

# Coming out!



## **Impressum**

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz  
(BMASGPK), Stubenring 1, 1010 Wien

[sozialministerium.gv.at](http://sozialministerium.gv.at)

Fotonachweis: © iStock.com/Jonny Long

Layout und Druck: BMASGPK

Wien, 2025

### **Copyright und Haftung:**

Auszugsweiser Abdruck ist nur mit Quellenangabe gestattet, alle sonstigen Rechte sind ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des Bundesministeriums und der Autorin / des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin / des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Im Falle von Zitierungen (im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten) ist als Quellenangabe anzugeben: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.); Titel der jeweiligen Publikation, Erscheinungsjahr.

Diese und weitere Publikationen sind kostenlos über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter [www.sozialministerium.gv.at/broschuerenservice](http://www.sozialministerium.gv.at/broschuerenservice) sowie unter der Telefonnummer 01 711 00-86 25 25 zu beziehen.

# **Coming out!**

Wien, 2025

# Wobei hilft dir die Broschüre?

Wenn du über dein Coming-out nachdenkst oder wenn du dich bereits geoutet hast und nach Unterstützung und Informationen suchst, ist diese Broschüre richtig für dich. Sie soll dir wertvolle Informationen mit auf deinen Weg geben, um dir bei diesem wichtigen Schritt zu helfen. Für viele Menschen ist die erste Phase der Selbstfindung eine aufregende, aber auch herausfordernde Zeit. Diese Phase ist abhängig von deinem Erleben und deinen Erfahrungen und kann auch länger andauern.

In dieser Broschüre sprechen wir meistens von LGBTQ+-Personen, also von lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans, inter\* und queeren Menschen. Das Plus (+) ist ein Platzhalter und ein Zeichen der Vielfalt – nicht alle Menschen verwenden für sich diese Bezeichnungen, manche finden sich in mehreren davon wieder oder wollen sich nicht in eine der Kategorien einordnen.

# Sexuelle Vielfalt

**Sexuelle Vielfalt** beschreibt die verschiedenen sexuellen und romantischen Orientierungen, die Menschen haben können. Das können zum Beispiel Heterosexualität, Homosexualität, Bisexualität oder Asexualität sein. Das Spektrum ist groß und bunt, und jede Orientierung verdient den gleichen Respekt und die gleiche Anerkennung.

# Geschlechtliche Vielfalt

**Geschlechtliche Vielfalt** bezieht sich auf die verschiedenen Geschlechter und Geschlechtsidentitäten, die Menschen haben können. Geschlecht umfasst sowohl körperliche als auch soziale Merkmale. Dazu gehören das körperliche Geschlecht (z. B. Hormone, Chromosomen, Genitalien), die Geschlechtsidentität (z. B. Mann, Frau, nicht-binär, genderqueer), der Geschlechtsausdruck (z. B. feminin, maskulin, androgyn) und die gesellschaftlichen Erwartungen an Geschlechter. In unserer Gesellschaft wird den meisten Menschen bei der Geburt entweder ein männliches oder ein weibliches Körperschlecht zugeordnet.

- **Intergeschlechtlichkeit** (auch „Variationen der Geschlechtsmerkmale“ genannt) bezieht sich auf körperliche Merkmale, die sich nicht eindeutig als männlich oder weiblich einordnen lassen. Neben der körperlichen Ebene kann Intergeschlechtlichkeit auch eine gefühlte Geschlechtsidentität sein. Wie alle Menschen können intergeschlechtliche Personen verschiedene Geschlechtsidentitäten haben (z. B. männlich, weiblich, inter\*, nicht-binär).
- **Trans Personen** empfinden das Geschlecht, welches ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, nicht als ihr eigenes. Auch trans Personen können verschiedene Geschlechtsidentitäten haben.

# Was bedeutet Coming-out?

Das Wort „Coming-out“ bezieht sich auf den Prozess, in dem eine Person öffentlich oder privat ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität mit anderen Menschen teilt.

- **Das innere Coming-out** ist ein Prozess der Selbstentdeckung und Selbstakzeptanz. Du entdeckst und erkennst dabei deine ganz eigene sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität.
- **Das äußere Coming-out** ist der Prozess, bei dem du deine sexuelle Orientierung oder deine Geschlechtsidentität anderen mitteilst, also nach außen trägst. Das äußere Coming-out ist meistens nicht ein einmaliges Erlebnis. Es ist oft ein lebenslanger Prozess, denn LGBTIQ+-Personen müssen sich immer wieder mit der Frage auseinandersetzen, in welchem Zusammenhang und wem sie von ihrer sexuellen und/oder geschlechtlichen Identität erzählen möchten oder können. Denk daran: Du hast das Recht, du selbst zu sein und deine eigene Identität und Sexualität zu bestimmen. Du hast auch das Recht, zu bestimmen, wem du davon erzählst. Das Coming-out ist oft ein wichtiger Schritt, um die eigene Identität authentisch und erfüllt zu (er)leben.

# Unsicherheiten

Du musst dir nicht zu 100 Prozent sicher über deine Sexualität oder deine Geschlechtsidentität sein, bevor du dich outest. Zum Beispiel, wenn du das Erleben deiner Sexualität oder deiner Geschlechtsidentität noch nicht so gut in Worte fassen kannst. Es gibt keinen bestimmten Zeitpunkt, zu dem du dich entscheiden musst, wie du dich definierst oder anziehend findest. All das kann sich auch im Verlauf deines Lebens verändern. Die sexuelle Orientierung kann sich beispielsweise ändern, wenn du dich in jemand Unerwarteten verliebst. Die Geschlechtsidentität kann sich ebenfalls im Laufe des Lebens verschieben.

Entscheidend ist, dass jede Person die Freiheit hat, ihre Geschlechtsidentität und ihre sexuelle Orientierung zu erkunden und auszudrücken – unabhängig davon, ob diese sich im Laufe des Lebens verändern oder nicht.

Wenn du dich nicht in den Kategorien Mann, Frau, hetero- oder homosexuell wiederfindest, kann es für dich schwieriger sein, dich selbst zu verstehen und zu akzeptieren. Auch dein Umfeld, wie Familie, Freund:innen oder Mitschüler:innen, ist möglicherweise nicht mit deiner Identität vertraut. Das kann dazu führen, dass du dich unsicher und allein fühlst, wenn du dein inneres Coming-out durchläufst. Aber lass dich davon nicht entmutigen.

# Das Outing

Es gibt keine „richtige“ Art und Weise, wie man sich outet. Du kannst es persönlich, per Telefon, Textnachricht oder E-Mail tun, je nachdem, was sich für dich am besten anfühlt. Manchmal kann es hilfreich sein, wenn du dich gut vorbereitest und überlegst, was du sagen möchtest. Es wird mit der Zeit leichter.

Es kann auch hilfreich sein, die möglichen Reaktionen der Menschen zu bedenken, denen du dein Coming-out mitteilen möchtest. Viele Menschen werden dich akzeptieren und unterstützen. Es kann helfen, einen Plan für deine Sicherheit und dein Wohlergehen zu haben, falls die Dinge nicht so gut laufen, wie du gehofft hast. Hole dir Unterstützung bei vertrauenswürdigen Personen oder Organisationen, die dich bei einem schwierigen Coming-out begleiten. Einen Link zu Angeboten findest du weiter hinten in der Broschüre.

Es ist wichtig, dass du dich zum Zeitpunkt deines Outings wohlfühlst und dass du dazu bereit bist. Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst. Es kann hilfreich sein, wenn du dir ein unterstützendes Umfeld schaffst, in dem du dich sicher und akzeptiert fühlst. Das heißt, dass du mit jenen Menschen über deine Gefühle und Erfahrungen sprichst, denen du vertraust. Das können Freund:innen, Familienmitglieder oder andere Vertrauenspersonen sein. Es ist jedoch auch okay, wenn du mit niemandem sprechen möchtest oder dich erst später dazu entscheidest. Wenn es in deinem nahen Umfeld keine Vertrauenspersonen gibt, stehen dir anonyme und vertrauliche Beratungsstellen zur Verfügung, bei denen du Unterstützung bekommst. Den Link zu Angeboten findest du weiter hinten in der Broschüre.

# Du bist nicht allein

Es gibt Beratungsstellen und Einrichtungen, die Jugendliche bei ihrem Coming-out begleiten und unterstützen. Vielleicht möchtest du dich an eine LGBTIQ+-Organisation in deiner Nähe wenden, einer Selbsthilfegruppe beitreten oder mit Berater:innen oder Therapeut:innen sprechen, die auf LGBTIQ+-Themen spezialisiert sind.

- **Finde deine Communitys und vernetze dich:** Es ist wichtig, eine Gruppe von Menschen zu haben, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und dich unterstützen können. Es gibt viele LGBTIQ+-Organisationen, die einen sicheren Raum bieten. Auch Online-Communitys bieten den Raum, deine Erfahrungen mit anderen zu teilen und von anderen Erfahrungen zu lernen.
- **Beziehungspflege:** Familie und Freund:innen können eine wichtige Stütze sein. Pflege deine Beziehungen zu den Menschen, die dir wichtig sind und die dich unterstützen. Wenn du dich nicht unterstützt fühlst, gibt es Anlaufstellen, die dich auf deinem Weg begleiten können.
- **Konzentriere dich auf deine Stärken:** Negative Erfahrungen und die Meinungen anderer Menschen beeinflussen uns. Versuche dich auf deine Stärken und Talente zu konzentrieren und finde Dinge, die du gern tust.

Mehr Informationen zum Thema  
und zu Unterstützungsangeboten  
erhalten sie auf der Website des  
Sozialministeriums:

[https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/  
Frauen--und-Gendergesundheit.html](https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Frauen--und-Gendergesundheit.html)

