

# Fremd im eigenen Körper

Kerstin wollte nie älter als dreißig werden. Das wusste sie schon als Kind. Heute lebt sie schon fast doppelt so lang, als sie es eigentlich geplant hatte. Doch die 59-Jährige blickt auf eine außergewöhnliche Biografie zurück.

Kerstin ist ein klassisches Kind der 60er-Jahre. Nur, dass ihr Name damals nicht Kerstin ist. Sondern Wilhelm. Aber ein Junge will sie nie sein. „Ich hätte so gerne wie ein Mädchen aus meiner Grundschulklasse rote Kickers-Schuhe gehabt“, erzählt sie heute. Ihre Eltern erlauben das nicht. „Das war in den sechziger, siebziger Jahren unmöglich.“ Sie sucht sich einen Ferienjob, trägt Zeitungen aus. Von diesem Geld kauft sie sich schließlich selbst die Schuhe. Ihr Vater rastet aus: Er tobt, schreit, verbietet ihr, die Schuhe anzuziehen.

Ihre Eltern sind mit der Situation überfordert. Immer wieder reden sie auf sie ein. Versuchen sie davon zu überzeugen, das zu bleiben, was ihr Körper ihr vorgibt: ein Junge. „Und das kapiert man ja als Kind nicht so. Okay, dann bin ich halt ein Junge. Und habe mich dann auch angestrengt, einer zu werden.“ Aber das Gefühl, fremd zu sein im eigenen Körper, geht einfach nicht weg. Vor allem die Pubertät ist eine schwierige Zeit für Kerstin. „Das war ziemlich schrecklich. Und ich bin dann zu dem Schluss gekommen, dass ich irre bin.“ Sie gibt sich Mühe, so zu sein wie die anderen.

Kauft Männer-Schuhe, Hosen, Hemden. Trägt kurze Haare, spricht mit tiefer Stimme. Sie versucht sich das machohafte Auftreten anzutrainieren, das sie bei anderen Jungs in ihrem Alter beobachtet. Ohne Erfolg. „Je mehr ich mich angestrengt habe, desto schlechter lief es und mir ging es dadurch immer schlechter.“ Kerstin ist verzweifelt. In ihr reift ein fester Entschluss heran. Ein paar Jahre will sie es noch versuchen. Wenn sich bis dahin nichts geändert hat, wird sie sich umbringen. „Was soll der Quatsch?“, denkt sie sich.

Nicht nur ihr Umfeld versucht, Kerstin ihre wahre Identität auszureden. Auch sie selbst will ihr Frausein nicht wahrhaben. Die Transsexualität macht ihr Angst. „Weil, das waren dann irgendwelche Männer, die aufgestylt waren.“, sagt sie. Die üblichen Klischees gingen ihr durch den Kopf: Highheels, blonde Perücke, bunte Kleider. „Mit so etwas hatte ich nichts zu tun, weil Tusse war ich nicht und Tusse wollte ich auch nicht werden.“

Den Tiefpunkt erreicht Kerstin kurz vor ihrem 30. Geburtstag. Immer tiefer rutscht sie in eine Depression. „Da habe ich es irgendwie gar nicht mehr ausgehalten, dann habe ich es mit Substanzmissbrauch probiert, habe es also einmal so ein halbes, dreivierteil Jahr mit Alkohol probiert.“, sagt sie.

Der Alkohol habe auch geholfen. Kurzzeitig. Nach einem dreiviertel Jahr lässt sie das Trinken wieder. Schnaps, Wein und Bier reichen nicht aus, um ihre inneren Konflikte zum Schweigen zu bringen. Und schon gar nicht, um sie zu lösen.

„Dann habe ich es probiert mit Aufputschmitteln, also mit Amphetaminen und Kokain. Es hat eine tolle Wirkung gehabt, also war genial.“ Kurzzeitig sind die Depressionen weg. Die Drogen putschen sie auf, steigern ihr Selbstwertgefühl. Bis auch hier die Wirkung nachlässt. Und all ihre Probleme wieder da sind.

Kerstin erkennt, dass sie mit ihrer „Selbstmedikation“ nicht weiterkommt. Sie sucht Hilfe bei ihrem Hausarzt, der ihr Psychopharmaka verschreibt. Ähnlich wie der Alkohol und die Drogen scheinen ihr die Medikamente zunächst gut zu tun. Doch schnell lässt die Wirkung nach, Kerstin fühlt sich abgestumpft. Sie sieht ein, dass es wohl kein einfaches Mittel zum Schlucken gibt, das ihre Probleme betäubt. „Ich habe ich mich noch eine Zeitlang in Bildung und Aktivitäten gestürzt und alles an Lehrgängen mitgemacht, was zu kriegen war, stapelweise die Bücher verschlungen, insbesondere auch Psychologie und Philosophie, um irgendwie heraus zu kriegen, was Sache ist.“

Ein letztes Aufbäumen. Es änderte jedoch wenig. „Es kam immer wieder und dann habe ich mich versucht umzubringen mit dem Rest, was noch an Tabletten da war und ein Glas Schnaps dazu.“ Sie legt sich ins Bett. Schließt die Augen. Nickt ein. Doch der Selbstmordversuch schlägt fehl. „Ich glaube, eineinhalb Tage oder zwei Tage später bin ich wieder aufgewacht.“

Erzählt hat sie niemandem davon. Weder vom Selbstmordversuch noch von den Depressionen. „Entweder, ich mache jetzt irgendetwas, wo ich hundertprozentig tot bin oder ich gebe das auf. Ich schaffe es nicht, ein Mann zu werden“, sagt sie sich selbst. In diesem Moment beschließt sie, eine Frau zu werden. Doch nicht der Entschluss ist ein langwieriger Prozess - auch seine Umsetzung soll sich lange hinziehen. „Das war für mich eine furchtbare Niederlage, eine persönliche, weil, ich wollte das schaffen.“

Sie sucht erneut ihren Hausarzt auf. Als sie ihm im Behandlungszimmer gegenüber sitzt, sieht sie ihm fest in die Augen. „Und dann habe ich ihm halt gesagt, ja, hey, höre zu, ich bin gar kein Mann, ich bin in Wirklichkeit eine Frau.“ Ihr Hausarzt reagiert sofort und überweist sie zu einem Spezialisten, einem Facharzt für Psychiatrie und Gynäkologie.

Endlich hilft ihr jemand dabei, sich auch körperlich in eine Frau zu verwandeln. Der Arzt beginnt mit einer Hormontherapie. Ab da geht es bergauf. „Ich habe mich zum ersten Mal im Leben normal gefühlt. Dieses Gefühl, irre zu sein, versagt zu haben und das ging weg, also es war unglaublich, das Gefühl.“

In ihrem Umfeld gibt es einen Mensch, der ihre Veränderung ablehnt. Ihr Chef. Er ist ein älterer Herr und fanatischer Christ. „Er hat sowieso schon mit Frauen überhaupt ein Problem gehabt und bei mir war es dann ganz aus. Hat mich da zugetextet, wie Gott mich erschaffen hätte und ich komme in die Hölle und lauter solches Zeug.“ Er setzt ihr zu mit seinen Theorien. Auch wenn sie selbst nicht an Gott glaubt. Der Rest ihrer Kollegen hat mit der Veränderung zum Glück kein Problem. „So wie es überhaupt sehr unproblematisch war überall.“ Auch in der Familie und bei ihren Freunden macht sie nur positive Erfahrungen.

In der Zeit der Umstellung lässt sich Kerstin psychotherapeutisch begleiten. Das hilft, um durch diese einschneidende Zeit zu kommen. Sie ändert ihren Vornamen und entscheidet sich für die finale Operation. Acht Stunden bis zum Ziel. Als sie aus der Narkose erwacht, fragt eine der Schwestern: „Sind sie jetzt glücklich?“ Kerstin verneint. „Jetzt bin ich normal.“

Sie besucht damals außerdem eine Selbsthilfegruppe. Der Gedanke, nicht alleine zu sein, hilft ihr durch die Zeit der Veränderung. Ein Gefühl, dass sie auch zurückgeben möchte. Sie engagiert sich bis heute in den Gruppen und leitet sie zum Teil selbst. Sie will Menschen helfen, nicht die gleichen traumatischen Erfahrungen durchzumachen wie sie selbst. Heute hat Kerstin eine eigene kleine Familie. Sie ist verheiratet, ihr Mann bringt eine Tochter mit in die Ehe. Kerstin arbeitet in einer Spielbank. Der Job ist manchmal anstrengend. Sie kommt erst spät nach Hause und in der Hierarchie aufzusteigen, ist schwer. „Also Führungspositionen kriegen bei uns nur Männer.“ Trotzdem ist Kerstin zufrieden mit ihrem Leben. Liebt ihren Garten, liest viel, interessiert sich für Archäologie und Architektur. Ein normales Leben eben.

# Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler\*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen. .



