

Ausbruch aus dem Gefängnis der Transsexualität und Homosexualität

Lisa N.*

Eine Vorbemerkung

Um meine Geschichte schreiben zu können, musste ich offen auch über das berichten, was in meiner Familie war. Deshalb möchte ich besonders über meine Eltern sagen, dass ich sie trotz allem liebe und achte. Um meine Entwicklung „plastischer“ darstellen zu können, habe ich an mehreren Stellen Auszüge aus meinem Tagebuch eingefügt (*kursiv gedruckt*).

Meine Kindheit und Jugend

Ich bin als erstes Kind meiner Eltern geboren. Ich habe zwei jüngere Schwestern. Anfangs lebten wir in Bayern. Mein Vater hatte sich statt meiner einen Jungen gewünscht. Leider war ich „nur“ ein Mädchen. Schon im Kindergartenalter wollte ich immer ein Junge sein und verliebte mich auch in Mädchen.

Am 20.09.1997 schrieb ich rückblickend: *Schon als kleines Kind war meine Sexualität geweckt, das war nicht normal. Ich kann mich erinnern, dass ich mit drei oder vier Jahren schon ein Junge sein wollte und mich auch so benahm. Ich schämte mich, fühlte mich von Anfang an im Mädchenkörper unwohl und eingeengt und hatte immer Angst, dass jemand mit mir etwas tut, was ich nicht will.*

Meine ganze Kindheit war angefüllt mit Scham, Angst und Unsicherheit. Ich erinnere mich an eine typische Situation: Meine Mutter und ich waren im Kaufhaus. Ich lief zwischen den Kleiderständen herum, bis meine Mutter mich rief: Lisa! Beim Hören meines Namens schämte ich

mich schrecklich, als wäre ich bei etwas Verbotenem erlappt worden. Ich schämte mich für mich, für meinen Namen, für alles. Scham war eines meiner Grundgefühle. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich mich jemals wohl in mir selbst gefühlt hätte.

Meine Eltern

Mein Vater war sexsüchtig. Er hatte Affären mit anderen Frauen und versuchte, durch übermäßiges Arbeiten seine Probleme zu betäuben. Ihn umgab eine sexualisierte Atmosphäre. In seinen Umarmungen fühlte ich mich nie wohl, nie sicher und nie als *Kind*. Ich habe mich oft gefragt, ob es sehr früh in meinem Leben einen direkten sexuellen Missbrauch gegeben hat. Dafür habe ich keine Anhaltspunkte. Ich denke aber, dass die sexualisierte Atmosphäre, die mein Vater verbreitete, ebenso Missbrauch war. Als ich zwölf Jahre alt war, kam es zu einem sexuellen Übergriff meines Vaters auf mich.

Mit siebzehn und mit neunzehn Jahren wurde ich auf der Straße von Männern sexuell missbraucht.

Über meinen Vater schrieb ich am 20.09.1997: *Mein Vater hatte immer recht. Ich hörte ihn früher öfters sagen: „Kindern muss man den Willen brechen!“ Ich hatte einfach keine Stimme. Was und wie ich es auch versuchte, es zählte nur seine Meinung und was er wollte. Ich hätte mir von ihm gewünscht, dass er mir mal etwas zutraut, mir beisteht und mich bestätigt.*

Ich bekam von ihm das Gefühl, wertlos zu sein und empfand, dass Frauen weniger wert sind als Männer. „Männer dürfen alles, sind die Tollen, wissen alles und können alles. Frauen nicht. Sie sind nicht ebenbürtig.“ Auch, wie meine

Meine Kindheit war angefüllt mit Scham, Angst und Unsicherheit. In meines Vaters Umarmungen fühlte ich mich nie wohl, nie sicher und nie als Kind.

Eltern miteinander umgingen, ließ mich diesen Eindruck gewinnen.

Meine Mutter war emotional sehr unzuverlässig, ja unberechenbar. In einem Moment konnte sie lieb sein, im nächsten Moment ohne ersichtlichen Grund sehr aggressiv, ablehnend. In diesen Momenten warf sie mir hasserfüllte, zerstörerische Blicke zu. Atmosphärisch wirkte sie auf mich als Kind wie ein „Monster“: unberechenbar und vernichtend. Ich konnte emotional keine Verbindung zu ihr aufbauen, sondern hatte immer das Gefühl, als stehe etwas zwischen uns. Meine Mutter konnte keine echte Nähe zulassen. Ich sehnte mich immer nach ihr, aber es war gefährlich, mich ihr zu nähern, wie man aus dem folgenden rückblickenden Tagebuchauszug ersieht:

28.07.1997: *Meine Grundkonflikte sind: „Ich darf nicht da sein“, „Ich darf nichts melden“, „Ich habe kein Recht auf meine Meinung“.*

Ich hatte immer Angst, wenn ich widerspreche, werde ich nicht mehr geliebt. Meine Mutter war unberechenbar. Dazu fällt mir eine Situation zwischen meiner Mutter und mir ein, die für viele ähnliche steht: Meine Mutter haute mir völlig unerwartet mit der Hand über den Kopf, ohne dass ich mir bewusst war, etwas Böses getan zu haben. Irgendwann fing ich als Kind an, mich zu ducken, wenn sie nur ihren Arm hob.

Wir Kinder waren meiner Mutter einfach zuviel. Sie hatte eine bestimmte Vorstellung davon, wie wir sein sollten. Von der Kleidung über unser Verhalten bis zur Berufswahl. Am besten Fotomodell, auf jeden Fall nichts „Gewöhnliches“. Wenn wir nicht so sein würden, wie sie sich das vorstellte, würden wir in der Gosse landen oder als Putzfrau.

Mit meinem ganzen Sein sollte ich den Erwartungen meiner Mutter entsprechen.



Weder meine Mutter noch mein Vater konnten mich, meine Person, in irgendeiner Weise bestätigen oder gar fördern. Von meinem Vater erhielt ich die Botschaft, dass Frauen nichts wert seien. Und meine Mutter teilte mir oft ihre Probleme, die sie mit meinem Vater hatte, mit. Auf diese und auf vielfältige

andere Weise überschritten beide Eltern immer wieder meine persönlichen Grenzen.

Über fünfzehn Jahre lang litt ich in meiner Kindheit und Jugend an immer denselben, schrecklichen Alpträumen, die die Atmosphäre widerspiegeln, in der ich aufwuchs.

Oft saß ich als Kind und Jugendliche in meinem Zimmer und weinte. Ich wusste nicht, warum.

Nach der Pubertät

In den Jahren des Erwachsenwerdens fragte ich mich oft, wer oder was ich eigentlich sei. In Bezug auf mein Frausein, meine geschlechtliche Identität, hatte ich keinerlei Orientierung außer meinem Empfinden. Und mein Empfinden sagte mir: Ich bin ein Mann. Eigentlich sollte mein Körper auch der eines Mannes sein. Der innere Druck, nicht mehr als Frau leben zu wollen, wurde immer unerträglicher. Oft hatte ich Todessehnsüchte.

„Geschlechtsumwandlung“

Mit vierundzwanzig hörte ich zum ersten Mal von der Möglichkeit einer Geschlechtsumwandlung – mit achtundzwanzig Jahren entschloss ich mich dazu. Die vorgeschriebene einjährige Psychotherapie, die Hormonbehandlung mit männlichen Hormonen, die Vornamensänderung (von weiblich zu männlich) beim Amtsgericht und die Operationen an Brust, Gebärmutter und Eierstöcken – das alles dauerte etwa achtzehn Monate. In sechs Gutachten von zwei verschiedenen Spezialisten wurde bei mir eine „echte Transsexualität“ diagnostiziert und nach gewissen Zeitabständen bestätigt. Ich bin bis heute davon überzeugt, dass die Diagnose richtig war.

Als ich im Rahmen der Therapie auf meine Familie angesprochen wurde, antwortete ich, dass alles normal und in Ordnung sei. Das war damals meine Überzeugung. Meine Kindheitserinnerungen hatte ich tief vergraben. Nach außen hin waren wir tatsächlich eine tolle Familie. Meine inneren Schmerzen hatte ich mit der Transsexualität und Homosexualität „betäubt“. Mir kam alles normal vor – ich hatte keinen Vergleich, denn ich hatte ja nichts anderes erlebt. Ich war davon überzeugt, ein Mann zu sein und im falschen Körper zu wohnen.

Weder meine Mutter noch mein Vater konnten mich, meine Person, in irgendeiner Weise bestätigen oder gar fördern.

In sechs Gutachten von zwei verschiedenen Spezialisten wurde bei mir eine „echte Transsexualität“ diagnostiziert. Ich bin bis heute davon überzeugt, dass die Diagnose richtig war.

Nach den Operationen fühlte ich mich besser. Ich musste keine Frau mehr sein! Ich konnte endlich ins Schwimmbad gehen, ohne mich meines Körpers schämen zu müssen.

Das männliche Aussehen war für mich eine Sicherheit, Sicherheit vor der Zerstörung meiner Seele. Wenn ich mich aus dieser Sicherheit herauslösen wollte, brauchte ich eine andere Sicherheit.

Nach den Operationen fühlte ich mich besser. Ich musste keine Frau mehr sein! Ich konnte endlich ins Schwimmbad gehen, ohne meine Brust verstecken zu müssen, ohne mich meines Körpers schämen zu müssen. Was als Schmerz blieb, war das Wissen darum, dass ich nie ein vollständiger Mann würde sein können.

In den Jahren vor meinen Operationen hatte ich mehrere sexuelle Beziehungen zu Frauen. Ich sah mich nicht als homosexuell empfindend an, sondern als heterosexuellen Mann, der sich zu Frauen hingezogen fühlte. Als ich mit vierundzwanzig meine erste Freundin hatte, wurde für mich ein Traum wahr. Ich hatte nie gedacht, dass eine Frau mich so akzeptieren würde, wie ich war. Meine erste Beziehung hielt acht Monate, vier weitere folgten. Am Anfang waren sie immer sehr schön, dann wurden sie bald problematisch. Da war etwas Gespaltenes in mir und in der Beziehung. In meinem Beziehungsverhalten reagierte und agierte ich unbewusst aus meinen seelischen Verletzungen und inneren Unsicherheiten heraus. In den Beziehungen wiederholte sich für mich ein Beziehungschaos. Die Trennungen waren jedes Mal sehr schmerzhaft. Nach der letzten Beziehung war ich so enttäuscht, dass ich nicht mehr weiterleben wollte.

Neues beginnt

Wenige Monate nach der Operation kam eine ungeplante Wende in mein Leben: Ich wurde Christ und begann eine Beziehung zu Jesus. Gleichzeitig entschied ich mich, keine sexuellen Beziehungen mehr einzugehen.

Ich schrieb am 13.11.1996:
Ich entscheide mich dazu, auf Sex und Flirten zu verzichten. Mir ist klar, dass ich dadurch auf eine bestimmte Art von Anerkennung verzichten muss. Ich kann sonst für das Neue nicht offen sein, was auch immer das sein mag.

In der Kirchengemeinde, in die ich mich durch persönliche Beziehungen eingegliedert hatte, konnte ich mitleben und mitarbeiten. Ich lebte als Mann, mit gesetzlicher Anerkennung als Mann; im Pass und in allen gesetzlichen Papieren bis hin zur Kreditkarte war ich als Mann ausge-

wiesen. Mein Aussehen und mein Körperbau war durch die Operation und die langjährige Hormonbehandlung noch männlicher geworden. Meine Stimme war fast eine Oktave tiefer als früher, nach meinem subjektiven Empfinden war ich aggressiver geworden.

In dieser Kirchengemeinde erlebte ich auch zum ersten Mal in meinem Leben ein wirkliches Zuhause.

Durch die Beziehung zu Gott fing ich an, darüber nachzudenken, wie Gott mich wohl gemeint hatte – als Mann oder als Frau, welche geschlechtliche Identität Er mir wohl gegeben hatte.

In dieser Zeit schrieb ich:

01.06.1996: *Der Gedanke, als Frau meinen Eltern gegenüberzutreten, ist fast unerträglich. Ich schäme mich. Als sei Frausein etwas Minderwertiges und Schlechtes. Ich habe Gedanken wie: „Was sollen die bloß von mir denken?“*

Nach langen inneren Auseinandersetzungen wurde mir aber klar, dass Gott mich als Frau, als weiblichen Menschen geschaffen hatte und dass deshalb meine tiefste Identität immer im Frausein bestehen würde.

Ich traf die Entscheidung, als Frau leben zu wollen. Ich wusste, dass es das war, was Gott von mir wollte, und ich wollte nicht gegen Ihn stehen. Es war die schwerste Entscheidung meines Lebens.

Um sie in die Tat umsetzen zu können, wechselte ich den Wohnort. 1999 zog ich für einige Zeit in eine christliche Gemeinschaft, um dort zu leben und zu arbeiten. An meinem alten Arbeitsplatz hätten meine äußeren Veränderungen für zuviel Unruhe gesorgt. Außerdem wusste ich mittlerweile schon: Das männliche Aussehen war für mich eine Sicherheit, Sicherheit vor der Zerstörung meiner Seele. Wenn ich mich aus dieser Sicherheit herauslösen wollte, brauchte ich eine andere Sicherheit. Die Gemeinschaft wurde eine Zeitlang mein äußerer Schutzraum, so dass ich zum ersten Mal in meinem Leben – Schritt für Schritt – eine innere und äußere Sicherheit als Frau aufbauen konnte.

Mein Mannsein war mein Schutzpanzer gegen das Spüren vieler tiefer Verletzungen geworden, es war wie: Das Mädchen, das verletzt wurde, das bin ich ja gar nicht.

Als ich meiner Therapeutin vor den Operationen gesagt hatte, bei mir und meiner Familie sei alles in Ordnung, war ich davon auch überzeugt. In Wirklichkeit waren meine inneren Wunden und Schmerzen so groß, dass ich sie vollständig verdrängt hatte. Ich hatte sie verdrängen müssen, um überhaupt überleben zu können. Erst jetzt hatte ich die Kraft, mich ihnen – ganz allmählich, Schritt für Schritt – zu stellen.

Um zu lernen als *Frau* zu leben, musste ich die wirkliche Person, die ich tief in mir vergraben hatte, zu Wort kommen lassen. Das bedeutete, dass ich mich all den Schmerzen und vielen vergrabenen Gefühlen stellen musste. Nur wenn die Frau in mir zu Wort kam, konnte sie aber auch – zum ersten Mal in ihrem Leben – Bestätigung, Annahme, Liebe erfahren. Wenn ich lernen würde, mich, mein wirkliches Ich, zu *zeigen*, würde ich lernen können, Positives zu empfangen, von den anderen, von Gott.

Schritte der Veränderung

Einige der Schritte, die ich auf meinem Weg gegangen bin, möchte ich näher ausführen.

1. Entscheidungen treffen

a) Gott die Leitung geben

Ich traf die Entscheidung, Gott die Leitung über mein Leben zu geben und lernte, meine Gefühle im Licht seiner Liebe zu sehen. Zuvor hatten meine Gefühle die Leitung in meinem Leben gehabt. Ich tat, was ich gerade fühlte. Jetzt lernte ich, näher hinzuschauen.

b) Sexuell abstinent leben

Eine andere wichtige Entscheidung am Anfang meines Weges war der Verzicht auf Sex mit anderen, mit mir selbst und auf Flirten. Ich wusste, dass es Ersatzbefriedigungen waren, Betäubungsmittel für meine seelischen Schmerzen. Sie waren „Hintertüren“, um sich aus echten Konflikten herauszuschleichen. Ich wollte aber wirkliche Lösungen. Deshalb musste ich zuerst die „Hintertüren“ schließen. Erst dadurch konnte ich meine tieferliegenden Gefühle (Schmerz, Trauer, Wut usw.) überhaupt spüren lernen. Und ich wusste: Nur durch die schmerzhaften Gefühle *hindurch* würde es echte Verände-

rung geben. Da würde kein Weg daran vorbeiführen können – auch kein sogenannter christlicher. Wenn ich Veränderung wollte, musste ich mich meiner Wirklichkeit stellen. Mein innerer Mensch schrie nach Geborgenheit, bedingungsloser Liebe, nach nicht-erotischer mütterlicher und väterlicher Berührung, nach Sicherheit und Bestätigung. Ich musste Wege finden, auf denen diese meine echten Bedürfnisse wirklich gestillt werden konnten. Und dazu musste ich zuerst die „Betäubungsmittel“ aufgeben.

c) Meine weibliche Identität annehmen

In einer christlichen Selbsthilfegruppe¹, an der ich teilnahm und die mir sehr geholfen hat, traf ich die Entscheidung, meine weibliche Identität annehmen zu wollen, sie nicht mehr unterdrücken zu wollen. Ich sprach das ganz bewusst aus.

2. Mich meinen Wunden stellen

a) Mutterwunde und Vaterwunde

Ein wichtiger Teil meiner Heilung bestand darin, mich meiner „Mutterwunde“ und meiner „Vaterwunde“ zu stellen. Ich hatte bei meinen Eltern nie wirklich „da sein“ dürfen. Ich hatte mich nie bei meiner Mutter zu Hause fühlen können und fühlte mich deshalb auch bei mir selbst nicht zu Hause. Ich sehnte mich unendlich nach echter Liebe.



Als eine Folge dieses Nicht-Da-Sein-Dürfens hatte ich einen starken Zwang zur Selbstvernichtung in mir. Ich suchte mir Wege in eine „andere“ Identität. Das geschah unbewusst. Es waren „Notausgänge“, die mich aus Situationen herausführen sollten, die mir zu schmerzlich waren. Ein solcher Notausgang war: „Wenn ich als Mädchen (Frau) nicht geliebt, sondern geschändet in den Mülleimer geworfen werde, muss ich anders sein, als ich bin, damit ich angenommen werde. – Also: Ich bin kein Mädchen. Ich bin ein Junge!“ Oder: „Wenn ich selbst keine Frau sein kann, und meine Mutter meine weib-

Um zu lernen als Frau zu leben, musste ich die wirkliche Person, die ich tief in mir vergraben hatte, zu Wort kommen lassen. Das bedeutete, dass ich mich all den Schmerzen und vielen vergrabenen Gefühlen stellen musste.

Ich musste lernen, diese Wunden wahr sein zu lassen. Ich musste die Schmerzen der Entbehrung fühlen und weinen lernen. Ich musste trauern über das, was nicht war und musste lernen, meine Wut über soviel Ungerechtes und Verletzendes in meinem Leben zuzulassen.

liche Identität nicht stärken konnte, verbinde ich mich mit anderen Frauen auf die gefühlsmäßig intensivste Weise, die ich kenne: Ich verbinde mich sexuell mit ihnen. Dadurch bekomme ich Anteil an der weiblichen Identität der anderen, bekomme Bestätigung, Geborgenheit und Zärtlichkeit.“

b) Andere Wunden

Als Kind wurde ich oft von Gleichaltrigen gehänselt und nicht in ihre Gemeinschaft aufgenommen, weil meine Mutter einen „Fremden“ geheiratet hatte und ich den bayerischen Dialekt nicht sprach. Auch die häufigen Ortswechsel in meiner Kindheit trugen dazu bei, dass ich mich nirgendwo zu Hause fühlte – weder äußerlich noch innerlich. Ich wusste nie, wohin ich gehöre. Mein Gefühl beschrieb ich in meinem Tagebuch: „Haltlos im Weltraum schwebend“, ohne Boden, ohne Sicherheit.

Ich musste lernen, diese Wunden wahr sein zu lassen. Ich musste die Schmerzen der Entbehrung fühlen und weinen lernen. Ich musste trauern über das, was nicht war und musste lernen, meine Wut über soviel Ungerechtes und Verletzendes in meinem Leben zuzulassen.

3. Seelsorge und Therapie in Anspruch nehmen

Seelsorge und Therapie haben sich für mich gut ergänzt und waren beide notwendig. Meine Seelsorgerin lebte in der Gemeinschaft mit, mein Therapeut außerhalb. Beide kannten sich.

In der Therapie lernte ich, als Erwachsene mit meinem „inneren Kind“ zu arbeiten. „Inneres Kind“ ist ein Ausdruck aus der Transaktionsanalyse und meint die Erlebnisse, Gefühle, Denkstrukturen und Verhaltensweisen, die ein Erwachsener als Kind hatte, und die noch in ihm stecken.² Das hat mir sehr geholfen. Immer wieder fragte mich mein Therapeut: „Was brauchst du?“ Anfangs wusste ich es überhaupt nicht, dann traute ich mich nicht, meine wirklichen Bedürfnisse zu äußern, aber mit der Zeit ging es besser. So konnte ich oft bekommen, was ich brauchte.

Ich musste lernen: Wenn ich alleine nicht klar komme, wenn mich Schmerz und Verlassen-

heitsgefühle übermannen, muss ich mir Hilfe bei einer vertrauenswürdigen Freundin oder meiner Seelsorgerin oder meinem Therapeuten suchen. Das war und ist *meine* Verantwortung.

a) Umgang mit Wut

Am Anfang meines Weges der Veränderung waren viele meiner Gefühle völlig verschüttet in mir.

Am 27.04.1998 notierte ich: *Ich sehe ein inneres Bild von mir: ein Haus, das von innen brennt. Es brennt nicht von außen, nur von innen. Ich gehe in dieses Haus hinein und stehe mitten in den harten Flammen. Eigentlich müsste ich schreien wie am Spieß, aber ich fühle überhaupt nichts. Ich bin sehr traurig, dass ich nichts empfinde und auch nicht aus mir heraus kann.*

In der Therapie, in der Seelsorge und oft auch in meinen persönlichen Gebetszeiten kamen Gefühle hoch. Besonders durch die Therapie lernte ich, Gefühle wie Scham, Wut, Schmerz, Trauer, Angst, Ohnmacht, Selbsthass, Verlassenheit, Einsamkeit wahrzunehmen. Diese Gefühle kamen aber dann so stark in mir hoch, dass ich depressiv wurde und mehr als einmal nicht mehr weiterleben wollte. Ich musste lernen, eine gute „Schleusenwächterin“ für meine Gefühle zu werden und nur soviel von ihnen zuzulassen, wie ich verkraften konnte. Diese Gefühle konnte ich dann aber konstruktiv bearbeiten.

Auf dem Weg meiner Veränderung begann ich auch, meine verdrängte Wut immer stärker zu spüren.

Am 07.11.2003 schrieb ich: *In letzter Zeit werde ich viel schneller wütend als sonst. Das fällt mir schwer, weil ich mich dann dauernd auseinandersetzen muss. Es fällt mir aber leichter als früher zu sagen, was mir nicht gefällt. Früher habe ich oft gar nicht gemerkt, wenn mir Unrecht widerfahren ist, oder ich hatte nicht den Mut, mich mitzuteilen oder etwas richtig zu stellen. Ich will das nicht mehr. Ich will nichts mehr über mich ergehen lassen. Es kostet mich noch viel Anstrengung und Überwindung, weil ich Angst vor der Wut des anderen habe oder auch vor Ablehnung.*

Ich musste lernen, Wut auf angemessene Weise auszudrücken. Einer meiner Therapeuten sagte: Wenn du auf jemanden unverhältnismäßig wütend bist, kannst du davon ausgehen, dass neunzig Prozent der Wut mit früheren, unverbearbeiteten Erfahrungen zu tun haben. Nur zehn Prozent haben mit heute zu tun. Wenn du alle Wut einfach schluckst, hilft dir das nicht, sondern kann dich depressiv machen. Wenn du alle Wut an deinem Gegenüber auslässt, ist das sehr zerstörerisch. Du musst lernen, dir Hilfe zu suchen, um die neunzig Prozent in einem kontrollierten Rahmen zuzulassen. Zehn Prozent kannst du benutzen, um mit deinem Gegenüber im Gespräch deine Auffassung klar zu vertreten und gegebenenfalls Grenzen zu setzen.

Auf meinen Therapeuten übertrug ich Wut und Hass, Gefühle, die eigentlich meinem Vater galten.

Nach einer Sitzung bei ihm notierte ich am 22.04.2004: *Ich konnte Rainer alles sagen, worüber ich beim letzten Gespräch so wütend war. Im vergangenen Monat ist viel passiert. Ich konnte Rainer gegenüber freier sein und konnte meine Wut mit einem Schaumstoffschläger auf dem Sessel „rauslassen“. Danach klang in mir der Satz nach: „Ich bin nicht an allem schuld.“ Dann weinte ich und konnte mich zum ersten Mal von Rainer in den Arm nehmen lassen. Es war ein super Erfolg, weil ich Nähe zulassen konnte.*

Wenn ich meine Wut auf diese Weise verarbeiten konnte – das habe ich immer wieder erfahren – kamen danach Schmerz und dann Freude zum Durchbruch.

Wut half mir, Grenzen zu setzen. Ich bin kein Opfer mehr. Ich kann und will Verantwortung für mein Leben übernehmen. Als ich meine unterdrückte Wut angemessen zu zeigen lernte, wurde sie für mich zu einer wichtigen Kraft, aus dem Gefängnis des „Mich-Nicht-Zeigen-Könnens“ auszubrechen. Der konstruktive Umgang mit Wut hat auch meine Scham vertrieben, damit meine ich die Tatsache, dass ich mich all meiner Gefühle und all meiner wirklichen Bedürfnisse so sehr schämte. Sie hat mir geholfen, mich ein Stück mehr mit meinen Eltern zu versöhnen. Ich war ihnen noch nie so nah wie heute.

b) Lügen entmachten

Besonders in der Seelsorge lernte ich, negative Festlegungen zu entmachten. Ich sprach sie offen aus und brachte sie mit meiner Seelsorgerin gemeinsam vor Gott. Solche Festlegungen waren zum Beispiel: Als Frau bin ich ohnmächtig und muss mir alles gefallen lassen; wenn ich mich öffne, erlebe ich nur Zerstörung; als Frau bin ich schutzlos; als Frau habe ich nicht das Recht, so ernst genommen zu werden wie ein Mann; ich muss Erwartungen erfüllen, damit ich geliebt werde; mich liebt niemand beständig; irgendwann werde ich wieder verlassen.

In der Kindheit waren das reale Erfahrungen gewesen. Als Erwachsene aber waren es Lebenslügen. Ich lernte auf Gott zu hören und auf das Gute, das er mir zusprach.



ein positives Gegenprogramm zu „Ich muss Erwartungen erfüllen, damit ich geliebt werde“ hieß jetzt zum Beispiel: „Ich muss nicht 'lieb' sein. Ich kann es riskieren, ich zu sein. Ich weiß: Es gibt genug Menschen, die mich aushalten können, die mich weiterlieben, auch wenn ich Wut und Frustrationen zeige. Das gibt mir Sicherheit.“

c) Bonding und echte Nähe

In Therapie und Seelsorge wurde ich immer wieder mit meiner riesigen Angst vor echter Nähe konfrontiert. Gleichzeitig sehnte ich mich unsagbar danach. Nähe zulassen zu können, ist eine Voraussetzung dafür, empfangen zu können.

Ich konnte auch keine Nähe zulassen, weil ich nie eine positive *Bindung* (Bonding) an meine Mutter erfahren hatte. Erst durch *Bindung* entsteht Vertrauen-Können, erwächst Zugehörigkeit und Sicherheit. Umgekehrt galt für mich als Erwachsene: Nur wenn ich mich entschied zu vertrauen, konnte *Bindung* entstehen. Am stärksten machte ich positive Erfahrungen der *Bindung*, wenn ich mit meiner Seelsorgerin nicht nur offen reden konnte, sondern meine Gefühle auch *zeigen* konnte. Es dauerte lange, bis ich mich traute, bei meiner Seelsorgerin zu weinen und noch länger, bis ich es zuließ, dass sie

Wut wurde für mich zu einer wichtigen Kraft, aus dem Gefängnis des „Mich-Nicht-Zeigen-Könnens“ auszubrechen.

Ich konnte keine Nähe zulassen, weil ich nie eine positive Bindung an meine Mutter erfahren hatte. Erst durch Bindung entsteht Vertrauen-Können, erwächst Zugehörigkeit und Sicherheit. Umgekehrt galt für mich als Erwachsene: Nur wenn ich mich entschied zu vertrauen, konnte Bindung entstehen.

Um weiterzukommen, entschied ich mich zu einer zweimonatigen stationären Therapie in einer Einrichtung, die sich auf frühkindliche Bindungsstörungen spezialisiert hat. Sie hat mir sehr geholfen.

mich mütterlich-liebevoll in den Arm nahm. Aber genau das war für mich der Durchbruch zu einer neuen emotionalen Offenheit.

Nach einem solchen Erlebnis schrieb ich am 01.11.2002: *In der Gebetsseelsorge hatte ich mehrere innere Bilder, die schreckliche Erlebnisse meiner Vergangenheit beschrieben. Ich konnte die Gespaltenheit meiner Seele von meinem Körper fühlen. Durch Verletzungen hatte sich meine Seele immer mehr zurückgezogen und konnte nicht mehr „aufmachen“. Zum ersten Mal konnte ich erzählen und ausdrücken, was mit mir passiert war. Hatte ich mir nie vorstellen können und mich nie getraut, meine Seelsorgerin zu fragen, ob sie mich in den Arm nimmt, konnte ich jetzt zum ersten Mal weinen und mich in den Arm nehmen lassen. Ich machte die Erfahrung, dass ich nicht allein bin und konnte die Angst vor Nähe überwinden. Das war ein Durchbruch.*

Am folgenden Tag kam noch tieferer Schmerz über das Verlassensein in mir hoch. Ich schrieb am Abend, 02.11.2002: *Nachdem wir noch einmal die Lügen (negativen Festlegungen) in mir angegangen waren, konnte ich zum ersten Mal in den Armen meiner Seelsorgerin weinen und eine viertel Stunde in ihren Armen liegen bleiben. Das war für mich ein großer Durchbruch.*

Eine ganze Viertelstunde. Mein Körper konnte mütterliche Liebe empfangen, ich konnte *spüren*, dass ich nicht allein bin. Und meine Seele konnte es annehmen. Das hat wirklich etwas verändert in mir.

Bindung entsteht durch emotionale Offenheit gekoppelt mit nicht-erotischem Körperkontakt. Um hier noch weiterzukommen, entschied ich mich Ende 2004 zu einer zweimonatigen stationären Therapie in einer Einrichtung, die sich auf frühkindliche Bindungsstörungen spezialisiert hat³. Sie hat mir sehr geholfen. Ich lernte dadurch, mehr *mich*, meine wirkliche (verschüttet gewesene) Person zu zeigen. In einer der therapeutischen Bonding-Übungen hatte ich ein inneres Bild in mir: Es war eine Mülltonne, in die ich hineingeworfen worden war. Ich stieg in der Therapie dann bildlich aus der Mülltonne heraus und entschied mich neu für mein Leben. Ich sagte laut: „Ich bin Lisa – und diesmal bleibe ich hier!“ Dieses Mich-Zeigen-Können hat erst dazu

geführt, dass ich auch mehr empfangen konnte, mehr Liebe von anderen und von Gott.

Bei einer meiner Wutübungen im Rahmen der stationären Therapie sagte der Therapeut zu mir: „Danke, dass du dich uns gezeigt hast. Ich bin stolz auf dich.“ – Ich musste weinen. Mein Vater war nie stolz auf mich, seine Tochter, gewesen. Aber ich konnte die väterliche Stimme des Therapeuten verinnerlichen und ihr glauben. Mein Selbstbewusstsein als Frau wuchs dadurch.

Zusammenfassend kann ich sagen: Die negativen Gedankenmuster in mir offen aussprechen, sie im Gebet vor Gott bringen, meine echten Bedürfnisse nach Liebe, Bestätigung, Annahme zugeben, mein äußeres Verhalten aktiv ändern, von meinen mütterlichen Freundinnen immer wieder haltgebend in den Arm genommen werden, um zu spüren, dass ich da bin, das alles hat mir sehr geholfen.

Ich lernte es, ganz bewusst, von anderen und von Gott zu empfangen. Dazu muss ich mir immer wieder Zeit nehmen. Meine neue Identität wuchs in dem Maß, in dem ich lernte, Trost und Liebe wirklich zu *empfangen*.

4. In Beziehungen leben lernen

Ohne das Leben in der Gemeinschaft und ohne ein gutes Beziehungsnetz hätte ich meinen Weg nicht gehen können. Ein solches Beziehungsnetz kann auch nie nur aus ein oder zwei Personen bestehen. Da wäre jeder überfordert. Mein Beziehungsnetz, das waren und sind: Meine Seelsorgerin; eine mütterliche Freundin, zu der ich gehen kann, wenn meine Seelsorgerin nicht für mich da sein kann; eine sehr gute Freundin außerhalb der Gemeinschaft; die Gemeinschaft, in der ich lebe und arbeite; einige andere Freunde, meine Familie und mein Therapeut. Eine besondere Rolle nimmt Gott dabei ein. Ich halte mich ihm immer wieder hin und empfangen von ihm, so viel ich kann. Er ist der Einzige, der mich bedingungslos lieben kann.

Die Gemeinschaft war zudem ein sicheres Übungsfeld für mich. Auch der geregelte Alltag dort hat mir geholfen. Die Gemeinschaft forderte mich heraus, mich meinen Ängsten zu stellen,

Meine neue Identität wuchs in dem Maß, in dem ich lernte, Trost und Liebe wirklich zu empfangen.

gab mir aber auch Hilfestellung und war bereit, sich geduldig mit mir auseinanderzusetzen. Das beruhte auf Gegenseitigkeit. Herausfordernd und gleichzeitig heilsam war die Nähe, die unumgänglich durch das Miteinander leben und arbeiten entstand.

Immer wieder hatte ich aber auch zu kämpfen. Die folgenden Tagebucheintragungen mögen ein paar Streiflichter auf meine inneren Kämpfe werfen. In meiner persönlichen Gebetszeit mit Gott, im Gespräch mit anderen, in Seelsorge und Therapie versuchte ich, all die Schwierigkeiten des Alltags als Chancen zum Wachsen zu begreifen. Mein Ziel war: Ich wollte lernen, mich, meine wirkliche Person, zu zeigen.

18.12.1999: *Ich fühle mich zu einer Mitarbeiterin hingezogen. Da ich nicht mehr als Mann aktiv Kontakt aufnehmen konnte, zog ich mich zurück. Schmerz und Scham kamen hoch. Ich traute mich eine ganze Weile nicht, ihr zu sagen, dass ich sie mag.*

01.11.2002: *Während der letzten fünf Jahre habe ich mich immer wieder mit dem Thema „Grenzen“ beschäftigt. Am Anfang wusste ich nicht einmal, dass es so etwas gibt. Ich war wie ein Haus ohne Tür und Wächter. Jeder konnte hereinkommen und tun, was er wollte.*

16.06.2004: *Seit ich als Frau in der Gemeinschaft lebe, glaube ich, dass die Leute gegen mich sind, wenn ich nicht das tue, was sie von mir erwarten, oder wenn ich nicht so denke wie sie. Ich erkenne ein Ablehnungsmuster in mir. Meine Reaktionen sind Rückzug und negative Gedanken. Ich fühle mich nicht willkommen und geborgen, ich werde wütend, bin enttäuscht und denke, ich werde vereinnahmt.*

19.07.2004: *Ich habe begriffen, dass das Gefühl der Zugehörigkeit voraussetzt, sich auf die Menschen wirklich einzulassen und sich mit ihnen direkt auseinanderzusetzen. Wenn ich das nicht tue, ziehe ich mich von ihnen zurück und fühle mich nicht zugehörig. Es geht ein Stück auch darum, mich hingeben zu können. Dazu muss ich vertrauen können.*

Immer wieder musste ich lernen, meine Gefühle zu „sortieren“: Was ist Realität, was ist meine Wahrnehmung. Wo habe ich Sehnsüchte, die

niemand erfüllen kann außer Gott, und wo muss ich meine Bedürfnisse mitteilen und darf erwarten, dass man auf mich hört. Wem darf ich vertrauen und wem nicht. Was hat mein heutiges Gefühl mit meiner Vergangenheit zu tun und wie muss ich das in der Therapie oder Seelsorge einbringen. Wo muss ich mir Hilfe holen. Wo muss ich Dinge konkret ansprechen.

Ich musste lernen, dass es einen Unterschied zwischen „Ablehnung mir gegenüber“ und „heute keine Zeit für mich haben“ gibt. Ich lernte, dass ein „Nein“ nicht gleich bedeutet, dass der andere mich nicht mehr mag. Ich musste mühsam lernen, dass es meine Verantwortung ist, auf meine Freunde zuzugehen und meine wirkliche Bedürftigkeit zu zeigen. Ich darf etwas für mich erbitten.



eben dem Schwierigen gab und gibt es immer wieder sehr viele schöne und erfüllende Stunden. In den Beziehungen mit anderen, mit Gott und mit mir selbst spüre ich immer mehr Lebenslust.

Am 26.07.2001 schrieb ich: *Im Moment erlebe ich, wie ich Zugang zu jenen Teilen meines Wesens bekomme, die vor langer Zeit begraben wurden, oder die ich noch nicht an mir kenne. Der Urlaub mit Gabi (meiner Freundin) hat dazu beigetragen, auch die Teamarbeit in der Gemeinschaft. Ganz oft sind es Konflikte oder Situationen, die mir schwer fallen, meistens Umstände, denen ich am liebsten aus dem Weg gehen würde. Es lohnt sich, nicht davon zulaufen.*

Ich habe immer mehr angefangen zu sagen, was ich wirklich denke und mache die Erfahrung, dass ich eben nicht nur lieb und nett bin, sondern auch böse, egoistisch, rücksichtslos sein kann und aus meinen Verletzungen heraus reagiere. – In den schweren Umständen und Konflikten denke ich manchmal, ich bin alleine, alles läuft schief, ich habe ungestillten Mangel. Dann aber erkenne ich auch immer wieder, wie Gott seine Hand über alles hält, und dass er die mir schwierig erscheinenden Dinge gebraucht, um mich zu verändern und zu heilen. Ich komme darüber ins Staunen, was ich alles Neues an mir feststelle.

12.10.2002: *Ich bin beziehungsfähiger geworden, kann Gedankenmuster entlarven, Kon-*

Während der letzten Jahre habe ich mich immer wieder mit dem Thema „Grenzen“ beschäftigt. Am Anfang wusste ich nicht einmal, dass es so etwas gibt. Ich war wie ein Haus ohne Tür und Wächter. Jeder konnte hereinkommen und tun, was er wollte.

Mit meiner Freundin konnte ich einiges nachholen, was ich in der Kinder- und Jugendzeit vermisst hatte. Wir machten ein paar verrückte Dinge zusammen. Das hat Spaß gebracht!

flikte angehen, wahrhaftig sein, vergeben, dankbar sein, Neid entlarven und darüber sprechen, gegenseitig Lasten tragen, immer mehr vertrauen, den anderen freilassen, meine Gefühle beschreiben, Schwierigkeiten durchstehen. Ich erlebe darin echte Befriedigung.

Mit meiner Freundin konnte ich einiges nachholen, was ich in der Kinder- und Jugendzeit vermisst hatte. Wir machten ein paar verrückte Dinge zusammen. Das hat Spaß gebracht!
In den letzten drei Jahren arbeitete ich in der Gemeinschaft in einer Familie mit drei kleinen Kindern mit.

Ich schrieb am 09.01.2003: *Hier kann ich Nähe üben. Erstaunlich ist für mich die Entdeckung der Mutter in mir. Ich bin standhaft, gebe Geborgenheit, Sicherheit und Fürsorge.*

Mein weiblicher Vorname

Kurz nach meiner Ankunft in der Gemeinschaft schrieb ich, 13.10.1999: *Seit einer Woche lebe ich in der christlichen Gemeinschaft. Als ich hier vor einem dreiviertel Jahr das Vorstellungsgespräch hatte, vereinbarten wir, dass ich als Lisa kommen würde und nicht – wie ich bis einen Tag vor meiner Ankunft hieß – als Achim. Zwar hatte ich Zeit, mich darauf einzustellen, aber ich hatte ganz schön Angst davor. Da ich früher nur mit meinem Spitznamen gerufen wurde, heiße ich jetzt zum ersten Mal Lisa. Von einem Tag auf den anderen. Ich sehe immer noch aus wie ein Mann und heiße Lisa.*

Lisa klingt nach: „Jetzt kommt gleich etwas schrecklich Vernichtendes!“ Es klingt nach weit weg. Als hätte auf einmal alles Distanz zu mir. Auch Gott.

Aber ab 2002 begann ich, mir intensive Gedanken über eine offizielle Rückführung meiner Namensänderung beim Amtsgericht zu machen.

01.09.2002: *Ich kann mir denken, dass manche nun eine Fehldiagnose der früheren Gutachter annehmen werden. Viele, die sich mit dem Thema beschäftigen, denken: „Entweder man ist transsexuell oder man ist es nicht.“ Dem stimme ich aber nicht zu. Ich war wirklich transsexuell. An mir selbst habe ich gesehen, dass es Veränderung, Erkenntnis, Heilung von Verletzungen, Veränderung innerer Festlegungen und Über-*

windung von Angst gibt.

Seit drei Jahren lebe ich wieder als Frau. Ich bin zwar immer noch auf dem Weg, aber mein Entschluss, in meine wahre weibliche Identität zurückzufinden, hat sich sehr gefestigt. Ich hege keine Zweifel daran, dass es die richtige Entscheidung war. Ich möchte Ich sein und nicht in einer Illusion leben. Auch wenn ich Schmerz, Ängste und Trauer durchlebe, freue ich mich, eine Frau zu sein.

Für die Unterstützung durch meine Freunde, die mich zum Beispiel auf den Wegen zu den Gutachtern begleitet haben und mich nicht allein ließen, bin ich sehr dankbar. Nachdem endlich alles vorbei war und das Amtsgericht mir offiziell den weiblichen Vornamen wieder zugesprochen hatte, feierten wir in der Gemeinschaft:

05.12.2004: *Heute haben meine Freunde mit mir gefeiert. Mein Name gehört wieder mir. Ich habe aus meinem Leben erzählt. Sie haben mir eine Kerze und eine Ikone mit dem Erzengel Michael darauf geschenkt, wir haben Lieder gesungen und jemand hat eine kleine Rede über die Bedeutung meines Namens gehalten. Das alles bedeutet mir sehr viel. Der 05.12. ist mein Namenstag geworden, an dem ich nun jedes Jahr im Gedenken an das Geschehene feiern kann. Ich freue mich.*

Wie ich es rückblickend sehe: Transsexualität und Homosexualität

Meine homosexuellen Sehnsüchte hatten in Wirklichkeit mit der Sehnsucht nach einer Mutter zu tun. Sie waren aber so intensiv, dass ich an diese tieferliegenden Bedürfnisse nach bedingungsloser mütterlicher Bestätigung und Liebe erst herankam, als ich das homosexuelle Ausleben „fastete“. Erst als ich die „Hintertüren“ zugemacht hatte, wurden die tieferen Gefühle intensiv spürbar – und ich lernte sie zu benennen. Als ich homosexuell lebte, hatte ich meine wirkliche Person tief in mir vergraben. Deshalb konnte ich in den homosexuellen Beziehungen auch nichts empfangen. Ich, meine wirkliche Person, war ja gar nicht anwesend. Wäre meine wirkliche Person anwesend gewesen,

hätte ich meine Schmerzen gespürt. Aber dann hätte ich eben auch gespürt und gewusst, dass ich eigentlich eine Mutter suche und gar keinen Sex.

Am 13.02.1998 hatte ich notiert: *Ich hatte mir eine Phantasiewelt aufgebaut, in der ich mir romantische Beziehungen und Sex mit Frauen vorstellte und mich selbst als Mann dabei erlebte. Ich bin sexsüchtig, liebessüchtig und beziehungsabhängig. Das wusste ich nicht.*

Je mehr ich aber die Phantasiewelt beiseite legte, desto mehr nahm ich die Leere in mir wahr – als würde ich von einer Klippe in endlose Tiefen springen, ohne das Gefühl, dass unten jemand steht, der mich auffängt.

Jetzt habe ich nur noch selten Phantasien. Es war ein Kampf, keine erotischen Gedanken mehr zuzulassen und mich gegen Selbstbefriedigung zu entscheiden.

Es hat mir geholfen, in der Bibel zu lesen, gute Filme über echte Freundschaft zu sehen, gute Bücher zu lesen, mich meiner Seelsorgerin und Freunden mitzuteilen und Zuspruch zu bekommen. Besonders das Empfangen von echter Liebe und nicht-erotischem Körperkontakt (in den Arm genommen werden) hilft mir.

Und am 07.09.2002: *Die erotischen Phantasien mit Frauen haben aufgehört. Stattdessen spüre ich Sehnsucht nach echter Liebe. Mütterlicher nicht-erotischer Liebe.*

Homosexuelles Empfinden wurde mir zum Signal, dass ich Schmerz unterdrückte und mich diesem stellen musste. Transsexuelles Empfinden verriet mir, dass ich positive, liebevolle Bestätigung meines Frauseins brauchte.

Am Anfang fiel es mir jedes Mal schwer, mich gegen das transsexuelle und homosexuelle Ausleben zu entscheiden und mich stattdessen den darunter liegenden Empfindungen zuwenden. Aber ich wollte nicht mehr in die „Betäubung“ fliehen. Schmerz und Trauer wollen durchlebt werden, sie gehören genauso zum Leben wie Freude und Liebe.

Ich hatte mich auf den Weg gemacht, die Person zu werden, die ich wirklich bin. Ich möchte nicht mehr zurück. Ich möchte heute nicht mehr unter einer Maske leben oder in einer Illusion.

Erfolglos hatte ich versucht, in der Transsexualität und Homosexualität Liebe, Fürsorge, Geborgenheit und Sicherheit zu bekommen. Aber all das konnte ich dort nicht empfangen, weil mein wahres Ich unter Schmerzen begraben war. Homosexualität und Transsexualität trugen dazu bei, es weiter zu begraben. Als mein wirkliches Ich zum Vorschein kommen konnte, als ich also die Schmerzen zuließ, erkannte ich, was Homosexualität und Transsexualität in Wahrheit für mich waren: Betäubungsmittel dieser seelischen Schmerzen. Die transsexuelle und homosexuelle Lebensweise gaukelten mir vor, was sie nicht halten konnten.

In Wirklichkeit sind Transsexualität und Homosexualität nur *eine* von vielen Möglichkeiten der Flucht vor echter Nähe. Liebe kann ich nur als diejenige empfangen, die ich wirklich bin, und dazu muss ich mich, mein wirkliches Ich zeigen können. Für mich sind Transsexualität und Homosexualität keine „Spielart der Natur“ und auch keine eigenständigen Identitäten, sondern eine Folge von Verletzungen, eine Flucht vor der Wirklichkeit, ein Überlebensmuster, ein Steckenbleiben in einer kindlichen Entwicklungsphase.

Mein homoerotisches Empfinden war in Wirklichkeit die Sehnsucht nach Mutterliebe – das habe ich nicht so sehr mit dem Kopf erkannt, sondern mit den realen Gefühlen, mit dem „Hervorkommen“ der tieferen, echten Bedürfnisse.

Mein transsexuelles Empfinden war bei mir entstanden, weil mein Ich – mein wirkliches Ich – während meiner gesamten Entwicklungsphase Geringschätzung, Verachtung, Missbrauch, Unterdrückung und Frauenhass erlebt hatte. Ich wollte deshalb nicht mehr Ich sein. Beigetragen zu meiner Entscheidung für die Transsexualität haben auch falsche Bilder von Männlichkeit und Weiblichkeit, die ich im Fernsehen vermittelt fand.

Das Leben liegt vor mir

Jetzt lebe ich seit über fünf Jahren wieder als Frau, seit einem halben Jahr auch wieder mit amtlichen Papieren, die mich als Frau ausweisen.

Für meine Veränderung, äußerlich und innerlich,

Für mich sind Transsexualität und Homosexualität keine „Spielart der Natur“ und auch keine eigenständigen Identitäten, sondern eine Folge von Verletzungen, eine Flucht vor der Wirklichkeit, ein Überlebensmuster.

Die weiteren Schritte konnte ich nur tun, weil ich die Erfahrung machte, als Frau geliebt und geachtet zu sein; weil ich meine Schmerzen durchleben konnte, weil ich durch sie hindurch Heilung meines Herzens, meiner Gefühle und meines Denkens erfuhr.

ließ ich mir Zeit. Ich habe mir nicht euphorisch schnell Frauenkleidung angezogen. Besonders am Anfang ist mir die Konfrontation mit der Wahrheit – dass ich in Wahrheit eine Frau bin – sehr schwer gefallen. Das, was sich bei mir schon verändert hat, ist echt und ist in meinem Inneren entstanden.



Angefangen hat meine Veränderung mit der Beziehung zu Gott und mit einem Gehorsamsschritt Gott gegenüber. Die weiteren Schritte aber konnte ich nur tun, weil ich die Erfahrung machte, als Frau geliebt und geachtet zu sein; weil ich meine Schmerzen durchleben konnte, weil ich durch sie hindurch Heilung meines Herzens, meiner Gefühle und meines Denkens erfuhr. Ich glaubte Gott, dass Er, als Er mich als Frau erschuf, sich etwas Wundervolles ausgedacht hatte, auch wenn ich es noch nicht sehen konnte: Viel herrlicher und schöner, als

ich mich selbst ein zweites Mal (als Mann) hätte erschaffen können.

Meine ersten Ohrringe, mein erster weiblicher Ring, das erste Mal in der Frauenabteilung Kleidung kaufen gehen, das erste Schminken, das erste Mal als Frau mit Frauen in der Sauna sitzen und mich dabei in meinem Körper wohl und sicher fühlen – das waren für mich große Erfolge, die mich mit Freude und Stolz erfüllten. Es war der Lohn dafür, dass ich gewagt hatte, *mich zu zeigen*. Zum ersten Mal konnte ich wirklich Liebe empfangen, weil ich *da* war. Ich konnte zum ersten Mal Liebe empfangen und ihr glauben und erlebte Bestätigung als *Frau*. Weil ich das in meinem Leben nie erfahren hatte, wurde ich nun sehr tief in meiner Seele berührt.

Vor zehn Jahren wurde ich wiedergeboren. Mein Weg ist noch nicht ganz zu Ende, doch bin ich den größten Teil der zu gehenden Strecke bereits gegangen. Ich fange an zu verstehen, was echtes Glück ist.

Nachtrag der Autorin September 2008

Heute, drei Jahre nach der Verfassung dieses Artikels, kann ich sagen, dass sich mein Personsein und Frausein in einer positiven Weise stabilisiert haben. Ich spalte keine Anteile meines Selbst mehr ab; die Persönlichkeitsstörung mit depressiver und narzisstisch verschmelzender Charakterstruktur ist überwunden.

Ich bin ein froher Mensch, der manchmal eine Krise hat, genau wie alle anderen Menschen auch. Es bleiben für mich keine Zweifel über die Richtigkeit meines Handelns in der Vergangenheit. Ich habe ein „ewiges Leiden“ eingetauscht gegen ein positiv besetztes Selbstgefühl und ein „Mich-gefunden-haben!“

Anmerkungen

* Dieser und alle im Bericht vorkommenden Namen wurden zum Schutz der Personen geändert. Die Personen sind der Redaktion bekannt.

- 1 Es war eine „Living Waters“ Selbsthilfegruppe.
- 2 Chopich, Erika J. und Margarete Paul, *Aussöhnung mit dem inneren Kind*, Ullstein, Freiburg 2004, S. 2: „Viele von uns verleugnen ihr inneres Kind – das traurige, lachende, verrückte und oft so weise Kind, das in jedem steckt, ob Mann oder Frau. Aber erst, wenn wir es hören und uns mit ihm aussöhnen, können wir uns auch selbst lieben. Wer lernt, die kreative Kraft des inneren Kindes

und das rationale Denken des Erwachsenen in Form einer kreativen Partnerschaft zu verknüpfen, der heilt nach und nach seine Angst, seinen Schmerz und sein Alleinsein. So kann jeder Erwachsene wieder mit jenem Teil von sich Verbindung aufnehmen, der Gefühle und Erfahrungen in sein rational ausgerichtetes Leben zu integrieren weiß.“

- 3 In der Einrichtung wurden Therapie-Elemente verwandt, wie sie auch in dem Buch von Dennler, Jürg, *Dan Casriels New Identity Process mit Bonding*, Müller-Verlag, Wiesbaden 1999, beschrieben sind.