

COMING-OUT

«Meine Angst war, wie mein Umfeld reagieren würde»

Der Kampf um Anerkennung und Kostenübernahmen durch die Krankenkasse, familiäre Brüche und Veränderungen im Umfeld: Eine Transition bringt viele Herausforderungen mit sich. Aber auch Erleichterung, Wohlbefinden und das Gefühl, angekommen zu sein.

Mann, Frau oder ausserhalb dieser Kategorien: Die Geschlechtsidentität ist ein tief verwurzeltes Gefühl, das beschreibt, als was sich ein Mensch versteht. Aber was ist eigentlich Geschlecht? «Es ist bio-psycho-sozial zu verstehen», sagt Raphaël Guillet, Sozialpädagoge und Trans*-Berater im Checkpoint Bern. «Das Geschlecht hat etwas mit den körperlichen Eigenschaften zu tun, die wir als weiblich oder männlich ansehen. Die Psyche spielt ebenfalls eine Rolle: So gibt es die Geschlechtsidentität, die aussagt, welchem Geschlecht sich eine Person zugehörig fühlt. Und schliesslich haben wir gesellschaftliche Normen, die besagen, was weiblich und was männlich ist oder wie viele Geschlechter in einer Gesellschaft überhaupt existieren.» Geschlecht stehe immer mit Macht im Zusammenhang: «Cis-Männer haben in unserer Gesellschaft eine privilegierte Position.» Frauen, feminine Männer sowie trans und non-binäre Menschen seien ihnen gegenüber benachteiligt. Guillet erklärt: «Im öffentlichen Raum wird nach wie vor Gewalt gegen Menschen ausgeübt, die sichtbar trans sind. In Schulen gilt «Schwuchtel» als Schimpfwort. Non-binäre Menschen müssen sich für einen binären Geschlechtseintrag (F oder M) entscheiden – damit wird aufgezeigt, dass es falsch ist, kein typischer Mann oder keine typische Frau zu sein.»

Klar ist: Der Weg der Transition ist in jeder Form ein entscheidender Schritt und eine tiefgreifende persönliche Reise, die mit Herausforderungen und Veränderungen verbunden ist. Jemand, der sich auf dieser Reise befindet, ist Crys. Bei der Geburt weiblich zugewiesen, begann Crys mit 17 Jahren, die eigene Geschlechtsidentität zu hinterfragen. Rund eineinhalb Jahre war Crys als non-binäre Person unterwegs. Heute ist Crys 20 Jahre alt und ein trans Mann: «Ich bin mit meiner Transition noch nicht am Ende, fühle mich aber definitiv wohler, da ich jetzt männlich präsentierend bin», erklärt er. Aufgewachsen in einem kleinen Dorf im Aargau, war das Thema Transition lange Zeit ein Tabu: «Niemand wollte darüber reden, und wenn, waren es nur schlechte Dinge.» Für seine Ausbildung zog er in die Stadt Zürich. Dort eröffnete sich ihm eine völlig neue Welt: «In Zürich wurde mir bewusst, dass non-binäre Personen und trans Menschen wirklich existieren, und ich kam in Kontakt mit ihnen.» Crys fühlte sich diesen Menschen sofort verbunden. Ihm wurde schnell bewusst, dass er sich dem männlichen Geschlecht zugehörig fühlte und dies nicht lange für sich behalten können würde. Ein Outing war der nächste logische Schritt: «Ich hatte keine Bedenken vor der Veränderung bei mir selbst. Meine Angst war vielmehr, wie mein Umfeld auf das Outing reagieren würde.»

Im Freundeskreis wurde sein Outing grösstenteils problemlos aufgenommen – nur mit wenigen hat sich der Kontakt danach verlaufen. Seine Schwester, die auch

seine beste Freundin ist, hat ebenfalls hervorragend reagiert: «Sie hat nicht mal mit der Wimper gezuckt und mir gesagt, dass ich immer ich sein werde und sie mich in jedem Geschlecht liebt, dafür bin ich sehr dankbar.» Nach diesem Erfolgserlebnis fasste sich Crys ein Herz und offenbarte sich seinem Vater. Zunächst schien alles in Ordnung, und der Vater erklärte sich bereit, ihn zum Checkpoint in Zürich zu begleiten, wo sich Crys in der Trans*-Beratung befand. Aber wenige Tage später wollte der Vater plötzlich nicht mehr. Danach brach der Kontakt erst einmal ab. Heute hat sich die Beziehung wieder etwas entspannt: «Mit den Pronomen hapert es noch öfters, und er spricht mich noch immer mit meinem früheren Namen an, doch unser Verhältnis ist wieder besser.» Verletzend war für Crys zudem, dass der Vater ihm das noch ausstehende Outing bei einem weiteren Familienmitglied vorweggenommen hatte: «Ich war zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht sicher, ob ich überhaupt bereit war, mich bei meinem Bruder zu outen. Ich wusste, dass seine Reaktion nicht positiv ausfallen wird.» Der Bruder vertrat dann auch die Meinung, dass eine Transition unnormal sei, und habe sich daraufhin abgewendet. Zur Mutter hat Crys wenig Kontakt – seine beiden Geschwister und er wuchsen nach der Scheidung der Eltern beim Vater auf. «Ich bedaure, dass die Familie durch meine Transition noch ein zweites Mal gespalten wurde», resümiert Crys.

Geschlechtsangleichende Eingriffe nehmen zu Während des Outings absolvierte er die Lehre in einem Rechtsanwaltsbüro. In seinem Ausbildungsbetrieb kommunizierte er seine neuen Pronomen. Dies wurde mehrheitlich gut aufgenommen. Lediglich ein, zwei Personen beleidigten ihn einmal in einem Chat unter Mitarbeitenden als psychisch krank. Von solchen Anfeindungen lässt sich Crys aber nicht beeindrucken. Die Lehre brach er etwas später aus verschiedenen Gründen ab. Heute arbeitet er im Servicebereich. Er befindet sich bereits seit einiger Zeit in der Hormontherapie und wird dadurch mittlerweile von Aussenstehenden als Mann gelesen. Das macht ihm das Leben einfacher – denn so erübrigen sich Erklärungen zu seinem Geschlecht. An seinem jetzigen Arbeitsort hat er seine Transition nie zum Thema gemacht.

Crys hat sich bereits einem chirurgischen Eingriff unterzogen und sich die Oberweite entfernen lassen. Als Nächstes soll die Gebärmutter herausoperiert werden. Weitere Eingriffe sind derzeit nicht geplant. Von der Gesellschaft wünscht er sich, dass das stereotype Denken weniger wird: «Für viele gilt man nur als trans Person, wenn man komplett operiert ist. Aber jede Operation sowie die Hormontherapie sind mit Risiken verbunden und können belastend sein.» Viele trans Menschen fühlen sich auch ohne Operationen im für sie stimmigen Geschlecht wohl.

Insgesamt haben laut dem Bundesamt für Statistik im Jahr 2023 in der Schweiz 525 geschlechtsangleichende Eingriffe stattgefunden. 2022 waren es 486, wobei 68 Prozent eine Angleichung vom weiblichen zum männlichen Geschlecht und 32 Prozent den umgekehrten Fall betrafen. 42 Prozent aller Eingriffe waren Brustentfernungen

Coming-out

bei trans Männern. 24 dieser Operationen wurden an Minderjährigen vollzogen. Das Durchschnittsalter der Personen, bei denen eine geschlechtsangleichende Operation vom weiblichen zum männlichen Geschlecht vorgenommen wurde, lag bei 27 Jahren. Im umgekehrten Fall lag das Durchschnittsalter bei 34 Jahren. Im Jahr 2022 wurden in den Schweizer Spitälern 33 Phalloplastiken und 70 Vaginoplastiken durchgeführt.

Eine wichtige Anlaufstelle für queere Menschen sind die Checkpoints in der Schweiz. Diese werden teilweise vom Staat finanziert. Trans*-Beratungen bieten die Checkpoints Zürich, Bern und Vaud (Lausanne) an. Dafür zuständig sind pro Checkpoint ein bis zwei Personen. Nötig wären laut Raphaël Guillet, Berater im Checkpoint Bern, mehr. Und auch in anderen Kantonen müssten Stellen aufgebaut werden. 2024 fanden allein in Bern 455 Beratungen statt, davon 295 in Form von persönlichen Gesprächen vor Ort. Die weiteren Konsultationen wurden via E-Mail, Telefon oder Videokonferenz durchgeführt. Von den 455 Ratsuchenden meldeten sich 241 Personen neu an, davon 26 Minderjährige. Sechs Anfragen kamen darüber hinaus von Eltern, Lehrpersonen oder Schulsozialpädagog:innen zu minderjährigen Personen. «Die Tendenz der Anfragen ist stark steigend», sagt Guillet, der seit drei Jahren beim Checkpoint Bern arbeitet.

«Eine Restunsicherheit bleibt immer» Die Anliegen derer, die im Checkpoint Rat suchen, sind äusserst unterschiedlich: «Oft geht es um Selbstfindungsfragen. Viele beschäftigen sich mit der eigenen Geschlechtszugehörigkeit bereits seit Jahren, können ihre Gefühle aber nicht einordnen.» Es komme auch vor, dass sich Menschen ihrer Transidentität zwar bereits bewusst seien, aber Hemmungen verspürten, ihr Geschlecht zu erkunden oder auszuleben. Zudem sei der Umgang mit dem Coming-out sowie allfällige Schwierigkeiten mit dem beruflichen oder privaten Umfeld ein Thema. In den Beratungsgesprächen darf alles an- und ausgesprochen werden. Raphaël Guillet vermittelt bei Bedarf Adressen von Fachpersonen, die Unterstützung in verschiedenen Bereichen anbieten.

Für das Coming-out empfiehlt er, sich einen umfangreichen Plan zu machen, der möglichst alle Szenarien abdeckt. Für das Worst-Case-Szenario entwickelt Guillet gemeinsam mit der hilfesuchenden Person auf Wunsch einen Notfallplan. Das gebe Sicherheit. Ebenfalls hilfreich: «Sich im Voraus gut zu überlegen, was das Gegenüber tatsächlich wissen muss und um welche Botschaft es genau geht.» Wichtig sei ausserdem, dass man sich Gedanken mache, welche Emotionen die Worte beim Vis-à-vis auslösen können: «Mütter neigen zum Beispiel dazu, sich Sorgen zu machen. Hier ist es gut, Sicherheit zu vermitteln und die Person nicht nur auf der inhaltlichen, sondern auch auf der emotionalen Ebene abzuholen.» Dies gelte aber nur für private Coming-outs. Für ein Outing am Arbeitsplatz sei dies nicht ratsam. Zudem stehe es der sich offenbarenden Person zu jeder Zeit frei, sich aus einem Gespräch zurückziehen: «Wenn es unangenehm oder schmerzhaft wird, darf man ein Gespräch abbrechen», sagt Guillet. Brüche in Beziehungen oder Familien erlebt der Berater des Checkpoints Bern immer wieder. Oft sind diese aber



Linda von Euw

arbeitet als freie Journalistin für diverse Publikationen. Sie schreibt über die unterschiedlichsten Themenbereiche – und begeistert sich für alle.

nicht von Dauer: «Der Konflikt entsteht meistens, wenn die verschiedenen Mitglieder eines Beziehungs- oder Familiensystems an anderen Punkten stehen. Die trans oder non-binäre Person hat sich vor einem Coming-out intensiv mit der eigenen Identität beschäftigt. Für sie ist das Coming-out der Abschluss eines sehr langen Prozesses. Für die anderen Beteiligten kommt der Stein damit erst ins Rollen.» Hilfreich sei in einer solchen Situation, wenn alle daran arbeiten, sich irgendwo zu finden. Idealerweise können die Familienmitglieder gemeinsam über weitere Schritte entscheiden. Das sei nicht immer möglich, aber es sei ratsam, in diese Richtung zu arbeiten. Insbesondere bei Teenagern oder jungen Erwachsenen. Ältere Personen seien emotional und finanziell nicht mehr so abhängig von ihrer Familie.

Angehörigen, die unterstützend wirken wollen, rät der Sozialpädagoge, Interesse zu zeigen und gezielt nachzufragen: «Wie hat es sich gezeigt? Wann und an was hast du es gemerkt? Was hast du alles schon probiert, um es besser zu machen? Was hat es schlechter gemacht? Das können nützliche Fragen sein, um den inneren Prozess besser zu verstehen.» Zweifel, Ambivalenzen und Unsicherheiten der sich öffnenden Person gelte es auszuhalten. Denn: «Eine 100-prozentige Sicherheit wird zwar von allen Seiten her gewünscht, ist aber utopisch. Es gibt immer eine Restunsicherheit, und diese ist gesund und gut», erklärt Raphaël Guillet. Zudem dürften auch Angehörige Unterstützung in Anspruch nehmen – sei es in Form von Beratungsgesprächen oder mithilfe psychotherapeutischer/psychologischer Angebote.

Coming-out

«Queere Kinder müssen an Schulen besser geschützt werden» Für trans und non-binäre Menschen ist eine psychologische/psychotherapeutische Therapie aber nie Pflicht. «Wenn eine Person im Selbstfindungsprozess nicht weiterkommt, kann sie Sinn machen. Für den Transitionsprozess selbst ist professionelle Unterstützung je nachdem ebenfalls erwünscht, da währenddessen viele Dinge gleichzeitig passieren und man sich an zahlreiche Situationen neu anpassen muss», weiss Raphaël Guillet. Viele Krankenkassen verlangen für die Kostenübernahme medizinischer Leistungen ein psychiatrisches Gutachten für die Geschlechtsinkongruenz/Geschlechtsdysphorie einer Person – auch wenn das nicht den nationalen und internationalen Empfehlungen entspricht.

Auch sonst sehen sich trans und non-binäre Menschen mit vielen Herausforderungen im Alltag konfrontiert: Im Jahr 2022 veröffentlichte der Bundesrat eine Studie zum Gesundheitszustand und zum Zugang zur Gesundheitsversorgung von LGBT-Personen. Die Ergebnisse: Trans und non-binäre Menschen sind nicht nur eine besonders gesundheitsgefährdete Bevölkerungsgruppe, sie haben zudem grosse Schwierigkeiten, überhaupt Zugang zu einer angemessenen und respektvollen Gesundheitsversorgung zu erhalten. Fast ein Drittel der genannten Personengruppe hat mindestens einmal Diskriminierung oder Gewalt in der Gesundheitsversorgung erlebt. Das beobachtet auch Raphaël Guillet. Der Checkpoint in Zürich bietet eigens eine Gesundheitsversorgung für queere Menschen an. Aber: «Das kann natürlich nicht die Lösung sein und entspricht nicht meiner Vorstellung von einer inklusiven Gesellschaft. Es braucht viel mehr queersensitive medizinische Angebote in der Schweiz», plädiert er.

Wie viele trans Menschen in der Schweiz leben, ist nicht belegt. Dem Umfrageinstitut Ipsos zufolge sind es 6 Prozent bei den Erwachsenen. Bei den Kindern und Jugendlichen belaufen sich die Schätzungen auf 8000.

Im Rahmen des Projekts «SOGUS – Sexuelle Orientierung, Geschlecht und Schule (2022–2024)» wurde eine wissenschaftliche Studie durchgeführt zu den Fragen, wie LGBTQ+-Schüler:innen in der Deutschschweiz das Schulklima wahrnehmen und welche Erfahrungen sie mit Akzeptanz und Ausgrenzung machen. Dabei gaben über die Hälfte der Teilnehmenden (58,4 Prozent) an, sich aufgrund ihrer sexuellen Orientierung, ihres Geschlechts und/oder Geschlechtsausdrucks in der Schule unwohl oder nicht sicher zu fühlen. Das grösste Unwohlsein oder fehlende Sicherheitsgefühl wurde den Umkleieräumen (42,6 Prozent) und dem Sportunterricht (41,7 Prozent) zugeschrieben. Insbesondere trans und non-binäre Schüler:innen bemängeln das Fehlen von geschlechtsneutralen Toiletten.

Raphaël Guillet ist überzeugt: «Schulen müssen sich grundsätzlich bewusst werden, dass sie ein Ort sind, wo Cis-Geschlechternormen durchgesetzt werden. Bildungsinstitutionen haben aber den Auftrag, die gesunde Entwicklung von allen Kindern und Jugendlichen zu fördern.» Die Schulen seien also dringend angehalten, das Thema der geschlechtlichen Vielfalt aufzunehmen und queere Kinder und Jugendliche aktiv zu schützen. Dazu benötige es kantonale Richtlinien und die konsequente Weiterbildung des Schulpersonals zu diesem Thema, sodass alle in Sicherheit an jeglichen Schulaktivitäten teilnehmen könnten.

Linda von Euw

Schulenübergreifende Fortbildung in Körperpsychotherapie KPT

In dieser Fortbildung vermitteln Expert:innen kompakt, schulenübergreifend und wissenschaftlich fundiert körperpsychotherapeutische Kernkompetenzen und Techniken. Die Teilnehmenden lernen, die Grundprinzipien der Körperpsychotherapie (KPT) zu verstehen, die vegetative Aktivierung des Gegenübers einzuschätzen und zu regulieren, mit körperlichen Phänomenen prozessorientiert zu arbeiten und die körperliche Resonanz therapeutisch zu nutzen. Theorie, Praxis und Selbsterfahrung sind dabei eng miteinander verwoben.

- ✓ 1-jährige Zertifikatsfortbildung
- ✓ Der Lehrgang richtet sich an Psychiater:innen und Psychotherapeut:innen
- ✓ Der Lehrgang besteht aus 6 Modulen
- ✓ Ein Spätestieg oder die Absolvierung von Einzelmodulen ist möglich

**ibp
institut**
Integrating body & mind



Infos und Anmeldungen: ibp-institut.ch/kpt