave Macmillan US, S. 351–360.
- Flohr, Carleigh/Goldberg, Shoshana/Jones, Ralph/Lewis, Ted (2024): 2024 Black LGBTQ+ Youth Report. Human Rights Campaign (HRC).
- Focks, Petra (2014): Lebenswelten von intergeschlechtlichen, transgeschlechtlichen und genderqueeren Jugendlichen aus Menschenrechtsperspektive. Berlin.
- Foster-Gimbel, Olivia/Engeln, Renee (2016): Fat chance! Experiences and expectations of antifat bias in the gay male community. In: *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3. Jg., H. 1, S. 63–70.
- Göth, Margret/Kohn, Ralph (2014): Sexuelle Orientierung in Psychotherapie und Beratung. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Goldberg Shoshana K./Lewis Ted/Kahn Ellen/Watson Ryan J. (2023): 2023 LGBTQ+ Youth Report. Human Rights Campaign Foundation (HRC).
- Günther, Mari/Teren, Kirsten/Wolf, Gisela (2019): Psychotherapeutische Arbeit mit trans* Personen. Handbuch für die Gesundheitsversorgung. München.
- Heiligers, Nain/Frohn, Dominic/Timmermanns, Stefan/Merz, Simon/Moschner, Tabea (2023): "How are you?" Die Lebenssituation von LSBTIQA* Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Bayern. Augsburg: Bayerischer Jugendring.
- Higa, Darrel/Hoppe, Marilyn J./Lindhorst, Taryn/Mincer, Shawn/Beadnell, Blair/Morrison, Diane M. u.a. (2014): Negative and Positive Factors Associated With the Well-Being of Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, and Questioning (LGBTQ) Youth. In: *Youth & Society*, 46. Jg., H. 5, S. 663–687.
- Hinge (2022): Hinge Rolls Out New Prompts for LGBTQ+ Daters. Online verfügbar unter <https://hinge.co/press/prompts-for-lgbtq-daters>, zuletzt geprüft am 18.10.2024.
- Human Rights Campaign (HRC) (2012): Growing up LGBT in America. HRC Youth Survey Report.

- Hudson, Kimberly D./Romanelli, Meghan (2020): "We Are Powerful People": Health-Promoting Strengths of LGBTQ Communities of Color. In: *Qualitative Health Research*, 30. Jg., H. 8, S. 1156–1170.
- Kahn, Ellen/Johnson, Ashland Esq./Lee, Mark/Miranda, Liam (2018): *LGBT Youth Report 2018*. Human Rights Campaign (HRC).
- Kasprowski, David/Fischer, Mirjam/Chen, Xiao/Vries, Lisa de/Kroh, Martin/Kühne, Simon u.a. (2021): Geringere Chancen auf ein gesundes Leben für LGBTQI*-Menschen. *DIW Wochenbericht* 6/2021, S. 79–88.
- Kleiner, Bettina (2015): *subjekt bildung heteronormativität. Rekonstruktion schulischer Differenzenerfahrungen lesbischer, schwuler, bisexueller und Trans*Jugendlicher*. Opladen.
- Knecht, Alban/Schubert, Franz-Christian (Hg.) (2012): *Ressourcen im Sozialstaat und in der Sozialen Arbeit. Zuteilung - Förderung - Aktivierung*. Stuttgart.
- Kosciw, Joseph G./Palmer, Neal A./Kull, Ryan M. (2015): Reflecting resiliency: openness about sexual orientation and/or gender identity and its relationship to well-being and educational outcomes for LGBT students. In: *American Journal of Community Psychology*, 55. Jg., H. 1-2, S. 167–178.
- Krell, Claudia/Oldemeier, Kerstin (2015): *Coming-out – und dann...?! Ein DJI-Forschungsprojekt zur Lebenssituation von lesbischen, schwulen, bisexuellen und trans* Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. München.
- Krell, Claudia/Oldemeier, Kerstin (2017): *Coming-out – und dann...?! Coming-out-Verläufe und Diskriminierungserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland*. Leverkusen/Opladen.
- Krell, Claudia/Oldemeier, Kerstin (2018): *Queere Freizeit. Inklusions- und Exklusionserfahrungen von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und *diversen Jugendlichen in Freizeit und Sport*.
- Laufenberg, Mike (2021): Mehr als ein Lückenfüller. Emanzipatorische Potenziale zivilgesellschaftlichen Sorgens. *WSI Mitteilungen*, 74. Jg., H. 5, S. 415–418.
- Möbius, Thomas/Friedrich, Sibylle (2010): *Ressourcenorientiert Arbeiten. Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich*. Wiesbaden.
- Oldemeier, Kerstin (2017): Sexuelle und geschlechtliche Diversität aus salutogenetischer Perspektive: Erfahrungen von jungen LSBTQ*-Menschen in Deutschland. In: *Diskurs*, 12. Jg., H. 2, S. 145–159.
- Oldemeier, Kerstin (2021): *Geschlechtlicher Neuanfang. Narrative Wirklichkeiten junger divers* und trans*geschlechtlicher Menschen*. Opladen/Berlin/Toronto.
- Oldemeier, Kerstin/Timmermanns, Stefan (2020): Defizite und Ressourcen in den Lebenswelten von LSBTQ* Jugendlichen und jungen Erwachsenen: zwei Seiten einer Medaille. In: Stefan Timmermanns/Maika Böhm (Hg.): *Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Interdisziplinäre Perspektiven aus Wissenschaft und Praxis*. Weinheim Basel: Beltz Juventa, S. 343–356.
- Oldemeier, Kerstin/Timmermanns, Stefan (2023): Systematisierung ressourcenorientierter Perspektiven auf die Lebenswelten queerer Menschen. In: Mina Mittertrainer/Kerstin Oldemeier/Barbara Thiessen (Hg.): *Diversität und Diskriminierung. Analysen und Konzepte*. Wiesbaden/Heidelberg: Springer VS, S. 181–198.
- Oldemeier, Kerstin/ Wagner, Alis (2021): Queeres Leben in Bayern. In: *Soziale Passagen*, 13. Jg., H. 1, S. 31–54.
- Ott, Ad J./Lüthi, Janine/Kappler, Christa/Hofmann, Monika (2024): *Die Situation von LGBTQ+ Jugendlichen in Deutschschweizer Schulen. Forschungsbericht des Projektes SOGUS – Sexuelle Orientierung, Geschlecht und Schule*. Universität Bern, PHBern, PH Zürich.
- Peterson, Christopher/Seligman, Martin E. P. (2004): *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Washington, DC, Oxford.
- Riggle, Ellen D. B./Whitman, Joy S./Olson, Amber/Rostosky, Sharon Scales/Strong, Sue (2008): The positive aspects of being a lesbian or gay man. In: *Professional Psychology: Research and Practice*, 39. Jg., H. 2, S. 210–217.
- Rinnert, Kerstin (2020): *Liebes Leben anders. Eine ressourcenorientierte Analyse queerer Lebensrealitäten in heteronormativen Verhältnissen*. Opladen.
- Robert Koch-Institut/Deutsche Aidshilfe (2023): *Forschungsbericht zum Projekt "Sexuelle Gesundheit und HIV/STI in trans und nicht-binären Communitys"*. Berlin.
- Robinson, Brandon Andrew/Schmitz, Rachel M. (2021): Beyond resilience: Resistance in the lives of LGBTQ youth. In: *Sociology Compass*, 15. Jg., H. 12, S. e12947.
- Rönnau-Böse, Maike/Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2024): *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart.
- Sauer, Arn/Meyer, Erik (2016): *Wie ein grünes Schaf in einer weißen Herde. Lebenssituationen und Bedarfe von jungen Trans*-Menschen in Deutschland*. Berlin.
- Scharmanski, Sara/Heßling, Angelika (2021): Sexual- und Verhütungsverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Aktuelle Ergebnisse der Repräsentativbefragung „Jugendsexualität“. In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 64. Jg., H. 11, S. 1372–1381.

- Schirmer, Uta (2017): Zwischen Ausblendung und Sozialpädagogisierung? Dilemmata bei der Konstruktion von LSBT*-Jugendlichen als Zielgruppe Sozialer Arbeit. In: *Diskurs*, 12. Jg., H. 2, S. 177–189.
- Seeck, Francis (2021): *Care trans_formieren. Eine ethnographische Studie zu trans und nicht-binärer Sorgearbeit*. Bielefeld.
- Stehr, Rodney/Fast, Danya/Naepi, Sereana/Knight, Rod (2024): 'I turn to my closest friends for support': queer youth navigating mental health during COVID-19. In: *Culture, Health & Sexuality*, 26. Jg., H. 1, S. 46–60.
- Stemmer, Emmie Mika/Gavranić, Maria/Hasenbein, Lisa/Pothmann, Jens (2024): Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung. Zur Lebenssituation von trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. München.
- Sulimani-Aidan, Yafit/Shilo, Guy/Paul, June C. (2024): Increasing resilience among LGBTQ youth: The protective role of natural mentors. In: *Children and Youth Services Review*, 160. Jg., S. 107570.
- Surace, Anthony/Kang, Augustine/Kahler, Christopher W./Operario, Don (2024): "I'm Gay With an Asterisk": How Intersecting Identities Influence LGBT Strengths. In: *Journal of Homosexuality*, 71. Jg., H. 3, S. 841–861.
- Timmermanns, Stefan/Graf, Niels/Merz, Simon/Stöver, Heino (2022): "Wie geht's euch?". Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden von LSBTIQ*. Weinheim/Basel.
- Timmermanns, Stefan/Thomas, Peter Martin/Uhlmann, Christine (2017): Dass sich etwas ändert und sich was ändern kann. Ergebnisse der LSBT*Q-Jugendstudie „Wie leben lesbische, schwule, bisexuelle und trans* Jugendliche in Hessen?“. Wiesbaden: Hessischer Jugendring e.V.
- Valenzuela Barreras, José Francisco/Anguiano-Téllez, María-Eugenia (2022): Nos une el dolor. Vulnerabilidad y resiliencia de personas migrantes centroamericanas trans y gays en tránsito por México. In: *Estudios Fronterizos*, 23. Jg., S. e107.
- Vaughan, Michelle D./Miles, Joseph/Parent, Mike C./Lee, Hang Shim/Tilghman, Jasmine D./Prokhorets, Slava (2014): A content analysis of LGBT-themed positive psychology articles. In: *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1. Jg., H. 4, S. 313–324.
- Vaughan, Michelle D./Rodriguez, Eric M. (2014): LGBT strengths: Incorporating positive psychology into theory, research, training, and practice. In: *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1. Jg., H. 4, S. 325–334.
- Wagner, Alis (2023): Queeres Leben in Bayern. Empirische Befunde. In: Mina Mittertrainer/Kerstin Oldemeier/Barbara Thiessen (Hg.): *Diversität und Diskriminierung. Analysen und Konzepte*. Wiesbaden/Heidelberg: Springer VS, S. 17–34.
- Wieland, Norbert (2011): Resilienz und Resilienzförderung – eine begriffliche Systematisierung. In: Margharita Zander (Hg.): *Handbuch Resilienzförderung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 180–207.