

# Als Transperson von anderen akzeptiert

Johanna Gry Masche-No

© Vingars förlag, 2018

Es gibt wohl kaum eine Transperson, die nicht Angst davor hat, abgelehnt oder für verrückt erklärt zu werden. Ich hatte jedenfalls diese Angst, und ich habe sie zum Teil noch. Solange es für mich einfacher ist zu sagen, dass ich als Dozentin an der Hochschule arbeite, als dass ich trotz meines Männerkörpers „Johanna“ heiße, so lange bin ich noch nicht am Ziel. Aber fast jedes Mal, wenn ich mich oute, mache ich gute Erfahrungen, und jedes Mal wird es etwas leichter.

Wie kann man als Transperson auch ohne „Passing“ oder als nicht-binäre Transperson gute Erfahrungen machen? Hierzu will ich meine Gedanken vorstellen. Ich denke hier in erster Linie an Kontakte außerhalb der Familie; mit nahen Angehörigen ist es oft komplizierter, obwohl meine Tipps auch hier helfen können.

Habt Ihr schon einmal von selbsterfüllenden Prophezeiungen gehört? Wenn ich denke, dass ich als Transperson irgendwie behindert oder weniger wert bin, dann werde ich mich unbewusst entsprechend verhalten und auch so behandelt werden. Ich habe deshalb sehr darauf geachtet, gar nicht erst den Gedanken zu denken. Im Gegenteil habe ich mir überlegt, warum es wichtig ist, dass es Transpersonen gibt, die auch öffentlich in Erscheinung treten. Meine Lösung: Die heutige Welt steht vor komplexen Problemen. Um diese lösen zu können, braucht es eine Vielfalt an Perspektiven und Lösungsansätzen. Also ist es wichtig, dass man sich an Vielfalt in der Gesellschaft gewöhnt; Transpersonen tragen zu einer solchen Vielfalt bei. Merke: Du bist wertvoll.

Leider haben viele Menschen keine Ahnung. Für die meisten gibt es genau zwei Geschlechter, und welches man/frau hat, lässt sich zwischen den Beinen ablesen. Leider trägt die Berichterstattung in den Medien oft nicht wirklich zur Aufklärung bei. Transsexualität wird oft nur mit körperlichen „Geschlechterwechseln“ gleichgesetzt, in denen jemand „zur Frau“ bzw. „zum Mann wird“. Dass es tatsächlich in erster Linie um die eigene Identität geht, dass diese Identität sehr vielfältig aussehen kann und dass es bei den körperlichen Maßnahmen nicht darum geht, sein Geschlecht zu ändern, sondern vielmehr das erlebte Geschlecht körperlich zu bestätigen, das wird oft in den Medien nicht deutlich. Selten wird erwähnt, dass „Geschlecht“ mindestens vier verschiedene Dinge meint: erstens das körperliche Geschlecht, zweitens das gesetzliche, das im Ausweis steht, drittens die Geschlechtsidentität, wie ich mich selbst sehe, und viertens die Geschlechterrolle, wie ich von anderen gesehen und behandelt werden möchte. Diese vier Geschlechter können übereinstimmen, müssen es aber nicht, und das wissen viele Menschen nicht. Genauso wenig ist bekannt, dass es nicht nur Frauen und Männer gibt, sondern dass Menschen in unterschiedlicher Weise männliche und weibliche Anteile haben oder auch außerhalb dieser Einteilung liegen können.

Deshalb können wir nicht erwarten, von unserer Umgebung automatisch verstanden zu werden. Aber weil wir so wenige sind, haben wir aber auch eine Chance: wir können unserer Umwelt genau unsere individuelle Sicht erzählen, wer wir sind und was wir uns wünschen. Als ich einmal gefragt wurde, was es für mich bedeutet, als Frau behandelt werden zu wollen, war ich zunächst sprachlos. Das war gar nicht so einfach zu beantworten. Wenn ich es schon nicht genau weiß, wie sollen es andere wissen? Also habe ich darüber nachgedacht und kann jetzt einige einfache Ratschläge geben, wie ich gerne behandelt werden möchte.

Ich habe mir auch einige Antworten zurechtgelegt, wer ich bin. Niemals benutze ich gleich Fachbegriffe wie „Transsexualität“, die erstens schwerverständlich sind und mich zweitens selbst in irgendwelche vorurteilsbeladene Ecken stellen, zumindest die, irgendwie krank zu sein. Dann sage ich auch niemals, ich sei eine Frau. Wenn jemand noch nie etwas Anderes gehört hat, als dass das Geschlecht zwischen den Beinen sitzt, dann erscheint solch eine Aussage einfach nur als offensichtlich falsch und daher verrückt. Also sage ich, dass ich auf der Innenseite Frau bin (das kann niemand überprüfen), oder ich erzähle davon, dass ich mich daran freue, in meiner (Frauen-) Rolle zu leben. Damit wird das zu einer erfreulichen Sache, und die meisten Menschen freuen sich mit mir. Viele finden das auch mutig, und so haben sie gleich eine positive Einstellung.

Selbsterfüllende Prophezeiungen gibt es nicht nur in Bezug auf sich selbst, sondern auch auf andere. Wenn ich in der Erwartung lebe, Aggressionen anderer Menschen ausgesetzt zu sein, dann habe ich die Neigung, unangenehme oder unklare Situationen negativ auszulegen, entsprechend negativ zu reagieren und mir und anderen das Leben schwer zu machen. Wenn ich dagegen davon ausgehe, dass andere zwar vielleicht unwissend, aber gutwillig sind oder von mir zumindest beeinflusst werden können, dann kann aus zweideutigen oder sogar negativen Situationen am Ende doch etwas Gutes werden.

Zum Beispiel hat mein Chorleiter immer von Männern und Frauen gesprochen, was mich, die ich im Tenor oder Bass singe, verletzt hat. Ich bin deshalb in der Pause zu ihm hingegangen und habe ihm unter vier Augen gesagt, dass ich ungerne den Männern zugeordnet werden möchte. Wir sind dann auf die Idee gekommen, dass er stattdessen von Bässen und Tenören sprechen kann. Das hat er dann auch gewissenhaft gemacht und jedes Mal von mir ein dankbares Lächeln bekommen. So ist mein Problem gelöst, er fühlt sich bestärkt, und wir haben unser Vertrauen füreinander gestärkt.

Ein anderes Beispiel ist die Mail einer Kollegin, gegenüber der ich mich geoutet hatte, als mein weiblicher Vorname offiziell geworden war. Sie schrieb, dass ich kompetent sei. Erst habe ich mich geärgert, weil ich es unmöglich fand, dass meine Kompetenz überhaupt in Frage gestellt wurde. Aber dann sah ich, dass die Mail drei Minuten vor Mitternacht abgeschickt war: die Kollegin wollte nicht ins Bett gehen, ehe sie mir geantwortet hatte. Jeder Satz der Mail war freundlich, auch wenn manches sehr sonderbar ausgedrückt war. Ich habe mich dann freundlich bedankt, und es entstand noch ein sehr erfreulicher Gedankenaustausch. Wie gut, dass ich nicht dem ersten Eindruck gefolgt und eine säuerliche Antwort geschickt habe!

Dann gibt es natürlich die Fälle, wo Leute wirklich nichts kapieren oder negativ reagieren. Mir ist dies glücklicherweise sehr selten passiert, und ich denke, dies liegt an der oben beschriebenen Strategie. Aber es kommt eben doch vor. Da ist mir dann aber aufgefallen, dass selbst diese Menschen ansonsten sehr freundlich sein können. Die verstehen also nicht, warum ich in meiner Geschlechtsrolle lebe, aber akzeptieren mich ansonsten. Für uns Transpersonen steht die Geschlechtsidentität im Mittelpunkt, vor allem, wenn der Rollenwechsel noch nicht so lange her ist. Aber wir sind ja viel mehr als nur Transpersonen. Wir haben unsere Charaktereigenschaften, unsere verschiedenen Rollen in Familie, Schule oder Beruf, unsere Hobbies und Interessen usw. Egal, was wir machen, wird es immer einzelne Menschen geben, die das nicht gut finden. Warum sollte es anders sein, wenn wir eine unerwartete Geschlechtsidentität ausleben? Aber das heißt nicht, dass wir als ganzer Mensch abgelehnt werden.

In den letzten Jahren gibt es vereinzelt Forschung zu „Mikroaggressionen“, denen Menschen mit Transidentität ausgesetzt seien. Damit versucht man zu erklären, warum es vielen

Transpersonen psychisch schlecht geht, auch wenn sie nicht Gewalt oder extremer Diskriminierung ausgesetzt sind. Mikroaggressionen sind definiert als alltägliche Kränkungen, mit oder ohne Absicht oder auch durch eine nichtangepasste Umgebung; hierhin gehört das leidige Thema von fehlenden geschlechtsneutralen Toiletten oder Umkleiden. Bei diesen Forschungsarbeiten wird meistens eine Handvoll Personen zu kränkenden Erlebnissen befragt und wie die Betroffenen darauf reagiert haben. Nicht selten ergeben sich mehr Sorten von negativen Erlebnissen, als überhaupt Menschen an der Befragung teilgenommen haben (Nadal, Skolnik & Wong, 2012). Zum Beispiel wird von Erlebnissen berichtet, dass die Umgebung ablehnend auf die eigene Identität reagiert habe oder von einer Welt ausgehe, in der es nichts Anderes als typische Männer und Frauen gebe. Andere Befragte berichten von Vorurteilen, dass alle Transpersonen gleich seien. In einer der wenigen großangelegten Untersuchungen (Galupo, Henise & Davis, 2014) ließen sich die Antworten zu Mikroaggressionen in Freundschaften dahingehend zusammenfassen, dass Freunde oft versuchten, den Transpersonen ihre Identität auszureden. Handelte es sich um homo- oder bisexuelle Freunde, so schwang oft Enttäuschung mit, dass diese es doch hätten besser wissen müssen. Und in den wenigen Fällen, in denen die Mikroaggression von anderen Transpersonen ausgegangen war, ging es oft darum, die Befragten seien „nicht genügend Trans“. Hiervon fühlten sich die Befragten oft besonders enttäuscht, mehr als von Mikroaggressionen durch cis-/hetero-Freunde.

Ich halte diese Forschung für wenig aussagekräftig und sogar gefährlich. Erstens wird vorausgesetzt, es handele sich um Alltagserfahrungen, aber tatsächlich wird nach Erlebnissen gefragt, die irgendwann einmal gemacht worden sind. Nur 40% von 233 Befragten haben angegeben, überhaupt jemals in ihren Partnerschaften Mikroaggressionen erlebt zu haben (Pulice-Farrow, Brown & Galupo, 2017). Außerdem wird nicht sauber zwischen „Mikro-“ und wesentlichen Diskriminierungen unterschieden. Darüber hinaus deutet die Bezeichnung „Aggression“ eine Feindseligkeit an, die überhaupt nicht vorhanden zu sein braucht, wie ich oben an Beispielen erläutert habe. Ich glaube, man schadet sich und anderen, wenn man sich von einer feindlichen Welt umgeben sieht, anstatt Chancen zum Guten wahrzunehmen.

Transpersonen, die Mikroaggressionen erlebt haben, leiden durchschnittlich stärker an Stress, Angst und geringem Selbstwertgefühl (Seelman, Woodford & Nicolazzo, 2017), und verinnerlichte Gefühle, als Transperson in der Gesellschaft weniger wert zu sein und sich verstecken zu müssen, gehen nicht selten wiederum mit niedrigem Selbstwertgefühl und Vereinzelung einher (Austin & Goodman, 2017). Unbekannt ist jedoch, was Henne und was Ei ist: Sind es einsame und unsichere Menschen, die mehr Ablehnung erfahren, oder führt erlebte Ablehnung zu diesen psychischen Beeinträchtigungen? Ich vermute, dass beides der Fall ist. Wichtig ist also, sich nicht unterkriegen zu lassen, sondern solchen negativen Erfahrungen vorzubeugen und, wenn sie doch auftreten, diese zu bewältigen.

Ich will also weg von einer selbstgewählten Opferrolle. Selbst wenn unangenehme Dinge passieren, habe ich immer eine Wahl, wie ich reagiere, oder manchmal auch einfach gar nichts zu tun. In einer Befragung gaben Transpersonen unterschiedliche Strategien an: aktiv zu widersprechen, mehr indirekt Missfallen auszudrücken, zum Beispiel auf eine als unverschämte empfundene Frage zu antworten, dass sie so etwas nur mit engen Freunden besprächen, oder auch nach außen hin gar nicht zu reagieren, aber sich selbst gut zuzureden (Nadal, Davidoff, Davis & Wong, 2014). Ich denke es tut gut zu wissen, dass wir eine Wahl haben und dass es okay ist, unterschiedlich zu reagieren. Es kann sein, dass wir zuweilen

verletzt werden, aber ich glaube, dass die Angst vor Verletzungen größeren Schaden anrichten kann, als wenn wir die Dinge auf uns zukommen lassen und dann auf die Weise reagieren, wie es uns gerade am besten passt.

Selbst versuche ich, pragmatische Lösungen zu finden. Manchmal, wenn es schwierig wird, denke ich daran, warum ich eigentlich trotz meines Männerkörpers als Frau lebe: Weil es mir guttut. Na also: Dann lasse ich es mir eben gut gehen! Und alles Gerede von „Mikroaggressionen“ beinhaltet das Risiko, von etwas ganz Wichtigem abzusehen: dass unsere Umgebung nicht nur eine Gefahr darstellt, sondern vor allem aus vielen Menschen besteht, die uns vielleicht Gutes wollen, die Anteil nehmen und mit denen sich wertvolle und schöne Gespräche führen lassen, auch und gerade über unsere Transidentität. Und wenn wir offen sind, das Gespräch suchen, dann machen wir es nicht nur uns selbst leichter, sondern auch allen anderen, die einer sexuellen Minderheit angehören. Unser Vorbild macht es auch ihnen leichter, sich zu öffnen und sie selbst zu sein.

## Literatur

- Austin, A., & Goodman, R. (2017). The impact of social connectedness and internalized transphobic stigma on self-esteem among transgender and gender non-conforming adults. *Journal of Homosexuality*, 64, 825–841. doi:10.1080/00918369.2016.1236587
- Galupo, M. P., Henise, S. B., & Davis, K. S. (2014). Transgender microaggressions in the context of friendship: Patterns of experience across friends' sexual orientation and gender identity. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 461–470. doi:10.1037/sgd0000075
- Nadal, K. L., Davidoff, K. C., Davis, L. S., & Wong, Y. (2014). Emotional, behavioral, and cognitive reactions to microaggressions: Transgender perspectives. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 72–81. doi:10.1037/sgd0000011
- Nadal, K. L., Skolnik, A., & Wong, Y. (2012). Interpersonal and systemic microaggressions toward transgender people: Implications for counseling. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 6, 55–82. doi:10.1080/15538605.2012.648583
- Pulice-Farrow, L., Brown, T. D., & Galupo, M. P. (2017). Transgender microaggressions in the context of romantic relationships. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4, 362–373. doi:10.1037/sgd0000238
- Seelman, K. L., Woodford, M. R., & Nicolazzo, Z. (2017). Victimization and microaggressions targeting LGBTQ college students: Gender identity as a moderator of psychological distress. *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 26, 112–125. doi:10.1080/15313204.2016.1263816

## Über die Autorin:

Johanna Gry Masche-No ist seit 25 Jahren an verschiedenen Universitäten angestellt, die letzten zehn Jahre als Dozentin an der Hochschule in Kristianstad (Schweden), wo sie verschiedene Teilgebiete der Psychologie unterrichtet. Ihr LGBT-freundlicher Roman „Auf unbekanntem Weg“ (På okänd väg, Vingars förlag, 2016), den sie im Frühjahr und Sommer 2015 geschrieben hat, war der Startschuss zu einer Reise in ihre eigene Seele, die damit geendet hat, dass sie im Jahre 2016 ihren ersten Vornamen offiziell geändert und im Jahr darauf auch den verbliebenen zweiten Vornamen in einen weiblichen Namen getauscht hat (dem großzügigen schwedischen Namensgesetz sei Dank, nach dem dies ganz einfach durch das Einschicken eines Formulars und Bezahlen einer geringen Gebühr möglich ist). Sie identifiziert sich „genau hinter der Grenze zwischen Mann und Frau“, als Frau also, hat sich aber gegen körperliche geschlechtsbestätigende Maßnahmen entschieden, weil sie nicht damit rechnet, dass diese in ihrem Alter (50 Jahre) zu zufriedenstellenden Ergebnissen führen

würden. Vor allem seitdem sie selbst zur Regenbogenszene gehört, ist sie auf vielfältige Weise aktiv, in ihrer Tätigkeit als Hochschullehrerin, schriftstellerisch und in verschiedenen Foren im Internet, um zur Lebenssituation von LGBT-Personen, vor allem Transpersonen, und zur Verständigung zwischen sexuellen Minderheiten und der Mehrheit beizutragen.