

# LGBTIQ\*:

## stigmatisiert, gestresst und krank?

**A**LS ZEICHEN der Anerkennung von Vielfalt wollte Mannschaftskapitän Manuel Neuer bei der Fußball-WM eine »One-Love-Armbinde« tragen. Doch die DFB-Elf bekam zu spüren, wie schwer es ist, für Akzeptanz zu werben. Erst recht leiden Betroffene unter Anfeindungen, die krankmachen können. ▶ Lesbisch, schwul, bisexuell, trans\* oder inter\* zu sein, ist in unserer Gesellschaft noch immer nicht selbstverständlich. Menschen müssen ihre Empfindungen erklären, wenn sich ihre sexuelle Orientierung nicht (nur) auf das andere Geschlecht richtet oder wenn ihre geschlechtliche Identität nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Damit sind diese Personen bestimmten Stressoren ausgesetzt, die ihr Erkrankungsrisiko erhöhen.

Menschen, deren geschlechtliche Identität oder sexuelles Begehren nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen, werden immer noch als das »Andere oder Abweichende« gesehen. Besonders betroffen sind Jugendliche. Sie können, im Gegensatz zu heterosexuellen, cisgeschlechtlichen Jugendlichen nicht mit dem gleichen Selbstverständnis über ihre Empfindungen sprechen, die sie vielleicht als verwirrend, beängstigend, bedrohlich oder schön erleben, ohne dass ihre sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität zum Thema wird. Viele Jugendliche berichten, dass sich über die Zeit ein enormer Handlungs- und Leidensdruck aufbaut. Professor Ilan Meyer, US-amerikanischer psychiatrischer Epidemiologe, hat in verschiedenen Publikationen ein Modell des »minority stress« entwickelt. Damit beschreibt er, wie sich Vorurteile und Stigmatisierung als soziale Stressfaktoren negativ auf die Gesundheit von LGBTIQ\*-Personen auswirken.

### Minderheitenstress führt zu Erkrankungen

Der Klinische Psychologe und Psychotherapeut Martin Plöderl erklärt das so: LGBTIQ\*-Menschen seien immer wieder Anfeindungen ausgesetzt, weil sie einer sexuellen Minderheit angehören. Dadurch entsteht körperlich und emotional empfundener Stress und das kann schwerwiegende Folgen haben: »Lesbische, schwule, bisexuelle, transgender und

intersexuelle Menschen scheinen ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen und Suizidalität zu haben.«

Eine These, die auch eine 2021 veröffentlichte Studie der Frankfurt University of Applied Science belegt. Im Zuge des Forschungsprojekts »Wie geht's euch?« unter Leitung von Prof. Dr. Stefan Timmermanns und Prof. Heino Stöver wurden bundesweit 8700 Personen befragt. Das Ergebnis: Das Coming-out bei LGBTIQ\* erfolgt heute viel früher als bei den Generationen zuvor – in der Regel zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr. Diskriminierung in der Öffentlichkeit erleben dabei mehr als die Hälfte der befragten Personen, gut ein Drittel berichtet von Gewalterfahrung. Besonders belastend wird außerdem Diskriminierung innerhalb der queeren Community empfunden. Die Suizidgefährdung der an der Studie teilnehmenden Personen lag fast sechsmal höher als in der Gesamtbevölkerung. Bei trans\* und gender\*diversen Personen war der Faktor sogar um das Zehnfache erhöht.

Für Melissa Depping, stellvertretende Geschäftsführerin des Queeren Netzwerks Niedersachsen (QNN), gehen Diskriminierungen über sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität hinaus. »So können queere Personen beispielsweise auch von Rassismus, Sexismus oder Altersdiskriminierung betroffen sein und Anfeindungen nicht nur außerhalb, sondern auch innerhalb der queeren Community erleben. Dem Erleben von Mehrfachdiskriminierungen stehen unterschiedliche Formen der Bewältigung gegenüber, die wiederum Folgen für die physische und psychische Gesundheit von queeren Personen haben«, sagt Depping.

Martin Dutschek ist Pressesprecher beim Medizinischen Dienst Niedersachsen. [m.dutschek@md-niedersachsen.de](mailto:m.dutschek@md-niedersachsen.de)

### Studien belegen die Belastungssituationen

Studien zeigen, dass das Risiko, an Depressionen zu erkranken, bei queeren Personen fast dreimal so hoch ist wie bei cis-hetero Personen. Dazu leiden queere Personen doppelt so oft an Schlafstörungen. Innerhalb der queeren Community zeigen sich eindeutige Unterschiede hinsichtlich der Cis- und Trans\*Geschlechtlichkeit. Gemäß dem Bericht des Robert-Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage von lesbischen,





schwulen, bisexuellen sowie trans- und intergeschlechtlichen Menschen aus 2020 wurden Angststörungen bei 9% der cis Personen diagnostiziert. Die Rate bei trans\* Personen lag hingegen bei 39%. Auch Essstörungen wurden bei trans\* Personen dreimal so häufig wie bei cis Personen innerhalb der Community festgestellt. Im Vergleich zu Heterosexuellen haben schwule oder bisexuelle Jugendliche ein bis zu sechsmal höheres Risiko, Selbstmordversuche zu begehen. Um Diskriminierungen im Alltag zu entgehen, outen sich queere Personen häufig nicht oder versuchen nicht als queere Person sichtbar zu werden. Oft enden Diskriminierungserfahrungen in Depressionen und Suizidalität.

Die Belastungen durch Diskriminierungserfahrungen sind im Vergleich zu Freundeskreis, Bildungs- und Arbeitsstätte in der Familie am größten. Jugendliche haben insbesondere Angst davor, dass Eltern, Freundinnen und Freunde oder Gleichaltrige sie ausgrenzen oder sich von ihnen abwenden.

### *Gesellschaft steht in der Verantwortung*

Fühle ich mich zu Jugendlichen des gleichen oder des anderen Geschlechts hingezogen? Oder zu beiden? Kann es sein, dass ich mich als Mädchen fühle, obwohl ich bisher als Junge groß geworden bin? Kann es sein, dass ich mich als Junge fühle, obwohl ich bisher als Mädchen groß geworden bin? Kann und will ich mein Geschlecht überhaupt als eindeutig männlich oder weiblich benennen?

Eine häufige und scheinbar notwendige Strategie der Jugendlichen ist Vermeidung und Verzicht. Viele sprechen lange Zeit mit niemandem über ihre Gefühle und vermeiden so, dass ihre Befürchtungen, wie zum Beispiel Ablehnung durch Familienmitglieder oder Freunde, wahr werden. Sie arrangieren sich bestmöglich mit der ihnen zugeschriebenen geschlechtlichen Identität, erfüllen dazugehörige Erwartungen, unterdrücken aktiv ihr eigenes Erleben und verzichten darauf, ihren tatsächlichen sexuellen oder geschlechtlichen Empfindungen entsprechend zu handeln, und geraten dadurch unter Dauerstress.

»Ziel sollte es aber nicht sein, dass queere Menschen Minderheitenstress bewältigen, sondern dass sich die Mehrheitsgesellschaft des Themas annimmt. Dazu gehört die Sensibilisierung für queere Identität-

ten, Schaffung gleicher Rechte für LGBTIQ\* und ein offener Umgang mit Queerfeindlichkeit«, rät Depping.

In der Regel finden Betroffene Unterstützung in den eigenen Reihen. Die queere Selbsthilfe ist oft ein erster niedrigschwelliger Anlaufpunkt.

Aufgrund von Diskriminierungen im medizinischen Kontext wenden sich queere Personen häufig nicht direkt an Medizinerinnen und Mediziner. »Eine Queersensibilität muss flächendeckend in allen Gesundheitsbereichen vorhanden sein, um auch queere Personen vollumfänglich und bedarfsgerecht behandeln zu können«, fordert Depping.

Gerade wenn ein Transitionswunsch besteht, ist es oft schwierig, kompetente und gut qualifizierte Therapeuten und Mediziner in der Nähe zu finden, berichten Betroffene. Insbesondere der erste Kontakt mit Ärztinnen und Ärzten, mit Therapeutinnen oder Therapeuten bietet vor allem für jüngere trans\* Jugendliche nicht die erwartete Hilfe, heißt es in einem vom Bundesfamilienministerium geförderten Forschungsprojekt.

Depping beklagt: »Queere Personen werden in der Gesundheitsversorgung häufig nicht ernst genommen oder sogar diskriminiert. Entsprechend wird nicht immer oder nicht rechtzeitig Hilfe in Anspruch genommen. Die einzige Lösung ist oft nur der Wechsel der behandelnden Person.«

Insgesamt scheint es, dass die soziale und gesundheitliche Versorgung in Deutschland noch nicht richtig auf die Hilfebedarfe von queeren Personen eingestellt ist. Allerdings kann mit Toleranz und Respekt jede und jeder Einzelne selbst einen großen Beitrag leisten. 

### **Weiterführende Infos**

- <https://qnn.de/> Das Queere Netzwerk Niedersachsen ist der Landes- und Fachverband der queeren Initiativen, Gruppen und Vereine in Niedersachsen
- <https://im-nds-ev.de/> Intergeschlechtliche Menschen Landesverband Niedersachsen e.V.
- <https://www.bundesverband-trans.de/> Bundesverband Trans\* e.V.
- <https://www.regenbogenportal.de/> Das Regenbogenportal ist der Informationspool der Bundesregierung zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen und geschlechtlicher Vielfalt.