

Udo Rauchfleisch

Transgender verstehen

Ein Ratgeber für Angehörige,
Freund:innen und Kolleg:innen

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Erweiterte und aktualisierte Neuausgabe der 4. Auflage des 2013 erschienen Titels *Anne wird Tom – Klaus wird Lara. Transidentität/Transsexualität verstehen.*

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Chaka 32/shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1484-9

Inhalt

Einleitung: Warum ein Ratgeber für Angehörige, Freund:innen und Kolleg:innen von Transgendern?	7
1. Ich verstehe die Welt nicht mehr: Eine Frau ist ein Mann und ein Mann eine Frau?	18
2. Was wissen wir über Transgender?	29
3. Wie sollen wir ihm/ihr begegnen?	51
4. Weder Frau noch Mann – wie geht das denn?	61
5. Welche Konsequenzen hat der Rollenwechsel? Was muss nach der körperlichen Angleichung geändert werden?	66
6. Was sagen wir unseren Verwandten, Freund:innen und den Arbeitskolleg:innen? Coming-out der Bezugspersonen.	71
7. Kann ein Coming-out am Arbeitsplatz gelingen?	88
8. Können Jugendliche beurteilen, auf was sie sich einlassen, wenn sie eine Transition angehen?	101
9. Besteht nicht die Gefahr, dass die trans Person Opfer von Diskriminierung und Gewalt wird?	115
Diskriminierungen am Arbeitsplatz	115
Probleme in der Öffentlichkeit	118
„Transnegativität“ und Gewalt gegen Transgender	121
Ausgrenzungen im Familien- und Freundeskreis.	126

Ausgrenzung von trans Kindern	129
Diskriminierungen durch „Fachpersonen“.....	133
Fazit	135
10. Meine Frau ist ein Mann – mein Mann eine Frau.....	139
11. Wie sollen wir es unseren Kindern sagen?.....	152
12. Mama wird Papa – Papa wird Mama	168
Schluss: Das Wichtigste auf einen Blick	193
Anmerkungen.....	200
Literatur und hilfreiche Adressen	201
Literatur.....	201
Weiterführende Literatur.....	202
Hilfreiche Adressen von Organisationen und Anlaufstellen für trans Menschen und ihre Angehörigen.....	203

Einleitung: Warum ein Ratgeber für Angehörige, Freund:innen und Kolleg:innen von Transgendern?

Wenn Sie die bisherigen drei Auflagen meines Ratgebers zum Thema Trans kennen, wird Ihnen als Erstes die veränderte Nomenklatur aufgefallen sein, die sich im Titel dieser neuen, völlig überarbeiteten und ergänzten Auflage ebenso wie in der Überschrift dieser Einleitung findet. Es ist hier nicht mehr von „Transsexualität“, sondern von „Transgender“ die Rede. Warum verwende ich hier diesen Begriff und was ist damit gemeint?

„Transgender“ ist ein Oberbegriff, der zur Bezeichnung aller Menschen verwendet wird, die sich nicht mit dem ihnen zugewiesenen Geschlecht identifizieren können bzw. sich dadurch nicht richtig beschrieben fühlen. Dazu gehören sehr unterschiedliche Personen, die aber alle in irgendeiner Weise von der Mehrheitsgesellschaft abweichen. Der Vorteil des Begriffs „Transgender“ ist – und deshalb habe ich ihn nun für diesen Ratgeber gewählt –, dass er ein *weites Spektrum von Menschen mit den unterschiedlichsten Identitäten* beschreibt. Das Gegenteil von Transgender ist die *cis Identität*. Damit werden Menschen beschrieben, bei denen das empfundene mit dem zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Auf die Begriffe „empfundenes“ und „zugewiesenes“ Geschlecht werde ich weiter unten noch ausführlicher eingehen.

Da in der aktuellen fachlichen wie öffentlichen Diskussion über das Phänomen Transgender sehr unterschiedliche Begriffe verwendet werden, möchte ich zunächst die wichtigsten Begriffe, die ich in diesem Ratgeber ebenfalls verwende, nennen und definieren.

Bekannt ist Ihnen vielleicht der in Zeitungsberichten und Fernsehsendungen immer noch oft auftauchende Begriff des

„Transsexualismus“. Es handelt sich dabei um einen veralteten Terminus, der aus der Internationalen Klassifikation der Diagnosen (ICD-10) stammt und eine „Geschlechtsidentitätsstörung“ beschreibt. Die Kriterien für diese psychiatrische Diagnose sind „der Wunsch, als Angehöriger des anderen Geschlechts zu leben und anerkannt zu werden“, einhergehend mit dem „Gefühl des Unbehagens oder der Nichtzugehörigkeit zum eigenen Geschlecht“. Kennzeichnend für „Transsexuelle“ sei laut dieser Definition der „Wunsch nach hormoneller und chirurgischer Behandlung, um den eigenen Körper dem bevorzugten Geschlecht so weit wie möglich anzugeleichen“ (ICD-10: F 64.0).

Der Begriff „Transsexualismus“ ist nicht nur wegen der hier postulierten Pathologie nicht mehr akzeptabel, sondern auch insofern irreführend, als es nicht um die sexuelle Orientierung (Homo-, Bi-, Heterosexualität), sondern um die *Identität* geht. Aus diesem Grund hat sich die zutreffendere Bezeichnung „Transidentität“ eingebürgert, die auch ich in diesem Ratgeber synonym mit „Transgender“ verwende.

Seltener werden Sie vermutlich von der „Geschlechtsdysphorie“ (einer Diagnose aus dem Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen, DSM-5) gehört haben. Der Vorteil dieser – allerdings immer noch psychiatrischen – Diagnose ist, dass hier nicht mehr wie beim „Transsexualismus“ die Rede von einer Geschlechtsidentitätsstörung ist, sondern die „Störung“ in dem Leiden (der „Dysphorie“) liegt, das durch die Diskrepanz zwischen dem „empfundenen“ und dem „zugewiesenen“ Geschlecht entsteht.

Wenn Sie nicht sehr vertraut mit dem Thema „Trans“ sind, wird Ihnen die Formulierung „empfundenes“ und „zugewiesenes“ Geschlecht vielleicht merkwürdig vorkommen. Früher haben wir meist vom „biologischen“ und vom „gewünschten“ Geschlecht gesprochen. Da es jedoch in erster Linie darum geht, dass wir Menschen nach der Geburt aufgrund der äußereren Geschlechtsmerkmale einem der beiden Geschlechter zugewiesen werden, sprechen wir heute vom „zugewiesenen“ Geschlecht,

das entweder „weiblich“ oder „männlich“ ist. Eine Ausnahme stellt lediglich bei uneindeutiger körperlicher Situation, bei sogenannten intergeschlechtlichen Menschen (früher „Intersexuelle“ genannt), der Geschlechtseintrag „divers“ dar, der in einigen Ländern, so auch in Deutschland, möglich ist.

Durch die Formulierung „empfundenes Geschlecht“ soll ausgedrückt werden, dass es um das innere Bild geht, das eine Person von sich hat. Dem entspricht der bereits genannte Begriff „Transidentität“.

In der seit dem 1. Januar 2022 gültigen, aber im deutschsprachigen Bereich noch nicht verwendeten ICD-11 gibt es *keine psychiatrische Diagnose* mehr für das Phänomen „Trans“. Hier ist in der Kategorie „Probleme/Zustände im Bereich der sexuellen Gesundheit“ die Rede von der „Geschlechtsinkongruenz“, die das Auseinanderklaffen des zugewiesenen und des empfundenen Geschlechts beschreibt. Damit ist der letzte Schritt zur *Enpathologisierung* von Trans getan.

Während es früher üblich war, von Mann-zu-Frau- und Frau-zu-Mann-Transidenten zu sprechen, verwenden wir heute die Begriffe *trans Frau* und *trans Mann*. Dies ist insofern eine korrektere Bezeichnung, als im Verlauf der Transition, d. h. im Prozess des Lebens in der Rolle des empfundenen Geschlechts und allfälliger körperlicher Angleichungen (Hormone, chirurgische Interventionen) die Frau ja nicht *zum* Mann oder der Mann *zur* Frau *wird*, sondern die Person nun in der Rolle lebt, die ihrer Identität von jeher entspricht.

Mit dem Begriff *trans Frau* werden die Personen bezeichnet, die dem männlichen Geschlecht zugewiesen worden sind, deren empfundenes Geschlecht jedoch weiblich ist. Ein *trans Mann* hingegen ist die dem weiblichen Geschlecht zugewiesene Person mit männlicher Identität.

Noch ein Hinweis zur Schreibweise: Sie werden bemerkt haben, dass bei Wörtern, die das weibliche und das männliche Geschlecht bezeichnen, jeweils ein Doppelpunkt steht (z. B. Freund:innen). Dies ist aktuell die übliche Schreibweise. Frü-

her waren es der Gendergap (–) und das Sternchen (*). Diese Zeichen stellen sogenannte Platzhalter dar und sollen darauf hinweisen, dass zwischen „weiblich“ und „männlich“ ein Spektrum von verschiedenen Identitäten besteht.

Damit ist ein weiteres – in der gegenwärtigen Diskussion wichtiges – Thema angesprochen, nämlich das der *Binarität* bzw. der *Nichtbinarität der Geschlechter*. Wir sind in unserer Kultur daran gewöhnt, von Frauen *oder* Männern zu sprechen, und stehen unter dem Eindruck, es gebe nur diese beiden Kategorien von Menschen und „nichts dazwischen“. Diese binäre Vorstellung von den Geschlechtern entspricht jedoch nicht der Realität und muss durch die *Anerkennung auch nichtbinärer Identitäten* ergänzt werden.

Zunehmend haben sich in den letzten Jahren Menschen als *nichtbinär* definiert, d. h. sie können sich keinem der beiden Geschlechter, weder dem weiblichen noch dem männlichen, zuordnen, sondern empfinden sich irgendwo „dazwischen“. In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass nicht alle trans Personen binär sind, d. h. sich eindeutig als weiblich oder männlich identifizieren. Es gibt auch trans Personen, und zwar eine keineswegs kleine Zahl, mit nichtbinären Identitäten.

Ein anderer Begriff, den Sie mitunter in der Diskussion von Geschlechtsidentitäten hören, ist „genderqueer“. Auch bei diesen Personen stimmt das zugewiesene nicht mit dem empfundenen Geschlecht überein und sie definieren ihre Identität als zwischen den Polen weiblich und männlich liegend.

Es ist zudem auf drei weitere Bezeichnungen hinzuweisen: Durch den Begriff „genderfluid“ wird ausgedrückt, dass die Identität der betreffenden Person zwischen den Polen weiblich und männlich fluktuiert, „pangender“ ist eine Identität, die alle Geschlechter umfasst, und als „agender“ bezeichnen sich Personen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Ich hoffe, Sie mit der Fülle von Begriffen und Definitionen nicht verwirrt zu haben. Es erscheint mir jedoch wichtig, diese terminologischen Klärungen an den Anfang dieses Ratgebers

zu stellen, da Sie damit in der öffentlichen Diskussion über das Phänomen Trans immer wieder konfrontiert werden, und weil ich diese Begriffe auch in diesem Ratgeber verwenden werde.

Warum habe ich diesen Ratgeber geschrieben? In den vielen Jahren, die ich mich inzwischen mit Transgendern beschäftige, habe ich immer wieder erlebt, dass Angehörige, Freund:innen und Kolleg:innen zwar den Eindruck hatten, sie wüssten, worum es bei Transidentität gehe. Meist haben sie wahrscheinlich im Zusammenhang mit Travestieshows, außergewöhnlichen Schicksalen oder gar mit Situationen, in denen Transgender Opfer von Gewalt geworden sind, in Zeitungsberichten oder Fernsehsendungen von ihnen erfahren. Immer aber ging es dabei um Menschen, die ihnen persönlich fremd waren und an deren Schicksal sie nur indirekt über die Massenmedien Anteil genommen haben. Nun aber hat sich in ihrer unmittelbaren Umgebung eine Frau oder ein Mann als „trans“ geoutet, und unvermittelt sind sie mit dem Phänomen Transidentität konfrontiert und merken, dass sie nur eine vage Ahnung davon haben, wie ein solcher Mensch sich fühlt, wie der Weg der körperlichen Angleichung an das empfundene Geschlecht verläuft und welche Konsequenzen sich daraus für alle ergeben, die mit dieser trans Person in Kontakt stehen. Ging es Ihnen auch so?

Vielleicht spüren Sie beim Zusammentreffen mit dieser Person jetzt, dass das Phänomen Transgender heftige Gefühle in Ihnen auslöst: Irritation, Unbehagen und Hilflosigkeit, ja eventuell sogar Ablehnung. Sie mögen sich solcher Gefühle schämen oder sind vielleicht über sich selbst erstaunt, weil Sie sich doch für aufgeschlossen und tolerant gehalten haben. Oder Sie haben den Eindruck, mit Recht hielten Sie Transidentität für eine psychische Krankheit und lehnten die Maßnahmen zur Angleichung an das empfundene Geschlecht völlig zurecht ab – aber nun treffen Sie im Umfeld von Transgendern mit anderen Menschen zusammen, die eine völlig andere Auffassung vertreten, weil sie der Transidentität positiv gegenüberstehen und die betreffende Person auf ihrem Weg unterstützen.

Im positiven Fall wird die Wahrnehmung solcher widerstreitenden Gefühle und unterschiedlichen Einstellungen zur Transidentität in Ihnen den Wunsch entstehen lassen, sich genauer über Transidentität zu informieren.

Als Angehörige, Freund:in oder Kolleg:in einer trans Person werden Sie wahrscheinlich auch bemerken, dass Sie vielfach unsicher sind, wie Sie diesem Menschen begegnen sollen. Wie verhalten Sie sich zum Beispiel Ihrer Kollegin gegenüber, die Sie jahrelang als „Manuela Meister“ kannten und die nun sagt, sie möchte als „Martin Meister“ angesprochen werden? Oder wie verhalten Sie sich, wenn Ihnen Ihr Sohn nach der Eröffnung, Transgender zu sein, eines Tages geschminkt und mit Perücke in Frauenkleidern entgegentritt? Und wie gehen Sie mit den Gefühlen um, die Ihr Ehemann in Ihnen ausgelöst hat, als er Ihnen eröffnet hat, er sei transident und werde in Zukunft als Frau leben wollen? Und nicht zuletzt: Wie vermitteln Sie dies Ihren Kindern, für die der Papa plötzlich zur Mama wird?

Diese und andere Fragen und Probleme möchte ich in diesem Ratgeber behandeln. Da Transidentität keineswegs ein so seltenes Phänomen ist, wie mitunter angenommen wird (siehe Kapitel zwei), und mehr Transgender als früher sich heute outen, können viele Menschen im Familien- und Freundeskreis sowie an der Arbeitsstelle mit trans Personen zusammentreffen.

Ich beschäftige mich als Psychotherapeut und Forscher seit über fünfzig Jahren mit transidenten Personen, die ich beruflich in der psychotherapeutischen Begleitung, im Rahmen von Begutachtungen und auch privat im Freundeskreis erlebe. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich mich im Jahr 2013 entschlossen, den vorliegenden Ratgeber zu schreiben, zumal es im deutschsprachigen Bereich keine vergleichbare Publikation gab. Da sich in den vergangenen Jahren sehr viel im Bereich Transidentität verändert hat, stand nach drei jeweils leicht aktualisierten Auflagen nun eine gründliche Überarbeitung und Ergänzung dieses Ratgebers an. Eine sich eher an Fachleute sowie Transgender selbst richtende ausführliche Darstellung

dessen, was wir heute wissenschaftlich über Transidentität wissen und wie der Transitionsprozess verläuft, finden Sie in meinen Büchern „Transsexualität – Transidentität“ (4. Auflage 2016) und „Transsexualismus – Genderdysphorie – Geschlechtsinkongruenz – Transidentität. Der schwierige Weg der Entpathologisierung“ (2019). Der vorliegende Ratgeber hingegen richtet sich in erster Linie an Sie als Menschen aus dem privaten und beruflichen Umfeld von Transgenders und möchte Ihnen konkrete Hinweise für Ihren Umgang mit diesen Personen liefern. Immer wieder erfahre ich in der psychotherapeutischen Begleitung von trans Personen und ihren Bezugspersonen im privaten wie im beruflichen Bereich, wie hilflos ihre Angehörigen und Freund:innen oft sind und dass sie selbst bei psychologischen und psychiatrischen Fachleuten häufig nicht die erwartete Hilfe finden, da es auch diesen an fundierten Kenntnissen über trans Personen und das Leben ihrer Angehörigen und Freund:innen mangelt.

Zudem habe ich in den vergangenen Jahren wiederholt erlebt, dass beispielsweise Vorgesetzte zusammen mit ihren transidenten Mitarbeiter:innen zu mir als Therapeuten gekommen sind, um zu besprechen, wie der Rollenwechsel möglichst problemlos im Unternehmen vollzogen werden kann. Hinter diesem Anliegen wird auf der einen Seite die Hilflosigkeit der Vorgesetzten gegenüber des:r transidenten Mitarbeiter:in spürbar. Aus ihrem Wunsch, mit der transidenten Person zusammen den Rollenwechsel zu planen, spricht auf der anderen Seite aber auch das Bewusstsein der Verantwortung, die der oder die betreffende Vorgesetzte für die trans Person und das Arbeitsteam empfindet. Die Erfahrung zeigt, dass ein so geplantes, aufeinander abgestimmtes Vorgehen beim Coming-out am Arbeitsplatz große Vorteile hat und erheblich zu einer positiven Entwicklung der trans Person und des ganzen Teams am Arbeitsplatz beiträgt.

In zwölf Kapiteln werde ich im vorliegenden Ratgeber die wichtigsten Fragen und Problembereiche, zum Teil anhand von

Beispielen einzelner Transgender und ihrer Familien und Arbeitsteams diskutieren und Hinweise für einen konstruktiven Umgang mit den betreffenden Situationen geben. Die Beispiele habe ich aufgrund realer Situationen von Klient:innen formuliert, wobei ich aber jeweils Teile aus verschiedenen Lebensgeschichten zu einem Beispiel zusammengefügt habe, sodass die Anonymität einzelner Personen absolut gewährleistet ist. Die genannten Namen sind fiktiv.

Die Hinweise, die ich bei der Diskussion der verschiedenen Themen gebe, sollten Sie nicht als verbindliche Handlungsanweisungen missverstehen. Transgender und ihre Lebensumstände sind so unterschiedlich, wie Menschen es überall auf der Welt sind. Deshalb werde ich auch keine ausführliche Lebensgeschichte einer einzelnen trans Person schildern. Würde ich dies tun, so bestünde die Gefahr, dass Sie als Leserinnen und Leser dieses Ratgebers den Eindruck gewinnen, dies sei die „typische“ Biografie einer transidenten Person. Und die gibt es nicht! Insofern sollten Sie die Hinweise, die ich in den zwölf Kapiteln gebe, als *Anregungen* verstehen, wie Sie mit den betreffenden Situationen umgehen *können*. Das konkrete Verhalten müssen Sie individuell Ihrer Persönlichkeit, Ihren Lebensumständen und der trans Person, um die es geht, anpassen.

Im ersten Kapitel werde ich die Emotionen und Gedanken behandeln, die wohl in allen auftauchen, die zum ersten Mal mit einer trans Person zusammentreffen, nämlich das Gefühl, die Welt nicht mehr zu verstehen, wenn ein Mann sich als Frau und eine Frau sich als Mann bezeichnet.

Im zweiten Kapitel werde ich dann ausführlich schildern, was wir heute über Transgender wissen und wie ihr Weg beim sozialen Rollenwechsel und bei der körperlichen Angleichung an das empfundene Geschlecht verläuft. Ich habe mich dabei bemüht, Ihnen nicht allzu viel an Fachjargon und theoretischen Überlegungen zuzumuten. Ich denke aber, dass es für Sie als Angehörige oder Freund:innen einer trans Person wichtig ist, gut über Transidentität informiert zu sein. Dies kann Ihnen

dann auch helfen, die Informationen, die Sie im Internet finden oder von Fachleuten erhalten, besser zu verstehen und, falls nötig, kritisch zu hinterfragen. Denn gerade beim Thema Transgender werden Sie immer wieder auf die widersprüchlichsten Angaben stoßen, die Sie leicht in große Verunsicherung stürzen können, wenn Sie nicht einigermaßen gut informiert sind.

Falls Sie mit einigen Informationen, die ich Ihnen im zweiten Kapitel liefern werde, anfangs Probleme haben, wird Ihnen etliches sicher klarer, wenn ich in den folgenden zehn Kapiteln auf die verschiedenen Themen eingehe und sie zum Teil an Beispielen von Transgendern und ihren Bezugspersonen veranschauliche. Es wird um die Frage gehen, wie Sie einer trans Person begegnen und welche Gefühle dies in Ihnen auslöst (Kapitel drei), was wir unter Nichtbinarität verstehen und wie Personen mit dieser Identität leben (Kapitel vier), welche Änderungen nach dem Rollenwechsel und der Personenstandsänderung nötig werden (Kapitel fünf), und um die Frage, wie Sie als Familienmitglied oder Freund:in einer trans Person mit Ihrem eigenen „Coming-out“ umgehen, d. h. wenn Sie anderen Menschen eröffnen, dass Ihr Sohn bzw. Ihre Tochter oder Ihr Ehemann bzw. Ihre Ehefrau transient ist (Kapitel sechs).

In den folgenden Kapiteln werde ich auf die Sorgen eingehen, die Sie sich um die Ihnen nahestehende trans Person machen, zum Beispiel, ob sie nach dem Rollenwechsel Probleme am Arbeitsplatz haben wird (Kapitel sieben), ich werde die besondere Situation schildern, mit der Sie als Eltern eines trans Kindes konfrontiert sind (Kapitel acht), ein Thema, das in letzter Zeit intensiv und hoch emotional in der Öffentlichkeit diskutiert wird, und werde über Ihre Sorge sprechen, Ihr trans Angehöriger oder Ihre trans Freundin könne sozial ausgegrenzt oder gar Opfer von Gewalt werden (Kapitel neun). Die drei letzten Kapitel sind der Familie von Transgendern gewidmet, nämlich Ihrer Situation als Ehefrau oder Ehemann, der/dem der Partner bzw. die Partnerin eröffnet, transient zu sein

(Kapitel zehn), dem Problem, wie Sie Ihre Kinder über die Transidentität Ihres Ehepartners informieren können, ohne dass die Kinder dadurch psychischen Schaden erleiden (Kapitel elf), sowie der Frage, wie es für Ihre Kinder ist, wenn Mama zu Papa bzw. Papa zu Mama wird (Kapitel zwölf).

Das Kapitel elf wird, neben dem theoretischen Kapitel zwei und dem Kapitel neun, das Ihre Sorgen um eine mögliche Ausgrenzung der Ihnen nahestehenden trans Person behandelt, das ausführlichste sein, da es mir wichtig erscheint, gerade der Situation der Kinder von trans Personen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Kapitel vier (über die Nichtbinarität) und fünf (über die mit dem Rollenwechsel nötig werdenden Änderungen) hingegen sind die kürzesten. Dies bedeutet nicht, dass die darin diskutierten Themen unwichtig wären. Sie sind aber knapper darstellbar, und meine Ausführungen dienen vor allem Ihrer Information, während der Umgang mit Ihren Kindern und die Auseinandersetzung mit möglichen Diskriminierungen von Transgendern wesentlich komplexer sind und deshalb eine ausführlichere Erläuterung erfordern.

Am Ende jedes Kapitels werden die wichtigsten Aspekte noch einmal angeführt, „auf den Punkt gebracht“. Den Abschluss dieses Ratgebers bildet eine thesenartige Zusammenfassung der Hauptthemen. Im Anhang finden Sie einige Angaben zu weiterführender Literatur und die wichtigsten Transverbände und -organisationen, bei denen Sie Informationen und Unterstützung finden können.

Der vorliegende Ratgeber richtet sich zwar in erster Linie an Angehörige, Freund:innen und an Personen aus dem beruflichen Umfeld von Transgendern. Bei der Darstellung der verschiedenen Problembereiche weise ich aber immer wieder auch auf Themen hin, mit denen trans Personen selbst sich auseinander setzen müssen, zum Beispiel mit Ihrer Wirkung auf andere Menschen und mit den Gefühlen, die sie in Angehörigen und Freund:innen auslösen. Vielleicht regt die Lektüre dieses Ratgebers Sie dazu an, *gemeinsam* die hier angesprochenen The-

men zu diskutieren und in einen fruchtbaren Dialog miteinander zu treten. Möge dieses Buch Ihnen eine Hilfe auf dem Weg zum Verständnis und zur Akzeptanz Ihres transidenten Angehörigen oder Ihrer transidenten Freundin sein und dazu beitragen, dass Sie einander besser verstehen und zusammen einen erfolgreichen, für Sie alle guten Weg gehen.

Im Frühjahr 2023

Udo Rauchfleisch

I. Ich verstehe die Welt nicht mehr: Eine Frau ist ein Mann und ein Mann eine Frau?

Wir gehen in unserer Kultur und unserer Epoche davon aus, dass es zwei Koordinaten gibt, die absolut festliegen, nämlich das Frausein und das Mannsein. Es scheint uns selbstverständlich zu sein, dass es weibliche und männliche Körper gibt und dass diese eindeutig das Geschlecht bestimmen. Als einzige Ausnahme erkennen wir die Intergeschlechtlichkeit an, die bei Menschen besteht, bei denen wir die körperlichen Merkmale beider Geschlechter finden.¹

Wenn uns jedoch eine dem männlichen Geschlecht zugewiesene Person eröffnet, sie sei eine Frau, oder eine dem weiblichen Geschlecht zugewiesene Person sagt, sie sei ein Mann, stellt dies für uns die Welt gleichsam auf den Kopf und löst bei den meisten Menschen extreme Verunsicherung aus.

Obwohl es, wie ich in Kapitel zwei noch ausführen werde, nicht *die* für Transgender typische Persönlichkeit und Lebensgeschichte gibt, ähneln sich die Berichte von trans Frauen und trans Männern doch in einer Hinsicht oft: Die erste Mitteilung ihrer Transidentität löst fast immer bei Angehörigen, Freund:innen und Kolleg:innen große Irritation aus. Das folgende Beispiel soll das veranschaulichen.

Martin Zöllner, ein 28-jähriger Büroangestellter, hat bereits in seiner Kindheit und Jugendzeit ein großes Interesse an weiblicher Kleidung und weiblichen Tätigkeiten gespürt. So hat er, wenn seine Eltern und Geschwister nicht zu Hause waren, heimlich Unterwäsche der Mutter oder Kleider der Schwester angezogen und ist, sich nur mit Mühe auf den Beinen haltend, mit den hochhackigen Schuhen der Mutter durch die Wohnung stolziert. Gerne hätte er sich auch geschminkt,

unterließ dies aber aus Angst, die Schminke vielleicht nicht mehr richtig beseitigen zu können – er hatte die Mutter einmal etwas von „kussechtem“ Lippenstift sagen hören. Wenn Martin sich als Mädchen bzw. Frau kleiden konnte, waren dies Momente, in denen er sich „total eins mit mir selbst befand“, wie er später seinem Psychotherapeuten berichtete. Er habe als Kind und Jugendlicher noch nicht gewusst, was mit ihm los sei. Nur eines habe er ganz deutlich gespürt: „Ich bin kein Junge. Ich bin ein Mädchen.“

Die Eltern wussten nichts von diesen heimlichen Aktionen ihres Sohnes. Seine Vorliebe für weibliche Spiele und Tätigkeiten (so wollte Martin in Rollenspielen mit Kameraden immer die Mutter oder ein Mädchen sein) nahmen sie jedoch wahr und versuchten, ihm klarzumachen, dass er „doch ein Junge“ sei und sich dementsprechend verhalten müsse. Als Martin älter wurde und immer noch stark auf die Interessen von Mädchen ausgerichtet war, indem er sich beispielsweise fast ausschließlich mit Modezeitschriften für Frauenkleidung beschäftigte und stundenlang selbst Kleider entwarf und Pläne für die Herstellung solcher Kleider zeichnete, reagierten die Eltern mit erheblicher Strenge und verboten ihm diese Beschäftigung schließlich total.

„Du musst dich mehr um den Jungen kümmern“, meinte Frau Zöllner zu ihrem Mann. „Dann wird er sich auch mehr an dir als Mann orientieren.“ Obwohl Herr Zöllner Martin in der Folge mit zum Fußballplatz nahm, mit ihm regelmäßig zum Schwimmen ging und ihn für technische Dinge zu interessieren versuchte, spürten die Eltern, dass Martin zwar alle diese Aktivitäten „brav“ mitmachte und das Zusammensein mit dem Vater auch durchaus schätzte, dass sein Interesse an der Welt der Frauen damit aber keineswegs verschwunden war.

Als Martin in die Pubertät kam, seinen Bart wachsen sah und sexuelle Regungen verspürte, stürzte ihn dies in eine tiefe Krise. Alles in ihm bäumte sich gegen die Männlichkeit auf, mit der er sich nun auch körperlich konfrontiert sah. Gegenüber den Eltern hielt er diese Gefühle aber geheim und äußerte auf ihre Fragen, was denn mit ihm los sei, ausweichend, er mache sich Sorgen wegen der Schule und seines weiteren Lebens. Da Martins Schulleistungen infolge

der Krise, in der er steckte, in dieser Zeit tatsächlich nicht besonders gut waren, gaben sich die Eltern mit dieser Antwort zufrieden. „Das ist halt so in der Pubertät. Ich habe das ähnlich erlebt“, erklärte Herr Zöllner seiner Frau.

Dass das Leiden unter seiner Männlichkeit und der Wunsch, Frau zu sein, für Martin ein zentraler Konflikt war, ahnte in dieser Zeit niemand. Dies umso weniger, als er im Alter von 18 Jahren begann, gemeinsam mit Klassenkameraden anstrengende Hochgebirgstouren zu unternehmen, und sich auch sonst intensiv sportlich betätigte. So meldete er sich bei einem Verein für Kampfsportarten an und trainierte dort intensiv. „Jetzt übertreibt er es aber wirklich“, fanden sogar seine Eltern, die ansonsten froh waren, dass Martin sich so ganz auf die männliche Seite geschlagen zu haben schien. Auch in seinem Äußeren war Martin in der Zeit zwischen seinem 18. und 28. Lebensjahr ein „richtiger Mann“: körperlich trainiert, mit Bart und kurzen Haaren.

Umso überraschender war es, als er an seinem 28. Geburtstag beim Abendessen den Eltern mitteilte: „So kann ich nicht weitermachen!“ Unter Tränen gestand er ihnen, dass er sich zehn Jahre lang Mühe gegeben habe, ein Mann zu sein. Doch all die „männlichen“ Aktivitäten und sein betont „männliches“ Aussehen hätten ihn nicht darüber hinwegtäuschen können, dass er in Wahrheit kein Mann, sondern eine Frau sei. „Ich hasse diese tägliche Verkleidung als Mann und dieses Angesprochenwerden als ‚Herr‘ Zöllner!“, brach es aus Martin hervor. „Ich bin das doch gar nicht. Ich bin Martina und nicht Martin. Und ich will mich jetzt behandeln lassen und endlich auch körperlich ganz Frau werden und auch so leben.“

Fassungslos starrten die Eltern den Sohn an. „Das ist doch nicht dein Ernst“, stammelte Frau Zöllner, als sie wenigstens einigermaßen die Fassung wiedergewonnen hatte. „Das ist unmöglich. Du bist ein Mann und keine Frau“, schaltete sich der Vater ein. „Deine Mutter hat dich als Junge zur Welt gebracht, und wir haben dich als Junge aufgewachsen gesehen und haben miterlebt, wie du zum Mann geworden bist. Schau doch in den Spiegel. Dann siehst du ja selbst, dass du ein Mann bist. Wie kommst du nur auf diese verrückte Idee, eine Frau zu sein?“

Die letzten Worte des Vaters trafen Martin tief. Er sprang auf und rannte weinend aus dem Zimmer. Die Mutter eilte ihm nach, schloss ihn in die Arme und versuchte ihn zu beruhigen. „Nimm das Ganze doch nicht so schrecklich ernst“, versuchte sie ihn zu trösten. „Du bist offensichtlich in einer schweren Krise. Da zweifelt man manchmal an den selbstverständlichssten Dingen. Am besten meldest du dich bei einem Psychotherapeuten an und besprichst mit ihm deine Probleme. Du wirst sehen, dann vergehen diese Ideen wieder.“ Obwohl Martin spürte, dass seine Mutter ihn trösten und ihm Mut machen wollte, fühlte er sich auch durch ihre Worte verletzt und alleingelassen.

„Begreift ihr denn gar nicht, dass es mir mit dem Frausein total ernst ist? Von Kindheit an habe ich gewusst, dass ich kein Junge bin. Und ihr habt das doch auch gemerkt und mich deshalb mit aller Macht in die männliche Rolle zu schieben versucht. Ich habe ja selbst eine Zeit lang gedacht, ich würde es schaffen und könnte mich mit meiner Männlichkeit aussöhnen. Zehn Jahre lang habe ich dieses Problem verdrängt. Das hat mich wahnsinnig viel Kraft gekostet. So kann ich nicht mehr weitermachen! Es gibt jetzt nur noch einen einzigen Weg: Ich will als die Frau leben, die ich im tiefsten Inneren bin!“

Das Ehepaar Zöllner war über diese Eröffnung ihres Sohnes, als Frau leben zu wollen, völlig entsetzt. „Am Ende willst du dich auch noch umbauen lassen?“, fragte der Vater in einem der vielen Gespräche, welche die Eltern mit Martin führten und in denen sie ihn immer wieder von seinem Plan abzubringen versuchten.

„Selbstverständlich werde ich mich bei einem Endokrinologen zur Hormonbehandlung anmelden und mit einem plastischen Chirurgen die Operation besprechen. Außerdem wird man nicht ‚umgebaut‘, sondern mein männlicher Körper wird operativ dem weiblichen angeglichen, damit endlich das Äußere dem Inneren entspricht“, war Martins Antwort darauf. „Sprich bitte nicht davon“, bat die Mutter ihn. „Es graust mich bei dem Gedanken, dass du an deinem schönen Körper herumschneiden lassen willst. Das ist ja schrecklich! Letzten Endes ist ein Mann doch ein Mann, und was auch immer du machen wirst: Für mich bleibst du mein Sohn Martin, der du immer warst.“

Vielleicht erkennen Sie sich als Elternteil, Angehöriger oder Freund einer trans Person in manchen der Reaktionen des Ehepaars Zöllner wieder, weil es Ihnen so oder ähnlich auch ergangen ist, als Ihre Freundin Ihnen, ähnlich wie Martin im Beispiel, unter Tränen und mit starken Schamgefühlen „gestanden“ hat, sie sei nicht die Frau, die Sie bisher in ihr gesehen hätten, sondern sie sei im tiefsten Inneren ein Mann. Kopfschütteln, ungläubiges Erstaunen und bagatellisierendes Gutzureden („Das ist sicher nur so eine Phase. Nimm es nicht so ernst und steigere dich vor allem nicht da hinein!“) sind vielleicht Ihre ersten, spontanen Reaktionen gewesen, hilflose Versuche, sich die tiefe Irritation, die diese Mitteilung in *Ihnen* ausgelöst hat, nicht anmerken zu lassen und selbst „den Kopf über Wasser“ zu behalten.

Die gleiche, unter Umständen sogar noch heftigere emotionale Reaktion haben Sie vielleicht als Eltern erlebt, als Ihr erwachsener Sohn Ihnen eröffnet hat, er sei kein Mann, sondern eine Frau. Wie im Beispiel der Familie Zöllner hat diese Mitteilung wahrscheinlich eine sehr starke, höchst irritierende Wirkung auf Sie gehabt. Fassungslos werden Sie vermutlich Ihren Sohn angeschaut und sich nicht vorzustellen gewagt haben, wie er, geschminkt, mit Perücke und in Kleidern, als Frau aussehen würde. „Das ist nicht dein Ernst!“ oder „Nun bist du total verrückt geworden“ sind vielleicht wie bei Herrn Zöllner die ersten Äußerungen gewesen, die Ihnen, obwohl Sie das nachträglich bereuen mögen, nach Überwindung des ersten Schrecks entschlüpft sind. Oder Sie haben ihn fassungslos angestarrt und seine Mitteilung wie einen Schlag ins Gesicht empfunden. „Auch das noch! Als ob wir nicht schon genug Probleme hätten. Das kann, das darf einfach nicht wahr sein“, mag Ihnen durch den Kopf geschossen sein. „Das gibt es doch gar nicht. Ein Mann ist ein Mann und eine Frau ist eine Frau. Basta!“, so wie Frau Zöllner es formuliert hat.

Nicht ganz so heftig, aber auch Ausdruck einer großen Irritation ist vielleicht Ihre Reaktion als Arbeitskolleg:in oder als

Vorgesetzte gewesen, als Ihre Mitarbeiterin Ihnen mitteilte, sie sei ein Mann und wolle in nächster Zukunft im Betrieb in der männlichen Rolle auftreten. Oder ein Mitarbeiter hat Ihnen eröffnet, er sei eine Frau und wolle demnächst auch am Arbeitsplatz den Wechsel in die weibliche Rolle vornehmen.

Alle, die bisher nicht persönlich mit Transgendern zu tun gehabt haben, empfinden beim ersten Zusammentreffen mit einer solchen Person eine tiefe *Verunsicherung*, weil dadurch die scheinbar festen Koordinaten von „weiblich“ und „männlich“ ins Wanken geraten. Am meisten irritiert Sie dabei wohl die Tatsache, dass die Ihnen gegenüberstehende Frau nicht sagt, sie fühle sich *wie* ein Mann, sondern ihre Situation mit den Worten schildert: „Ich *bin* ein Mann.“ Mitunter nehmen trans Personen auch das Bild vom Leben im „falschen Körper“ zur Hilfe, um das letztlich Nicht-Beschreibbare der trans Situation dem Gegenüber doch noch in irgendeiner Form verständlich zu machen. Aber auch dies ist eigentlich nur ein mehr oder weniger hilfloser Versuch, Ihnen als Eltern, Freund:innen, Arbeitskolleg:innen oder Vorgesetzten zu erklären, was es bedeutet, eine trans Frau oder ein trans Mann zu sein.

Nicht selten drängt sich Angehörigen oder anderen Personen aus dem Umfeld von Transgendern auch der Gedanke auf, vielleicht gehe es ja gar nicht um den Körper, sondern darum, dass die Person, mit der Sie sprechen, homosexuell sei, dies aber nicht akzeptieren könne und meine, als Frau nur eine Frau lieben zu können, wenn sie ein Mann sei bzw. als Mann nur einen Mann lieben zu können, wenn er eine Frau sei. Ich werde im folgenden Kapitel noch ausführlicher darauf eingehen, dass dies eine irrite Vorstellung ist. Innerhalb der Transidentität gibt es, wie bei Nicht-Transidenten, den sogenannten *cis* Menschen², ebenfalls Hetero-, Bi- und Homosexuelle. Das heißt: Transidentität hat nichts mit der sexuellen Orientierung zu tun, was für Sie allerdings die Verunsicherung unter Umständen noch größer werden lässt. Nun will Ihr Sohn lesbisch und Ihre Tochter schwul sein? Spätestens bei dieser Äußerung Ihres

Kindes steht die Welt für Sie total auf dem Kopf. Dann könnte der Mann doch Mann bleiben und mit einer Frau zusammenleben, und die Frau Frau bleiben und mit einem Mann zusammenleben, „so wie es üblich ist“.

Diese und ähnliche Gedanken und Gefühle werden in Ihnen auftauchen, wenn sich Ihnen eine trans Person als solche zu erkennen gibt, und „dann auch noch“ homosexuell ist. Vielleicht verspüren Sie dabei zudem den Impuls, nichts weiter davon wissen zu wollen und das ganze Thema als „Laune“, als „verrückte Idee“, wie es im Beispiel Martins Vater ausdrückt, als „eine Phase, die wieder vorbeigeht“ oder gar als Symptom einer schweren psychischen Störung anzusehen. Dadurch versuchen Sie, die bisher gültigen Koordinaten Männlichkeit und Weiblichkeit wieder fest zu etablieren und der transidenten Person einen Platz innerhalb dieser Koordinaten zuzuweisen.

So verständlich dieser Wunsch angesichts der großen Irritation ist, die Transgender in anderen Menschen auslösen, so wenig wird eine solche Interpretation ihnen indes gerecht. Transidentität ist keine „Laune“, kein exzentrisches Gebaren und hat, wie ich im folgenden Kapitel noch darstellen werde, nichts mit psychischer Krankheit zu tun. Wenn Ihr Sohn oder Ihr Arbeitskollege vorher gesund war, ändert die Mitteilung, dass er Transgender ist, nichts daran. Er ist durch sein Coming-out Ihnen gegenüber ja kein anderer Mensch geworden und bleibt auch nach der Transition in seinem Wesen die gleiche Person, die er immer war.

Insofern ist es verständlich, dass im Beispiel Martin Zöllner sich durch die Reaktion seiner Eltern tief verletzt fühlt. Er befindet sich zwar tatsächlich in einer „schweren Krise“, wie seine Mutter es ausdrückt. Sein Wunsch, nun endlich ganz Frau sein zu können, ist aber in keiner Weise Symptom irgend-einer psychischen Störung, bei der er „an den selbstverständlichen Dingen zweifelt“. Vielmehr hat die permanente Unterdrückung seiner wahren Identität ihn in diese Krise gestürzt.

Ähnlich wie Sie als Angehörige oder Freund:in einer trans

Person vielleicht versucht haben oder es immer noch versuchen, sie davon zu überzeugen, dass ein Mann doch ein Mann und eine Frau eine Frau sei, ergeht es Transgendern selbst. Sie sind in unserer Gesellschaft aufgewachsen, die nur Männer *oder* Frauen kennt und auf eine eindeutige Zuweisung zu einem der beiden Geschlechter besteht, und so haben auch sie diese kulturelle Vorgabe selbstverständlich verinnerlicht. Zugleich aber spüren sie, oft von Kindheit an, dass es bei ihnen zwischen „innen“ (empfundenes Geschlecht/Identität) und „außen“ (zugewiesenes Geschlecht) keine Übereinstimmung gibt. Aus eben diesem Zwiespalt resultiert ihr Leiden, wie Martin Zöllner es im Beispiel schildert, was durch die DSM-5-Diagnose „Geschlechtsdysphorie“ ausgedrückt und greifbar wird.

Es ist für etliche Transgender allerdings charakteristisch, dass sie mitunter über Jahre hinweg krampfhaft versuchen, sich den Verhaltensnormen des ihnen zugewiesenen Geschlechts anzupassen. Bei Martin Zöllner sind es Hochgebirgstouren, intensives Training in Kampfsportarten und ein betont männliches Aussehen mit Bart und kurzen Haaren. Es ist ein geradezu *verzweifelter Kampf gegen sich selbst*, der schließlich in einer mehr oder weniger schweren Krise endet, in der etwa eine trans Frau wie Martin Zöllner sich selbst und der Umgebung eingestehen muss: „So kann ich nicht mehr weitermachen! Es gibt jetzt nur noch einen einzigen Weg: Ich will als die Frau leben, die ich im tiefsten Inneren bin.“

Gelingt es Ihnen bei der ersten Mitteilung Ihres Sohnes oder Ihres Freundes vielleicht noch, die Realität des Transseins beiseitezuschieben, so steigert sich die Irritation im Allgemeinen noch einmal, wenn er Ihnen zum ersten Mal als Frau gegenübertritt. Möglicherweise ahnen Sie gar nicht, wie viel Mut und Vertrauen in Sie es braucht, damit eine trans Frau diesen Schritt zu tun wagt, besteht doch das große Risiko, dass Sie angesichts dieser „Verkleidung“ (wie Sie das Tragen der weiblichen Kleidung unter Umständen bezeichnen) in schallendes Gelächter ausbrechen oder Ihrer Abneigung gegen diese „Auf-

machung“ mimisch und mit abwertenden Worten Ausdruck verleihen. Es ist in diesem Zusammenhang interessant zu sehen, dass Transgender umgekehrt das Tragen der Kleidung, die ihrem zugewiesenen Geschlecht entspricht, häufig als „Verkleidung“ empfinden.

Es mag sein, dass die noch wenig im Schminken erfahrene trans Frau es übertrieben hat und auch in der Kleidung „zu dick aufgetragen“ hat im Bestreben, möglichst weiblich zu wirken. Seien Sie sich als Angehöriger, Freundin oder Kollege aber darüber klar, dass Transgender kein Theater spielen und für sie das Leben in der gegengeschlechtlichen Rolle nicht – wie für Transvestiten (vgl. Kapitel zwei) – ein lustvolles, spielerisches Schlüpfen von einer Rolle in die andere und zurück ist, sondern dass es ihnen darum geht, durch das Leben in der gegengeschlechtlichen Rolle endlich ihr Äußeres und Inneres (ihr Bild von sich als Frau bzw. Mann) in Einklang miteinander zu bringen. Die ersten Schritte auf diesem Weg mögen bei manchen trans Frauen mitunter unbeholfen wirken. Als Außenstehende müssen Sie sich jedoch darüber klar sein, dass es um den Kern ihrer Persönlichkeit, ihre Identität geht. Deshalb sind kritische, entwertende Blicke und Worte über ihr Aussehen ganz besonders kränkend, fühlen Transgender sich dadurch doch – und zwar mit Recht – in ihrer Identität abgelehnt. Trans Männer haben es diesbezüglich einfacher, weil Frauen sich in unserer Gesellschaft viel leichter männlich kleiden und verhalten können.

Ihre Irritation als Bezugsperson ist etwas, mit dem *Sie* sich auseinandersetzen müssen, und wir alle können von Transgenders profitieren, lehren sie uns doch, dass die Welt bunter und vielfältiger ist, als wir gemeinhin annehmen. Zudem: Weisen unsere Irritation und die gegen trans Personen gerichtete Ablehnung uns nicht darauf hin, wie stark auch wir an den traditionellen Frau-Mann-Koordinaten hängen und in welchem Maß auch wir vorurteilsbeladen sind, obwohl wir uns immer für so tolerant und offen gehalten haben? Indem wir beim Zusam-

mentreffen mit Transgendern Irritation spüren und Vorurteile in uns aufsteigen sehen, bieten trans Frauen und trans Männer uns die Chance, diese Gefühle und Einstellungen zu hinterfragen und auf diese Weise den Weg zu echter Toleranz und Akzeptanz anderer, von unseren Vorstellungen abweichenden Menschen freizumachen.

Es geht hierbei um einen Prozess, den wir im Rahmen des „Diversity-Konzepts“ kennen und dessen Bedeutung international tätige Firmen längst erkannt haben und nutzen. Mit „Diversity“ ist die Vielfalt hinsichtlich Geschlecht, Alter, ethnischer und religiöser Zugehörigkeit, sexueller Orientierung und anderer Merkmale gemeint, die nicht als lästiges Übel hinzunehmen ist, sondern sich in der Zusammenarbeit als wertvolle Bereicherung erwiesen hat, die es zu nutzen gilt. In diesem Sinn können wir alle *Transgender als einen Teil der Vielfalt des menschlichen Lebens* betrachten. Dadurch, dass sie bei uns Irritation auslösen, helfen sie uns, Einsicht in unsere oft sehr eingeengte Wahrnehmung und in unsere Vorurteile zu gewinnen. Außerdem lehren uns trans Personen, dass Männlichkeit und Weiblichkeit nicht absolut geltende, unveränderbare Koordinaten sind, sondern wir Menschen auch in dieser Hinsicht flexible Wesen sind.

In diesem Prozess der Anerkennung und Akzeptanz von Menschen, die von unseren Normvorstellungen abweichen, wird es Ihnen keine trans Person übel nehmen, wenn Sie offen über Ihre Irritation sprechen – die hat sie sicher schon erwartet und wahrscheinlich längst in Ihrer Mimik und Ihrem Verhalten wahrgenommen. Sie wird auch nicht dadurch gekränkt sein, dass Sie sie fragen, wie sie ihre Situation erlebt, seit wann sie sich über ihre Transidentität klar ist, wie ihr weiterer Weg aussieht usw. Unter Umständen können Sie als cis Frau der trans Frau sogar – taktvoll – hilfreiche Tipps geben, was das Schminken und die Kleidung betrifft. Wichtig bei all dem ist aber, dass das, was Sie sagen und tun, von *Wertschätzung und Respekt* der trans Person gegenüber geprägt ist.