

So viel Sehnsucht in mir
das Leben einfach laufen
zu lassen
und so viel Angst davor

4.8.1995

Eine Reise in einem Boot aus Haut

Krise und Veränderung im Prozess der Geschlechtsangleichung

Cornelia Kunert

»Bitte seid nicht traurig, es ist besser so. Das Leben, das ich gelebt hätte, ist es nicht wert, gelebt zu werden [...] weil ich Transgender bin. Ich könnte es genauer erklären, warum ich so fühle, aber diese Mitteilung ist lang genug, so wie sie ist. Um es einfach zu sagen: Ich fühle mich als Mädchen im Körper eines Jungen gefangen und ich habe es so empfunden, seit ich vier war. Ich wusste nie, dass es ein Wort für dieses Gefühl gab, und es war unmöglich für einen Jungen, ein Mädchen zu werden. Also habe ich nie jemandem davon erzählt und einfach weitergemacht, die üblichen Buben-dinge zu tun, um dazuzugehören [...] Als ich 14 war, erfuhr ich, was Transgender heißt, und musste weinen vor Freude. Nach zehn Jahren der Verwirrung verstand ich endlich, wer ich war« (Fantz 2015, Übers. d. Verf.).

Diese Zeilen stammen aus dem Abschiedsbrief einer 17-jährigen Transsexuellen, die sich in einer Nacht kurz nach Neujahr 2015 auf einer Autobahn das Leben nahm. Ein solcher Tod, eine solche Tat erschreckt und macht traurig. Es muss

für die Angehörigen furchtbar sein, einen lieben Menschen aus dem Grund zu verlieren, weil er oder sie das Gefühl hatte, auf dieser Welt keinen Platz zu haben. Auch wenn vieles falsch gelaufen sein mag und nicht das rechte Verständnis für das transsexuelle Mädchen da war – das wollte sicher niemand und damit hat sicher niemand gerechnet.

Aber der Grat ist schmal, auf dem sich das Leben manchmal bewegt, und wie die Redewendung richtig sagt: »Man kann in einen Menschen nicht hineinschauen.« Du weißt nie, wie nahe er oder sie schon am Abgrund steht. Die Geschichte von Leelah kenne ich nur aus den Social Media, daher möchte ich dazu an dieser Stelle nicht über sie und ihr tragisches Schicksal und das Leid ihrer Familie schreiben, aber ich kenne diesen Prozess, habe viele Menschen darin begleitet und weiß daher, dass es sich keineswegs um einen Einzelfall handelt, wenn Transgender auf Unverständnis und Ablehnung stoßen. Besonders hart trifft jeden natürlich die Ablehnung der Menschen, von denen man sich am meisten Unterstützung wünscht und braucht. Die Verzweiflung einer Person kann erdrückend groß werden, wenn sie kei-

ne Möglichkeit für sich sieht, die eigene Identität, als Junge oder Mädchen, als Frau oder Mann, zu leben, weil Körper und Umwelt dagegensprechen.

In uns sind Sterne

*Ich atme wieder und sehe
dass deine Kleider nass geworden sind
vom Regen
ich wollte fliegen
bis ich jenseits bin
mich in der Luft verstecken*

*Mir war, als wär' die Welt
ein Schattenreich
ein Ort des Sichverbergens und der Lüge
Du aber gehst durch Wolken
durch den Schauer der Nacht
und bist so leicht*

Die Selbsterkenntnis, transsexuell zu sein, wird nicht frei gewählt und die entsprechenden Gefühle, die dazu führen, können nicht einfach abgestellt oder abgelegt werden. Der Entschluss, den langwierigen transsexuellen Prozess mit dem Ziel medizinischer Maßnahmen zu beginnen, geschieht nicht leichtfertig und im Übermut. Die Geschlechtsidentität, in der sich der transsexuelle Mensch erlebt, ist nicht durch Therapie oder andere Maßnahmen beeinflussbar, sondern dauerhaft und unabweisbar. Oftmals ist der Wunsch, konkrete Schritte zur Veränderung zu unternehmen, nur der letzte Ausweg nach einer Lebensphase tiefer Verzweiflung über die Unmöglichkeit, so zu leben, wie man sich empfindet. Dieses Gefühl der Geschlechtsinkongruenz, das oft schon seit der frühen Kindheit besteht, wird irgendwann im Lebensverlauf so mächtig und so bestimmend, dass alles getan wird, um die Zugehörigkeit zum Identitätsgeschlecht sichtbar zu machen und zu verwirklichen. Eine transsexuelle Frau empfindet sich selbst zuinnerst als weiblich und leidet an den männlichen Ausprägungen ihres Körpers und der damit verbunden sozialen Zuordnung und umgekehrt.

Die Entstehung der Transsexualität in ihrer vielfältigen Erscheinung ist unklar und es gibt verschiedene ätiologische Theorien. Heute geht man davon aus, dass es sich nicht um eine psychische Krankheit handelt, sondern eher um eine »genetische Variation der Geschlechtsentwicklung« – als »eine Variante im Grenzgebiet von Genetik, Biologie und Neurowissenschaft bzw. Neuropsychologie« (Haupt 2012, S. 8). Die Sichtbarmachung und Realisierung dieser Geschlechtszugehörigkeit sind ein existenziell und psychologisch absolut notwendiger Prozess, um in Würde und Selbstbewusstsein weiterleben zu können. Egal, ob es sich um ein Kind handelt, das sein Identitätserleben in Sprache, Spiel oder Kleidung äußert, oder um eine erwachsene Person, die dies ihrer Umwelt eingesteht, immer ist es der Beginn einer langen Reise.

Ich gehe verloren

*Ich gehe verloren
langsam gehe ich verloren
und dort beim Abfall
finde ich mich*

*Ich gehe verloren
verloren gehe ich weiter
und dort in der Fremde
bleibe ich*

*Und dort warte ich
auf dich
mein Leben
mein liebes Leben*

Zu den schwersten Erfahrungen während dieser Reise gehören Trennungen von geliebten Menschen. Nicht selten sind es langjährige, tiefe Beziehungen, die plötzlich zerbrechen. Das Eingeständnis, transsexuell zu sein, kann einer bestehenden Beziehung eine Grenze setzen, wo vielleicht noch vor kurzem der gemeinsame Weg in die Zukunft offen war. Schuldgefühle und Selbstvorwürfe füh-

ren oft dazu, den eingeschlagenen Weg immer wieder in Frage zu stellen oder eine Hormontherapie abubrechen; was meistens nur so lange gut geht, bis tiefe Verzweiflung über die scheinbare Unmöglichkeit aufkommt, das Leben im Identitätsgeschlecht weiterzuleben.

Der folgenden Gesprächsausschnitt (gekürzt und anonymisiert) soll das deutlich machen. Die Transsexuelle (hier: G) ist eine etwa fünfzigjährige Frau, die als Junge geboren wurde und sich seit etwa zwei Jahren in einem Transprozess befindet. Der Ehefrau fällt es sehr schwer, die Veränderung zu akzeptieren, auch wenn sie dies ehrlich versucht. Es ist noch nicht klar, wie es weitergehen kann, auch wenn beide keine Trennung wollen. Die Klientin erzählt von schweren Schuldgefühlen gegenüber der Ehefrau, da sie spürt, wie tief deren Trauer über den Verlust des »Mannes« ist. Auf einer gemeinsamen Wanderung vor einiger Zeit war es zu einer suizidalen Krise gekommen.



G: Es war schrecklich! Wenn wir in Wien gewesen wären, dann hätte sie den psychiatrischen Notruf angerufen. Aber wir waren in den Bergen.

Th: Da wart ihr mehrere Tage.

G: Ja, wir waren unterwegs in dem Gebiet. Da hat es sich dann ereignet.

Th: Das war ein Tiefpunkt.

G: Ja, das war der Tiefpunkt. Das hat mich sehr geängstigt, weil ich noch nie in meinem Leben so nahe am Abgrund gestanden bin.

Th: Was bedeutet »Abgrund« für dich?

G: Abgrund bedeutet für mich das Ende. Die Verzweiflung. Aus ... Dass ich nicht mehr kann; dass ich keine Zukunft mehr sehe ...

Th: Mhm. Da hast du an Selbstmord gedacht.

G: Ja. Direkt an diesem Abend.

Th: Und hast du Irene davon erzählt?

G: Ja, und sie hat mir geholfen, da herauszukommen.

Th: Du warst so verzweifelt, dass du daran gedacht hast, dich dort gleich umzubringen.

G: Ja, ich wollte an diesem Abend einfach abschließen mir allem. Ich wollte niemandem mehr wehtun; dann bräuchte außer Irene und ein paar andere Leute niemand von der Transsexualität wissen.

Th: Und hat die Beziehung zu Irene in dieser Zeit eine Rolle gespielt?

G: Natürlich. Wir haben auch über Scheidung gesprochen. Wie schaut unsere Zukunft aus? Haben wir überhaupt eine Zukunft?

Th: Was war das Schlimmste an diesem Abend? Du wusstest ja schon vorher, dass du transsexuell bist. Was war da das besonders Schlimme?

G: Das Verletzen – dass ich die Menschen, die ich liebe, verletze.

Th: Das war das Schwere. Die Irene auch ...

G: Irene, Bernhard (ihr Sohn), meine Mutter, meine Schwester ... alle Leute, die mir viel bedeuten. Die werde ich durch meine Transsexualität schwer verletzen.

Eine Beziehung wird in einer solchen Phase wie ein Boot in stürmischem Meer hin und her geworfen. Sie kommt nicht mehr zur Ruhe. Jeder Schritt im Transprozess kann die transsexuelle Person glücklich machen und die andere in Verzweiflung stürzen. Die Hoffnung, den Prozess bremsen oder stoppen zu können, besteht vielleicht kurzfristig, führt aber meist zu einer Zuspitzung der Lage. Ein »Ich oder Du« kann für Liebende immer nur ein unlösbares Dilemma sein. Oft sind es Ehefrauen, die ihren transsexuellen Partnerinnen zur Seite stehen und nicht wahrhaben wollen, wie sie selbst im Aufbringen von Rücksichtnahme über die Grenzen ihrer Kraft gehen. Für ihre Enttäuschung, Trauer oder auch Wut ist oft kein Platz im Familiensystem. Eine eigene professionelle Hilfe ist da manchmal besser als Paartherapie. Besonders tief wird die Krise, wenn in der Familie oder im Umfeld Unwissen über das Phänomen besteht und alle davon ausgehen, dass die transsexuelle Person in einen bisher nicht gekannten Egoismus verfallen sei oder eine perverse Verrücktheit hemmungslos auf Kosten der anderen auslebe. Es kommt auch vor, dass die Geschlechtsidentität des transsexuellen Partners oder Angehörigen einfach geleugnet wird. Dies ist ein Abwehrmechanismus, der meist spätestens durch die erfolgten medizinischen Maßnahmen seine Grenze findet.

Wir leben uns voraus

*Wir leben uns voraus
als ob nichts im Weg wäre*

*Wir leben uns voraus
als ob der Weg eben wäre*

*Wir leben uns voraus
und doch ist da wo wir stehen*

Kaum ein Raum

Zeichnet sich für die transsexuelle Person selbst eine Perspektive und ein konkreter Weg für die

erstrebte Geschlechtsangleichung erst einmal ab, erlebt sie trotz krisenhafter Momente und vieler Verluste den Prozess insgesamt positiv. Es kommt meist zu Aufhellung der Grundstimmung, einer Reduktion bestehender Angstsymptome und einer signifikanten Zunahme an Sinngefühl (Kunert 2013). Eine derartige Entwicklung kann als Kongruenzdynamik verstanden werden, die immer einen psychischen Gesundungsprozess kennzeichnet. Daher bringt die transsexuelle Person in dieser Phase manchmal wenig empathisches Verständnis für die Irritationen bei den anderen auf, weil die Kluft zwischen der neuen Erfahrung innerer Stimmigkeit und deren Unverständnis zu groß ist: Was sich innerlich so richtig anfühlt, das kann doch für andere nicht unverständlich oder gar falsch sein.

G: Es ist wurscht, was man macht, es ist eine lose-lose-Situation. Beide verlieren.

Th: Gibt es auch Dinge, die du gewinnst?

G: Ja – und sie auch! Ich bekomme meine innere Stärke und mein Selbstwertgefühl. Ich kann jetzt mehr eins mit mir sein, meine Gedanken sind klarer, meine Gefühle sind klarer. Ich bin viel offener geworden, habe keine Depressionen mehr. Ich bekomme auch von anderen wunderschöne Gefühle. Auch Wut erlebe ich jetzt in der richtigen Form, dass ich sie identifizieren kann. Auch Freude, dass ich manchmal weinen kann oder lachen.

Th: Könnt ihr das jetzt manchmal teilen miteinander?

G: Ja. Sie kriegt es mit, wenn ich gut drauf bin. Vorher war ich ein richtig mieselsüchtiger Depressiver. Ich habe mich versteckt. Ich wollte nichts mit der Welt zu tun haben. Ich habe meinen Job gemacht. Ich habe gegessen, geschlafen und mich vor der Welt versteckt. Das ist auch kein Leben, oder?

Th: Das klingt nicht sehr interessant.

G: Es ist richtig beschissen. Und das hat sie gewonnen.

Th: Was hat sie gewonnen? Dass du jetzt eine Gabi bist, die lebt?

G: Ja. Ich lebe. Es ist kein Blödsinn, es ist meine Person. Es tut mir leid, dass ich mein wahres Ich versteckt habe, und das war sehr unfair von mir, aber jetzt kann ich nur als ich selber weiterleben. Ich kann diese Show nicht mehr abgeben. Sie sieht, wie ich jetzt bin, dass ich viel offener geworden bin, dass ich ich selber bin.

Th: Dass du du selber bist. Das hilft dir.

G: Jetzt schon. Weil ich mir selber treu bin, das baut meine eigene Würde auf.

Natürlich ist das transsexuelle Outing für die Bezugspersonen kein Grund zur Freude und das kann auch nicht erwartet werden. Es ist für alle zunächst eine schwere Erschütterung und es entsteht Ratlosigkeit. Stellt sich aber heraus, dass es sich um eine konstitutionelle Geschlechtsinkongruenz handelt, dann braucht es nicht zu totaler Entfremdung kommen. Nicht zwischen Partnern, nicht zwischen Eltern und Kindern und nicht zwischen Freunden/Freundinnen. Es geht nicht um Sex oder ein ausgeflipptes Ausbrechen aus starren Formen, sondern um den Versuch, in Würde zu leben; ein Leben in Übereinstimmung mit sich selbst. Auch die Angehörigen können nun möglicherweise Erfahrungen machen, die den Blick auf das Leben noch erweitern. Erlebnisse in der Vergangenheit werden im Rückblick aus dieser Perspektive viel verständlicher werden. Der Blick in die Zukunft hingegen wird vielleicht manches Gemeinsame und Sichere nicht mehr zeigen, aber die Landschaft vor uns hat offene Wege und es sind Wege, die nicht im Schatten liegen.

Th: Ist das ein Gefühl, das da entsteht?

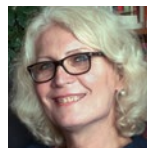
G: Ja, es ist ein Körpergefühl, weil ich aufrecht gehe. Ich bin stolz darauf, wer ich bin, und ich bin glücklich, wer ich bin, und ich bin ausgeglichener und ich kriege keine Rückenschmerzen mehr.

Th: Und das kann Irene auch lernen oder wieder lernen. Vielleicht kann sie auch an deiner Seite aufrecht gehen.

G: Mhm ... und sich nicht verstecken.

Th: Immer ist das Verstecken das Problem.

G: Richtig.



Mag^a. Cornelia Kunert ist seit 1988 in eigener psychotherapeutischer Praxis in Wien tätig. Sie ist Personenzentrierte Psychotherapeutin, Existenzanalytikerin, Supervisorin und hat eine Weiterbildung in Hypnotherapie nach M. Erickson. Sie ist Mitglied im Expertenteam

für Transidentität des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie, hält Vorträge und bietet Workshops an.

E-Mail: kunert@utanet.at

Literatur

- Fantz, A.: An Ohio transgender teen's suicide, a mother's anguish. CNN 2015. <http://edition.cnn.com/2014/12/31/us/ohio-transgender-teen-suicide/index.html> [04.01.2015]
- Haupt, H. J.: Transsexualität. Grundlegende neurowissenschaftlich-medizinische, menschenrechtskonforme Positionsbestimmungen und daraus abzuleitende Empfehlungen für die Begleitung, Betreuung und Therapie transsexueller Menschen. («Altdorfer Empfehlungen», Finale Version 10). Sozialpsychiatrischer Dienst Kanton Uri. 2011. <http://www.spduri.ch/SPD-Publishing.53.0.html> [26.01.2013].
- Haupt, H. J.: »Sie sind ihr Gehirn – in einem falschen Körper!« Exemplarische, fachliche Stellungnahme zum Urteil des Landesgerichts Baden-Württemberg vom 25. Januar 2012 aus neuropsychologisch-neurologisch-psychiatrischer Sicht. Gersau 2012. http://www.trans-evidence.com/Sie_sind_Ihr_Gehirn [26.01.2013].
- Kunert, C.: Werden wollen, wer man wirklich ist. Transsexualität als konstitutionelle Geschlechtsinkongruenz – ein personenzentrierter Standpunkt. In: Person: Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung, 2013, 17, No.1, S. 34–46.
- Kunert, C.: »Was soll denn diese Maskerade?« Gedanken und Fakten zum Phänomen der Transphobie. Zeitschrift des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie, Themenheft: Transidentitäten und Psychotherapie, 2014, 2, S. 15–20. <http://www.psyonline.at/download/kunden/0015135.pdf>
- Rauchfleisch, U.: Anne wird Tom – Klaus wird Lara. Transsexualität/Transidentität verstehen. Ostfildern 2013.
- Rauchfleisch, U.: Transsexualität – Transidentität. Begutachtung, Begleitung, Therapie. 4., völlig überarbeitete Auflage. Göttingen 2014.