



Selbstverständlich
Vielfalt



Förderung romantischer Selbstbestimmung

Autorin: Katharina Debus

Queer-Papier #11



Romantische Selbstbestimmung wird in einem fortlaufenden Prozess entwickelt. Menschen finden dabei – einmalig oder immer wieder neu – heraus, zu wem sie sich in welcher Weise hingezogen fühlen (oder auch nicht), wie sie Beziehungen gestalten möchten (oder nicht), welche Wege sie erkunden wollen und welche Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen für sie bedeutsam sind. Damit dieser Prozess gelingt, braucht es Fähigkeiten und Ressourcen, um eigene Entscheidungen zu treffen und die eigenen Wege zu gehen, ohne dabei die Selbstbestimmung anderer einzuschränken.

Fachkräfte und Multiplikator*innen können diesen Prozess gezielt fördern, Orientierungsfähigkeit stärken und unterstützende Angebote machen. Besonders wichtig wird ihre Rolle dann, wenn (junge) Menschen auf Hürden stoßen, Benachteiligung erleben oder Diskriminierung ausgesetzt sind.

Der Begriff **romantische Selbstbestimmung** bezieht sich auf **romantische Vielfalt** u. a. entlang dieser Spektren: 1. Zu Menschen welcher Geschlechter empfindet eine Person romantische Anziehung? 2. Empfindet ein Mensch überhaupt romantische Anziehung und wie stark? (diese beiden Spektren werden zusammengefasst unter dem Begriff romantische Orientierungen) sowie 3. Beziehungsmodelle. Mehr Informationen zu romantischer Vielfalt finden Sie im Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“, auf dem dieses Queer-Papier aufbaut.

Um in diesem Sinne romantische Selbstbestimmung zu fördern, brauchen Fachkräfte und Multiplikator*innen Grundlagenwissen über verschiedene Vielfaltsspektren.¹ Sie sollten hilfreiche Kompetenzen für romantische Selbstbestimmung kennen und fördern, professionell mit dem Spektrum zwischen Kontinuität und Dynamik sowie mit Suchbewegungen umgehen und den Einfluss eigener Erfahrungen und Bilder professionell reflektieren können. Außerdem sind Handlungsansätze hilfreich. Diese Aspekte werden im vorliegenden Papier beleuchtet.

Vielfalt von der Vielfalt aus denken

Der Begriff Vielfalt steht für einen gleichberechtigten Blick auf alle Lebensweisen. Er sollte also nicht nur Minderheiten beschreiben, sondern das gesamte Spektrum der Lebensweisen umfassen (in den Grenzen von Gewaltfreiheit).² Jutta Hartmann bringt dies auf den Begriff *Vielfalt von der Vielfalt aus denken*.³

1. Kompetenzen für romantische Selbstbestimmung

Unter anderem sollten die folgenden **Kompetenzen zur Förderung romantischer Selbstbestimmung** gestärkt werden:

- **Wissen** über romantische Vielfalt und verschiedene Optionen sowie über Vielfalt innerhalb der verschiedenen romantischen Orientierungen, Lebensweisen und Beziehungsmodelle
- **kritischer Blick auf Normen**, die die romantische Selbstbestimmung einschränken
- **Gespür für eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen sowie Orientierungsfähigkeit** in der Vielfalt der Optionen
- **Kommunikations- und Aushandlungsfähigkeit**, auch im Umgang mit Unsicherheit und Suchbewegungen
- **Fähigkeit, Grenzen zu setzen** und die eigenen **Bedürfnisse und Wünsche zu vertreten**
- **Fähigkeit, die Grenzen, Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen und zu respektieren**
- **Fähigkeit, grenzachtend, respektvoll, selbstfürsorglich und (selbst-)schützend mit herausfordernden Situationen umzugehen**, z. B. mit asymmetrischen Gefühlen, Wünschen und/oder Inkompatibilität sowie mit Grenzüberschreitungen, Druck, Diskriminierung, Gewalt etc. – als selbst betroffene Person und als Zeug*in

2. Suchbewegungen und Respekt

Für viele Menschen erfordern romantische Selbstbestimmung und die Entwicklung der genannten Fähigkeiten (oft auch lebenslange) **Erkundungen und Suchbewegungen**.

Einige Aspekte ihrer Anziehung werden vielen Menschen in der Kindheit, Jugend oder später klar und bleiben bei vielen dann ein Leben lang **stabil und kontinuierlich**.

Viele von ihnen erleben diese als zentralen Anteil ihrer Persönlichkeit. Für viele Menschen gibt es auch Themen rund um Anziehung, Verlieben, Liebe und Beziehungen, die **dynamisch** in ihrem Leben sind, die sich einmal oder phasenweise immer wieder **verändern**, oder die **flexibel** sind und **Entscheidungsspielräume** erlauben.⁴ **Das Verhältnis von kontinuierlichen bzw. stabilen und dynamischen bzw. flexibleren Themen variiert individuell.**



Wissen um dieses Spektrum und eine Normalisierung von Suchbewegungen kann vom Druck entlasten, möglichst schnell eine eindeutige Identität entwickeln und passende Begriffe finden zu müssen und sich frühzeitig festlegen zu sollen, wer wir sind und wie wir in Gegenwart und Zukunft leben wollen (**Entlastung von Vereindeutigungs- und Zeitdruck**). **Ambiguitätstoleranz und Orientierungsfähigkeit in Komplexität** sind dabei wichtige zu fördernde Kompetenzen.

Fachkräfte und Multiplikator*innen sollten Menschen, die sich in Suchbewegungen befinden und/oder ihre Lebensweisen als dynamisch verstehen, **nicht drängen, sich festzulegen**. Umgekehrt sollten sie **Selbstaussagen ernst nehmen** und romantische Orientierungen oder Identitäten rund um Beziehungsmodelle nicht als Phase abtun. **Adressat*innen sollten erfahren, dass Konversionsbehandlungen** zur gezielten Veränderung von sexueller inkl. romantischer Orientierung und Geschlechtsidentität **schädigend und in Deutschland für Kinder und Jugendliche verboten und für Erwachsene nur eingeschränkt erlaubt sind**.⁵

3. Reflexion der professionellen Haltung

Wir wachsen alle mit verschiedenen **Normen und Normalitätsannahmen** auf und bringen **gute und schlechte Erfahrungen mit verschiedenen Lebensweisen** mit. Diese sollten wir professionell reflektieren, weil sie sich (auch ungewollt) **wertend in pädagogischen Situationen** niederschlagen können. Oft spüren dies unsere Adressat*innen an zum Beispiel Mimik, Körpersprache, Tonfall, Schweigen oder Ablenken vom Thema. Dies beeinträchtigt unsere Fähigkeit zu **analysieren und angemessen zu handeln**. Es kann **problematische Botschaften** senden, die die professionelle **Beziehungsarbeit** stören, und führt dazu, dass wir für Adressat*innen in schwierigen Situationen **weniger ansprechbar** sind.

Beispiele zum möglichen problematischen Einfluss eigener Erfahrungen als Reflexionsanregung:

- Wer gut entlang der Norm gelebt hat, unterstellt vielleicht eher, andere Wege seien ‚Modeerscheinungen‘ oder ein Coming-out müsse einfach sein.
- Wer selbst mühsam die eigene Identität finden und verteidigen musste, tendiert vielleicht dazu, bei anderen ähnliche Bedarfe und Wege zu vermuten.
- Wer selbst Druck erlebt hat, sich auf bestimmte Lebensweisen einzulassen, vermutet vielleicht schnell, dass andere das auch nur aufgrund von Druck tun.
- Wer schlechte Erfahrungen mit gebrochenen Absprachen in monogamen Beziehungen gemacht hat, lehnt möglicherweise ethisch nicht-monogame Lebensweisen ab (oder umgekehrt Monogamie).⁶



Andersherum können aus all diesen und vielen weiteren Erfahrungen auch Stärken erwachsen, zum Beispiel eine besondere Sensibilisierung für bestimmte Ressourcen oder Probleme. Es lohnt daher, eigene Sichtweisen zu reflektieren, um einen differenziert(er)en Blick auf die Vielfalt an Empfindungen, Lebensweisen und Beziehungskonstellationen zu entwickeln. Das erfordert eine gute Nutzung der eigenen Ressourcen und einen reflektierten Umgang mit Herausforderungen.

Reflexionsfragen

- Zu welchen Lebensweisen im Kontext romantischer Vielfalt empfinden Sie Nähe oder Vertrautheit? Wie können Sie dies nutzen und dabei auch Differenzen und Vielfalt innerhalb dieser Lebensweisen würdigen?
 - Welchen Lebensweisen gegenüber sind Sie neugierig? Wie können Sie diese Neugier verfolgen und als Ressource nutzen? Wie können Sie achtsam und grenzachtend mit dieser Neugier umgehen?
 - Gibt es Lebensweisen, bzgl. derer Sie Fremdheit, Ablehnung oder Sorge empfinden? Warum?
- Können Sie diese Gefühle so differenzieren oder weiterentwickeln, dass diese sich nicht gegen Adressat*innen oder Lebensweisen richten, die nicht die Selbstbestimmung anderer Menschen einschränken, bzw. den Kontakt zu ihnen beeinträchtigen?
 - Welche Vorerfahrungen bezüglich romantischer Lebensweisen bringen Sie mit? Wie können Sie diese als Ressourcen nutzen? Wollen Sie auf etwas achten, damit sie sich nicht negativ auf Ihre Kontakte und Professionalität auswirken?

4. Ansätze zur Förderung romantischer Selbstbestimmung

Im Folgenden stelle ich erste Ideen vor, wie Fachkräfte romantische Selbstbestimmung fördern können. Dabei sind grundsätzlich mindestens vier Ebenen relevant:

- Berücksichtigung im Querschnitt
- Kompetenz- und Wissensvermittlung
- Unterstützung in herausfordernden Situationen bzw. Verweiskompetenz an unterstützende Angebote
- Interventionsfähigkeit in Fällen, in denen die romantische Selbstbestimmung durch andere eingeschränkt wird

Vielfalt sichtbar machen und im Querschnitt berücksichtigen

Spezifische pädagogische Angebote, Projekte, Plakate, Broschüren etc., die romantische Vielfalt und Lebensweisen altersgerecht sichtbar machen und eine Auseinandersetzung damit ermöglichen, sind sinnvoll.⁷ Zudem

sollten Fachkräfte auch in alltäglichen Interaktionen, Tür- und Angelgesprächen oder im Querschnitt bei anderen Themen darauf achten, möglichst wenig normierend zu sprechen und Vielfalt sichtbar zu machen.

Gelegenheit für Fragen schaffen

Viele Menschen stellen sich Fragen rund um die Themen Verlieben, Liebe und Beziehungen. Eine anonyme Fragenkiste⁸ schafft Raum, zu diesen Fragen ins Gespräch zu kommen. Oft wird zum Beispiel gefragt: „Bin ich asexuell, wenn ich mit 17 noch nie jemanden geküsst habe?“, „Bin ich richtig bisexuell, wenn ich schon mit einem Jungen zusammen war, mich aber auch für Mädchen interessiere?“, „Was kann man machen, wenn man in zwei Menschen verliebt ist?“. Bei der Beantwortung der Fragen empfiehlt sich Deutungs Offenheit und das Angebot verschiedener möglicher Umgangsweisen, Optionen und Interpretationen sowie ein Fokus auf Selbstbestimmung.



Orientierungsfähigkeit

Wichtig im Umgang mit diesen Themen und gleichzeitig auch gewaltpräventiv sind die Fragen: „Woran merke ich, was mir guttut?“, „Woran spüre ich meine Grenzen?“, „Wie merke ich, wenn etwas nicht stimmt?“, „Was kann ich machen, wenn ich unsicher bin?“, „Was kann ich machen, wenn sich mein Gegenüber unsicher ist?“ sowie „Wie kann ich mit belastenden und/oder

aggressiven Gefühlen umgehen?“. Zu diesen Fragen sollte einerseits reflektierend gearbeitet werden, idealerweise auch mit Körperarbeit. Andererseits tauchen sie oft in Gesprächen auf und können mit Anregungen zur Selbsterkundung und Begleitung bei Suchbewegungen aufgegriffen werden.

Entlastung von Anforderungen und Normen, die die romantische Selbstbestimmung einschränken

Lebensweltabhängig sind Menschen mit verschiedenen Normen konfrontiert, die es erschweren, den eigenen Weg zu finden sowie offen und respektvoll mit anderen und deren Bedürfnissen, Wünschen und Grenzen umzugehen. Je nach Lebenswelt finden wir unter anderem folgende (sich teils überschneidende) Norm-Sets:

- traditionelle bzw. konservative Normen
- lebensweltspezifische Coolness-Normen⁹
- Community-Normen
- explizit ideologische, religiöse bzw. politische Normen
- Kohärenzanforderungen, also z. B. die Annahme, dass romantische und sexuelle Anziehung deckungsgleich sein oder dass Anziehung und Praxis sich entsprechen müssen¹⁰
- Norm lebenslang kontinuierlicher Identitäten, die möglichst schnell entdeckt und dann umfassend geoutet werden sollen

All diese Normen können irgendwo im Spektrum zwischen unreflektiert internalisierten Normalitätsannahmen und ideologisch gefestigtem Weltbild liegen.

Fachkräfte können im Querschnitt, in Gesprächen und in thematischen Angeboten Adressat*innen darin stärken, einen kritischen Blick auf Normen zu werfen, sich gegen Einschränkungen ihrer Selbstbestimmung zu wehren und ihre eigenen Wege zu erkunden.



Prävention unter anderem gegen Gewalt und Machtmissbrauch

Präventiv gegen Gewalt und Machtmissbrauch helfen unter anderem:

- allgemeine Herangehensweisen der Gewaltprävention
- Förderung der zuvor genannten Kompetenzen
- Vielfaltsorientierung, Wertschätzung individueller Selbstbestimmung sowie solidarischer Umgangsweisen
- Sensibilisierung für die (auch unbewusste) Nutzung bestimmter Normen, um Wünsche auf Kosten anderer durchzusetzen – offen oder subtil manipulativ
- Beschäftigung mit Risiken von (auch unbeabsichtigtem) Machtmissbrauch und Erarbeitung von Umgangsweisen aus betroffener und unterstützender Position

Interventionen und Unterstützung

Zur Unterstützung bei Schwierigkeiten können Fachkräfte zum Beispiel durch Bemerkungen, Aushänge, Materialien, Lerneinheiten, Projekte, Veranstaltungen etc. Ansprechbarkeit signalisieren und Situationen schaffen, in denen sie vertraulich ansprechbar sind (z. B. Tür- und Angelgespräche, schriftlicher Kontakt, Sprechstunden, Aktivitäten mit Einzelsituationen etc.).

In diskriminierenden bzw. abwertenden oder stereotypisierenden Situationen sollten Fachkräfte intervenieren – zum Schutz (auch unsichtbar) betroffener

Adressat*innen, als Signal für Ansprechbarkeit und zur Sensibilisierung aller Adressat*innen.

Adressat*innen sollten bei Bedarf Unterstützung im Umgang mit herausfordernden Situationen finden und Fachkräfte sollten sie ggf. an spezialisierte Stellen weiterverweisen. Wünschenswert ist auch eine Liste mit vielfalts- und selbstbestimmungsorientierten sowie diskriminierungsreflektierten Therapeut*innen und Ärzt*innen, die Adressat*innen bei Leidensdruck ergebnisoffen und patient*innenzentriert begleiten.



Queer-Papier 10

Vertiefende Informationen finden Sie im Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“, auf dem dieses Papier aufbaut. Es beleuchtet Themen rund um Verlieben, Liebe und Beziehungen und gibt Einblicke in drei Spektren romantischer Vielfalt: Geschlechterkonstellationen, das Maß romantischer Anziehung und verschiedene Beziehungsmodelle.

www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/lsvd/

1 Vgl. hierzu Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“.

2 Vgl. hierzu Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“.

3 U. a. in Hartmann, Jutta (2018): Queere Pädagogik. Theoretisch fundiert handeln! Einführung in die queere genderreflektierte Pädagogik. In: Spahn, Annika/Wedl, Juliette (Hrsg.): Schule lehrt/lernt Vielfalt. Praxisorientiertes Basiswissen und Tipps für Homo-, Bi-, Trans- und Inter*freundlichkeit in der Schule. Göttingen, 44–51. Online: http://www.akzeptanz-fuer-vielfalt.de/fileadmin/daten_AfV/PDF/AWS_MAT18_Schule_lehrt_lernt_Vielfalt_Bd1.pdf (zuletzt abgerufen: 03.09.2025).

4 Vgl. vertiefend auch Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“. Queer Theory und entsprechende pädagogische Ansätze arbeiten den Wert dynamischer Selbstverständnisse heraus, vgl. u. a. Hartmann (2018) aus Fn 3 sowie Engel, Antke A. (2024): Queer Theorie – Queer_Pädagogik. Eine Einführung. Weinheim.

5 Vgl. u. a. Spahn, Annika (2018): Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sind nicht behandlungsbedürftig: Konversionstherapien verhindern. In: Dies./Wedl, Juliette (Hrsg.): Schule lehrt/lernt Vielfalt. Praxisorientiertes Basiswissen und Tipps für Homo-, Bi-, Trans- und Inter*freundlichkeit in der Schule. Göttingen, 84–85. Online: http://www.akzeptanz-fuer-vielfalt.de/fileadmin/daten_AfV/PDF/AWS_MAT18_Schule_lehrt_lernt_Vielfalt_Bd1.pdf (zuletzt abgerufen: 03.09.2025). BMH (2019): Abschlussbericht. Wissenschaftliche Bestandsaufnahme der tatsächlichen und rechtlichen Aspekte von Handlungsoptionen unter Einbeziehung internationaler Erfahrungen zum geplanten „Verbot sogenannter ‚Konversionstherapien‘“ in Deutschland zum Schutz homosexueller Männer, Frauen, Jugendlicher und junger Erwachsener vor Pathologisierung und Diskriminierung. Berlin. Online: https://mh-stiftung.de/wp-content/uploads/Abschlussbericht_BMH_neu.pdf (zuletzt abgerufen: 28.8.2025). Bundesministerium der Justiz (2020): Gesetz zum Schutz vor Konversionsbehandlungen. Berlin. Online: <https://www.gesetze-im-internet.de/konvbehchg/BJNR128500020.html> (zuletzt abgerufen: 28.08.2025). <https://www.lsvd.de/de/ct/914-Umpolungs-quot-therapien-quot-wollen-LSBTIQ-quot-heilen-quot> (zuletzt abgerufen: 13.10.2025).

6 Zu den Begriffen vgl. Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“.

7 Z. B. das Gender Unicorn als Plakat: <https://transstudent.org/gender/>; ausführlicher mit S. 14–19 in Debus, Katharina (2021): Was geht? Das Heft über Geschlechter, Liebe und Grenzen. Bonn. Online: <https://www.bpb.de/shop/lernen/was-geht/327569/das-heft-ueber-geschlechter-liebe-und-grenzen> (zuletzt abgerufen: 28.08.2025).

8 Laumann, Vivien (o.J.): Fragenkiste. Berlin. Online: <https://interventionen.dissens.de/materialien/methoden> (zuletzt abgerufen: 28.08.2025).

9 Also Normen, wie eine Person sich verhalten soll, um als cool zu gelten. Dies kann sich je nach Lebenswelt z.B. auf Wissen oder Sprachgebrauch beziehen, auf sexuelle Erfahrungen oder spezifische sexuelle Praktiken, auf Porno-Konsum, auf den Umgang mit Unsicherheit, Verliebtheit, Bindungssehnsucht, asymmetrischen Gefühlen oder Enttäuschung, auf sexuelle und romantische Orientierungen bzw. Lebensweisen, auf Beziehungsmodelle, Beziehungs- oder sexuellen ‚Erfolg‘, politische Haltungen etc.

10 Vgl. Queer-Papier 10 „Romantische Vielfalt“.

Wir gestalten die offene Gesellschaft und stärken ein respektvolles Miteinander. Dafür fördert der LSVD⁺ – Verband Queere Vielfalt die Regenbogenkompetenz von Fachkräften. Als Teil des Kooperationsverbunds „Selbstverständlich Vielfalt“ entwickeln wir Bildungsformate, um LSBTIAQ*-Feindlichkeit wirksam zu begegnen.

Wenn Sie mehr über das LSVD⁺-Projekt und unsere Angebote erfahren wollen, wenden Sie sich an:

Familien- und Sozialverein des LSVD⁺ – Verband Queere Vielfalt e. V.

Rheingasse 6
50676 Köln

Jürgen Rausch
juergen.rausch@lsvd.de
Tel.: 0221 - 925 961 13
Mobil: 0176 - 301 037 91

Clara Clasen
clara.clasen@lsvd.de
Tel.: 0221 - 925 961 12
Mobil: 0155 - 603 954 36

Leonie Achterhold
leonie.achterhold@lsvd.de
Tel.: 0221 - 925 961 16
Mobil: 0155 - 604 655 14

Christian Lapp
christian.lapp@lsvd.de
Tel.: 030 - 789 547 63

Sabrina Braick
sabrina.braick@lsvd.de
Mobil: 0176 - 560 632 89

www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/lsvd/

Autorin: Katharina Debus

Redaktion: Jürgen Rausch, Clara Clasen, Leonie Achterhold, Christian Lapp, Sabrina Braick

Layout & Satz: Christian Bart, www.fugeefilms.de

Illustrationen: Inga Israel, www.ingaisrael.de

Erscheinungsdatum: Dezember 2025

Impressum

V. i. S. d. P. Familien- und Sozialverein des LSVD⁺ – Verband Queere Vielfalt e. V., vertreten durch Klaus Jetz, Rheingasse 6, 50676 Köln

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

**Selbstverständlich
Vielfalt**



Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**