

Schritte ins ‚andere‘ Geschlecht

Als ich von TransX eingeladen wurde, einen Artikel über die „Schritte ins andere Geschlecht“ zu verfassen, habe ich ganz spontan „ja“ gesagt. Beim Schreiben wurde mir dann bewusst, dass dieser so eindeutig scheinende Titel doch einige Interpretationen zulässt.

Die formalen Schritte im Rahmen des Behandlungsprozesses für Transsexuelle in Österreich sind auf der TransX-Homepage in der Registerkarte ‚Recht‘ dargestellt. Im vorliegenden Beitrag möchte ich versuchen, den Weg aus der Sicht einer „Betroffenen“ zu beschreiben. Begonnen habe ich ihn vor etwas mehr als 5 Jahren. Vieles hat sich in dieser Zeit für mich verändert. Am meisten jedoch die Einstellung gegenüber dem Mythos vom falschen Körper.

Ich weiß, dass ich mit dieser Aussage Widerspruch bei vielen anderen „Betroffenen“ hervorrufen werde. Aber dieser Aufsatz soll eben auch zum Ausdruck bringen, dass es kein allgemein gültiges Rezept gibt, keine festgelegten Regeln, wie jene Ausgeglichenheit erreicht werden kann, die das Leben lebenswert macht. Jeder Mensch muss den für ihn passenden Zugang finden.

Geschrieben habe ich den Artikel aus der Erinnerung an die bisher bewegteste Zeit meines Lebens. Mit der heutigen Erfahrung und aus einer gewissen Distanz kann ich die Dinge jetzt etwas objektiver betrachten. Die daraus resultierenden Anmerkungen sind *kursiv* geschrieben.

Wie schon erwähnt ist es etwa 5 Jahre her, dass mir ein Problem bewusst wurde, das mich seit meiner Kindheit begleitet hatte, ohne dass ich einen Namen dafür hatte. Ich kann also auch nicht sagen, „schon immer gewusst zu haben, eigentlich ein Mädchen zu sein“. Im Gegenteil: Viele Jahre meines Lebens habe ich mich bemüht, nie den Eindruck entstehen zu lassen, dass ich nicht im Reinen wäre mit meinem Mannsein. So richtig wohl gefühlt habe ich mich in der Männergesellschaft aber nie, es war nicht meine Welt. Ich glaubte nur immer, sie zu meiner machen zu müssen, um nicht als Außenseiter zu gelten.

Ende 1998 kam mir – von einem Tag auf den anderen – der Gedanke, dass ich mich trotz meines männlichen Körpers nicht als Mann fühlen müsse. Eine absurde Idee. Im Grunde genommen war es nur der Wunsch gewesen, auf diese Weise meiner Ehepartnerin näher zu sein. Aber mit einem Mal hatte ich die Erklärung für eine ganze Reihe von Empfindungen aus meiner Kindheit und Jugend, die ich längst vergessen geglaubt hatte. Die Vorstellung, gar nicht „Mann“ zu sein, ließ mich nicht mehr los. Es war, als ob ich gefunden hätte, was ich – unbewusst – immer gesucht hatte. Doch die Erleichterung sollte nicht lange anhalten.

Der vorstehende Absatz entstammt im Wesentlichen einer Tagebuchaufzeichnung aus dieser Zeit. Ich lasse ihn so stehen, weil er zeigt, dass die Vorstellung eines vom Körper abweichenden Geschlechtszugehörigkeitsgefühls sehr unterschiedliche Empfindungen ausgelöst hat – nicht nur Erleichterung, sondern zu allererst einmal Verwirrung.

Mangelndes Selbstwertgefühl macht empfänglich für „Lösungsansätze“, die unter Umständen nur ein bestehendes Problem durch ein anderes ersetzen.

Die folgenden Wochen waren geprägt von Schlaflosigkeit und Desorientierung. Alle möglichen Ursachen für die Empfindungen kamen mir in den Sinn. Bin ich schizophran? Leide ich an einer anderen psychischen Erkrankung? Homosexuell? Oder transsexuell?

Jahre zuvor hatte ich einmal einen Artikel über eine „Geschlechtsumwandlung“ gelesen. Ich hielt das für unmöglich und hatte die Geschichte als Zeitungsente abgetan. Gab es das doch? Es war einfach verrückt! Von Euphorie war jedenfalls keine Rede mehr.

Was konnte ich tun? Weiterleben wie bisher, mit dem Gefühl, eine Rolle spielen zu müssen, die ich nicht als die meine empfinde, und dabei zu sehen, wie die Zeit davonläuft?

Das Bewusstwerden des Problems mit meiner Geschlechtsidentität blieb natürlich nicht ohne Auswirkung auf meine Familie. Wenn ich diesen Punkt in der Schilderung der weiteren Ereignisse weitgehend ausklammere, so geschieht das in erster Linie deshalb, weil es nicht unmittelbar zum „Thema“ gehört.

Meine frühere Ehepartnerin und ich haben jetzt eine sehr freundschaftliche Beziehung zu einander. Das aber wohl nur deshalb, weil auch ich die Konsequenz akzeptiert habe, die sich aus meinem Genderwechsel ergab: Nämlich die Trennung von einer Frau, der ich mich sehr nahe gefühlt habe.

Anfang 1999 wandte ich mich erstmals an eine Psychotherapeutin. Die schlaflosen Nächte waren unerträglich geworden, genauso wie die Gedanken, die sich immer nur im Kreis drehten. Ich wollte wissen, was mit mir los war. Auf der einen Seite hatte ich schon erkannt, dass kein Stein auf dem anderen bleiben würde, wenn ich als Frau leben wollte. Dazu kam noch, dass ich mir absolut nicht vorstellen konnte, wie aus dem Mann, den ich im Spiegel sah, ein Mensch werden sollte, den auch die Umwelt als Frau wahrnehmen würde. Auf der anderen Seite begann ich, gegen alles, was männlich war an meinem Körper, eine tiefe Abneigung zu entwickeln. Ich hasste meinen Körper nicht, aber die männlichen Attribute hinderten die anderen Menschen daran, mich als das zu sehen als das ich mich fühle.

Die Psychotherapie bestärkte meine Zweifel, und es gab Zeiten, da hatte ich die Hoffnung, alles könnte wieder so werden wie früher. Aber Geschehenes lässt sich nicht ungeschehen machen, und so erwies sich diese Hoffnung als trügerisch. Die Gedanken kamen wieder: Lebte ich überhaupt „mein“ Leben? Im Spannungsfeld zwischen Verantwortungsgefühl, Zukunftsängsten und dem Bedürfnis, den „Mann“ loszuwerden, begann ich, mein äußeres Erscheinungsbild zu verändern: Rasur bis unter die Haut, womöglich 2x täglich, fassonieren der viel zu buschigen Augenbrauen, Entfernen der Körperbehaarung und so weiter ...

Diese Phase ist für mich eine der wichtigsten in der persönlichen Entwicklung. Ich kann heute nicht sagen, ob zu diesem Zeitpunkt alternativ auch noch die Entscheidung für einen transvestitischen Zugang möglich gewesen wäre, wenn der 'gegengeschlechtliche' Persönlichkeitsanteil entsprechende Akzeptanz vom persönlichen Umfeld erfahren hätte. Aus diesem Grund lege ich allen, die sich in dieser Phase der Identitätsverifizierung befinden, ans Herz, sich nicht von vornherein auf TS festzulegen und sich damit die Möglichkeit zu schaffen, auch einen Schritt zurück zu tun.

Damit kein Missverständnis entsteht: Ich kann mir heute nicht mehr vorstellen, 'als Mann' zu leben. Aber ich erinnere mich an eine Zeit, in der 'Frau sein' für mich ein zentraler Punkt im Leben war. Die Selbstverständlichkeit, mit der ich mich heute so empfinde, lässt mich viele Dinge wesentlich entspannter sehen als damals. Dazu gehören in erster Linie körperliche 'Mängel', aber auch Menschen, die 'transgender' nicht verstehen können.

Die Kleidung, in gewisser Hinsicht wohl eines der wesentlichen Identifikationsmerkmale (*im Fall von TG in erster Linie für die/den BetroffeneN selbst*), wurde zunehmend geschlechtsneutral. Pulli und Polo-Shirt ersetzten sukzessive Hemd und Krawatte. Parallel dazu wurden einzelne Freunde darauf angesprochen, dass die sichtbaren Veränderungen im Zusammenhang mit einem sehr ernststen Problem stünden. Und ob es sie interessierte oder nicht: Sie wurden aufgeklärt.

Das war – aus heutiger Sicht – ein großer Fehler. Menschen, die das Problem mit ihrer Geschlechtsidentität nicht haben, können es auch nicht nachempfinden. Erklärungsversuche werden deshalb oft als lästig empfunden, gleichsam als Rechtfertigung. Defensivstrategien fördern jedoch selten die Akzeptanz.

Alle Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem sich nun doch abzeichnenden Wechsel des sozialen Geschlechts besprach ich mit 'meiner' Therapeutin, die ich mehr und mehr als eine Ratgeberin sah. Und zu besprechen gab es genug: Die Ehe war am Ende, ich wusste noch immer nicht, wie ich in Zukunft leben sollte, und im Büro begannen die Dinge auch schwieriger zu werden. Aber weniger wegen des Gender-Problems an sich als vielmehr wegen der psychischen Labilität infolge der zahlreichen Troubles. Oft hatte ich den Wunsch, aus diesem Albtraum endlich aufzuwachen. Manchmal aber wünschte ich mir sogar, alles wäre überhaupt vorbei.

Die Situation besserte sich, nachdem meine Partnerin und ich die Konsequenz aus der für beide Seiten immens belastenden Entwicklung gezogen und eine einvernehmliche Trennung vereinbart hatten. Zumindest im privaten Bereich war es so – im Beruf hingegen begann es schwierig zu werden.

In meine neue Wohnung war eine Frau eingezogen, während ich im Büro – abgesehen davon, dass 'es' im näheren Arbeitsumfeld schon seit längerem bekannt gewesen war – noch immer in zumindest androgynem Erscheinungsbild arbeiten sollte. Das stellte sich aber schon nach einem Tag als auf Dauer unmöglich heraus. Deshalb entschloss ich mich im Einvernehmen mit Betriebsrat und Geschäftsleitung, den Wechsel des sozialen Geschlechts auch dort ohne längere Übergangsphase vorzunehmen.

Der Entschluss stellte sich als gute Entscheidung heraus, denn dadurch waren Kunden und KollegInnen vor vollendete Tatsachen gestellt. Sie mussten lediglich darüber informiert werden, dass es kein Scherz war und keine Provokation.

Diese Vorgangsweise hat sich auch bei anderen Betroffenen als hilfreich erwiesen. Zu viele Erklärungen schaden eher als sie nützen.

Die folgenden drei Monate waren verhältnismäßig angenehm. Viel rascher als erwartet war fast so etwas wie Normalität eingeleitet. Dennoch musste ich mich nach einem neuen Job umsehen, nachdem die Abteilungsleitung bereits im Vorfeld – nach Ankündigung des Alltagsstests - entschieden hatte, dass ich in der bisherigen Funktion nicht weiterarbeiten könnte.

Das ist das Schicksal eines Präzedenzfalles. Obwohl es sich bei meinem Dienstgeber um ein sehr großes Unternehmen handelt, war ich offenbar die erste, die den Rollenwechsel in dieser Form versucht hat. Viele Befürchtungen auf beiden Seiten haben sich rasch als unbegründet herausgestellt. Ganz objektiv ließ sich sogar eine Steigerung des Geschäftserfolgs nachweisen. Für die Kunden ist es leichter zu akzeptieren als für Kollegen, da die Beziehung weniger emotional ist und für sie in erster Linie die Erfüllung geschäftlicher Erwartungen zählt. An der von der Abteilungsleitung getroffenen Entscheidung konnte das allerdings nichts mehr ändern.

Eine große Hilfe in dieser Zeit war der ständige Kontakt mit meiner zu diesem Zeitpunkt 18-jährigen Tochter. Obwohl sie sehr belastet war durch die Trennung ihrer Eltern und sie mit der persönlichen Veränderung ihres Vaters anfangs nur schwer zurecht kam, wurde unsere Beziehung bald besser als zuvor. Und das, obwohl wir mehr als drei Monate hindurch nur über Telefon und via Mail verbunden waren. Heute, sagt sie, könne sie sich an ihren Vater kaum noch erinnern. Unser Verhältnis ist - anders als früher – liebevoll, herzlich und offen.

Etwa zur gleichen Zeit, also 2 ½ Jahre nach dem Bekanntwerden meines 'Problems' begann ich mit der Hormontherapie. Voraussetzung dafür sind ein klinisch-psychologisches Gutachten und eines von einem Facharzt für Psychiatrie, um die Diagnose Transsexualismus abzusichern. Ich hatte zuvor schon gehört, dass die Östrogensubstitution zu starken Gemütsveränderungen führen soll. Die waren bei mir aber schon vorher vorhanden und wohl eher eine Folge der zahlreichen Troubles der vorangegangenen Monate. Ja, ich war 'nah am Wasser gebaut', wie man bei uns so sagt, doch das besserte sich zusehends, als die Dinge wieder langsam ins Lot kamen.

Die Hormontherapie verändert in erster Linie die Fettverteilung, sodass im Fall von Mann-zu-Frau-TS der Körper ein wenig rundlicher wird. Sie dämmt nicht den Bartwuchs ein und lässt das Haupthaar bestenfalls auf lange Sicht wieder ein wenig dichter werden. Aus diesem Grund entschloss ich mich im Oktober 2001 zu einer Eigenhaar-Transplantation, die zwar eine Menge Geld kostete, sich aber letzten Endes als sehr sinnvolle Investition herausgestellt hat. Parallel dazu wurde der Bartwuchs mit mehreren Laserbehandlungen soweit reduziert, dass kein Bartschatten mehr sichtbar ist. Anfang 2002 begann ich eine Stimmtherapie am Wiener AKH, mit deren Hilfe ich im Verlauf von etwas mehr als 20 Stunden eine halbwegs 'weibliche' Sprechweise erlernte.

Ein halbes Jahr später hatte ich auch einen neuen Job gefunden. Das Leben ist normal geworden. Einige wenige Freunde habe ich auf dem Weg verloren, dafür sind eine Menge neue dazu gekommen.

Nach der gerichtlichen Scheidung war auch für meine frühere Ehepartnerin ein emotionales Problem gelöst, sodass wir unsere Beziehung neu definieren konnten. Heute sind wir befreundet und unternehmen mehr zusammen als während der letzten 10 Jahre unserer Ehe. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass ich einen Mann kennen und lieben gelernt habe.

Wenn man mich heute fragt, was sich geändert hat, so sage ich meist: „Nichts – und doch so viel.“ Ich empfinde eine Ausgeglichenheit, eine Balance, wie ich sie früher nicht gekannt habe. Es gibt nur mehr wenige Dinge, die mich aus der Fassung bringen können. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit Frau Dr. R. im Verlauf der Psychotherapie, bei dem sie mir die Frage stellte, wie ich meine Pubertät empfunden habe. Das konnte ich damals nicht beantworten. Wie auch, habe ich sie doch erst in den letzten 5 Jahre erlebt.

Ja – beinahe hätte ich darauf vergessen: Im Jänner 2003 hatte ich, nach neuerlichen Gutachten einer klinischen Psychologin, eines Psychiaters, eines Urologen, nach Vorlage eines zytogenetischen Befundes und nach Zustimmung des Instituts für gerichtliche Medizin in Wien 'die' Operation.

Es war der letzte einer Reihe von Schritten der Anpassung. Und gar nicht mal der Wichtigste.

~~~~~

Als ich Ende 1998 erkannte, dass ich mich eigentlich mit den Frauen und nicht mit den Angehörigen meines körperlichen Geschlechts identifiziere, brach nach einer kurzen Zeit der Euphorie eine Welt für mich zusammen. Und nicht nur für mich. In den folgenden 4 Jahren blieb kein Stein auf dem anderen: Die Familie schien zerstört, die berufliche Existenz war nahe am Scheitern – das Leben hatte seinen Sinn verloren. Wofür?

Die meisten Menschen empfinden sich ganz selbstverständlich als Mann oder als Frau. So selbstverständlich, dass sie gar keinen Gedanken daran verschwenden, warum es so ist - sie 'sind' es einfach. Es gibt viele Theorien darüber, was Menschen dazu bringt, trotz ihrer eindeutigen körperlichen Geschlechtszugehörigkeit das Erscheinungsbild des 'anderen' Geschlechts ihrem eigenen vorzuziehen beziehungsweise sich als Angehörige des 'anderen' Geschlechts zu fühlen. Wissenschaftlich erwiesen ist bis jetzt nur wenig.

Ich bin heute überzeugt davon, dass sich das, was man als Crossdressing oder Transvestitismus bezeichnet, in der Entstehung nur unwesentlich von Transsexualismus unterscheidet. Während aber letzterer in den vergangenen Jahren zunehmend an Akzeptanz in der Öffentlichkeit gewonnen hat, blieb dem Crossdressing das Stigma der Perversion weitgehend erhalten. Bis jetzt. Ich hoffe, dass sich das bald ändern wird.

Viele Gespräche mit anderen 'Betroffenen' vor allem in letzter Zeit haben gezeigt, dass der wesentliche Unterschied im individuellen Zugang liegt, nämlich, wie er/sie mit der meist als unpassend empfundenen gesellschaftlichen Rolle seines/ihrer körperlichen Geschlechts umgeht. Das hängt natürlich in erster Linie mit dem Weltbild und mit der Erziehung zusammen. Allen gemeinsam ist der Wunsch, sich nicht - zumindest nicht ständig - mit einem verinnerlichten Klischee identifizieren zu müssen. Das heißt nicht, dass sich ein mit einem männlichen Körper zur Welt gekommener Mensch mit einer Transgenderpersönlichkeit unbedingt als Frau fühlen muss. Nicht wenige definieren sich als 'zwischen den Geschlechtern' – wichtig ist die nach außen hin demonstrierte Distanz zu den Angehörigen des eigenen körperlichen Geschlechts.

Das ist mir wichtig zu erwähnen, weil ich auch die nicht eindeutige Identifikation mit der einen oder der anderen Seite als legitimen Ausdruck der Persönlichkeit verstehe.

Wenn wir hingegen von 'Schritten ins andere Geschlecht' sprechen, so bedeutet das immer die Überschreitung einer Grenze, die für die meisten Menschen tabu ist. Wenn hinter dem Verhalten nicht bloß die Absicht steckt, zu provozieren, ist Anpassung gefragt. Mindestens ebenso wichtig für die 'Wahr'nehmung durch die Umwelt wie Kleidung und Schminke bei Mann-zu-Frau-Transgenderpersonen und Bart bei Frau-zu-Mann sind Gestik, Mimik und Sprechweise. Das Gesamtbild muss stimmen. Am Anfang passt das oft nicht so richtig zusammen, aber das darf eigentlich nicht verwundern, sind doch die meisten mit einer bestimmten Geschlechterrolle aufgewachsen und sozialisiert und haben zunächst eine Vorstellung von der 'anderen' Seite, die der Realität gar nicht entspricht.

Hier wird es geradezu lebenswichtig, sich nicht der Illusion hinzugeben, dass körperliche Veränderungen infolge Hormoneinnahme oder geschlechtsanpassender Operation automatisch auch eine Änderung der Wahrnehmung bei den Mitmenschen bewirken.

Zu Beginn dieses Aufsatzes habe ich gemeint, dass Schritte nicht nur vorwärts führen müssen. In dem gerade geschilderten Zusammenhang scheint es mir besonders wichtig, sich die Möglichkeit offen zu lassen, auch wieder zurück zu gehen.

Die für mich wesentliche Erfahrung war, von anderen Frauen als ihresgleichen wahrgenommen zu werden. Ich glaube, dass auch Crossdresser daran Interesse haben, durch das weibliche Erscheinungsbild zumindest emotional die Distanz zu den Frauen zu verringern, auch wenn sie grundsätzlich kein Problem damit haben, sich als Mann zu sehen. Das ist absolut kein Widerspruch.

Wenn dieser Beitrag jetzt als ein Plädoyer für Transvestiten erscheint, so ist das durchaus gewollt. In Crossdressing sehe ich eine wertvolle Möglichkeit, die 'andere Seite' zu erfahren, ohne sich von vornherein festlegen zu müssen. Für einige wird es DIE Chance sein, ein unverkrampftes Verhältnis zu seiner/ihrer Geschlechtlichkeit aufzubauen und die Rolle des körperlichen Geschlechts nicht mehr als Belastung zu empfinden. Das sind Schritte, die man nicht bereut.

In diesem Sinne wünsche ich allen, die ein bestehendes Problem auf diese Weise zu lösen versuchen, interessante Erfahrungen. Sofern ihr in einer Partnerschaft lebt und euer Partner/Eure Partnerin damit zurecht kommt, wünsche ich euch natürlich auch, dass eure Beziehung durch ein tieferes gegenseitiges Verständnis an Intensität gewinnen wird.

Damit sich diejenigen, denen der zeitweilige Genderwechsel nicht reicht, nicht übergangen fühlen: Mir geht es hier nicht um eine Wertung. Schließlich habe ich mich auch für den transsexuellen Weg entschieden. Ich freu mich aber mit jedem Menschen, der eine alternative Transgender-Lebensweise für sich akzeptieren kann. Zu viele haben sich schon in ein Abenteuer gestürzt, um später festzustellen, dass sie das, was sie gesucht hatten, nicht finden konnten. Nur haben sie in der Zwischenzeit auch noch etwas verloren.

Wenn die Schritte aber wohlüberlegt und ohne Eile erfolgen, wird sich am Schluss jene Ausgeglichenheit einstellen, die Menschen umgibt, die mit sich und ihrer Umwelt im Reinen sind.