

Ich habe 70 Jahre als Mann verbracht und merke, dass ich eigentlich eine Frau bin. Was raten Sie mir?



«Sie müssen der Familie gegenüber kein schlechtes Gewissen haben.»

Thomas Ihde,
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH,
Präsident von
Pro Mente Sana

Ihre Geschichte hat etwas Einmaliges und ist wohl doch nicht so selten. Sie beschreiben sich als zufriedenen Rentner knapp über 70, verheiratet mit einer Frau, die Sie lieben und mit der Sie vieles verbindet. Sie haben zwei Söhne, vier Enkel und viele Freunde. Sie blicken stolz auf eine lange Berufszeit zurück. Sie übernahmen den elterlichen Betrieb und waren angesehen unter Berufskollegen und in der Gemeinde.

Und doch ist da etwas in Ihnen, das nicht zu diesem Bild passen will. Lange war Ihnen unklar, was dieses Etwas ist. Es schien etwas Dunkles zu sein, schambesetzt, etwas, wofür Ihnen ein Konzept fehlte. Erst in den letzten Jahren erahnten Sie, in welche Richtung es gehen könnte.

Und dann sahen Sie diesen Dokumentarfilm über einen jungen Mann, der sich nicht als Mann erlebte, sondern als Frau. Und plötzlich war Ihnen alles klar.

Sie sassen neben Ihrer Frau auf dem Sofa, und Ihr Herz pochte wie wild. Nach dem Film mussten Sie sich übergeben, zwei Tage war Ihr Magen wie zugeschnürt. Seither dreht es in Ihrem Kopf nur noch. Sie sind hin- und hergerissen zwischen Scham und Schuld. Sie spüren aber auch eine Neugier auf etwas, das immer gefehlt hat.

Drückende Schuldgefühle. Der grössere Teil von Ihnen möchte das Geheimnis mit ins Grab nehmen, ein kleiner Teil möchte es der halben Welt verkünden.

Aktuell leiden Sie sehr unter Schuldgefühlen. Sie fragen sich, ob Sie nicht allen etwas vorgespielt haben. Und ob Ihre Angehörigen ein Recht auf die «Wahrheit» haben. Wenn Sie daran denken, wird Ihnen wieder schlecht. Das ist nicht hilfreich.

Ich würde Ihnen raten, dass Sie sich und Ihren Lebensweg würdigen. Sie hatten es nicht einfach. Sie wurden in eine Welt hineingegeben, die noch nicht bereit war für Menschen wie Sie. Heute wissen wir viel mehr über Geschlechtsidentität. Wir wissen, dass diese anders sein kann als das biologische Geschlecht. Wir wissen auch, dass sie nicht einfach männlich oder weiblich ist, sondern dass wir uns alle auf einem Kontinuum befinden.

Ihnen fehlte das Wissen oder das Bewusstsein um Ihren eigenen Kern, Ihre eigene

Geschlechtsidentität. Sie passten sich den Normen an. Jetzt merken Sie aber, dass dieser Kern immer so war, dass sie sich eigentlich als Frau fühlten – und sich das über die Jahrzehnte wenig veränderte. Es wurde Ihnen einfach sehr langsam bewusster. Wir wissen ebenfalls, dass es bei den meisten Menschen so wie bei Ihnen ist. Die Geschlechtsidentität verändert sich über die Lebensspanne, aber es sind kleinere Veränderungen, keine grossen. Von aussen ist sie wenig beeinflussbar.

Seiner Identität Raum geben. Sie sind also einen schwierigen Weg mit bestem Wissen und Gewissen gegangen. Wir alle haben verschiedenste Facetten, die uns ausmachen. Ein paar Facetten beschreiben, welche Rolle wir für unsere Familie und unseren Freundeskreis spielen. Ein paar sind beruflicher Natur oder stehen für unsere Hobbys. Sie sind mit den meisten Ihrer Facetten zufrieden. Und das ist eine Leistung.

Dann gibt es eben diese Facette, die nie erblühen konnte. Etwas, das sich nie «richtig» anfühlte. Bei allen Menschen bleiben ein paar Facetten ohne Entwicklung oder verkümmern. Oft bleiben sogar viele Facetten matt.

Das ist der Lebensweg, der hinter Ihnen liegt. Wie steht es nun um den Weg vor Ihnen? Es gibt viele verschiedene Wege. Es gibt den Weg, dass Sie Ihr Geheimnis für sich behalten. Ein schlechtes Gewissen der Familie gegenüber müssen Sie nicht haben. Ihre Angehörigen scheinen Sie so zu lieben, wie Sie sind.

Dann gibt es viele mittlere Wege. Wege, auf denen Sie Ihrer Identität als Frau mehr Raum geben, zum Beispiel mit Ferien, die Sie allein verbringen – eben als Frau.

Es gibt auch den Weg, dass Sie Ihre Identität einfach leben, also dieser Facette in Ihrem Leben nun das Hauptgewicht geben. Wenn Sie jünger oder jemand anders wären, würde ich Ihnen diesen Weg empfehlen. Wie ich Sie in Ihrem Schreiben erlebe, sind Sie allerdings jemand, der stark abwägt, eigene Interessen eher zurücksteckt. Jemand, dem es wichtig ist, dass es den Menschen gut geht, die er liebt.

Hilfreich könnte sein, all diese Varianten mit ihren Vor- und Nachteilen mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten durchzusprechen – im Sinne von «mutig denken, vorsichtig handeln».

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
thomas.ihde@
beobachter.ch