

NORA DAHMER

Endlich Nora!

LESEPROBE

AUS
EINEM
TRANSGENDER
LEBEN

Wie es begann

Oktober 2021. Ich stehe vor dem Spiegel, ungeschminkt, die lockigen, immer noch dunklen Haare etwas strubbelig. Ich schaue in mein Spiegelbild und muss lächeln. Das bin ich, Nora! Noch immer ist der Anblick faszinierend. Sie ist wahrlich keine Schönheit, die aus dem Spiegel zurücklächelt. Sie ist auf ihre Art einzigartig. Ich selbst nenne mich mit einem leichten Augenzwinkern manchmal »schräg aussehend«. Aber ich fühle mich wohl mit dem, was ich sehe. Und das ist nach vielen Jahren das Wichtigste für mich.

In diesen Momenten ist es für mich noch surreal und unglaublich, was in den letzten zwei bis drei Jahren geschehen ist. Große Veränderungen im Leben kündigen sich nicht in Klarschrift an. Sie entstehen oft im Kleinen, im Verborgenen. So auch bei mir. Noch vor ein paar Jahren ahnte ich nicht, wie sich mein Ich entwickeln würde.

Es begann irgendwann im Frühjahr oder frühen Sommer 2018. Eines Nachts wachte ich auf, es war dunkel, der Wecker zeigte 1.20 Uhr an. Ich war schweißgebadet, hatte schlecht geträumt. Wovon, wusste ich nicht mehr genau. Ich drehte mich um und versuchte, weiterzuschlafen. Aber da war wieder diese Sehnsucht. Diese Sehnsucht, die mich schon seit so vielen Jahren quälte. Erst zwei Stunden später schlief ich wieder ein.

Über Wochen ging das so. Während das Einschlafen noch gut gelang, wachte ich fast jede Nacht wieder auf. Dann lag ich oft lange wach und versuchte, irgendwie wieder in den Schlaf zu finden. Stattdessen geriet ich in einen Strudel von Gedanken und Gefühlen, der mich immer unruhiger und das Einschlafen fast unmöglich machte. Viele Menschen schlagen sich aus den verschiedensten Gründen mit Schlafstörungen herum. Für mich war dieses Phänomen neu und ungewohnt. In der Vergangenheit hatte mich meine Sehnsucht selten um den Schlaf gebracht.

Wie sich herausstellte, ließen meine Wachphasen auch nach ein paar Wochen nicht nach. Im Gegenteil, ich schlief schlechter und schlechter. Selbst mit dem Einschlafen bekam ich Probleme. Die nächtliche Schlaflosigkeit wurde immer länger und quälender. Ich wälzte mich hin und her und grübelte. Warum bin ich nicht so, wie ich mich fühle? Wie kann ich mit dieser Sehnsucht in mir umgehen? Warum quält mich mein so gut gehütetes Geheimnis? Warum drängt es sich auf einmal weiter und weiter in mein Bewusstsein? Der tiefe innere Wunsch, endlich mein wahres Ich, die Frau in mir, leben zu lassen und nicht mehr der Mann zu sein, der ich gefühlt nie war. Diese Sehnsucht war es, die mich jetzt eingeholt hatte und nachts so fordernd umtrieb.

Meine aus der fehlenden Nachtruhe resultierende körperliche Erschöpfung nahm zu und machte mir tagsüber immer mehr zu schaffen. Ich hatte Kopfschmerzen, fühlte mich müde

und matt und wurde lustloser. Dabei musste ich sehr leistungsfähig sein. Immerhin war ich täglich mit enormen beruflichen Herausforderungen konfrontiert. Meine Arbeit machte mir zwar viel Spaß, erforderte aber auch viel Energie. Energie, die ich irgendwann nicht mehr hatte.

Ich war damals Jens, lebte als 55-jähriger Mann ein eher unauffälliges, gutbürgerliches Leben. Ich war verheiratet und hatte zwei erwachsene Kinder, die bereits seit mehreren Jahren nicht mehr zu Hause lebten. Ich war Inhaber einer kleinen Beratungsfirma und lebte im Kölner Umland. Aufgrund meiner beruflichen Einbindung hatte ich nur wenige Hobbies, fühlte mich aber grundsätzlich wohl und oberflächlich ausgeglichen.

Ein wesentlicher Schwerpunkt meiner Arbeit bei meinen Kunden war das Krisenmanagement zur Vermeidung von Insolvenzen. Ich wurde von Kreditgebern und Wirtschaftsprüfern empfohlen, mit meinem Team inhabergeführten Unternehmen aus der Klemme zu helfen. Neben gutachterlichen Aufgaben musste ich sehr schnell Lösungen finden, Finanzierungen sichern und Menschen dafür gewinnen, eine neue Phase im Unternehmen einzuleiten. Unternehmen, die bis zu 500 Mitarbeiter hatten und in denen häufig wenig Know-how zur Krisenbewältigung vorhanden war.

Kurzum, ein stressiger, verantwortungsvoller und bei Erfolg sehr befriedigender Job, der alles andere als Alltagsroutine war, sondern von mir und meinem Team Kreativität und Begeisterungsfähigkeit erforderte.

Wie aber sollte ich analysieren, Strategien entwickeln und dann die Menschen begeistern, wenn ich gleichzeitig das Gefühl hatte, dass meine körperlichen Fähigkeiten immer mehr abnehmen? Im Nachgang staune ich auch heute noch darüber, wie viel Energie ich in solchen Phasen dennoch abrufen konnte.

Freunde und Familie haben in der Zeit zumindest nicht bemerkt, dass etwas nicht stimmt. Meine Kinder waren geschockt, als ich ihnen in Gesprächen nach meinem Coming-out davon erzählte. Sie hatten keine Ahnung, dass es mir damals körperlich so schlecht ging. Meine Frau war die Einzige, die etwas bemerkte. Sie dachte, ich steuere auf ein Burnout zu. Ich muss insgesamt sehr gut geschauspielert haben. Letztendlich habe ich einfach funktioniert und irgendwie versucht, durchzuhalten.

Naiver Weise bin ich in den ersten Wochen davon ausgegangen, dass ich einfach nur abwarten muss, bis diese Phase der Schlaflosigkeit ein Ende findet. Dass ich irgendwann von selbst wieder fest schlafen würde. Wochen und Monate vergingen, und langsam wurde mir klar, dass dies keine Phase ist, sondern dauerhafte Realität. Meine Gedanken waren in einer Endloschleife gefangen.

Wenn ich nachts wach im Bett lag, war auch meine Sehnsucht hellwach. Ich war verzweifelt. Seit gut 40 Jahren rief mir meine innere Stimme von Tag zu Tag lauter zu, dass ich, was ich zu sein schien, nicht bin. »Werde endlich du selbst und spiele nicht länger eine andere Person!« Aber es gab eine zweite inne-

re Stimme, die sich ebenso Gehör verschaffte: »Ich gebe mein Leben nicht auf, auch wenn ich noch so gerne als Frau leben möchte.« »Ich will meine Familie nicht verlieren!« »Ich schaffe das auch noch für den Rest des Lebens!!« »Ich habe Angst, einfach nur Angst!!!«

Immer wieder die gleichen Fragen, die gleichen Antworten und das gleiche Gedankenkarussell – in der Stille der Nacht dröhnte meine innere Kakophonie.

Wenn es besonders schlimm war, dachte ich auch kurz darüber nach, dieser ganzen Tortur ein jähes Ende zu setzen. So sehr hatte ich mich mittlerweile also in meine Not hineingesteigert. Aber Gott sei Dank verwarf ich diese Gedanken ebenso schnell wieder, wie sie mich angesprungen hatten. Irgendwann trieb mich meine verzweifelte Müdigkeit dann doch in den Schlaf. Beim Aufwachen war ich stets zerschlagen und fast immer deprimiert.

Zum Glück bin ich eigentlich ein optimistischer Mensch und versuche so gut es geht, positiv zu denken. So gelang es mir in der Regel, die Phantome der Nacht recht bald nach dem Aufstehen zu verdrängen und mich dem Alltag zu stellen.

Ich suchte nach schnellen Lösungen, um diesen nächtlichen Teufelskreis zu durchbrechen. Sollte ich Schlaftabletten nehmen, um besser ein- und durchschlafen zu können? Vielleicht würde Alkohol am Abend helfen? All das verwarf ich schnell wieder, ich hatte Angst davor, in irgendeiner Form abhängig zu werden. Eine Sucht erschien mir wie der Anfang vom Ende.

Das würde nur in einen anderen Teufelskreis führen, der mein eigentliches Problem auch nicht löste. Ich ließ zum Glück die Finger von all diesen Dingen.

Zum Arzt gehen kam für mich auch nicht in Frage. Mit irgendjemanden aus meinem engeren Umfeld zu sprechen, erst recht nicht. Kein Wort würde ich darüber verlieren, warum ich immer schlechter schlief. Über allem stand meine Angst, mein über vier Jahrzehnte wohlbehütetes Geheimnis zu lüften. Das Geheimnis, dass ich eigentlich eine Frau bin. Nichts erschien mir schlimmer, als meinen Schamkäfig zu öffnen. Warum aber wollte ich nicht zu mir stehen? Für mich war die eigentliche Antwort einfach: Ich hatte riesige Angst vor den Folgen eines Coming-out. Der mögliche Verlust all meiner geliebten Menschen überdeckte alles.

Über die Autorin

Mein Name ist Nora Dahmer und ich bin eine trans Frau. Bis Mitte 2020 lebte ich 57 Jahre als Mann, akzeptiert inmitten der Gesellschaft.

Ich wusste seit meiner Jugend um meine besondere Eigenschaft. Niemand sollte es erfahren. Angst und Vorurteile haben mich mehr als 40 Jahre davon abgehalten, meine wahre Identität zu leben.

Ich war erfolgreicher Unternehmer und verfüge über 30 Jahre Führungserfahrung. Trotzdem habe ich es nicht geschafft, offen mit mir umzugehen.

Heute lebe ich als Frau im Rheinland. Ich habe die für mich größtmögliche Veränderung in meinem Leben geschafft und seitdem viele positive Erfahrungen gesammelt.

Diese weiterzugeben, anderen Menschen mit »besonderen« Eigenschaften Mut zu machen und mehr gesellschaftliche Akzeptanz für diese Menschen zu erreichen, ist mein neues Ziel. Den Menschen, die mehr über mich und meinen langen Weg wissen möchten, empfehle ich mein Buch »Endlich Nora!«

Wer an dieser Stelle weiter lesen möchte ...

Erhältlich als Taschenbuch, Hardcover oder E-Book.
Im Buchhandel oder über alle gängigen Plattformen.



Taschenbuch
10,99 €

ISBN 978-3-7546-4927-5

E-Book
8,99 €

ISBN 978-3-7546-4933-6

Hardcover
20,99 €

ISBN 978-3-7546-1860-8

Im Netz ...

auf Instagram: @noravielfalt, Facebook: @nora.dahmer.12
und Youtube oder auf meinem Blog unter noradahmer.de

Ein erfolgreicher Krisenmanager rettet krisengeplagte Unternehmen. Er entwickelt Lösungen und setzt sie um. Persönlich aber steht er am Abgrund, seelisch wie auch gesundheitlich.

Nur die eine Frau, die ihn sein ganzes Leben lang versteckt begleitet hat, kann ihn noch retten. Doch ist er tatsächlich bereit, ihr Raum zu geben und dafür den Mann aufzugeben?

Der ungewöhnliche Weg einer Transition von Mann zu Frau beginnt.

„... es ist nicht schwer,
einen trans Menschen zu lieben ...“

