



# OUTING

*... wie sage ich es meinen Eltern?*

*...ICH bin ICH...*

by Sam Schweiger

**TTA - TRANSGENDER TEAM**  
**Austria**

**Trans Beratung**  
[info@transgender-team.at](mailto:info@transgender-team.at)

ZVR: 1043148885

## Inhaltsangabe

### Allgemeine Informationen

1. Schriftlich
2. Medizinisch
3. Persönlich
4. Therapeutisch
5. Outing am Arbeitsplatz/Schule

## Wie bringe ich es meinen Eltern bei?

Ein kleiner „Ratgeber“ wie man mit einer manchmal doch sehr schwierigen Situation umgehen könnte.

Es gibt kein Rezept für den richtigen Weg der für alle gilt. Jeder transidente Mensch ist anders, jeder lebt in einem anderen Umfeld aber auch jeder/jede Angehörige ist anders.

Dieser „Leitfaden“ hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit noch Richtigkeit. Das „Outing“ ist eine sehr persönliche und emotionale Sache.

Anfangs hat man viele Zweifel und Unsicherheiten und ist sich oft selbst nicht klar darüber wer man ist. Das hält Einige davon ab, nach außen zu gehen und es zu sagen. Es jemandem zu sagen ist die größte Hürde für Viele.

Meist sind Eltern oder Angehörige entsetzt weil es sie verletzt dass man grad ihnen nicht vertraut oder nichts sagt aber es geht immer darum dass man zu sich selbst steht und das es unendlich viel Mut und Sicherheit braucht um sich zu öffnen.

Und wenn man selber nicht weiß was los ist fällt es schwer es jemand anderen zu erklären. Man hat Angst wichtige Menschen zu verlieren, was eigentlich NIEMALS passieren darf! Menschen die einen lieben und mögen wie man ist, als Mensch, als Freund, als Kind, als Elternteil, dürfen niemanden verstoßen nur weil man ist wer man ist. Das Geschlecht ist egal. Der Mensch und der Charakter zählen. Wenn man einen Transidenten Menschen nicht akzeptiert und verstoßt, vielleicht sogar mit den Worten „wie kannst du mir so etwas antun“ dann respektiert das Gegenüber einen nicht und liebt und wertschätzt einen nicht, so wie man ist, ein Mensch mit Gefühlen sondern dann wird gewertet und man wird in Geschlechterrollen gestopft weil die Gesellschaft von außen dies so wünscht. Jeder der so etwas gesagt bekommt sollte offen, mitfühlend, interessiert, liebend und verständnisvoll reagieren weil es ihn/sie nicht betrifft sondern euch! Man tut ihnen nichts an! Man tut es sich selber an wenn man nicht frei als der/die leben darf der/die man ist!

Das Outing kommt ganz auf das Verhältnis zum jeweiligen Gegenüber an. Danach richten sich die Aktionen und Reaktionen.



Oft braucht man die eigene Gewissheit/Überzeugung und das Für-sich-selbst, damit man die Hürde „Elterninfo“ nehmen kann.

Es gibt mehrere Möglichkeiten...

Jeder von euch muss für sich rausfinden womit er am leichtesten umgehen kann.

Dies hier sind ein paar Tipps die euch helfen sollen den Mut zu haben für euch selber einzustehen weil es geht nicht um euer Gegenüber.. es geht um **EUCH!**

Bei all euren Schritten sind wir als Verein für euch da und beraten und helfen euch. Ihr könnt uns fragen oder zu Gesprächen hinzuziehen. Wir bieten auch Rechtsberatung über den Verein an, wenn ein Outing schwierig wird oder Konsequenzen nach sich zieht.

2

## 1. Schriftlich

Vielen hilft es sich schriftlich auszudrücken weil man hier in Ruhe und quasi in der Anonymität seine Gedanken aufs Papier bringen kann. Man traut sich oftmals mehr zu sagen und seine Gefühle auszudrücken. Diesen Brief kann man dann der besagten Person schicken oder geben. Man kann auch reinschreiben warum man diesen Weg gewählt hat, damit der andere es besser versteht. Wichtig ist ehrlich zu sein und nichts zu schreiben was dein Gegenüber lesen möchte. Wenn es zu viel und zu kompliziert ist alles aufzuschreiben, dann kündige es nur mit wenigen Worten an und bitte um ein Gespräch.

## 2. Medizinisch – der Weg der „Fakten“

Wenn ihr alt genug seid um den Start der Therapie und eures „Weges“ ohne die Einwilligung der Eltern zu beginnen, dann könnt ihr den Weg der medizinischen Fakten wählen.

Wenn man mit einer Therapie begonnen hat und Termine bei Psychologen und Ärzten hat, dann kann man sich „outen“. Man kann sagen „ich gehe dort und dort hin weil ich mich als Mann fühle und als Frau nicht leben kann“. Oder: „Ich weiß wo ich hin muss und was ich tun muss und ich wollte meine Familie informieren“. Aber es war klar dass ihr bereits geht und es tut. Sobald die anderen sehen, dass du das willst, es bist, es ausstrahlst, dann können sie sich an deiner Selbstsicherheit anhalten und mitgehen.

Nehmt euch die Zeit und sprecht vorher mit Freunden oder mit Beratern von Transmann Austria oder anderen Betroffenen. Dies gibt Mut und Selbstsicherheit.



### 3. Persönlich

Du kannst auch den Weg der schonungslosen Offenheit gehen und dich hinstellen und sagen wie viel Angst du hast weil es dir nicht gut geht und du drüber reden möchtest/musst, aber du traust dich nicht.

Dann warten oftmals alle dass was Schlimmes kommt aber es ist nichts Schlimmes sondern du! Wenn dein Gegenüber deine Worte und deine Offenheit nicht akzeptieren dann ist das sehr egoistisch, wenn Menschen sich aufgrund der Tatsache dass du du bist verletzt oder komisch fühlen.

Es geht NICHT um die anderen es geht um **dich** und dass müssen die ANDEREN sehen dann haben sie es verstanden. Sag ihnen wie wichtig sie dir sind und wie blöd es eigentlich ist grad bei ihnen nicht reden zu können und sich zu verstecken. Das wäre der emotionale Weg.

Man darf andere nicht bevormunden, weil man denkt man muss ihnen was erklären oder man erzählt ihnen was Neues. Oftmals spüren deine Vertrauten und engen Angehörigen aber sehr wohl was los ist.

Man glaubt es ist furchtbar schlimm, eine Hürde und man wüsste im Vorhinein was die anderen denken. Aber man weiß es nicht bevor man es nicht gemacht hat und es nicht zu tun weil es schlimm werden könnte sollte einem nicht davon abhalten zu sich selbst zu stehen und sich auf den Weg zu sich selbst zu machen!

Nach und nach immer wieder Worte fallen lassen wie „ich mach Therapie weil ich will endlich als ich leben“ oder Infos rumliegen lassen. Alles ist möglich.

Man kann sich nur selber ändern und nicht die anderen! Das sollte man immer im Auge behalten. Niemals darauf hoffen, und warten dass die Eltern oder das Umfeld fragen oder was sagen. Die trauen sich oft nicht, oder nehmen es falsch war oder wollen nicht. Man darf ihnen das nicht zum Vorwurf machen!

Du bist du und liebenswert egal welches Geschlecht oder Körpergröße oder Probleme.

Lebt euren Traum, seid stolz das ihr anders seid und macht euch nicht klein! Wer fängt schon bei null an und denkt so viel über sich selbst nach? Es ist eine Art Lebensfindung, ein **Finden seiner Selbst!** Wer entscheidet sich bewusst wofür und kennt beide Seiten? Es ist wunderschön trans zu sein.. das Leben ist bunt und vielfältig und normal gibt es nicht... es ist ein Wort... wir sind alle Menschen und bei Menschlichem gibt es kein normal oder „abnormal“.

**Sei gerne DU – ICH bin ICH sollte das Motto sein!**

Wenn es nicht gut läuft:

Sag ihnen es geht nicht darum was andere sagen oder wie das Außen dich beurteilt. Es geht um Familie und wenn man sich gern hat dann sind Äußerlichkeiten und das Geschlecht nebensächlich weil du bist ein Mensch mit Gefühlen und Charakter und nur das zählt. Es zählt nicht welches Geschlecht du hast sondern wer du innerlich bist. Dein Gehirn und deine Seele!



**Wichtig:** es geht bei einem Outing nicht um dein Gegenüber, die Eltern in diesem Fall, es geht um **DICH!**

Das muss man ihnen oft sagen wenn kommt „wie kannst du mir das antun!“ dann kann man erwidern: wie kann ich MIR das antun!!! (man tut niemandem etwas an, man versteckt sich nur selber und quält sich nur selber.) Versuche es ihnen aus deiner Sicht zu erklären, wie es ist. Dreh es um. Wie könnt ihr mir das antun? Wie fühlst du dich – es geht nicht um sie. Die Sichtweise von deinem Gegenüber kann egoistisch sein in diesem Moment, aber wenn sie es nicht aus deiner Sicht sehen können oder wollen, dann dreht es sich um sie und nicht um dich und das ist nicht fair.

Das hört man immer raus wenn andere belehren und glauben zu wissen was los ist. Dann muss man sagen du wolltest ihnen etwas mitteilen - wer du bist und keine Tipps und Ratschläge bekommen.

Oft ist die größte Hürde man selbst. Man denkt und grübelt und hat keine Bestätigung für das Gefühle. Man denkt man kann dies anderen nicht zumuten und sagt oft deshalb nichts. Aber man kann sich die Wahrheit auch oft selbst nicht zumuten weil man Angst hat und das ist meist der größte Grund warum man nichts sagt! Sobald man was sagt ist es real und man sieht sich selber damit konfrontiert.

**Aber man hat im Leben immer die Wahl und man darf alles solange es einen selber betrifft!**

#### **4. Therapeutisch**

Es besteht die Möglichkeit, wenn ihr schon Therapie macht (in Österreich geht man nicht zum Psychologen sondern benötigt für den Trans-Weg therapeutische Stunden bei einem für Transthemen gut informierten Psychotherapeuten), gemeinsam mit eurem Therapeuten/in einen Weg zu finden wie ihr euch outen könnt. Eine Liste dieser Therapeuten findet ihr auf unserer Webseite.

Oftmals ist es hilfreich die Eltern oder Angehörigen einzubinden und sie in eine Sitzung einzuladen, insofern der Therapeut/in dies wünscht und unterstützt. Es soll ja auch keine Therapie sein, sondern vielmehr ein Beratungs-Gespräch.

Somit könnte dies alles im Rahmen einer therapeutisch geführten Sitzung stattfinden und bei Fragen kann gleich reagiert werden. Wenn ihr noch keine Therapie macht oder eure Eltern braucht um eine Therapie machen zu dürfen, dann sucht euch jemanden aus der Therapeutenliste (TS spezialisiert) und schlägt einen gemeinsamen Termin vor.

Und damit die Eltern nicht dem Vorurteil gerecht werden und glauben man hat sie nicht mehr alle, weil man zum Psychotherapeuten muss, dann sagt ihr, dass dies gesetzlich in Österreich vorgeschrieben ist bei Transsexualität, und das man dies als Infogespräch sehen kann und soll und keiner den TS Weg gehen sollte ohne therapeutische Unterstützung weil es eben so viele Hürden gibt und anstrengend ist und man Mut braucht und dass dies hilfreich ist und gut. Therapie ist eine Art Unterstützung und Beratung und keine Hirnwäsche oder Umpolung!!!



## 5. Outing am Arbeitsplatz/ in der Schule

Dies ist ein sehr heikles Thema und oft noch schwieriger, da man sich hier aus der Geborgenheit der eigenen vier Wände und in oft unbekanntes Terrain begibt.

Noch dazu gibt es rechtliche Richtlinien und das Unternehmen darf keine Menschenrechtsverletzung begehen noch dagegen handeln oder diskriminierend agieren. (Gleichbehandlungsgesetz)

Hier gibt es andere rechtliche Situationen und Vorschriften als im privaten Bereich und man muss sich an vertraute Personen (Mitarbeiter oder Vertrauenslehrer) wenden um oftmals ein gutes Aufklärungsgespräch vorzubereiten. Für alle unter 18 Jährigen gibt es dann nochmals die Hürde, das sie nicht volljährig sind und auf die Zustimmung der Eltern angewiesen sind, bei all ihren Schritten. Aber auch hier können wir beratend und in Kooperation mit Partner-Vereinen helfen. Es gibt eigene Selbsthilfegruppen für Trans-Kids und auch Therapeuten die auf diese Altersgruppe spezialisiert sind.

© Copyright TMA – Sam Vincent Schweiger - 2013

Wir freuen uns über Hilfe jeglicher Art, sei es nun finanzieller Natur oder als ehrenamtlicher Mitarbeiter!

### **TTA SPENDENKONTO**

#### **Bankkonto:**

IBAN: AT16 3266 7000 0073 0168

BIC: RLNWATWWPRB



#### **Impressum**

[info@transgender-team.at](mailto:info@transgender-team.at)

Verein "TTA - Transgender Team  
Austria  
ZVR: 1043148885

