Jung, schwul und angeschlagen

Schwule begehen häufiger Suizid als heterosexuelle Artgenossen.

von Jen Haas



Filmszene aus «Prayers for Bobby» (2009) mit Ryan Kelley © Lifetime TV

CRUISER Edition April 2013 Dossier

Eine neue Studie der Universität Zürich hat endlich Vergleichszahlen erhoben – mit erschreckenden Resultaten: Unsere Psyche ist angeschlagen, wir sind deutlich weniger robust als die Allgemeinbevölkerung. Es braucht Hilfsangebote – dies muss jetzt auch in die öffentliche Wahrnehmung dringen.

Jeder trägt sein Rucksäcklein. Ins schwule Rucksäcklein werden schon früh ein paar Steine gelegt, zum Beispiel während des Coming-out. Und diese Steine sammeln sich an, wir tragen sie mit uns herum, auch später im Leben. Geraten wir irgendwann einmal in eine belastende Situation, dann brechen wir schneller zusammen als andere, wegen unseres Gewichts im Rucksack. Übermässiger Drogen- und Alkoholkonsum und ein höheres Risiko für sexuell übertragbare Krankheiten sind häufige Folgen. Die Psyche leidet, Angststörungen und Depressionen sind verbreitete Probleme.

Alleine und gestresst

Und der Suizid. «Ich bin schwul und finde keinen Freund. Ich fühle mich alleine, und in der Schule bin ich nur noch gestresst. Fast jeden Tag denke ich an Selbstmord», schreibt ein 15-jähriger Junge in einem Onlineforum im Internet. Er ist nicht der einzige: Rund 20 Prozent aller schwulen und bisexuellen Männer in der Schweiz haben schon einmal einen Selbstmordversuch unternommen, wie die Universität Zürich jetzt in einem renommierten Fachjournal publiziert hat. Was man eigentlich schon lange weiss, steht nun Schwarz auf Weiss, mit Zahlen belegt. Die Hälfte dieser Selbstmordversuche werden noch vor dem 20. Lebensjahr verübt, also während der schwierigen Phase des Coming-out.

Tiefe Scham wegen Homosexualität

Wieso wollen sich so viele junge Menschen das Leben nehmen? Hat sich nicht einiges verbessert in unserer Gesellschaft? Der Psychologe Stephan Dietiker vom Checkpoint Zürich kennt die Frage; sie beschäftigt auch ihn. Eigentlich sollte sich doch schon einiges verändert haben: Wir haben heute positive Vorbilder, Schwule und Lesben, die ein offenes und erfülltes Leben führen können. Dies erleichtert es jungen Menschen zweifellos, wenn sie ihre schwulen oder lesbischen Gefühle entdecken. Doch eine problemlose homosexuelle Persönlichkeitsentwicklung ist die Ausnahme. Immer noch. Auch heute geraten viele junge Schwule in Situationen, in denen sie sich nicht vorstellen können, dass sie ihre Gefühle und Bedürfnisse jemals ausleben können. Der Selbstmord scheint der einzige Ausweg. «Solche Jugendliche schämen sich so tief über ihre sexuelle Orientierung, dass sie so nicht mehr weiterleben wollen», erzählt Dietiker. Denn es gibt noch immer junge Schwule, die in einem starren familiären Gefüge aufwachsen, wo die Homosexualität keinen Platz hat, sei es aus religiösen oder kulturellen Gründen. Gerade Schwule mit Migrationshintergrund, zum Beispiel aus dem Balkan oder der Türkei, oder solche aus konservativen Kreisen sind oft völlig verloren. Sie werden von ihren Familien gemassregelt oder gar verstossen.

Störungen auch im Erwachsenenalter

Jen Wang vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich ist Mitautor der Schweizer Suizid-Studie, die in Zusammenarbeit mit der Genfer Schwulenorganisation Dialogai entstanden ist. Er sieht noch andere Gründe: Das Coming-out findet heute immer früher statt. Der Zeitraum zwischen den ersten homosexuellen Gefühlen und dem Outing verkürzt sich laufend. «Einerseits ist dies erfreulich», so Wang, «andererseits fehlen ganz jungen Schwulen oft die emotionalen und sozialen Ressourcen, um sich in dieser Welt zu behaupten.» Konflikte entstehen, die dem Alter entsprechend nur schwer gelöst werden können. Häufen sich Probleme mit der eigenen Homosexualität oder dem sozialen Umfeld an, kann dies zu Depressionen führen. 20 Prozent der Schwulen haben in den vergangenen zwölf Monaten eine behandlungsbedürftige Depression erlitten. Über das ganze Leben gerechnet berichtet fast jeder Zweite von mindestens einer erlebten Depression. Solche Belastungen werden oft als ein «normaler» Teil des schwulen Lebens angesehen und nicht als etwas Aussergewöhnliches. Betroffene suchen daher nur zögerlich Hilfe. Dabei wäre eine rasche Behandlung angesagt. «Wir wissen, dass die Chance eines Rückfalls deutlich zunimmt, wenn psychische Störungen wie Ängste und Depressionen spät oder gar nicht behandelt werden», sagt Wang und fügt hinzu, dass Schwule sich oft einer trügerischen Hoffnung hingeben. «Viele denken, wenn ich einen Freund habe, wird alles gut.» Wang macht solche Erfahrungen auch in seinem eigenen Umfeld. Die Schwulen messen der Beziehung eine enorm grosse Bedeutung für ihr Leben und Wohlbefinden zu, wie aus Studien zu entnehmen ist. Aber Beziehungen werden nicht nur geschlossen, sie brechen wieder auseinander, bei Schwulen nicht gerade selten. «Oft erleben wir dann, wie Männer in ihren Dreissigern oder Vierzigern wieder in die gleiche Krise schlittern wie Jahre zuvor», so Wang.

Blinder Fleck bei schwulen Männern

Wir leiden also an einem sogenannten kumulierten Risiko, quälende Erlebnisse hinterlassen ihre Spuren. Für die Wissenschaftler der Universität Zürich und Beobachter der Gay-Szene sind solche Erkenntnisse keine Überraschung. Doch das Bewusstsein dafür, dass gerade der Selbstmord bei schwulen Männern ein grosses Problem darstellt, ist noch nicht in alle Bereiche unserer Gesellschaft gedrungen. «Als wir vor über zehn Jahren die Gesundheit von Schwulen zu studieren begannen», erzählt Jen Wang, «stiessen wir überall auf blinde Flecken». Er erinnert sich an die erste Stunde ihrer Gesundheitsstudie santé gaie: «In den Genfer Beratungszentren hat man zum Beispiel von den Problemen portugiesischer Mädchen gesprochen, schwule Männer kamen in den Berichten nie vor.» Doch schon in den anfänglichen Interviews schälte sich heraus, dass unsere Lebenssituationen oft belastend sind. Häufig wurde von depressiven Episoden und Suzidgedanken gesprochen. Entsprechend hoch waren die Zahlen der Studie.

Dramatische Vergleichszahlen

«Damit wir aber etwas bewirken können, braucht es Vergleiche mit der heterosexuellen Bevölkerung», erklärt Wang. Deshalb wurden die Zahlen aus der damaligen Gesundheitsstudie mit denjenigen aus zwei anderen Studien verglichen, einerseits einer Studie über die Gesundheit der Schweizer Jugendlichen andererseits der Befragung von Rekruten. Die Vergleiche rütteln auf: Die Suizidgefahr ist bei Schwulen zwischen 16 und 20 Jahren zwei- bis fünfmal so hoch wie bei den Heterosexuellen im gleichen Alter. Was noch mehr erschreckt: Schwule sind besonders entschlossen, wenn es darum geht, tatsächlich Hand anzulegen: Jeder dritte Selbstmordgedanken endet in einem Selbstmordversuch, bei den Heterosexuellen ist es jeder vierunddreissigste. Die Studie ist in diesem Februar vorgestellt worden, entsprechend war die Resonanz in den Medien. «Langsam kommt es zu einem Gesinnungswandel», freut sich Wang. Die Erkenntnis scheint sich langsam durchzusetzen, dass nicht das Schwulsein Probleme verursacht, sondern die Umstände, unter denen wir als Schwule gross werden.

Fehlende Vielfalt in der Schule

Es braucht daher Hilfsangebote, die schnell genutzt werden können und unkompliziert sind. In Genf hat man erkannt, dass Handlungsbedarf besteht. Das Projekt «blues out» bietet Schwulen und Lesben Hilfe bei psychi-

schen Problemen und wird von zahlreichen Stellen unterstützt, darunter vom Kanton Genf und der Aids-Hilfe Schweiz. Eine Sensibilisierungskampagne will zunächst auf die Problematik Depression aufmerksam machen. Die «blues out»-Hotline berät Personen in Schwierigkeiten. Ein spezifisches Angebot für Schwule ist auch Stephan Dietiker vom Checkpoint Zürich wichtig: «Fachleute auf offiziellen Beratungsstellen sind nicht unbedingt homophob», betont er, «aber unsere Welt ist nun mal an den Bedürfnissen der Heterosexuellen ausgerichtet.» Für einen Jugendlichen sei es schwierig sich zu öffnen, wenn er nicht sicher sein könne, dass der Psychologe gay-friendly ist, sagt Dietiker. Die Autoren der Suizid-Studie der Uni Zürich wiederum fordern Präventionsprogramme für sexuelle Minderheiten, besonders im Bereich Depression und Selbstmord. Für sie braucht es jedoch noch mehr: Sexuelle Vielfalt müsse bereits in den Schulen thematisiert werden. Dabei sollte die Botschaft im Unterricht klar sein: Homo- und bisexuelle Beziehungen sind den heterosexuellen gleichwertig. Gefühle der Minderwertigkeit können so abgebaut werden.

An der schwulen Fassade kratzen

Sicher, es muss sich etwas tun in unserer Gesellschaft. Darin sind sich alle einig. Doch Wang übt Selbstkritik. Auch die Schwulen legen sich gegenseitig Steine in den Rucksack: «Wir leben oft in einer Welt, in der Probleme keinen Platz haben.» Er spricht die glamouröse Fassade unseres Gay Life

an, die Partys, die Reisen, das grosse Freizeit- und Konsumangebot, die tollen, schönen Körper. Hier seien viele zuhause, begegneten sich genauso kurz wie oberflächlich und tun so, als ob alles in Butter wäre. Denn Hilfe beanspruchen ist unattraktiv. Und Hilfe anbieten passt nicht zum Highlife. Darum braucht es nicht nur passende Angebote für Gestrauchelte, sondern einen etwas anderen Umgang unter Schwulen, damit uns unser Rucksäcklein nicht so tief herunterzieht.

Rasch Unterstützung suchen

Wer während seines Coming-out in Schwierigkeiten gerät, sollte Kontakt zu Personen in der gleichen Situation und im gleichen Alter suchen. Die jungen Schwulen vom Checkpoint Zürich helfen in allen Lebenslagen weiter und berichten von eigenen Erfahrungen. Auf der Website von www.du-bist-du.ch kann man direkt mit einem Berater in Kontakt treten und ein Beratungsgespräch abmachen.

Bei Ängsten, depressiven Störungen oder Selbstmordgedanken braucht es professionelle Hilfe, und zwar möglichst rasch. Checkpoint Zürich bietet Beratungsgespräche mit dem Psychologen Stephan Dietiker an. Die Beratung steht unter Schweigepflicht und kann über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden.

Mehr Infos: www.checkpoint-zh.ch

