

Transgender und non-binäre Menschen psychotherapeutisch begleiten

Miriam Fröhlich
Marcus Rautenberg

Ein Manual für die Gruppentherapie



Therapeutische Praxis



Transgender und non-binäre Menschen psychotherapeutisch begleiten

**Miriam Fröhlich
Marcus Rautenberg**

Transgender und non-binäre Menschen psychotherapeutisch begleiten

Ein Manual für die Gruppentherapie



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Fröhlich und Rautenberg: Transgender und non-binäre Menschen psychotherapeutisch begleiten (9783840932571). © 2026 Hogrefe Verlag, Göttingen.

M. Sc. Psych. Miriam Fröhlich, geb. 1988. 2007–2013 Studium der Psychologie in Gießen und Darmstadt. 2019 Approbation zur Psychologischen Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). Seit 2020 tätig als Psychotherapeutin im MVZ Psychotherapiezentrum Frankfurt GmbH. Seit 2023 therapeutische Leitung der MVZ Psychotherapiezentrum Frankfurt GmbH. Arbeitsschwerpunkt: Gruppentherapie.

Dipl.-Psych. Marcus Rautenberg, geb. 1968. 1990–1997 Studium der Psychologie in Landau. 2006 Approbation zum Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie). Seit 2006 Mitarbeiter in der Psychotherapeutischen Universitätsambulanz der RPTU in Landau. Seit 2006 tätig in eigener Praxis. Zudem tätig als rechtspychologischer Gutachter sowie als Supervisor und Dozent im Rahmen der psychotherapeutischen Ausbildung. Arbeitsschwerpunkte: Geschlechtsidentität, Persönlichkeitsstörungen, Kriminalpsychologie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Franziska Stoltz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2026

© 2026 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3257-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3257-2)
ISBN 978-3-8017-3257-8
<https://doi.org/10.1026/03257-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Kapitel 1: Einführung | 9 |
| Kapitel 2: Theoretischer Hintergrund | 11 |
| 2.1 Begriffsbestimmungen | 11 |
| 2.2 Dimensionale Betrachtung der Geschlechtsidentität | 12 |
| 2.3 Ätiologie | 12 |
| 2.4 Prävalenz | 12 |
| 2.5 Diagnostik | 13 |
| 2.5.1 Kategoriale diagnostische Einordnung | 13 |
| 2.5.2 Rahmenbedingungen der Diagnostik und Begleitung | 16 |
| 2.5.3 Der diagnostische Prozess | 19 |
| 2.6 Begleitende psychische Beschwerden und Erkrankungen | 20 |
| 2.7 Die begleitende Psychotherapie | 22 |
| 2.8 Transition | 22 |
| 2.8.1 Transitionsprozess | 22 |
| 2.8.2 Transitionsmaßnahmen | 23 |
| 2.8.3 Indikationsschreiben | 25 |
| 2.8.4 Selbstbestimmungsgesetz: Änderung des Geschlechtseintrags und Vornamens | 25 |
| 2.8.5 Detransition, Retransition oder „Bereuen“ der Transition | 25 |
| Kapitel 3: Informationen zur Durchführung des Therapiemanuals | 26 |
| 3.1 Konzept und übergreifende Ziele | 26 |
| 3.2 Umfang und Setting | 27 |
| 3.3 Standardisierter Ablauf der einzelnen Gruppensitzungen | 27 |
| 3.4 Anforderungen an Therapeutinnen und Therapeuten | 28 |
| 3.5 Anforderungen an die Teilnehmenden | 29 |
| 3.6 Vorbereitung auf die Gruppenteilnahme und begleitende Einzeltherapie | 30 |
| Kapitel 4: Das Therapiemanual – Beschreibung der einzelnen Themenblöcke | 32 |
| 4.1 Themenblock I: Gruppenstart | 34 |
| 4.1.1 Ressourcenorientiertes Kennenlernen | 35 |
| 4.1.2 Erarbeitung von Gruppenregeln | 36 |
| 4.1.3 Problematualisierung, Ziel- und Anliegenklärung | 36 |
| 4.1.4 Auseinandersetzung mit dem Begriff „Geschlecht“ | 37 |
| 4.1.5 Modelle von Geschlecht und Geschlechtsidentität | 38 |
| 4.2 Themenblock II: Psychische Krankheit und Gesundheit | 43 |
| 4.2.1 Erklärungsmodelle psychischer Belastung und Erkrankung | 43 |

| | | |
|--|---|------------|
| 4.2.2 | Modell psychischer Belastung mit Bezug zu Geschlechtsidentität | 44 |
| 4.3 | Themenblock III: Ressourcenaktivierung und -aufbau | 48 |
| 4.3.1 | Blick auf die eigenen Ressourcen | 48 |
| 4.3.2 | Blick auf soziale Ressourcen | 49 |
| 4.3.3 | Umgang mit Umsetzungsschwierigkeiten | 49 |
| 4.4 | Themenblock IV: Transition | 52 |
| 4.4.1 | Erfahrungsaustausch und Entscheidungshilfe zum Coming-out-Prozess | 53 |
| 4.4.2 | Umgang mit Ambivalenzen und (Rest-)Unsicherheiten | 56 |
| 4.4.3 | Medizin und Recht: Möglichkeiten und Grenzen von Transitionsmaßnahmen | 58 |
| 4.4.4 | Selbsthilfe | 60 |
| 4.5 | Themenblock V: Emotionen | 61 |
| 4.5.1 | Einstieg in das Thema | 62 |
| 4.5.2 | Konzept der Emotionsregulation | 63 |
| 4.5.3 | Strategien der funktionalen Emotionsregulation von Angst und Ärger | 66 |
| 4.5.4 | Kognitive Strategien der Emotionsregulation | 68 |
| 4.6 | Themenblock VI: Selbstwert | 71 |
| 4.6.1 | Definition „Selbstwert“ | 72 |
| 4.6.2 | Entstehung und Aufrechterhaltung eines geringen Selbstwerts | 72 |
| 4.6.3 | Ressourcen für den Selbstwert erkennen und erarbeiten | 75 |
| 4.6.4 | Denkfehler erkennen und korrigieren | 77 |
| 4.6.5 | Stärkenarbeit | 80 |
| 4.6.6 | Weitere Interventionen zur Stärkung des Selbstwerts | 82 |
| 4.7 | Themenblock VII: Körperbild | 83 |
| 4.7.1 | Einstieg in das Thema | 84 |
| 4.7.2 | Theoretische körperbezogene Übungen | 85 |
| 4.7.3 | Praktische körperbezogene Übungen | 87 |
| 4.7.4 | Körperbezogene Gruppenübungen | 88 |
| 4.7.5 | Körperfunktionen statt -bewertungen | 88 |
| 4.7.6 | Positives Körpergefühl und Ressourcenaktivierung | 88 |
| 4.8 | Themenblock VIII: Abschluss | 90 |
| 4.8.1 | Individuelle Rückfallprophylaxe | 90 |
| 4.8.2 | Verabschiedung in und von der Gruppe | 92 |
| Kapitel 5: Evaluation des Gruppenmanuals | | 94 |
| 5.1 | Beschreibung der Stichprobe | 94 |
| 5.2 | Angewandte Instrumente und Fragebögen | 94 |
| 5.3 | Statistische Analysen und Ergebnisse | 95 |
| 5.4 | Auswertung der Zusatzfragen mit konkretem Bezug zur Gruppe | 96 |
| 5.5 | Interpretation der Ergebnisse und Diskussion | 96 |
| Literatur | | 97 |
| Anhang: Erhebungsbögen zur Evaluation und Verlaufsmessung | | 101 |
| Soziodemografische Angaben | 103 | |
| Veränderungsmessung – Geschlechtsidentität und Bewertung des Gruppenprogramms | 105 | |
| Fragebogen zur Geschlechtsidentität/Geschlechtsdysphorie (Geburtseintrag: männlich): Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire: Adult Version (Males) – GIDYQ-AA | 106 | |
| Fragebogen zur Geschlechtsidentität/Geschlechtsdysphorie (Geburtseintrag: weiblich): Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire: Adult Version (Females) – GIDYQ-AA | 109 | |
| Hinweise zur Auswertung und Interpretation des Fragebogens zur Geschlechtsidentität/ Geschlechtsdysphorie (Gender Identity/Gender Dysphoria Questionnaire: Adult Version (Males and Females) – GIDYQ-AA) | 112 | |
| Hinweise zu den Online-Materialien | 113 | |

Vorwort

Sehr schnell, nachdem ein Angebot der psychotherapeutischen Begleitung von Transgenders und non-binären Personen eingerichtet ist, wird dieses dankend von Betroffenen angenommen, und die Information darüber verbreitet sich wie ein Lauffeuer in der Community. Dies ist die persönliche Erfahrung. Genauso schnell kann die Versorgung all derjenigen Personen, die nach einem Therapieplatz fragen, nicht mehr ermöglicht werden – auch nicht im Gruppenkonzept, das die Versorgung einer deutlich größeren Anzahl von Personen durch eine einzelne therapeutische Fachkraft ermöglicht. Diese nüchterne Feststellung, zusammen mit der Erfahrung, wie schwierig es vor allem zu Beginn war, aber auch immer noch ist, in Intervisions- oder Supervisionsgruppen Unterstützung bei den vielen transspezifischen Fragen zu erhalten, haben den Impuls zu diesem Buch gegeben. Gerade zu Beginn der Auseinandersetzung mit dem Thema Geschlechtsidentität und der Gestaltung therapeutischer Unterstützung erwiesen sich die Literaturrecherche und der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen oft als ernüchternd, fehlte es doch an Erfahrungswerten und einem praxisnahen Leitfaden zur Therapiegestaltung. Diese Lücke zu füllen, ist im Verlauf der zahlreichen, zum Teil jahrelangen Begleitung von Betroffenen nahezu zu einem Pflichtgefühl herangewachsen. Mit dem Wissen und der Erfahrung entwickelte sich ein Verantwortungsgefühl, die durch die Praxis gewonnene Expertise weiterzugeben und damit auch therapeutisch arbeitenden Menschen zu helfen, die wiederum weitere Transgender und non-binäre Personen auf ihrem Weg begleiten und unterstützen können. So beeindruckend und positiv die Unterstützung innerhalb der queeren Community oft ist, so soll dieses Buch einen Beitrag zur Unterstützung in der Psychotherapiepraxis bieten.

Zahlreiche Personen haben im Hintergrund zu der Entstehung dieses Manuals beigetragen, denen wir

unsere herzliche Dankbarkeit aussprechen möchten. Ein erster Dank geht an den Hogrefe Verlag, der dieses Vorhaben ermöglicht hat und im Entstehungsprozess kompetente und wertschätzende Unterstützung geleistet hat, insbesondere an das Lektorat und Alice Velivassis für ihre Korrekturanmerkungen und kompetente Begleitung durch den gesamten Entstehungsprozess. Ein weiterer herzlicher Dank geht an Dr. Elisa Pasch und das MVZ Psychotherapiezentrum Frankfurt GmbH und die Universitätsambulanz in Landau für die Möglichkeit, das Gruppenangebot in Form einer und dann weiterer „Transgruppen“ zu erproben und zu etablieren. Danke auch an alle (eng befreundeten) Kolleginnen und Kollegen, die immer wieder motivierende und bestätigende Rückmeldungen für dieses Buchprojekt ausgesprochen haben. Der größte Dank jedoch richtet sich an all die von Geschlechtsinkongruenz betroffenen Personen, die uns so viel Persönliches anvertraut haben, die wir begleiten durften und dürfen und von denen wir so viel mehr lernen, als jemals in einem Buch Platz finden könnte. Ein besonderer Dank gilt denjenigen, die sich an der Evaluation des Gruppenkonzeptes beteiligt haben und durch das Ausfüllen von Fragebögen und die Einwilligung zur Auswertung wertvolle Informationen beigetragen haben. Einige der Menschen, wie M., Y., L. und L., die wir begleiten durften, werden uns wohl immer in Erinnerung bleiben. Sie haben unvergessliche und bedeutsame Momente für uns persönlich geschaffen und damit den Grundstein für dieses Werk gelegt: begonnen beim Erstkontakt mit einer Transgenderperson über das beeindruckende Engagement Einzelner für die Community bis hin zur rasanten Verwirklichung der persönlichen Transitionsprozesse. Die Kräfte und das Durchhaltevermögen der Betroffenen und deren positive Entwicklungen zu beobachten und mitzuerleben, hat uns immer wieder aufs Neue beeindruckt und uns in unserer therapeu-

tischen Arbeit und für die Erarbeitung dieses Werks motiviert. Aber auch die Krisen und Wege, die wir nicht weiter begleiten konnten, haben viel Motivation und Sinnerleben für diese Arbeit gegeben. Wir können nicht allen helfen, aber jede einzelne von Geschlechtsinkongruenz betroffene Person, die wir ein Stück auf ihrem Weg begleiten und der wir helfen

können, und jede psychotherapeutische Praxis, die durch dieses Buch motiviert wird, sich der Begleitung von Transgender und non-binären Menschen zu widmen, ist diese Arbeit mehr als wert gewesen.

Frankfurt und Hainfeld,
im August 2025

*Miriam Fröhlich und
Marcus Rautenberg*

Kapitel 1

Einführung

In den letzten Jahren berichten viele Quellen eine steigende Zunahme der Prävalenz von Menschen mit einer Geschlechtsinkongruenz. Damit steigt auch die Nachfrage nach professioneller psychotherapeutischer Begleitung an, da diese nach wie vor die Voraussetzung für die Kostenübernahme einzelner Behandlungsmaßnahmen im Rahmen des Transitionsprozesses ist. Zudem erleben Menschen, die ihre Geschlechtsidentität nicht in der internalisierten Heteronormativität der Gesellschaft verorten, in ihrem Alltag immer wieder Belastungen, die sich aus Konflikten mit öffentlichen Strukturen, in zwischenmenschlichen Beziehungen und persönlichem Unbehagen sowie aus der Ablehnung des eigenen Körpers heraus ergeben. Die Betroffenen entwickeln dadurch oft psychische Symptome und Störungen; die Suche nach einem Therapieplatz erweist sich für diese Gruppe jedoch als besonders herausfordernd. Zu der Frustration über die ohnehin zu geringe Verfügbarkeit an freien Therapieplätzen kommt für diese Betroffenen oft noch die Enttäuschung hinzu, dass sich Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten¹ aufgrund fehlender Erfahrung eine Begleitung von Transgenders und non-binären Menschen oft nicht zutrauen. In der Folge bleiben die Hilfesuchenden allein mit ihren Problemen und erleben sich hilflos im Umgang mit ihrer persönlichen Symptomatik. Sie erleben eine Ohnmacht und Perspektivlosigkeit, da sie ohne Nachweis einer Psychotherapie unmöglich die von Krankenkassen und Gesetz geforderten Bedingungen für den Zugang zu Transitionsmaßnahmen erfüllen können.

Begriffsklärung: Geschlechtsinkongruenz

Fühlt sich eine Person dem ihr bei der Geburt zugewiesenen oder dem ihren körperlichen Geschlechtsmerkmalen entsprechenden Geschlecht als nicht zugehörig, sprechen wir von Geschlechtsinkongruenz.

Begriffsklärung: Transitionsprozess

Unter Transitionsprozess wird der gesamte Verlauf vom ersten inneren Bewusstsein der Geschlechtsinkongruenz bis hin zu medizinischen oder anderen Maßnahmen zur Minderung der erlebten Geschlechtsinkongruenz verstanden.

Dieser Band richtet sich daher an alle Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die ihre theoretische Bereitschaft zur Begleitung dieser Menschen in die Praxis umsetzen möchten, bisher jedoch nicht den Mut dazu hatten. Wir möchten Scheu und Berührungsängste abbauen und ein Manual anbieten, das neben grundlegender Wissensvermittlung auch einen Leitfaden mit konkreten Themen und Übungsanleitungen liefert. Grundsätzlich ist das Manual aber natürlich auch geeignet, eine bisher schon etablierte psychotherapeutische Begleitung von Transgenders und non-binären Menschen auf eine andere Art, nämlich als Gruppenpsychotherapie, durchzuführen oder gar die einzelnen Bausteine des Manuals auf eine Einzeltherapie zu übertragen.

Die psychotherapeutische Begleitung entsprechend dem hier vorgelegten Manual soll den Betroffenen eine Unterstützung im Verlauf ihres Transitionsprozesses bieten. Das Manual ist ausgelegt für die Durchführung in der Gruppe, ist aber – wie bereits erwähnt wurde – auch auf das Einzel- oder Kombinationssetting der psychotherapeutischen Behandlung übertragbar. Neben dem ökonomischen Vorteil der Grup-

¹ In diesem Buch werden zur Bezeichnung von Personen entweder sowohl die männlich als auch die weibliche Form verwendet oder es wird entweder die männliche oder die weibliche Form genutzt; es sind jeweils aber immer alle Geschlechter mitgemeint.

pentherapie bietet sich dieser Rahmen aus unseren Erfahrungen heraus besonders gut an, um den spezifischen Anliegen und Bedürfnissen dieser Zielgruppe zu begegnen. Durch die allgemeinen Gruppenwirkfaktoren, wie die Identifikation mit den Mitpatientinnen und Mitpatienten, kann eine schnelle Entlastung bewirkt werden, die den Raum für Erfahrungsaustausch und Reflexion von Alltagserfahrungen ermöglicht. Im

geschützten Raum der Gruppe können individuelle Fragestellungen zur Alltagsbewältigung offen thematisiert werden, die Betroffenen können sich hier in ihrer erlebten Geschlechtsidentität ausprobieren, ohne Angst vor Diskriminierung, Ablehnung oder Verletzungen zu haben. Die Fragestellungen und Anliegen sind unserer Erfahrung nach dabei oft ähnlich, die Behandlung in der Gruppe somit besonders günstig.

Kapitel 2

Theoretischer Hintergrund

Wie bereits erwähnt wurde, richtet sich das hier vorliegende Manual zunächst an Kolleginnen und Kollegen, welche bisher nicht mit der betroffenen Personengruppe psychotherapeutisch gearbeitet haben.

In der Arbeit mit Betroffenen bereits erfahrene Kolleginnen und Kollegen finden in diesem Abschnitt noch einmal eine Zusammenfassung des gegenwärtigen Wissenstandes zum behandelten Phänomen der Geschlechtsinkongruenz und können bei der Planung einer begleitenden Psychotherapie diesen Teil eventuell sogar überspringen. Für weniger erfahrene Kolleginnen und Kollegen stellen die zusammengetragenen Informationen jedoch eine zentrale thematische Einführung dar, welche aus unserer Sicht die Grundlage aller psychotherapeutischer Arbeit mit Transgender und non-binären Menschen bilden sollte (vgl. zur Vertiefung Rautenberg, 2022).

auch intergeschlechtliche Menschen mit einer Geschlechtsidentitätsproblematik geben kann.

Die *Geschlechtsidentität* beschreibt das individuelle Bewusstsein, ja Wissen darüber, welchem Geschlecht sich ein Individuum selbst zuordnet. Wie oben erläutert, wird einem Menschen immer noch meist bei der Geburt ein biologisches Geschlecht zugeordnet und damit auch seine Geschlechtsidentität in ihrer Entwicklung maßgeblich geprägt. Wir leben in einer binärgeschlechtlichen Gesellschaft und werden in vielen Bereichen über das uns zugeschriebene Geschlecht definiert und eingeordnet. Für die meisten Menschen weicht die Geschlechtsidentität tatsächlich dann auch im weiteren Verlauf nicht von dieser Zuordnung zu einem biologischen Geschlecht ab (*cisgender*). Immer wieder, und in den letzten Jahren gefühlt auch zunehmend, begegnen uns jedoch in der psychotherapeutischen Praxis Menschen, bei denen es zu einem von dieser Zuordnung abweichenden Geschlechtsidentitätserleben kommt (*Geschlechtsinkongruenz*). Die Betroffenen schildern ein anhaltendes und starkes Unbehagen und Leiden an dem bei der Geburt zugewiesenen biologischen Geschlecht bzw. den entsprechenden Geschlechtsmerkmalen (*Geschlechtsdysphorie*). Es steht außer Frage und ist gut nachvollziehbar, dass das Ausmaß der erlebten Geschlechtsdysphorie in einem starken Zusammenhang dazu steht, wie stark diese Geschlechtsmerkmale ausgeprägt sind und wie sehr eine betroffene Person von ihrem Umfeld im zugewiesenen Geschlecht und nicht im erlebten, identitären Geschlecht „gelesen“ wird (*Passing*).

Oft äußern die Betroffenen dann den Wunsch oder beteuern, dass sie dem anderen Geschlecht angehören und entsprechend leben wollen (*transgender*). Eine Geschlechtsinkongruenz tritt jedoch auch in dem Sinne auf, dass sich die betroffene Person keinem der beiden Geschlechter zugehörig empfindet (*non-binär*; vgl. zur Vertiefung Rautenberg, 2022).

2.1 Begriffsbestimmungen

Biologisch betrachtet ist der Mensch, wie der Großteil der Lebewesen, zweigeschlechtlich definiert, männlich oder weiblich. Dabei wird ein Mensch auch heute noch, wenn auch nicht mehr zwingend erforderlich, in nahezu allen Fällen direkt nach der Geburt einem dieser beiden Geschlechter zugeordnet.

Konflikte hinsichtlich der Zuordnung zu einem biologischen Geschlecht entstehen dann, wenn sich etwa aufgrund einer genetischen Anomalie oder aufgrund der äußerlich sichtbaren Geschlechtsmerkmale diese Zuordnung als falsch erweist oder nicht möglich ist. Diese Problematik der *Intersexualität* oder *Intergeschlechtlichkeit* ist jedoch eine biologische Manifestation und berührt die in diesem Manual behandelte Geschlechtsidentität nicht direkt, obwohl es natürlich