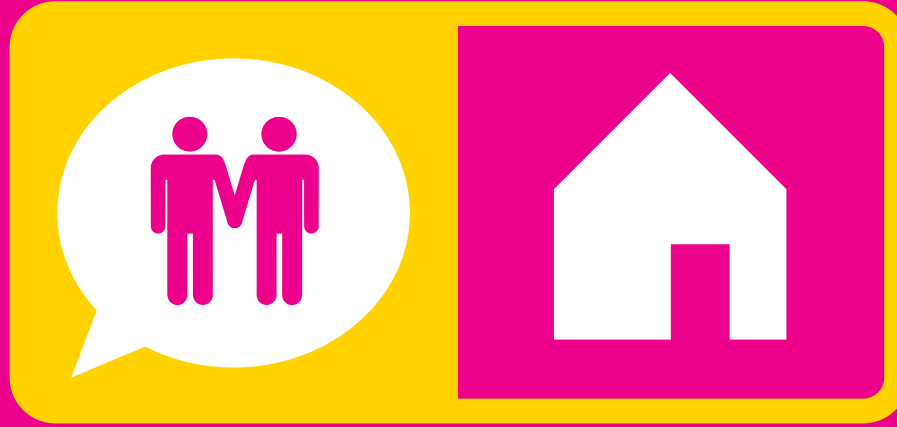


LUX



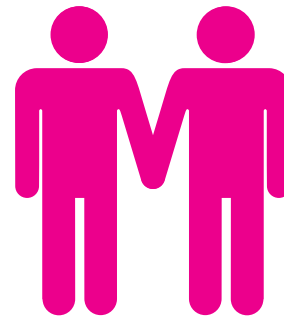
coming out doheem

cigale centre d'information
gay et lesbien

guide fir lesben a schwulen

« Écouter quelqu'un, c'est le mettre au centre de la relation. Être écouté, c'est exister. Lorsqu'on écoute, on fait exister quelqu'un. »

J.C. Ricourt



Wat heescht et eigentlech säi Coming Out ze man?

Et ass e Begrëff, deen eigentlech oft net richtig verstane gëtt. Meeschtens gëtt behaupt, et wier dee Moment am Liewe vun engem Homosexuellen, wou hien anere Leit matdeelt, dass hie schwul oder lesbesch ass. Dat ass net ganz falsch, awer och net ganz richtig.

Coming Out ass nämlech vill méi. Et geet net nëmmen ëm dee kuerze Moment vum "sech outen", mee et muss ee Coming Out als e liewenslaangen Entwécklungsprozess verstoen. Dee Begrëff "Entwécklungsprozess" héiert sech elo vläicht e bësse komplizéiert un, dat ass et awer net. Et geet einfach dorëm, dass de Mënsch sech stänneg weider entwéckelt. An dës Entwécklung kann een an dräi Etappen opdeelen:

1. Pré-coming out

Dat ass déi Etapp, wou de jonken oder och manner jonke Mënsch sech fir d'éischte Kéier bewosst gëtt, dass hien "anescht" ass. Dat mécht him Angscht, werft vill Froen op a bréngt mat sech, dass dee Mënsch immens onsécher gëtt. Während dem Pre-Coming Out geet et also dorëm, sech iwwert seng Gefiller kloer ze ginn an deene Gefiller dann e Numm ze ginn, nämlech "schwul" oder "lesbesch". Eng zweet Saach ass, dass de Mënsch an dëser Etapp léiert, seng Gefiller ze akzeptéieren. Hie léiert ze akzeptéieren, dass hie schwul oder lesbesch ass. Deen ee léiert dat ganz séier, en anere brauch vläicht Joren dofir. Eent ass op jiddefalls wichteg: Jidderee soll sech déi Zäit huelen, déi e brauch fir säi Pre-Coming Out ze man. Et soll een ni eppes iwwerstieren.

2. Going out

Iergendwann huet een dann akzeptéiert, dass ee schwul oder lesbesch ass. Vun dësem Moment u kënnt een dann an d'Etapp vum "Going Out". Heimat versti mir, dass den Homosexuellen seng Gefiller net méi verstoppe wëll an ufänkt se ëmmer méi anere Leit ze weisen. Um Ufank deelt hie sech nëmme ganz bestëmmte Mënsche mat, vläicht dem beschte Kolleeg, den Elteren oder soss Leit, deenen hie

vertraut. Méi spéit da "weiht" en ëmmer méi Leit a säi Geheimnis an. Während dëser Zäit probéiert den Homosexuellen dann och, éischt Kontakter zu aneren Homosexuellen ze fannen. Et entsti vläicht souguer éischt Frëndschaften oder Liebschaften. Zil vun dëser Etapp ass et, sech guer net méi verstoppen ze wëllen. An och hei hängt et vun all Einzelnen of, wéi laang de Going Out dauert. Déi eng brauche Joren, anerer hunn dës Etapp an e puer Wochen hannert sech.

3. Post-coming out

De Post-Coming Out kéint een och als "Etapp nom Coming Out" bezeichnen. Et geet hei drëms, e normalt Liewen opzebauen. Dat wëll heeschen, dass een als Homosexuelle lieft, ouni och nëmmen nach ee Gedanke drun ze verschwenden, dass ee schwul oder lesbesch ass. An dëser Etapp léiert een, dass et guer keen Ënnerschied fir d'Liewe mécht, op ee schwul oder lesbesch ass. Et lieft ee wéi all anere Mënsch och.

Dräi wichteg Bemierkungen!

- Déi dräi Etappen dinge just dozou, de Coming Out besser verstoen ze kënnen. Et ass natierlech net sou, dass dee bei all Mënsch 'tselwecht verleeft. Vläch gëtt et jo souguer eng Etapp, déi s Du iwwerspréngs. Et hängt alles vun Denger eegener Situatioun of, wéi Däi Coming Out verleeft.
- D'Dauer vun deenen eenzelnen Etappen ass bei all Mënsch verschidden. Et hängt vu ville Saachen of, wéi séier oder lues Du se hannert Dech bréngs. Wichteg Elementer sinn: Wou liefs Du? Wéi gesäit Däi Familljen- a Frëndeskrees aus? Gees Du nach an d'Schoul oder schaffs Du schon? All dës Saachen an nach vill anerer, hunn e ganz groussen Afloss op d'Gelänge vun Denger Coming Out. Verschidde Leit erliewen hir Situatioun als aussichtslos. Dat ass se awer nëmme ganz seelen. Et ass wichteg, dass Du Dir all déi Zäit gëss, déi s Du fir Däin eegene Coming Out brauchst. Dobäi solls Du och net zevill op aner Schwul oder Lesbe kucken, well all Mënsch ass verschidden a mir kënnen eis nach laang net ëmmer matenee vergläichen.

- Et ass och wichteg, dass Du während Dengem Coming Out op manst eng Persoun hues, mat där s Du schwätze kanns. Een, deen all seng Gefiller fir sech behale muss, dee riskéiert mat der Zäit, dass et him iergendwann zimlech schlecht geet. Et kascht immens Iwwerwannung, fir engem anere Mënsch vu senger Gefiller ze erzielen, dat streit keen of. Besonnesch déi éischte Kéier ass et guer net einfach fir Dech. Du wäers awer mat der Zäit mierken, dass et Dir gutt deet, egal a wat fir enger Etapp Du och ëmmer bass.

Wéi soen ech et elo mengen Eltren ?

“Mamm, Papp, ech si schwul/lesbesch.”

5 Wieder, een einfache Satz... keen eenzegt Friemwuert... keen Zongebriecher an awer kënnt en Dir net iwwert d'Lëpsen - op d'mannst net a Géigewaart vun dengem Elteren. Du wëlls dëse kleng Saatz ausschwätzen an all dengem Suergen a Néit géifen Dir wéi Ballast vun denger Séil falen. Schéi wier et, wann et sou liicht wier. Mee dat ass et bei Leiwen net.

Vill zevill Froen dréinen an Dengem Kapp erëm: Wéi soll ech et mengen Eltere soen? Wäerten si et verstoen? Wäerten si enttäuscht sinn? Wäert meng Mamm et besser akzeptéiere wéi mäi Papp? Wäerte se dann nach frou mat mir sinn?

Froen déi s Du dir ëmmer an ëmmer rëm stells. Du versichs, d'Äntwerten heiropp selwer ze fannen, mee ëmmer rëm mësslängt et Dir. Di eenzeg, déi dës Froe beäntwerte kéinten, sinn Deng Elteren, vun deenen s Du weess, datt se dech bis well mat aneren A gesinn hunn an dëst riskéiert sech ze änneren. Et ass einfach déi Ongewëssheet, déi Dir Angscht mécht.

Du denks: “Firwat soll ech mir dat iwwerhaupt undoen?” an am selwechten Ament fällt dir d'Äntwert selwer an. Du bass schwul oder lesbesch a wëlls dech net méi verstoppen, well ëmmer rëm gëss Du mat Froe bombardéiert wéi: “Hues Du schon eng Frëndin? Hues Du schon e Frënd? Wéi heescht hien oder hatt? Wëlls Du dech

net eng Kéier bestueden?” asw. Du wëlls däi Gewësse berouegen, well s du weess, dass Du dech méi fir däin eegent Geschlecht intresséiers wéi fir dat aanert. Du wëlls däi Frënd oder deng Frëndin och mol eng Kéier mat heem bréngen an awer äntwers Du weiderhin op all dës Froe mat: “Ech sinn am Moment Single”. Dat éiweg beléie vun dengem Eltren hälls Du lues awer sécher net méi aus a wëlls rengen Dësch maachen.

“Mee wéi a wéini soll ech hinne soen, datt ech aanescht sinn? Soll ech et fir d'éischt menger Mamm erzielen oder awer éischter mengem Papp? Oder soll ech et einfach owes um lessdësch soen?”

Op dës Froe ginn et leider keng allgemeng gültig Äntwerten. Nëmme eent ass sécher, dass Du dee gëeegenten Ament ofwaarts! Wéini e sou een Ament ass, muss Du selwer rausfannen.

Dofir dat Allerwichtigst:

Däi banneschte Coming Out:

- Schwätz net mat dengem Eltren ier s Du dech net grëndlech mat dir selwer beschäftegt hues an dir dengem Schwul- oder Lesbeschinn zimlech sécher bass. Ass dat net de Fall, besteet och keng Noutwendegkeet - et sief dann, äert Verhältnis ass souwisou ganz enk a vertraut. D'Versönlicherung an d'Schuldgefiller, déi Eltren an engem jonke schwulen oder lesbesche Mënsch ervirruffe kënnen, sinn a ville Fäll net ze veruechten. Setz dech deem net aus, wa keng direkt Noutwendegkeet dofir besteet.
- Informéier Dech méiglechst virdrun, andeem s Du een oder méi sougenannte “Coming Out Ratgeber” lies, vläicht och direkt sou ee fir deng Eltre besuergs. Et ginn hei Bicher, déi sech speziell mat der Eltre-Perspektiv vum Coming Out beschäftegen. Geneesou ginn et eng Rei gratis Broschüren, déi dech an deng Eltren informéieren. Dës Broschüre kanns Du am CIGALE kréien.

- Sënnvoll ass och de Kontakt zu enger Schwuler oder Lesbescher Austausch- oder Fräizäitgrupp an och dem CIGALE. Hei fënns Du geschoult Personal mat Erfahrung, déi kompetent bei alle Froen a Problemer, déi mam Coming Out ze dinn hunn, Hëllef kënnen. D'Hemmschwell, déi s Du iwwerwanne muss, fir do unzerufen oder vläicht souguer dohinner ze goen, ass sëcher immens grouss. An awer lount et sech bal ëmmer. Du wiers iwwregens net deen éischte Mënsch, dee vir d'éischt dräimol em de Block laanscht geet, ier en sech an e schwul-lesbeschen Zentrum wéi de "CIGALE" eran traut.
- Schéi wier, wann s Du eng Vertrauenspersoun häss, vläicht e wierklech gudde Frënd oder eng Frëndin, deem s Du däi Schwul- oder Lesbeschsinn kéints uvertrauen. Ënner Frënn léisst sech dacks besser doriwwer schwätzen. Sou häss Du eng Besuchersoun am Fall, wou deng Eltre kee Versteesdemech hätten oder ofweisend géife reagieren. Et ass wichteg datt s Du iergendwou Réckhalt hues oder fënns.

D'Virbereedung

Sou, elo ass et souwäit. Du bass sëcher, dass Du schwul oder lesbesch bass. Du hues dech gutt informéiert. Du hues Dech iwwerwonnen a vläicht den éischte Schrëtt zu engem Schwul- lesbesche Grupp oder an den Zentrum gemaach. Du hues e Mënsch deem s Du dech uvertraue kanns. Du wëlls elo rengen Dësch maachen. OK!

Taascht dech lues run!

Weess Du, wéi deng Eltren op däi Coming Out reagiere wäerten? Och wann s Du eng Ahnung solls hunn, mëchs Du et nach net, well d'Reaktioun vun dengem Eltren ass net virauszugesinn. Du kanns awer mol duerch di "hënnesch Dir" uklappen, fir hir Reaktioun ofzetaaschten.

D'Méiglechkeete si villfälteg. Hei e puer Besipiller:

- Erziel vun engem aus der Klass, dee schwul oder dat lesbesch ass

- Fro se, wat se vun engem Schauspiller halen, deen an engem Film oder enger Serie e Schwule spillt.
- Erziel hinnen, datt dir de Sujet "Homosexualitéit" an der Schoul duerchhuelt.
- Pass op, wéi si reagiere, wann op der Télé (z.B. an enger Talkshow) de Sujet Homosexualitéit behandelt gëtt.
- Léin Dir fir e Video-Owend mat der Famil en DVD oder Video aus, deen sech mat Homosexualitéit beschäftegt z.B. "Beautifil Thing"
- Benotz d'Moud als Hëllef a fro se, wat se z.B. vu bestëmmte Kleeder halen, déi anscheinend "typesch schwul" sinn.
- Erziel hinne vu Kolleegen, déi op de "gaymat" ginn oder op eng "gaypride" oder e CSD an d'Ausland fueren.

Wéi reagieren deng Eltren? Observéier si lo genau! Schwätzen si mat dir oder soen se näischt weider dozou? Sinn si um Thema intresséiert oder ofgeneigt? Wëllen se dovunner vläicht guer näicht wëssen? Maache se vläicht offälleg Bemierkungen iwwert Schwuler a Lesben?

Du kanns elo besser aschätzen, wéi si iwwerhaupt iwwert Homosexualitéit denken. Natierlech kann et dann ëmmer nach en Ënnerscheid maachen, wéi si domadder ëmginn, wa si duerno gewuer ginn, datt si tatsächlech awer iwwer dech geschwat hunn.

Den Zäitpunkt

Waart de geeegenten Zäitpunkt of: Deen een huet et während dem Oweiesen senger Famill matgedeelt, deen aneren während engem Sträit, e weideren huet sengen Eltren e Bréif geschriwwen oder nach en aneren huet et iwwert Telefon (z.B. aus der Wakanz) gesot asw.

Versich hinne Folgendes an engem Gespréich ze erklären:

- Datt een sech seng sexuel Ausriichtung net aussiche kann.
- Et gëtt een net zu engem Homosexuellen oder Heterosexuelle gemaach, scho guer net verfouert. All Mënsch ass wéi en ass.
- Schwuler a Lesbe sinn net krank, behënnert oder pervers, mee gesond a normal wéi anerer och.
- Homosexualitéit ass keng Seelenheet: Ongefëier all zéngte Mënsch ass homosexuel. Homosexualitéit kënnt an alle Gesellschaftsklasse vir, onofhängeg vu Geschlecht, sozialer Origine, Relioun etc...
- Homosexualitéit ass eppes ganz Natierlech. Et gëtt se net nëmme beim Mënsch, mee si kënnt och an der Déirewelt vir.
- D'Natur huet et sou virgesinn. Du bass esou gebuer- a wann iergendeen d'Schold misst droen, dann d'Natur.

D'Gespréich

Du hues sämtlech Informatiounen, déi s Du brauchst, Du hues alles observéiert an d'Situatioun ofgetaascht- an de richtigen Zäitpunkt ass elo do.

Fänk d'Gespréich un. Looss z.B. an d'Gespréich mat afléissen, dass Du immens frou mat dengen Eltren bass an dass Du duerfir net méi laang mat enger Ligen tëscht Dir an hinne wëlls liewen. Eltre schätzen Eierlechkeet a Vertrauen, déi hir Kanner hinnen entgéint bréngen.

Weis hinnen, dass du frou mat hinne bass, dass si Dir wichteg sinn - d'fir wëlls Du hinne schlussendlech jo och erzielen, dass Du schwul bzw. lesbisch bass. Weis dengen Eltren, dass Du hinne vertraut a si net wëlls mëssen. Weis hinne

Respekt a Wäertschätzung. Maach hinne kloer, dass Du nach ëmmer dat selwecht Kand bass, dat weiderhi frou mat hinnen ass a gären hätt, datt si och weiderhi frou mat Dir wieren.

D'Reaktioun

D'Reaktioun ka ganz ënnerschidelech ausfalen: entweder si akzeptéieren et direkt oder si brauchen e wéineg mi laang, fir et ze verschaffen. Am Extremfall flippen si aus. Du hues vläicht schons alles ofgetaascht, mee sief awer op alles gefaasst.

Éischt Reaktiounen komme meeschtens spontan, sinn d'fir oft net iwwerluegt a wierke vläicht verletzend op dech. Hir Enttäuschung riicht sech elo géint hiert eegent Kand, och wann et net sou gemengt ass. Eltren hunn och e Recht op Gefiller a mussen net ëmmer alles direkt verstoen. Eng Saach d'fir Du net vergiessen, wann d'Reaktiounen vun dengen Eltren dech verletzen an découragieren: Du beschäftegst dech schon säit laanger Zäit mat denger Sexualitéit, dengem Aneschtsinn, der Tatsaach, dass Du zu denge Gefiller och an der Öffentlechkeet stoe wëlls. Et si Woche, Méint, oft Jore vergaangen, säit Dir fir di éischte Kéier de Gedanke komm ass, dass Du vläicht éischer als Jong op Jongen an als Meedchen op Meedercher steess. Deng Eltre ginn awer an Zäit vun enger Minute mat der ganzer Saach konfrontéiert. Och wann s Du mengs et wier onméiglech, datt si vun dengem ganzen ënnerleche Kampf ëm Selbsterkenntnis a Selbstbewosstsinn näischt gemierkt hunn: Genee esou wéi s Du och eng Zäitche gemengt hues, Du kéins di offensichtlech Unzeechen ignorieren, genesou wielen Eltren och dacks gären de Wee vum Verdrängen, vun där Hoffnung, datt "dat" awer vläicht rëm vergoe wäert. Verlaang net vun hinnen, en Entwécklungsprozess innerhalb vu kierzester Zäit d'fir zemaachen, fir deen s Du selwer och Zäit gebraucht hues. Et ass wahrscheinlech, datt se sech Virwërf maachen. "Wat hu mir nëmme falsch gemaach?" wäerten si sech froen. Si sichen d'Schold bei sech, d'fir liewen nach eemol d'Erzëiung, froe sech, op si un der Situatioun nach eppes ännere kënnen.

Vläicht hoffen si, datt et sech bei Dir nëmmen ëm eng „Phase“ handelt an dass Du gläich erëm „normal“ gëss oder datt alles nëmmen en lertum wor. Si fuer-schen no Uersaachen an hirem eegene Liewen an iwwersinn dobäi eent: Du bass schwul oder lesbesch, net si. Net well si dech sou erzun hunn, mee Du bass esou, wells Du einfach sou bass wéi s Du bass.

Elo läit et un Dir, hinnen déi onbegrennten Eegevirwërf ze huelen an si opzklär-en. Heibäi kënnen Dir Coming Out Bicher a Broschüren hëllefen, déi s Du fir deng Eltre besuerge kanns. Awer och hei gëllt, bedräng si net. Looss si däin Zäit- a Wëssensvirsprong ophuelen. Erfahrungsgeméiss leet sech den éischte Schock, datt dat eegent Kand schwul oder lebsesch ass („firwat eist Kand?“), no e puer Deeg. Waart also of, bis si vu sech aus op Dech duerkommen.

Di Deeg duerno

Och Eltren erliewen elo e „Coming Out“. Dat heescht, datt si sech elo mol fir d'éischt selwer mat där neier Situatioun – Eltre vun engem homosexuelle Kand ze sinn – beschäftege mussen. Och bei hinne ginn et Phase vu Veraarbechtung, déi ënnerschiddlech schnell duerschlaft ginn. Nëmme wéineg Eltre hunn d'Geleenheet, sech lues a lues un de Gedanke ze gewinnen, datt hiert Kand net an dat Muster passt, dat virginn ass. Di meescht trëfft et onverhofft.

Je nodeem, wéi si mam Coming Out kloer kommen, kann et e wéineg daueren, bis si erëm „di al“ sinn. Aus deem „einfach net méi driwwer schwätzen“ gëtt op eemol Virwëtz an si fänken un, Dir Froen zu denger Homosexualitéit ze stellen. Elo solls Du net ofblocken, mee sou éierlech wéi méiglech mat hinne sinn. Denk drun, datt si däi Wee ageschloen hunn, si Dir wëlle méi no kommen, si versichen Dech ze verstoen. Du därefts si lo net vrun de Kapp stoussen. Bestärk si an hirem Vertrauen an Dech!

Vill Jongen a Meedercher hunn no hirem Coming Out e vill bessert Verhältnis zu hiren Eltre wéi virdrun. Deng Eltre kennen Dech lo einfach besser wéi virdrun a léieren Dech besser ze verstoen. Doduerch, dass Du dech hinne géin-

tiwwer opmëss, gëtt äert géigesäitegt Vertraue gestärkt. Du bass schliesslech dee selwechte Mënsch, deen deng Eltre gebuer an opgezunn hunn a mat deem si frou sinn.

A nach e puer Sätz fir ofzeschléissen...

Et ass kloer, datt dës puer Informatiounen net duer ginn, fir Dir all deng Froen, déi sech am Zesammenhang mat dengem Coming Out stellen, ze beäntweren. Sief der bewusst, datt all Mënsch anescht ass – dacks wäerten d'Rotschléis an d'Äntwerten dech net absolut zefridde stelle kënnen. Si kënnen Dir awer eng éischt Hëllef fir eng Richtung bidden. An awer kënne mir Dir nëmme virschloen, e „Coming Out Grupp“ oder eisen Zentrum opzesichen.

Déi Leit hei kënnen dech kenneléieren an Dir sou aus eegener Erfahrung nach vill besser Rotschléi ginn. Hei kriss Du och gratis Broschüren an och soss Informatiounsmaterial zum Thema Coming Out. Denk drun: De Coming Out géintiwwer dengen Eltren ass e ganz groussen a wichtige Schrëtt an dengem Liewen. Bereet Dech gutt drop vir! Wat s Du méi Informatiounen an Hëllef kriss, wat et Dir méi einfach fällt dëse Schrëtt ze goen.

Du kanns Dech natierlech mat all denge Froen a Suergen och direkt un eis riichen. Mir sinn do, fir Dir nozelauschteren an Dir di néideg Ënnerstützung unze-bidden. Alles wat s Du eis erzielt gëtt streng vertraulich behandelt an op Wonsch därefts Du dech souguer anonym un eis riichten.

Also ruf einfach mol eng Kéier un oder komm bis laanscht am CIGALE.

De Patrick an de Roby, zwee Sozialpädagogen, stinn Dir gäre Ried an Äntwert.

Informationen

Centre d'Information Gay et Lesbien
60, rue des Romains
L - 2444 Luxembourg
Tél. : 26 19 00 18
Fax : 26 123 766
Email : info@cigale.lu
Internet : www.cigale.lu

Das Zentrum hat geöffnet: montags von 13.00 bis 17.00, mittwochs von 18.00 bis 22.00 und donerstags von 13.00 bis 18.00 Uhr



www.cigale.lu

60, rue des romains
L-2444 luxembourg

téléphone 26 19 00 18
info@cigale.lu