Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Erich Eisenstecken: Mein Name ist Erich Eisenstecken. Wir sind im Selbsthilfezentrum München und ich führe heute ein Gespräch mit Jonas und Christian von der Selbsthilfeinitiative TransMann. Das heißt, wir werden uns heute über das Thema Transidentität unterhalten. Erst mal herzlich willkommen und schön, dass Sie sich Zeit genommen haben herzukommen.

Christian: Vielen Dank für die Einladung.

Jonas: Dankeschön.

Erich Eisenstecken: Ja, bevor wir in die Thematik einsteigen, ist es, denke ich, durchaus sinnvoll, ein paar grundsätzliche Worte dazu zu sagen. Was bedeutet eigentlich Transidentität, beziehungsweise Transsexualität? Ich frage gezielt nach beiden Begriffen, weil es hier oft Missverständnisse auch gibt. Vielleicht können Sie gleich zum Einstieg ein paar Worte dazu sagen.

Christian: Transsexualität ist der medizinische Begriff, so wie er im ICD 10 oder auch den Vorgängerversionen des ICD drinsteht. Wir mögen den Begriff allerdings nicht so sehr, denn Sexualität geht immer so eher in die Richtung: auf wen man steht, geschlechtermäßig, also wirklich in die Thematik Homosexualität/ Heterosexualität.

Wir bevorzugen tatsächlich den Begriff Transidentität. Dann bei der Thematik geht es um die eigene Identität, also um die Frage: wer bin ich? Transidentität ist einfach von der Selbsthilfe her der bevorzugte Begriff, weil es einfach mit der Identität zu tun hat.

Erich Eisenstecken: Jetzt möchte ich noch dazu sagen, um Sie noch ein bisschen besser vorzustellen. Sie sind ein Paar, seit längerer Zeit. Seit kurzer Zeit auch verheiratet, herzlichen Glückwunsch dazu nochmal.

Jonas: Dankeschön.

Christian: Dankeschön.

Erich Eisenstecken: Und Sie haben beide einen transidenten Hintergrund, ja?

Jonas: Genau.

Erich Eisenstecken: Und Sie sind auch beide in der Selbsthilfeinitiative engagiert?

Jonas: Ja.

Erich Eisenstecken: Ja. Bevor wir jetzt in das Engagement in der Selbsthilfe einsteigen, was in unserem Kontext hier natürlich besonders interessant ist, würde mich einfach nochmal von Ihrer ganz persönlichen biografischen Perspektive aus interessieren: Wann haben Sie denn jeweils für sich selbst festgestellt, dass Ihre Identität also nicht dem entspricht, was Sie von Ihrer Geburt her, von Ihren Geschlechtsorganen her mitbekommen haben?

Jonas: Bei mir war es so, dass ich als Kind, wenn man mich da gefragt hätte, bist du Junge oder Mädchen, hätte ich immer gesagt, ich bin ein Mädchen. Ich hätte das ja als Kind noch nicht so wirklich sagen können, dass ich ein Junge bin.

Ich gehöre zu den Sekundärtransleuten, das heißt, ich habe als Kind das noch nicht wahrgenommen, hätte mich da nicht betiteln können oder hab das nicht vertreten können, bei mir kam das später erst. Bei mir kam das dann mit der Pubertät, und es gab dann schon als Kind auch viele Begebenheiten, wo man, wenn man später drüber nachdenkt, sagt, ja, okay, das hat darauf hingedeutet, aber ich hab's nicht bewusst benennen können, und bei mir kam das tatsächlich erst später raus.

Ich war da zu dem Zeitpunkt dann schon 35, wo ich dann sicher wusste, was Sache ist. Davor habe ich natürlich gemerkt, es passt irgendwas nicht, und ich habe mir oft gewünscht, ich wär ein Junge, war es aber natürlich nicht und habe auch nicht gewusst, dass ich es ändern kann, weil ich in einer Zeit groß geworden bin, wo es einfach noch kein Internet gab. Und in den Talkshows früher hat man immer nur die trashigen Leute gesehen, und so hätte ich nie sein wollen, und ich sag mal, die Leute, die nicht so auffallen, die waren für die Talkshows einfach nicht interessant. Daher gab's die da auch nicht, und von daher wusste ich auch gar nicht, dass ich es irgendwie hätte anders machen können.

Erich Eisenstecken: Das bedeutet, dass Sie dann ab dem Zeitpunkt in Ihrem sozialen Umfeld dann schon große Veränderungen sozusagen auch erlebt haben, angestoßen durch Ihre eigene sozusagen Kenntnis.

Jonas: Definitiv. Zu dem Zeitpunkt war ich noch verheiratet, und das war dann eine Riesenveränderung.

Erich Eisenstecken: Ja, das kann ich mir vorstellen. Ja, wie war es bei Ihnen Christian?

Christian: Bei mir war es so, wenn ich jetzt auch mal von der Kindheit her anfange: Tatsächlich habe ich schon als Kind gesagt, dass ich eigentlich ein Junge bin, und ich habe meinen Vater oft gefragt, warum ich eigentlich jetzt körperlich nicht so ausgestattet bin wie mein Bruder, der drei Jahre älter ist als ich. Da hat mein Vater mir immer versucht, du bist halt ein Mädchen, und Mädchen haben das nicht unterhalb der Gürtellinie. Okay, ich hab das dann irgendwann hingenommen.

Ich bin auch ein Kind der 70er Jahre, das heißt auch Internet war zu dem Zeitpunkt erst mal noch gar nicht bekannt. Und wo sollte man hingehen und nachforschen? In der Schulbibliothek gab's eher Hanni und Nanni Bücher oder Was ist Was Bücher? Das war für mich dann eher interessanter. Aber trotzdem, man hat sich überhaupt nicht... irgendwas gefunden, was einem geholfen hätte, sich mit der Identität auseinandersetzen zu können.

So habe ich mich dann erstmal meinem Schicksal wirklich ergeben und hab gesagt, okay, dann bin ich halt ein Mädchen, hab aber eigentlich nur Jungensachen gemacht. Also, mein Vater hat auch immer wieder öfters gesagt, eigentlich hätte mein Bruder das Mädchen sein sollen, weil mein Bruder eher so, ich möchte mich nicht dreckig machen, und ich möchte dies nicht machen und jenes nicht machen, und ich war hier so, ja, komm gib her, ich bin mir für nichts zu schade. Ob das jetzt beim Bauen war, also beim Renovieren von einem Haus oder bei Gartenarbeiten, das war mir völlig egal. Ich habe da einfach mitgemacht und mir da aber auch keine Gedanken gemacht. Weil da spielt ja das Geschlecht an sich auch überhaupt keine Rolle bei diesen Tätigkeiten. Also, ich habe gesagt, Mädchen kann genauso am Bau arbeiten wie ein Junge. Das war für mich einfach normal.

Und erst mit Ende 20 hat eine sehr gute Freundin von mir mir mal so ein Stups in die richtige Richtung gegeben und hat gesagt: "Fühlst du dich eigentlich wohl in der Haut, in der du steckst?" Und dann habe ich gesagt, "was meinst du jetzt damit?" - "Ja, setz dich doch mal ein bisschen mit dir selber auseinander."

Ich habe davor, muss ich auch sagen, versucht, Klischees zu erfüllen. Also, ich hatte ein Freund, ich war also in einer Heterobeziehung, das hat aber nicht hingehauen. Dann habe ich gehört, dass es in den homosexuellen Beziehung und immer den männlichen und den weiblichen Part gibt. Dann habe ich mir gedacht, okay, vielleicht bin ich in einer lesbischen Beziehung mehr der männlichere Part, vielleicht finde ich da meine Identität. Hat aber nicht so wirklich hingehauen, weil wie gesagt, die sexuelle Identität, also wirklich, "auf was stehe ich?" was anderes ist wie "was bin ich?".

Und durch den Schubs aber von meiner besten Freundin habe ich tatsächlich dann durch Zufall einen anderen Transmann kennengelernt, der mir seine Geschichte erzählt hat, und da habe ich dann gemerkt, da sind ganz viele Parallelen. Und dann habe ich ihn mal gefragt, ja, okay, wo kann man denn mehr über die Thematik erfahren?

Und dann hat er gemeint, ja, in München gibt es eine Selbsthilfegruppe vom TransMann e.V., das ist ein bundesweiter Verein, aber München hat da eben einen Abzweig davon, eine Regionalgruppe. Die treffen sich immer samstags, geh doch da mal hin und rede mal mit denen. Und das habe ich dann auch gemacht.

Und da habe ich dann eben auch gemerkt, mit Ende 20/ Anfang 30 eben auch, was wirklich meine eigene Identität ist, und bin dann den Weg gegangen und war dann recht schnell mit dem für mich möglichen Weg tatsächlich dann auch fertig.

Ich hab die rechtliche Angleichung, ich habe die komplette medizinische Angleichung gemacht, damit ich eben vom Gesetz her wirklich auch als Mann anerkannt wurde. Denn, zu der Zeit, wo ich das gemacht habe, war es noch so, dass man, um den Personenstand anerkannt zu bekommen, musste man medizinische Operationen machen. Man musste dauerhaft unfruchtbar sein und man musste körperlich, das Äußere musste körperlich dem Mann angeglichen sein.

Erich Eisenstecken: Das ist heute nicht mehr so?

Christian: Nein, Gott sei Dank! Seit 2013 kam die Intergeschlechtlichkeit… wurde da aufgehoben, aber eben seit 2011 gibt es den Operationszwang nicht mehr, und ich war aber davor, ich hatte meine Vornamens- und Personenstandsänderung 2004/2005.

Erich Eisenstecken: Also, Sie haben beide ein gewisses Alter erreichen müssen, um wirklich sich zu erkennen, sozusagen, und dann auch entsprechend in die Richtung auch weiterzugehen. Und Sie haben unmittelbar beschrieben, dass die Selbsthilfegruppe da für Sie ein wichtiger Anstoß war, also das zu erkennen - ja, das gibt es, und das kann sein, und das kann man auch gut leben. Man muss nur das entsprechende Umfeld sich auch schaffen.

Christian: Und das war total wichtig für mich, denn das Gespräch mit dem anderen Transmann waren nachts bei ein paar Bierchen in einer Münchner Disco, und trotzdem hat es aber dann in meinem Kopf sehr gearbeitet und ich dann gesagt habe: Okay, jetzt habe ich einen kennengelernt habe, aber wenn ich da die Möglichkeit habe, andere auch kennenzulernen, dann höre ich auch andere Geschichten, und dann hilft es mir tatsächlich wirklich zu erkennen, ob ich auch trans bin oder ob das bei mir tatsächlich noch was anderes ist.

Aber wo ich dann die Geschichten der anderen erlebt habe und auch gesehen habe, dass die komplett unterschiedlich sind, dass es da ganz wenig Parallelen gibt, dass aber doch bei allen ein gewisser Leidensdruck da war, das war für mich das Wichtige. Zu erkennen, dass man sagt, es gibt Möglichkeiten, dass ich wirklich den Weg gehen kann und natürlich dann auch die Hilfe dann bekommen habe. Wo muss ich mich hinwenden und so den ganzen Weg.

Erich Eisenstecken: Jonas was hat Ihnen geholfen, letztendlich dann wirklich diese Erkenntnis auch zu haben: Ich bin wirklich transident, und ich möchte das leben.

Jonas: Hm, also, bei mir war es ein ganz klein bisschen anders. Ich hab gemerkt, dass irgendwas nicht passt. Mein damaliger Ehemann hat auch gemerkt, dass irgendwas nicht mehr passt, und mir ging es eigentlich psychisch irgendwann gar nicht mehr so wirklich gut und hab mich aber hinterfragt wieso, weshalb, warum, und hab angefangen zu googeln und hab in dieser Suche einen Lebenslauf oder Lebensbericht von einem Transmann gefunden.

Und das war das erste Mal, dass ich das Wort Transmann überhaupt gehört habe, und dachte mir, was ist denn das, und hab mir dann eine Geschichte von ihm durchgelesen. Und da war für mich dann, ähnlich, wie bei Christian in live, war bei mir so, ich hab das Gefühl, ich lese

meine eigene Geschichte. Mit so ein paar differenzierten Sachen natürlich, aber die Gefühle oder was man erlebt hat oder was man versucht hat, zu tun oder nicht zu tun oder was man mag oder nicht mag oder so. Das war doch genau meine Geschichte irgendwo, und dann hatte ich für mich so das Gefühl, okay, dann bist du eigentlich trans, und dann habe ich das meinem Mann gesagt.

Dann sind wir erstmal zum Hausarzt gegangen. Der hat, Gott sei Dank, vor ein paar Jahren, wie es der Zufall will, schon mal jemanden gehabt und wusste ne richtige Stelle, wo er uns hin überweisen kann, und dann landete ich erstmal bei der Therapeutin. Was man ja eh machen muss, in unserem Fall. Also, wir kommen da nicht drum rum, und die Therapeutin hat mir gesagt, ich soll da noch ein bisschen weiter googeln, da gibt es auch eine Selbsthilfegruppe München, da soll ich mal schauen.

Das hab ich dann gemacht und hab die auch im Internet gefunden und hab da dann Kontakt aufgenommen, und dann war das genau im Juli, wo das CSD - Wochenende war, wo es dann hieß: Ja da kommst du einfach am Stand vorbei, wir haben da einen CSD - Stand, und dann können wir dann quatschen.

Und das war das erste Mal, dass ich überhaupt in meinem Leben auf den CSD gegangen bin und dann mir versucht habe, den Stand zu finden, und dann erst mal in einiger Entfernung um den Stand gekreist bin, um zu schauen, was sind das überhaupt für Leute, die da stehen, und hab ich dann doch irgendwann hingetraut.

Und mir hat es aber schon noch geholfen, mit den anderen zu reden. Weil für mich war einfach dieser Punkt, wow, die waren körperlich auch mal so wie ich zum damaligen Zeitpunkt, und das ist aus denen jetzt geworden und so schauen die aus, und man merkt da ja gar nicht mehr, dass da mal die mal einen weiblichen Körper hatten, so ungefähr. Ich war total fasziniert, dass man sich doch so wahnsinnig verändern kann, und das war das, was mir so den Auftrieb gegeben hat, und von dem Zeitpunkt an bin ich dann auch regelmäßig in die Gruppe gegangen, und das war 2006 und 2008 bin ich dann in den Vorstand reingerutscht, und ja, seit Jahren da drin.

Erich Eisenstecken: Das klingt ja jetzt alles so relativ, sagen wir mal, unproblematisch. Ich kann mir vorstellen, so, wie Sie es jetzt beschrieben haben, klingt es jetzt so relativ leicht. Ich kann mir vorstellen, dass es so leicht eben wirklich nicht ist. Es ist ja eine sehr existenzielle Erkenntnis, die dann da plötzlich ankommt. Was ist das für ein Gefühl? Ist das erster Linie Erleichterung, toll, ankommen, oder ist auch eine Befürchtung dabei: "Oh, was das wohl alles auch nach sich zieht?"

Christian: Alles davon, es ist ganz einfach. Also das ist tatsächlich von: Freude, Hurra, ich bin nicht schizophren, es gibt tatsächlich ein Wort dafür, es gibt andere Menschen, denen das Gleiche widerfahren ist oder denen es genauso geht, bis hin: Oh mein Gott, was kommt jetzt alles auf mich zu? Wie reagiert mein Umfeld? Verliere ich meinen Job? Existenzängste; also es ist komplett alles da, es ist ein riesen Chaos, und es ist tatsächlich auch nicht so einfach. Wir hören immer wieder, auch von unseren Besuchern, Teilnehmenden in der Selbsthilfegruppe, wie schwer es ist, dann auch den Schritt zu gehen, mal anderen das zu erzählen.

Jonas: Es kommt ja dann auch immer noch Verlustängste dazu, also wie zum Beispiel gerade wenn man verheiratet ist. Ja, zu meinem Zeitpunkt damals war auch noch ein Gesetz beim TSG (Transsexuellen- Gesetz) , dass man sich hat scheiden lassen müssen.

Also wenn man… also abgesehen davon, mein damaliger Mann hat sowieso gesagt zu mir, okay, also, er möchte nicht als homosexuell wahrgenommen werden, und wenn ich den Weg, unterstützt er mich zwar, soweit es geht, von seiner Seite aus, aber er kann dann nicht mehr mit mir zusammenbleiben, weil er würde dann ja als schwul gelesen werden, und das möchte

er nicht. Und das war mir zwar klar, aber trotzdem war die Angst dann bei mir da: dann verlierst du ihn vielleicht komplett aus deinem Leben irgendwo.

Man muss dazusagen, ich komme aus Österreich und hatte hier auch nicht so wahnsinnig viele Anhaltspunkte oder nicht so einen riesengroßen Freundeskreis zum damaligen Zeitpunkt, weil deshalb eher so eine kleine Blase da war, in der wir uns halt familiär bewegt haben, und so.

Und dann kommt das nächste dazu, dass man sich Gedanken macht, was ist mit den Eltern, verstoßen die einen dann, wenn man sich dann outet und sagt, was Sache ist. Und ich wusste zum Beispiel, dass meine Mama sich immer ein Mädchen gewünscht hat. Sie hat früher mal gesagt, ja, wenn du ein Junge geworden wäre, hätte ich dich beim Fenster rausgeschmissen.

Das war zwar im Spaß, ja, aber man ahnt nicht, was das mit einem macht, diese Abneigung zu haben, dass man sagt, okay, ich weiß, sie hätte auf gar keinen Fall einen Jungen haben wollen, da wäre sie ja nicht happy gewesen. Und jetzt stehe ich aber da und sage ich, ja Pech, du hast aber einen, hm, blöd.

Erich Eisenstecken: Macht die Sache nicht einfacher.

Jonas: Genau, genau. Also, das ist schon sehr viel. Man braucht da, sag ich mal, schon einen gewissen stabilen Hintergrund von der Psyche her, dass man das relativ gut durchziehen kann.

Und was wir halt in der jetzigen Zeit auch mittlerweile erleben, ist, dass halt wirklich ganz viele Leute Probleme haben und auch tatsächlich in der Familie Probleme haben, die von den Eltern dann halt Schwierigkeiten haben, dann nicht unterstützt werden oder, oder...

Umso wichtiger ist es, dass die Selbsthilfe dann wenigstens ein bisschen da ist, um eine Anlaufstelle zu haben, wo man sagen kann, okay, wenigstens da werde ich so akzeptiert, wie ich bin.

Erich Eisenstecken: Was sind dann die nächsten Schritte in dem Moment, wo man sich klar geworden ist, ja, wie man ist und wie man eigentlich ist und wie man auch sein möchte und leben möchte, was sind dann die nächsten Schritte? Das ist ja nicht ohne. Man muss sich ja in einem therapeutischen Prozess unterziehen. Man hat medikamentöse Behandlung, man hat unter Umständen operative Eingriffe. Das ist ja ein Weg, auf den man sich da begibt.

Christian: Also tatsächlich von dieser Erkenntnis - wer bin ich - wenn man da wirklich sich dann schon sicherer ist oder die Möglichkeit nicht mehr ausschließt, trans zu sein, das nennen wir das "innere Coming-out".

Erich Eisenstecken: Mhm.

Christian: Und mit diesem inneren Coming-out, natürlich geht es dann an die Informationsbeschaffung. Was sind die nächsten Schritte? Da sind eben gerade wir als Selbsthilfegruppe oder auch als bundesweiter Verein eine ganz gute Anlaufstelle.

Aber dann geht´s halt, wie Sie schon auch gesagt haben, der psychotherapeutische Weg. Also, ich muss mir immer bewusst sein, ich habe zwei Wege: einmal den medizinischen Weg und aber auch den rechtlichen Weg. Die Psychotherapie werde ich für beide Wege brauchen, weil ich brauche im Moment noch, solange es das Selbstbestimmungsgesetz nicht gibt, brauchen wir zwei unabhängige psychologische Gutachten, die bestätigen, dass ich wirklich den schon den dauerhaften Wunsch habe, im neuen Geschlecht leben zu können.

Sie müssen also - nach dem transsexuellen Gesetz ist das im Moment noch geregelt - und da sind eben diese Punkte zu klären. Handelt es hier um einen Deutschen, nach dem deutschen Recht oder nach einer geflüchteten Person, bei der es in ihrem Land keine Regelung für Transmenschen gibt. Dann muss eben der dauerhafte Wunsch da sein, dass man wirklich in einem neuen Geschlecht leben muss, und dann muss eben noch der...

Erich Eisenstecken: Dass es nicht mehr, also dass man nicht umkehren, also es sollte nicht umkehrbar sein. Also dass man sich relativ sicher ist, was man möchte.

Christian: Genau. Das sind die diese drei Punkte, und dann hab ich eben die Möglichkeit, schon die rechtliche Angleichung machen zu können. Das heißt, ich stelle einen Antrag beim Gericht auf die Vornamens- und Personenstandsänderung, und dann ist das ein Gerichtsverfahren, und sobald ich dann meinen neuen Vornamen und mein neues Geschlecht habe, kann ich alle relevanten Dokumente bis zum... bis zur Geburtsurkunde nachher alles ändern lassen. Nur im Geburtenbuch bleibt der alte Eintrag halt noch bestehen und wird ergänzt.

Parallel läuft aber dann natürlich auch - weil, was bringt es mir, wenn ich jetzt einen männlichen Vornamen zum Beispiel schon habe, aber noch sehr weiblich aussehe, oder umgekehrt, wenn das äußere halt nicht passt? Das heißt, ich muss dann anfangen mit der Psychotherapie, brauche ich eine gesicherte Diagnose, dann kann ich zum Endokrinologen gehen und mir die entsprechenden Hormone verschreiben lassen. In unserem Fall Testosteron, was die Stimme tiefer macht und auch eine gewisse Vermännlichung veranlasst.

Und dann kommen halt wirklich noch die operativen Angleichungen, weil eben die äußeren Geschlechtsorgane angepasst werden möchten. Das heißt eine Brust-Angleichung an die männliche Brust, und viele gehen dann halt auch im Genitalbereich noch den einen oder anderen Schritt. Der Gott sei Dank nicht mehr vorgeschrieben ist, weil es ja doch sehr risikoreiche Operation sind. Aber das entscheidet auch tatsächlich jeder, wie weit er gehen möchte.

Jonas: Punkte sind zwar Gott sei mittlerweile ausgehebelt, ja, aber das TSG ist halt jetzt auch nur noch ein Gerippe, und wir sind schon dafür, dass das Selbstbestimmungsgesetz jetzt bald möglichst kommt, weil einfach diese zwei Gutachten, die man braucht für die Vornahme zur Personenstandsänderung, mit enormen Kosten verbunden sind, die man selber tragen muss, und das kann sich halt auch nicht jeder leisten. Das ist das nächste.

Und vor allen Dingen, wenn ich den Vornamen und den Personenstand ändere, da habe ich noch gar keine medizinischen Eingriffe - also wem tut denn des weh? Warum brauche ich dann zwei psychologische Gutachten, die das quasi mir bestätigen, dass das so ist? Also, das muss definitiv dringend geändert werden.

Christian: Es muss bei diesen Gerichtsverhandlungen im Moment tatsächlich, oder bei der Vornamen-/Personenstandsänderung, das ist vielen gar nicht bewusst: wir müssen tatsächlich zu Gericht gehen. Da sitzt der Richter, da sitzt der Staatsanwalt oder ein Vertreter des Staatsanwaltes da, und dann besprechen die das ganze Gutachten nochmal, also besprechen die diese Gutachten und stellen diese drei Fragen nochmal. Und das ist teilweise sehr anstrengend für die Betroffenen selber, weil ich auch mit ihrer Vergangenheit noch mal konfrontiert werden. Und du hast da wirklich... vor zwei hochrangigen Menschen sitzt du da wie auf der Anklagebank, aber wir haben ja nichts verbrochen.

Erich Eisenstecken: Kein schöner Zustand.

Christian: Das ist kein schöner Zustand, der tatsächlich sehr viel Stress für Manche bedeuten kann.

Erich Eisenstecken: Vielleicht können wir noch mal einen Moment auf die Selbsthilfe auch schauen. Ich denke, es ist zwar schon sehr deutlich angeklungen, wo die Selbsthilfe hier hilfreich für Sie war und prinzipiell sein kann, aber vielleicht können Sie auch als Ermutigung für andere nochmal ein bisschen sagen, inwieweit eben dieser Selbsthilfe-Kontext für Sie dann Unterstützung war, und Ihnen weitergeholfen hat.

Jonas: Ich glaube den Meisten, die die Erkenntnis haben - das innere Coming-out haben - und dann endlich wissen, was Sache ist, haben erst mal das Gefühl, sie sind ganz alleine mit der

Thematik. Und das ist eben nicht so, und da kann die Selbsthilfegruppe sehr wohl unterstützen, weil man dann einfach sieht, man ist nicht alleine.

Dann kann man vor allem die Leute fragen, die gewisse Schritte schon durchhaben: „Wie hast du da was gemacht, wo kann ich hingehen, hast du mehr Adressen?“ Und so weiter, oder: „Kannst du vielleicht auch mitgehen, wenn ich mich alleine nicht hin trauen?“ Oder ich habe dann auch Leute, die genau am Anfang sind wie ich und man kann sich zusammentun und kann sich gegenseitig quasi stärken. Oder wenn Probleme auftauchen, da gegenseitig sagen: "Du, ich habe gehört, das und das Problem, hast du das auch schon, oder wie ist es da bei dir?"

Also generell dieser Austausch, den finde ich halt enorm wichtig. Das hat mir halt wahnsinnig viel gebracht, weil ich dann einfach das Gefühl hatte, okay, ich bin da nicht alleine.

Und was hinzukommt: es ist ja auch, dass wir uns ja einen neuen Namen quasi geben und suchen, und auch in der Selbsthilfe ist dann auch der Punkt, wo man das mal ausprobieren kann, wie fühle ich mich mit dem Namen? Ist es der richtige Name für mich, oder entscheide ich mich doch lieber noch für einen anderen Namen, oder wie haben die anderen das überhaupt gemacht, einen Namen zu finden? Ja, also auch wieder dieses, ich nenne es immer liebevoll "Schwarmwissen", was da einfach extrem weiterhilft.

Christian: Die Selbsthilfegruppe oder generell die Selbsthilfe bietet aber auch so eine Art „safe space“. Das heißt, ich kann gerade jetzt bei unserem Fall mit dem Vornamen oder auch mit Auftreten, Körpersprache, verbale, nonverbale Körpersprache, kann bei uns natürlich ausprobiert werden und man bekommt auch in einem sicheren Rahmen Feedback. Das ist total wichtig.

Und was wir halt auch bei uns zum Beispiel anbieten, ist, dass wir in der Gemeinschaft sehr viele Aktionen machen. Das heißt, wir gehen mal gemeinsam irgendwo einkaufen - sei es jetzt mal das erste Herrenhemd - allein, dass man nicht alleine wo hingeht und dann eins zu eins mit dem Verkäufer dasteht, sondern einfach eine ganze Gruppe da ist, die dann auch sagt: "Hey, das steht dir" oder "steht dir nicht", wo man einfach so eine gewisse Sicherheit bekommt.

Ja, das ist wirklich, das gibt halt die Selbsthilfe. Das kann ein Psychotherapeut nicht geben, weil zwischen dem Psychotherapeuten und dem Klienten ist immer so eine gewisse Distanz. Man öffnet sich da auch nicht immer so, weil man Angst hat, wenn ich jetzt dem Psychotherapeuten was erzähle, könnte der mir das ja vielleicht negativ auslegen und nachher in dem Gutachten oder in der Indikation entsprechend reinschreiben. Man möchte ja sich keine Steine in den Weg legen.

In der Selbsthilfegruppe ist es dann doch offener. Da kann ich tatsächlich auch mal meine Ängste ansprechen oder auch mal - wir erleben das immer wieder - dann sitzen einfach mal Leute da und dann bricht mal sämtliche Dämme und sie sitzen da und weinen. Dann fragen wir: "Hey, was ist los?" - "Ja, ich bin einfach gerade nur glücklich."

Also, sie können bei uns Emotionen zeigen, wo sie sich nach außen gar nicht sicher sind: Darf ich das überhaupt noch als Mann dann, weinen? Ja, muss ich jetzt hier den starken Max spielen, obwohl es mir vielleicht heute gar nicht da so zumute ist? Das können wir halt einfach in der Gruppe bieten.

Erich Eisenstecken: Sehr schön und sehr unterstützend.

Christian: Gerade was die Selbsthilfe betrifft: Für manche heißt es immer, Selbsthilfe, die stellen sich das immer so vor: Da ist ein Stuhlkreis, da sitzt jeder da und jeder erzählt von seinem Wehwehchen und seinem Problem.

Das muss aber Selbsthilfe gar nicht sein, und wir versuchen tatsächlich, der Selbsthilfe dann immer ein bisschen einen anderen Touch zu geben, dass wir einfach sagen, bei uns darf

gelacht werden, wir machen Dinge gemeinsam, wir spielen auch mal was, oder wir machen einfach mal Blödsinn.

Ich sag immer wieder: "Hier im Selbsthilfezentrum in München haben das Glück, dass wir unseren Gruppenraum im Keller haben, denn da dürfen wir lachen." Und das ist immer schon so ein Opener, wo dann schon das erste Schmunzeln kommt, und dann fällt bei vielen diese Anspannung ab und das Gefühl so: okay, ich muss jetzt nicht... bin jetzt nicht hier umzingelt von Leuten, denen es allen schlecht geht.

Sondern wir sehen, trans, ja, das sind alle hier in dem Raum, aber die leben damit, und die sind damit aufgeblüht. Und da wollen ja viele hin, dass sie einfach sagen: "Hey, ich möchte mich nicht mehr verstecken, ich möchte endlich so sein, wie ich mich schon immer selber sehe, und ich möchte, dass die anderen mich irgendwann auch so wahrnehmen endlich und nicht mich falsch ansprechen." Und das versuchen wir halt, so versuchen wir halt, unsere Selbsthilfe zu organisieren und darzustellen.

Erich Eisenstecken: Und Ihre Aktivitäten gehen ja weit über die eigene Gruppe hinaus. Sie sind ja wirklich auch Lobbyisten, die sich für alle einsetzen, die ihre Realität leben möchten.

Christian: Also, es ist einfach so, weil beim Trans-Bereich, da gibt es eben nicht nur Homosexuelle, sondern gibt es halt alle Facetten von Sexualität, es gibt alle Facetten von Herkunft, es gibt alle Facetten von Hobbys, also es ist wirklich komplett divers.

Ja, wo man einfach sagt, wir müssen natürlich dann auch entsprechende Lobbyarbeit machen, weil es bringt jetzt nichts, sich nur auf eine bestimmte Gruppe zu konzentrieren, weil wir kriegen die Unterstützer oder die Unterstützung von vielen von außen aus den unterschiedlichsten Gruppen, also müssen wir natürlich da auch gegensteuern und helfen. Natürlich dann auch Lobbyarbeit betreiben, weil das Leben ist nicht nur trans, und nach meiner Transition ist es zu Ende, sondern es geht ja überallhin, wo wir einfach sagen müssen, ja, da muss es weitergehen.

Erich Eisenstecken: Jetzt haben wir ja vorhin festgestellt, dass sich in der gesellschaftlichen Diskussion, aber eben auch in der rechtlichen Aufarbeitung des Themas viel geändert hat.

Aber wie ist es tatsächlich eben im gesellschaftlichen Leben? Transidente Menschen waren ja lange Zeit oft - und sind es heute noch in vielen Ländern - auch sehr angefeindet und haben somit nicht einen leichten Status. Wie erleben Sie das in Deutschland? Hat sich das wirklich signifikant verändert? Ist da eine breite Toleranz mittlerweile auch wirklich vorhanden, nicht nur Toleranz, sondern wirklich Akzeptanz? Oder gibt's nach wie vor Vorbehalte? Wie erleben Sie das?

Jonas: Ja also das ist jetzt ganz schön, Toleranz ist vielleicht bis zum gewissen Maße da, aber Akzeptanz mit Sicherheit nicht überall.

Und man sieht ja, was mit dem Transmann Malte auf dem CSD Münster passiert ist, der versucht hat, zwei Frauen zu schützen, die blöd angemacht worden sind und daraufhin zusammengeschlagen wurde und dann an den Folgen von dem gestorben ist.

Wir erleben es immer wieder, dass die Leute, dass Anfragen kommen oder dass wir Telefonanrufe bekommen. Wir haben ja auch ein Notfall-Telefon oder eben auch in der Gruppe, wo Leute eben wirklich sagen, sie sind einfach wirklich aufgrund dessen, wie sie halt sind, blöd angemacht worden.

Ich meine, bei uns beiden passiert es jetzt nicht mehr, weil wir gehen in der Masse unter und bei uns kennt keiner den Hintergrund, wenn wir net selber sagen, wir sind trans. Uns erkennt man höchstens, weil unser Gesicht in München halt durch die Lobbyarbeit, die wir machen, auch bekannt ist.

Aber wenn jetzt natürlich, wie Christian vorhin sagte, die ersten körperlichen Veränderungen anfangen, aber du vielleicht noch eine hohe Stimme hast oder vielleicht die operative Angleichung noch nicht hast oder die auch gar nicht möchtest, weil das auch jedem seine eigene Entscheidung ist, was man macht und was man nicht macht, und dann hat man halt irgendwie körperliche Merkmale, die vielleicht für den Null-Acht-Fünfzehn-Menschen nicht ins Bild passen. Der hat eine Schublade, da möchte er dich reinstecken, und jetzt stellt er fest, du passt in keine Schublade, und es löst bei manchen Leuten leider Gottes immer Aggressionen aus. Und je nachdem, wie man dann selber drauf reagiert, so kommt dann halt auch was zustande, was vielleicht dann für die betroffene Person in dem Fall nicht so toll ist.

Christian: Respektvoller Umgang. Das ist das, was eigentlich wir uns wünschen. Wir versuchen, es den anderen auch zu geben, und deswegen hoffen wir auch, dass wir den respektvollen Umgang auch selber wieder bekommen.

Und, das muss ich sagen, entwickelt sich in den letzten Jahren leider wieder zurück. Die Pandemie war jetzt nicht hilfreich. Wir haben jetzt, am 30., 31. März hatten wir den Transgender Day of Visibility in München. Wir waren am Marienplatz, wir wollten eine kleine Kundgebung machen. Leider hat der Regen ein bisschen dazwischengeschlagen und wir sind sehr nass geworden. Aber es kam, gerade, als wir aufgebaut haben, kam ein Mann zu uns und hat gemeint, wir wären alle selber schuld, dass wir trans sind, weil das liegt nur an der Ernährung. Zum Beispiel.

Also es gibt einfach noch ganz viel Nicht-Wissen, das aber wahnsinnig gestreut wird, und wir merken das immer wieder, dass dann auch Irgendwelche unter den Social-Media-Kanälen, auch von unseren Kooperationspartner*innen, dann immer wieder Kommentare kommen, dass wir vergast gehören, dass wir schuld sind, dass die Menschheit ausstirbt, und, und, und... also, das sind einfach, es wird immer mehr.

Erich Eisenstecken: Also, Sie sehen durchaus auch Rückwärtstendenzen.

Christian: Ja, definitiv.

Erich Eisenstecken: Also es bleibt viel zu tun, nach wie vor für Sie, für die Selbsthilfe.

Christian: Ja, Aufklärungsarbeit. Also, wir helfen halt und das ist halt, was wir versuchen. Wir versuchen einmal, unseren Klient*innen zu helfen, und einfach ihnen den Weg zu ebnen mit Informationen und Unterstützung.

Aber parallel versuchen wir halt auch wirklich durch Aufklärungsarbeit ne Außenwirkung zu bringen, dass einfach mehr Respekt kommt und damit eben auch dann die zukünftigen Generationen, die diesen Weg gehen wollen - oder müssen - dass sie dann wirklich auch da die Möglichkeiten haben, das weiter zu machen.

Erich Eisenstecken: Was würden Sie denn jemandem empfehlen, der in sich selber in diese Transidentität verspürt, aber sich nicht sicher ist noch, in welche Richtung das geht?

Jonas: Am besten einfach mal vorbeikommen. Man kann ja bei uns jederzeit vorbeikommen, man kann bei den Themen mitreden. Und ich denke, je mehr man von der Thematik lernt und je mehr man sich einliest und je mehr man Hintergrundinfo bekommt, umso sicherer kann man sich sein: trifft es auf mich zu oder trifft es vielleicht doch nicht so auf mich zu? Das ist mal der erste Punkt.

Und zum anderen, wenn man sich trotz alledem noch so unsicher ist und sagt, ja, es könnte schon sein, dass…, dann empfehlen wir trotzdem auch immer noch den Gang zum... zur therapeutischen Fachkraft, um da wirklich mit Hilfestellung - mit fachgerechter Hilfestellung - vielleicht auch nochmal auf ganz andere Ebene für sich selber zu hinterfragen oder vielleicht andere Themen dann aufzuarbeiten, die vielleicht dann doch da sind.

Christian: Was wir auch empfehlen, ist einfach, sich Zeit lassen, nichts übereilt machen, sondern wirklich gründlich zu hinterfragen. Ausprobieren - jetzt nicht Medikamenten-mäßig, sondern wirklich einfach mal zu sagen, ich gehe dorthin, ich lass mich mal mit dem männlichen Namen ansprechen, und ich probiere das mal aus, wie es mir damit geht.

Also, wir sagen immer, auch wenn es ein Vorwurf teilweise ist von außen, dass wir die Leute "trans machen", das stimmt gar nicht. Wir bieten ihnen die Möglichkeit, sich einfach zu informieren und sich mal auszuprobieren.

Erich Eisenstecken: Wie kann man denn Kontakt zur Selbsthilfegruppe TransMann aufnehmen?

Jonas: Wir haben eine Homepage, www.TransMann.de, da findet man die diversen Regionalgruppen, unter anderem auch die Gruppe München. Und da stehen unsere Telefonnummern dabei. Da ist eine E-Mail Adresse, speziell noch von München, dabei. Wie man uns erreichen kann, also entweder anrufen, WhatsApp schreiben, E-Mail schreiben oder einfach, wie gesagt, wenn man dann sieht, wann wir uns treffen, bei den Treffen einfach auftauchen.

Erich Eisenstecken: Im Selbsthilfezentrum.

Jonas: Genau, aber man muss sich nicht anmelden, man darf einfach nur vorbeikommen.

Christian: Auch das Selbsthilfezentrum hat ja unsere Kontaktdaten, und wenn jemand dann eben hier anfragt, dann werden die an uns weiter verwiesen und können sich dann jederzeit bei uns auch melden. Also, wir hören das immer wieder mal, dass dann jemand sagt, ich habe im Selbsthilfezentrum erfahren, dass ihr euch hier und hier trefft. Deswegen bin ich mal da.Deswegen, also, das ist eine ganz wichtige Schnittstelle.

Und wir sind natürlich auch über die verschiedenen Social-Media-Kanäle wie Instagram, Twitter und Facebook erreichbar, wo man uns auch mal anschreiben kann, wo wir die ersten Informationen dann auch geben und sagen: "Hey, schick uns ne E-Mail dorthin oder ruf uns, lass uns ein Telefonat vereinbaren."

Manche Treffen unserer Treffen finden online statt. Das ist auch für diejenigen, die von weiter weg kommen oder krankheitsbedingt nicht teilnehmen können, eine große Erleichterung, weil dann können sie es von zu Hause, vom Bett oder vom Sofa aus machen, oder wenn es halt zeitlich an dem Samstag, wo wir uns treffen, gar nicht passt, weil man arbeiten muss, dann bieten wir das auch mal an unter der Woche, dass wir uns einfach online treffen.

Erich Eisenstecken: Großes Kompliment für Ihre engagierte Arbeit, kann ich nur sagen, die einfach für ganz, ganz viele Menschen unverzichtbar wichtig ist. Und vielen herzlichen Dank für das offene Gespräch. Ich kann Ihnen nur alles Gute wünschen für die weitere Arbeit.

Christian: Vielen Dank und danke, dass wir auch hier im Selbsthilfezentrum jederzeit unsere Räume haben, und dass wir uns… so ein tolles Angebot und Unterstützung auch haben.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.