


















Coming-Out-Tipps von Sarah & Sofia – Mutig, ehrlich, persönlich

(PDF-Version)

Aus diesen Erfahrungen haben wir 10 Tipps entwickelt, die dir helfen, deinen Weg zu finden – mit Zuversicht und Rückhalt.



Inhalt

Coming-Out-Tipps von Sarah & Sofia – Mutig, ehrlich, persönlich	1
 Unsere 10 besten Tipps für dein Coming-Out	3
 Tipp 1 – Vorbereitung ist alles	3
 Tipp 2 – Den richtigen Moment finden	3
 Tipp 3 – In Liebe und Klarheit sprechen	3
 Tipp 4 – Unsere Coming-Out-Erfahrungen (als Links)	3
 Tipp 5 – Suche dir Rückhalt	4
 Tipp 6 – Emotionen zulassen & Raum geben	4
 Tipp 7 – Plane deinen nächsten Schritt	4
 Tipp 8 – Bereite dich auf verschiedene Reaktionen vor	4
 Tipp 9 – Selbstfürsorge nach dem Outing	4
 Tipp 10 – Erinnere dich: Die meisten Reaktionen sind positiv	4
 Outing-Varianten – So kannst du es mitteilen	4
 Wichtige Anlaufstellen	4
 Unsere Coming-Out-Geschichten (komplette Texte)	5
 Mein Outing vor Sarah – Der schwerste und schönste Moment zugleich	5
Der Weg in die Sackgasse	5
Die Last, die ich trug	5
Das Outing vor meiner Frau	6
Tränen und Erleichterung	6
Ein Liebesbeweis, der alles veränderte	6
 Mein Coming Out als Transfrau – Teil 2 (Eltern)	7
Liebe, die ich nie spüren durfte.....	7
Das große Outing im Garten.....	7
Kalte Worte, die verletzen	8
Als es aus mir herausbrach	8
Der Bruch.....	8
 Mein Coming Out als Transfrau – Teil 3 (Arbeit)	8
Outing auf Arbeit.....	8
Ein Selfie verändert alles	9
Der Moment der Wahrheit mit den Kollegen.....	10
Ein neuer Anfang	10

🎯 Unsere 10 besten Tipps für dein Coming-Out



💬 **Tipp 1 – Vorbereitung ist alles**

Nimm dir Zeit, überlege dir, was du sagen möchtest und welche Fragen kommen könnten. Eine kleine Liste kann helfen, deine Gedanken zu ordnen und ruhiger in das Gespräch zu gehen.

🕒 **Tipp 2 – Den richtigen Moment finden**

Es gibt keinen „perfekten“ Moment, aber gute Gelegenheiten. Achte darauf, dass ihr ungestört seid und Zeit habt. Plane bewusst ein Gespräch statt es „nebenbei“ zu erwähnen.

❤️ **Tipp 3 – In Liebe und Klarheit sprechen**

Sprich in klaren, liebevollen Worten. Sag, was du fühlst und was dir wichtig ist. Ehrlichkeit schafft Vertrauen und kann Beziehungen stärken.

📖 **Tipp 4 – Unsere Coming-Out-Erfahrungen (als Links)**

Hier kannst du unsere persönlichen Geschichten lesen:

- **Mein Outing vor Sarah – Der schwerste und schönste Moment zugleich**
- **Mein Coming Out als Transfrau – Teil 2 (Eltern)**
- **Mein Coming Out als Transfrau – Teil 3 (Arbeit)**

Tipp 5 – Suche dir Rückhalt

Beginne dein Coming-Out-Gespräch am besten mit einer vertrauten Person. Mit jedem weiteren Gespräch wird es leichter, und viele empfinden es anschließend als befreiend.

Tipp 6 – Emotionen zulassen & Raum geben

Reaktionen können sehr unterschiedlich sein. Gib deinem Gegenüber Zeit, deine Worte zu verarbeiten.

Tipp 7 – Plane deinen nächsten Schritt

Ob du dein Coming-Out weiterträgst oder es erstmal dabei belässt: Es ist dein Weg und deine Entscheidung.

Tipp 8 – Bereite dich auf verschiedene Reaktionen vor

Nicht alle reagieren sofort so, wie du es dir erhoffst. Manche brauchen Zeit, um alles zu verstehen. Lass dich nicht entmutigen.

Tipp 9 – Selbstfürsorge nach dem Outing

Plane danach Zeit für dich ein, um wieder Kraft zu tanken.


Tipp 10 – Erinnerung dich: Die meisten Reaktionen sind positiv

Aus meiner Erfahrung: Die meisten Outings verlaufen positiv. Es gab nur wenige Ausnahmen, die es nicht oder nicht sofort akzeptierten. Auch viele andere Transmenschen und lesbische Frauen berichteten mir, dass es ihnen ähnlich ging.

Outing-Varianten – So kannst du es mitteilen

- **Persönlich:** Direktes Gespräch
- **Brief:** Gedanken sortieren und schriftlich mitteilen
- **WhatsApp-Status:** Für ein breiteres Coming-Out
- **Sprachnachricht oder Video:** Für mehr Sicherheit beim Formulieren

Wichtige Anlaufstellen

- [Regenbogenportal](#) – Beratung & Aufklärung für die LSBTIQ*-Community
- [Trans Ident e.V.](#) – Beratung für trans*, inter* & nicht-binäre Menschen
-  [116117](#) – Der schnelle Weg zum Therapieplatz

Unsere Coming-Out-Geschichten (komplette Texte)

Mein Outing vor Sarah – Der schwerste und schönste Moment zugleich

Manche Momente im Leben sind so groß, dass man sie nie vergisst. Mein Outing vor Sarah war einer dieser Momente – voller Angst, Tränen, aber auch Liebe und Hoffnung.

Der Weg in die Sackgasse

Ich wusste, dass ich so nicht weitermachen konnte. Als Mann konnte ich nicht weiterleben. Ich hatte nur die Wahl: entweder mein Leben zu beenden oder mich zu outen und es zumindest versuchen – einfach ich selbst zu werden.

Ich dachte intensiv über den Suizid nach. Ich sah ihn als vermeintliche Lösung für mein Problem. Wie schön wäre es doch, all den Schmerz und die Depression auf einen Schlag zu beenden? Kein ständiger innerer Kampf mehr, kein Spiegelbild, das ich kaum ertragen konnte. Doch was wäre dann mit meinen drei Kindern und meiner Frau, die ich zurücklassen würde? Ich selbst war mir vollkommen egal, weil ich mein Leben so, wie es war, abgründig hasste. Aber konnte ich das meinen Liebsten wirklich antun? Die Vorstellung, wie meine Kinder mit so einem Verlust leben müssten, schnürte mir die Kehle zu. Also entschied ich mich für das Outing und den Weg zu meinem wahren Ich – so beängstigend er auch war.

Viele Menschen, mit denen ich später über meine Transition sprach, sagten, ich sei unglaublich mutig gewesen, es durchzuziehen und zu mir selbst zu stehen. Aber ich sehe es anders. Es war nicht Mut, der mich zum Coming-out brachte, sondern Schmerz und pure Verzweiflung. Ich war einfach am Ende und konnte meinen bisherigen Weg nicht weitergehen. Es war eine Sackgasse ohne Ausweg.

Die Last, die ich trug

Die Wochen vor dem Outing waren geprägt von innerem Chaos. Tagsüber funktionierte ich nach außen hin – arbeitete, spielte die Rolle des Ehemanns und Vaters. Aber nachts, wenn alles still wurde, kamen die Tränen. Ich lag stundenlang wach, starrte an die Decke und fragte mich: Wie lange halte ich das noch aus?

Ich erinnere mich an einen Moment, als ich mit meiner Frau zusammen auf der Couch saß. Sie lachte über etwas im Fernsehen, und ich zwang mich, mitzuschmunzeln. Aber innerlich war ich wie betäubt. Es war nicht ihre Schuld. Es war meine eigene Mauer, die mich gefangen hielt.

Ich wusste, dass ich ihr die Wahrheit sagen musste. Aber wie erklärt man jemandem, dass man sich im eigenen Körper gefangen fühlt? Dass jeder Tag ein Kampf ist? Ich ging immer wieder mögliche Szenarien im Kopf durch: Vielleicht versteht sie mich. Vielleicht verlässt sie mich. Vielleicht... vielleicht... Die Gedanken ließen mich nicht los.

Das Outing vor meiner Frau

Ich glaube, ich habe mindestens vier Wochen darüber nachgedacht, wie ich dieses Gespräch führen sollte. Wie beginnt man so etwas? Wie erklärt man seine Gefühle oder dieses ganze Empfinden, dass ich eine Frau bin? Trotz der langen Vorbereitung gelang es mir nicht, ihr sofort direkt zu sagen, worum es ging. Ich meinte nur, dass ich ihr etwas sehr Wichtiges sagen müsse. Und so fing sie an zu bohren, bis wir uns in eine Art Ja-/Nein-Befragung verstrickten.

Sie fragte mich, ob es etwas mit ihr zu tun habe oder ob ich unzufrieden mit unserer Beziehung sei. „Nein, es hat etwas mit mir zu tun“, antwortete ich. Dann stellte sie die entscheidende Frage: „Worum geht es denn nun?“ Ich flüsterte: „Ich traue mich einfach nicht, es dir zu sagen, weil ich Angst habe, dich deswegen zu verlieren.“ Daraufhin fragte sie: „Bist du schwul?“

„Nein, es ist etwas anderes ...“, erwiderte ich leise. Sie überlegte kurz und sprach mir Mut zu: „Sage es mir einfach. Ganz egal, was es ist – ich stehe zu dir. Man kann über alles reden.“ Danach herrschte einen Moment Stille. Es kostete mich all meinen Mut, es auszusprechen. Mit Abstand war dies das schwierigste Gespräch meines Lebens. Schließlich platzte es aus mir heraus: „Ich fühle mich in meinem Körper nicht wohl und hasse ihn.“ Ab diesem Moment war ihr klar, worauf ich hinauswollte.

Tränen und Erleichterung

Dann kam das Gespräch langsam in Gang. Ich erzählte ihr, was ich alles heimlich gemacht hatte. Ich erklärte, warum ich mich oft merkwürdig verhielt, nicht aus mir herauskam, mich nur im Dunkeln vor ihr auszog, warum ich mir nie Kleidung kaufen wollte, aber unbedingt auf eine Männerhandtasche bestand. Viele Kleinigkeiten kamen ans Licht, die sich mit meiner Transidentität leicht erklären ließen.

Wir redeten die halbe Nacht. Sie stellte viele Fragen: „Wann hast du das gemerkt?“ – „Warum hast du mir das nicht früher gesagt?“ Ich konnte ihr kaum in die Augen sehen, weil ich so viel Angst hatte, dass sich in ihrem Blick etwas verändern könnte. Doch sie blieb ruhig, nahm meine Hand und sagte leise: „Danke, dass du mir das anvertraust.“

Dieses Gespräch ging nicht nur einen Abend lang, sondern zog sich über eine ganze Woche. Jeden Abend saßen wir in der Küche und redeten. Auch Themen wie unsere Sexualität kamen zur Sprache. Ich erklärte ihr, warum Sexualität für mich immer schwierig war. Denn im Bett hatte ich bisher immer die männliche Rolle gespielt – eine Rolle, mit der ich mich nie identifizieren konnte. Sex fühlte sich für mich nie richtig an.

Ein Liebesbeweis, der alles veränderte

Am Ende dieser Woche sagte sie mir schließlich, dass sie definitiv zu mir stehe – völlig egal, ob ich nun Mann oder Frau sei. Und dann tat sie etwas völlig Unerwartetes: Sie machte mir einen Heiratsantrag. Ich konnte mein Glück kaum fassen. Einen besseren Zeitpunkt hätte es dafür nicht geben können. Für mich war dies der größte Liebesbeweis, den sie mir jemals hätte machen können. Drei Monate später heirateten wir tatsächlich – sie im roten Kleid und ich im Pinken. Aber die Hochzeit ist wieder ein anderes Kapitel, über das ich später schreiben werde, ...

Meine Frau war die erste Person, der ich mich damals anvertraute und mich outete. Natürlich gehören zu einem Coming-out noch viele weitere Schritte: im Freundeskreis, bei der Familie und am Arbeitsplatz. Doch an dieser Stelle möchte ich einen Cut machen.

Mein Coming Out als Transfrau – Teil 2 (Eltern)

Es gibt Begegnungen, die so tief schmerzen, dass sie ein ganzes Leben prägen. Mein Coming-out vor meinen Eltern war eine davon – ein Gespräch voller Hoffnung, Angst und bitterer Enttäuschung.

Liebe, die ich nie spüren durfte

Zu meinen Eltern hatte ich nie ein besonders gutes Verhältnis. Was mir in meiner Kindheit fehlte, war das Gefühl von Liebe und Geborgenheit. Sie konnten ihre Liebe zu mir nie zeigen. Stattdessen versuchten sie es auf ihre Weise – mit materiellen Dingen. Weihnachten überschütteten sie mich regelrecht mit Geschenken. Es war ihre Art zu sagen: „Wir lieben dich.“

Doch bis heute mag ich aus diesem Grund keine Geschenke. Liebe, Zuneigung und Aufmerksamkeit sind für mich das Einzige, was wirklich zählt.

Mein ganzes Leben habe ich um Anerkennung und Aufmerksamkeit von meinen Eltern gekämpft. Aber egal, was ich tat – nie schien es gut genug. Weder gute Jobs in Führungspositionen noch ein luxuriöser Lebensstil mit einer prachtvollen Mietwohnung beeindruckten sie. Nichts schien sie stolz auf mich zu machen.

Das große Outing im Garten

Das Outing fand in meinem damaligen Garten statt. Ich war extrem aufgeregt und gab mir viel Mühe mit meinem Outfit. Ich suchte ein hübsches Kleid heraus und schminkte mich so gut ich konnte. Ich wollte mich nicht länger verstellen und mich meinen Eltern so zeigen, wie ich wirklich bin: weiblich und feminin.

Mein Herz raste, als ich sie ankommen sah. Die Begrüßung war kurz und formlos. Sie setzten sich, und ich bot ihnen noch Kaffee an, bevor wir mit dem Gespräch begannen.

„Was ist bei dir los?“ fragte mein Vater direkt. „Wie kommst du denn plötzlich darauf, eine Frau sein zu wollen?“

Ich versuchte zu erklären, dass es nichts Plötzliches war. Dass ich mich schon immer im falschen Körper gefühlt hatte. Dass ich mir sicher sei, weil ich jahrelang darüber nachgedacht und alles in Frage gestellt hatte. Doch sie winkten meine Worte ab. „Das ist doch nur wieder eine Phase“, meinten sie. „So wie damals mit deiner Gothic-Zeit.“

Selbst das war keine Phase gewesen. Auch heute liebe ich diesen Stil und kleide mich manchmal noch so.

Kalte Worte, die verletzen

Dann fragte mich mein Vater: „Bist du dir überhaupt bewusst, was du damit anrichtest?“

„Was meinst du damit?“ fragte ich. „Du bist viel zu schwach, um das durchzuziehen“, sagte er. „Du wirst den Spott nicht ertragen. Außerdem wirst du keinen Job mehr bekommen und deine Familie nicht mehr ernähren können. Und was denkst du eigentlich – auf welche Toilette willst du dann gehen? Du bist nirgends erwünscht.“

Mit solchen Reaktionen hatte ich nicht gerechnet. Gerade von meinen Eltern hatte ich mir Verständnis und Zuspruch erhofft. Doch mein Vater redete weiter: „Wir können dich auf diesem Weg nicht unterstützen. Den musst du allein gehen. Gerne kannst du uns weiterhin besuchen – aber bitte nur männlich gekleidet oder nach den Öffnungszeiten der Baumschule. Wir haben uns unser Ansehen und unsere Firma hart aufgebaut und lassen das nicht von dir kaputt machen.“

Mir blieb die Luft weg. Wut stieg in mir auf, aber ich war zu sprachlos, um zu reagieren.

Dann sagte er: „Weißt du überhaupt, was du deinen Kindern damit antust? Wegen dir werden sie in der Schule gemobbt.“

Als es aus mir herausbrach

Da platzte es aus mir heraus. Ich schrie meine Eltern an: „Was glaubt ihr denn, was passiert wäre, wenn ich mich nicht geoutet hätte? Dann wäre ich jetzt tot!“ Mit Tränen in den Augen erklärte ich ihnen, dass ich nicht mehr als Mann hätte weiterleben können. Dass ich diesen Weg zu meinem wahren Ich gehen MUSSTE, um überhaupt weiterleben zu können. „Glaubt ihr wirklich, es wäre für meine Kinder besser gewesen, wenn ich sie durch einen Suizid im Stich gelassen hätte?“

Der Bruch

Danach herrschte peinliches Schweigen. Meine Mutter sagte nur: „Als Kind hast du nie Anzeichen gezeigt, dass du trans bist. Ich verstehe das alles nicht.“

Sie tranken ihren Kaffee aus und verabschiedeten sich kühl. Nach dem Gespräch fühlte ich mich leer. Traurig, wütend, enttäuscht. Zwei Wochen kämpfte ich erneut mit Depressionen. Am Ende fasste ich eine Entscheidung: Ich brach den Kontakt zu meinen Eltern ab – für immer.

Mein Coming Out als Transfrau – Teil 3 (Arbeit)

Outing auf Arbeit

Wie ich mich auf Arbeit outete und dabei überraschende Unterstützung erlebte.

Nachdem ich das Outing mit meiner Frau und die Aussprache mit meinen Eltern hinter mir hatte, traute ich mich noch nicht direkt im Anschluss, das Gespräch auf Arbeit zu suchen. So

lebte ich noch einige Wochen im ständigen Wechsel zwischen zwei Welten – der männlichen Rolle im Job und der weiblichen Rolle in meinem privaten Umfeld. Privat war ich nur noch Frau, doch auf der Arbeit spielte ich zunächst weitere sechs Wochen lang das Gegenstück.

Am meisten genoss ich die Wochenenden, an denen ich einfach Ich sein konnte, ohne mich verstellen zu müssen. Ich lackierte mir die Fingernägel, schminkte mich und trug feminine Kleidung, in der ich mich endlich wohlfühlte. Diese Momente gaben mir meine verlorene Lebensfreude zurück und ich zog unendlich viel Kraft daraus. Meine Familie – meine Frau und unsere beiden Kinder – unterstützte mich stets und hielt immer zu mir. Ihnen war es egal, wenn wir wegen mir missbilligende Blicke von Fremden ernteten. Für sie zählte nur, dass es mir besser ging.

Doch ein Teil meines Lebens trug immer noch einen bitteren Nachgeschmack: mein Arbeitsleben. Vor allem Montage waren für mich die schlimmsten Tage. Ich nannte es die „Montagsdepression“. Bereits am Sonntagabend begann sie, wenn ich den Nagellack entfernen musste, um am nächsten Tag auf der Arbeit nicht aufzufallen. Auch das Augen-Make-up abzuwischen war für mich oft ein kleiner Kampf. Ich kannte mich mit Kosmetika noch nicht gut aus und wusste nicht, was wirklich zuverlässig funktionierte. Wie oft stand ich abends vor dem Spiegel und rieb mir die Augen, nur damit montags keine Spuren meines Wochenendes übrigblieben.

Auch während der Arbeitswoche fühlte es sich falsch an, Herrenkleidung zu tragen. Zu der Zeit arbeitete ich gemeinsam mit meinem Chef in einem Büro als „Online-Shop-Manager“. Umso mehr freute ich mich auf den Feierabend. Das Erste, was ich zu Hause tat, war, die verhasste Kleidung vom Leib zu reißen und mich wieder so anzuziehen, wie ich mich wirklich fühlte. Dann konnte ich endlich wieder atmen.

Ein Selfie verändert alles

Der 26. Mai 2020 war Herrentag. Diesen Tag hatte ich in meinem Leben noch nie gefeiert – ich konnte mich nie als Mann identifizieren und die typischen Saufgelage waren ohnehin nichts für mich. Stattdessen verbrachte ich den Tag lieber mit meiner Frau und unseren Kindern. Ich glaube, wir waren irgendwo an der Ostsee. Natürlich war ich auch an diesem Tag als Frau unterwegs, geschminkt und in femininer Kleidung. Unterwegs machte ich ein Selfie und veröffentlichte es in meinem WhatsApp-Status mit den Worten: „Endlich im Leben angekommen.“

Dieser Status wurde von gefühlt jedem gesehen, der in meiner Kontaktliste stand – darunter auch mein Chef, seine Frau (die ebenfalls in der Firma arbeitete) und alle Kollegen. Doch zunächst kam keine Reaktion. Auch ich sprach das Thema am folgenden Montag nicht an. Ich ließ die Situation erst einmal sacken.

Am Dienstag sprach mich mein Chef schließlich an, der mir sonst immer am Schreibtisch gegenüber saß: „Was hat es mit deinem WhatsApp-Status auf sich?“

Mit dieser Frage hatte ich zwar gerechnet, doch ich fühlte mich trotzdem ganz klein – wie ein Kind auf der Anklagebank.

Ich erzählte ihm von meiner Transidentität und dass ich mich in der männlichen Kleidung extrem unwohl fühlte. Es wäre eine große Erleichterung für mich, mich auch auf Arbeit feminin kleiden zu dürfen. Zu meiner Überraschung zeigte er volles Verständnis für mein Coming-out. Allerdings riet er mir zunächst dazu, „neutrale Kleidung“ zu tragen.

Später kam auch seine Frau dazu und sprach mir ebenfalls ihre Unterstützung zu. „Mach dir keine Sorgen“, sagte sie. „Wir stehen voll hinter dir.“ Und das tat sie auch.

Der Moment der Wahrheit mit den Kollegen

Am nächsten Morgen stand ich ratlos vor meinem Kleiderschrank. „Neutrale Kleidung“, hatte mein Chef gesagt – aber was bedeutete das eigentlich? Ich entschied mich für eine Jeans und einen pinken Hoodie, den mir meine Frau geschenkt hatte, und ging so zur Arbeit.

Wie immer war ich die Erste im Büro. Ich kochte Kaffee für das Team und startete die Rechner. Ein wenig später trafen die Kollegen ein, gefolgt vom Chef und seiner Frau. Als mein Chef mich im pinken Hoodie sah, meinte er: „Vielleicht solltest du mit deinen Kollegen sprechen, bevor Gerüchte hinter deinem Rücken entstehen.“

Also nahm ich meinen Mut zusammen und sprach mit jedem Kollegen einzeln. Alle reagierten erstaunlich verständnisvoll. Sie sagten, es zähle der Mensch, nicht das Geschlecht. Diese Gespräche änderten absolut nichts an meinem Ansehen oder meiner Stellung in der Firma. Ich hatte das Gefühl, dass mein Chef an diesem Tag fast nervöser war als ich – er wollte unbedingt sicherstellen, dass das Betriebsklima nicht litt.

Nachdem ich mit allen gesprochen hatte, fragte er mich ausführlich über die Reaktionen aus. Es war für uns beide ein sehr emotionaler Moment. Danach gingen wir erst einmal zusammen eine rauchen und atmeten tief durch.

Ein neuer Anfang

Mit der Zeit passte ich meine Kleidung und mein Aussehen immer mehr meinem gefühlten Geschlecht an. Ich lackierte mir die Fingernägel, trug dezentes Make-up – auch wenn ich wusste, dass ich damit nicht ganz auf den Rat meines Chefs hörte. Doch ich hatte die Rückendeckung seiner Frau, die schützend die Hände über mich hielt. Mein Chef akzeptierte mich, wie ich war, und machte sich keine Sorgen darüber, was die Kunden denken könnten. Dafür haben er und seine Frau bis heute meinen allergrößten Respekt.

Ich bin unglaublich dankbar für die Akzeptanz in dieser Firma. Ich weiß nicht, wie mein Weg verlaufen wäre, wenn ich hier auf Widerstand gestoßen wäre. Ihre Unterstützung hat mir die Kraft gegeben, weiterzugehen.

Unsere Tipps sind aus unserem Leben – und wir hoffen, sie geben dir Kraft für deinen Weg.

Entdecke weitere spannende LGTQIA+ Themen auf unserem [Blog Sarah & Sofia](#)