

# Safe Space Guide

## Was ist ein Safe Space?

Ein Safe Space ist ein Raum, in dem Mitglieder marginalisierter Gruppen zusammenkommen können, um sich über ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen auszutauschen. Dabei ist der Safe Space frei von der Diskriminierung und Bevormundung, die Mitglieder dieser marginalisierten Gruppen anderweitig in der Gesellschaft erfahren. Ein Safe Space kann unabhängig von Ort, Zeit und Menschen überall entstehen — allein der respektvolle Umgang zählt.

## Wie könnt ihr einen Safe Space aufbauen?

Safe Spaces haben ihren Ursprung in der feministischen Bewegung der 60er Jahre in den Vereinigten Staaten von Amerika, sind seither aber wichtiger Bestandteil vieler anderer Bewegungen und Gruppen. Auch für die LGBTQ+ Community sind Safe Spaces wichtig: Sie ermöglichen uns Jugendlichen, die LGBTQ+ Mitglieder oder Unterstützer\*innen sind, idealerweise, sorgenfrei wir selbst zu sein. Damit dies für alle Jugendliche gewährleistet werden kann, basieren Safe Spaces maßgeblich auf:

1. **Rücksicht.** Viele LGBTQ+ Jugendliche fühlen sich dazu genötigt, ihre sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität im öffentlichen Raum zu verstecken. Sich zu öffnen braucht Zeit. Daher ist ein Safe Space nicht mit Wahrheit oder Pflicht zu verwechseln: Keine\*r wird gezwungen, der Reihe nach seine inneren Gedanken und Gefühle zu teilen. Sobald du dich bereit fühlst, kannst du dich darauf verlassen, dass du eine Gruppe hast, die dir zuhört und an deinen Gedanken und Gefühlen echtes Interesse hat.
2. **Fragen.** Es ist vollkommen okay, seine Gedanken und Gefühle nicht genau kategorisieren oder benennen zu können. Gerade in der LGBTQ+ Community wacht fast keine\*r einfach eines morgens auf, und weiß eindeutig, dass XY ihre\*seine sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Identität ist. Daher ist es

absolut berechtigt, wenn du einfach äüßerst, was dich gerade umtreibt, welche Fragen dich nachts nicht schlafen lassen. Identität, Veränderung und Liebe sind keine leichten Themen mit einfachen Antworten. Wieso sonst haben viele kluge Literat\*innen, Künstler\*innen, Musiker\*innen, et cetera ihr ganzes Lebenswerk diesen Themen gewidmet? Fragen stellen ist ein wichtiger Anfang.

3. **Gemeinschaft und Wertschätzung.** Fast jede\*r Jugendliche kennt das Gefühl, sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen einsam zu fühlen. So wie Lehrer\*innen gerne betonen, dass es gut ist, im Unterricht Fragen zu stellen, weil sich andere diese vielleicht auch stellen, ist es im Safe Space gut, seine Fragen und Gedanken frei zu äußern, da sie bestimmt auch andere beschäftigen. Das Schöne an Safe Spaces ist, dass du Menschen um dich hast, die auch LGBTQ+ Mitglieder oder Unterstützer sind. Ihr teilt daher LGBTQ+ bezogene Erfahrungen und könnt diese zusammen wertschätzen.
4. **Selbstbestimmung und Authentizität.** Im Safe Space darfst du ehrlich, wahrhaftig, komplett du sein. Viele LGBTQ+ Mitglieder haben das Gefühl, sie müssten sich in der Öffentlichkeit an die heteronormativen (wenn gesellschaftlich von Heterosexualität als Standard und Norm für alle ausgegangen wird) und binärgeschlechtlichen (Beschränkung auf die beiden, strikt voneinander getrennten, Geschlechter Frau und Mann) Konventionen „anpassen“. Im Safe Space musst du das aber ausdrücklich nicht! Der Safe Space kann ein Ort für Dich sein, alle Facetten deines Selbst uneingeschränkt auszuleben.

Damit sich jede\*r in Eurem Safe Space wohlfühlen kann, solltet ihr Folgendes beachten:

1. **Sprecht Euch gegenseitig mit Euren gewünschten Pronomen an .** Stereotype über Kleidung, Aussehen und Auftreten werden an vielen Orten weiterhin herangezogen, um Vermutungen über die geschlechtliche Identität des Gegenüber zu treffen. Gerade in einem Safe Space ist es aber wichtig, sich im Vorhinein zu erkundigen, wer sich wie identifiziert, und dies dementsprechend

zu respektieren. Tipp: Gebt eure Pronomen während eurer Vorstellungsrunde bekannt. Zum Beispiel: „Hi, ich bin Tim, ich gehe in die Klasse 10d, und mein Pronomen ist Er/Ihn.“

2. **Hört Euch gegenseitig zu.** Eine große Herausforderung, der LGBTQ+ Jugendliche in der Öffentlichkeit begegnen, ist die fehlende Bereitschaft, ihnen einfach mal zuzuhören. Manche heterosexuelle und cis-geschlechtliche Mitmenschen zeigen willentlich oder unwillentlich die Tendenz, die Erfahrungen von LGBTQ+ Jugendlichen herunterzuspielen, zu ignorieren oder nichtig zu machen. Daher ist es im Safe Space wichtig, dass ihr Euch gegenseitig die Möglichkeit gebt, uneingeschränkt und ununterbrochen zu erzählen. Es kann für beide Seiten sehr wertvoll sein, wenn einfach mal zugehört wird. An dieser Stelle ist es auch zentral, das Konzept der Intersektionalität im Kopf zu behalten: Geschlechtliche Identität, sexuelle Orientierung, Hautfarbe, Religion, sozioökonomischer Hintergrund, physische und psychische Befähigung etc., sind alles Faktoren, die die Lebenswelt der\*des Einzelnen beeinflussen. Vor allem erfahren Menschen in all diesen Bereichen Diskriminierung, und wenn sie mehreren diskriminierten Gruppen angehören, dann überlappen sich ihre Erfahrungen und sorgen manchmal für sehr spezielle und einzigartige Biografien. Es machen also viele von euch aufgrund eurer persönlichen Hintergründe ganz unterschiedliche Erfahrungen, auch wenn ihr alle einen Bezug zu der LGBTQ+ Community habt. Umso wichtiger ist es also, nicht voreilig aus dem eigenen Hintergrund heraus zu reagieren, sondern einfach zuzuhören in der Bereitschaft, das Gegenüber in ihrer\*seiner Situation zu verstehen.
3. **Unterstützer\*innen der LGBTQ+ Community sind herzlich willkommen.** Unterstützer\*innen der LGBTQ+ Community sind wichtig und wertzuschätzen im Safe Space, weil auch sie für Gleichberechtigung und Akzeptanz der LGBTQ+ Community innerhalb der Gesellschaft eintreten. Zudem machen sie zwar nicht direkt persönliche Erfahrungen als LGBTQ+ Mitglieder, aber sie sind

dennoch die Geschwister, Freund\*innen, Vereinsmitglieder, etc. von LGBTQ+ Jugendlichen und können durch die Erfahrungen aus Eurem Safe Space viel für ihren Umgang mit Ihren LGBTQ+ Mitmenschen lernen.

4. **Was im Safe Space aufkommt, bleibt im Safe Space** . Damit sich jede\*r sicher dabei fühlen kann, ihre\*seine Gedanken und Gefühle im Safe Space zu äußern, wird Vertrauenswürdigkeit groß geschrieben. Die Gedanken und Gefühle der Mitglieder werden nicht einfach an Dritte weitererzählt.
5. **Bietet aktiv Ressourcen an** . Ein Safe Space kann emotionalisierte Reaktionen der Mitglieder hervorrufen. Dabei können Gedanken, Gefühle und Erfahrungen hochkommen, die nach Hilfe suchen. Egal ob es um sexualisierte Gewalt, Suizidgedanken, Mobbing, et cetera geht, bei manchen Themen braucht jede\*r Hilfe. Als verantwortungsvoller Safe Space ist es maßgeblich, der Person Ressourcen anzubieten, die für sie hilfreich sein können. Informiert Euch im Vorfeld über die Ressourcen an eurer Schule, eurer Stadt, eurem Bundesland oder bundesweite Angebote, wie beispielsweise Telefonhotlines. Hier als Anmerkung: Wir sind selber Schüler\*innen (gewesen) und sind uns bewusst, dass oft gesagt wird: „Das bringt doch alles nichts“ oder „Der Schulsozialarbeiter an unserer Schule ist inkompetent“. Auch wenn ihr euch zunächst alleine fühlt, seid ihr es nicht. Nicht jede Ressource mag für jede\*n passen, aber es wird eine geben, die passt. Daher ist es wichtig, sich im Vorfeld eine Fülle an Ressourcen beiseite zu legen, denn wenn es hart auf hart kommt, ist Nichtstun wirklich keine Möglichkeit.

Grundsätzlich sollten alle Treffen eurer OSQAR AG dem Geist des Safe Spaces folgen. Manchmal kann es aber auch schön und wichtig sein, den Safe Space in den Mittelpunkt Eures Treffens zu stellen. Dann könnt ihr Euch besser kennenlernen, Euch Unterstützung leisten, Euch frei austauschen und den tollen Zusammenhalt der LGBTQ+ Community erleben. Dabei könnt Ihr folgende Fragen als Startpunkte wählen:

- Wie beeinflusst meine sexuelle Orientierung/geschlechtliche Identität meine

### Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung?

- Wie beeinflusst meine sexuelle Orientierung/geschlechtliche Identität das Bild, das andere von mir haben?
- Stört mich das Bild, das andere von mir haben? Wieso stört es mich?
- Kann ich offen über meine sexuelle Orientierung/geschlechtliche Identität sprechen? Wieso (nicht)?
- Hindert mich etwas (Religion, Familie, etc.) daran, meine sexuelle Orientierung/geschlechtliche Identität für mich selber anzunehmen?
- Bin ich mir in meiner sexuellen Orientierung/geschlechtlichen Identität sicher? Wieso habe ich diese Sicherheit?
- Was hat mich in meinem „Coming-Out“ Prozess bestärkt? Welche Tipps kann ich anderen diesbezüglich geben?
- Wie kann ich anderen in ihrem „Coming-Out“ Prozess helfen?
- Fühle ich mich durch meine sexuellen Orientierung/geschlechtlichen Identität (un)sicher?
- Fühle ich mich isoliert von meiner Umwelt aufgrund meiner sexuellen Orientierung/geschlechtlichen Identität?
- Übernehme ich LGBTQ+ Stereotypen, um mich in meiner LGBTQ+ Identität zu bestätigen?

*Zuletzt geändert: 26.06.2024*