

MAX NICOLAI APPENROTH,
MARÍA DO MAR CASTRO VARELA (HG.)

TRANS & CARE

TRANS PERSONEN ZWISCHEN
SELBSTSORGE, FÜRSORGE
UND VERSORGUNG

[transcript] GenderStudies

**»Strukturell-organisatorische Diskriminierung«
von trans Menschen durch Kostenträger?**

Klaus-Dieter Neander 125

Komplizierte Strukturen und der »Faktor Mensch«

Erfahrungen und Ressourcen junger trans Menschen im Umgang mit
dem Gesundheitssystem

Arn T. Sauer & Erik Meyer 143

**Heteronormative Biopolitik und die Verhinderung
von trans Schwangerschaften**

Annika Spahn 167

Elternschaften von trans Personen

Trans Eltern zwischen rechtlicher Diskriminierung, gesundheitlicher
Unterversorgung und alltäglicher Herausforderung

Sascha Rewald 187

**Partizipatives Arbeiten am Beispiel der Präventionskampagne
»Schwul. Trans*. Teil der Szene!« der Deutschen AIDS-Hilfe**

Laurette Rasch 201

Na klar, selbstverständlich haben wir Sex!

Gedanken zu sexueller Gesundheit und struktureller HIV-Prävention
für trans Menschen

jana maria knoop 221

Trans*Körper*Wahrnehmung

Körperpraktische Methoden als Ergänzung zu Gesprächstherapie und
trans Beratung

K Stern & Alexander Hahne* 241

**Trans Communities of Care – Eine kollaborative Reflektion von
kollektiven trans Care-Praktiken**

Francis Seeck & Sannik Ben Dehler 255

Trans*Körper*Wahrnehmung

Körperpraktische Methoden als Ergänzung zu Gesprächstherapie und trans Beratung

K Stern & Alexander Hahne*

Dieser Beitrag ist geschrieben von zwei trans Menschen, die mit einem professionellen Hintergrund Körperarbeit für trans und nicht-trans Menschen anbieten. Wir leiten bundesweit Seminare und Workshops zu den Themen Trans, Körper und Sexualität. In diesem Themenbereich gibt es bislang im deutschsprachigen Raum wenige Peer-basierte und professionelle Angebote – uns sind keine in den Regelstrukturen der Gesundheitsversorgung von trans Menschen bekannt.

Wir vereinen in unserer Arbeit Ansätze aus Bewegungs-, Massage- und Körpertherapie. Unsere Erfahrungen aus der trans Selbsthilfe und Community, sowie der professionellen trans Beratung fließen ebenfalls ein. Für letztere fassen Hamm/Stern (i.D.) folgende Kriterien stichwortartig zusammen: ein vielfältiges Verständnis von Geschlecht, Peer-Beratung, professionalisiertes Setting/fachlicher Hintergrund, personenzentriertes Arbeiten, Körper-Orientierung, individuelle Lösungsfokussierung, Affirmation und bedingungslose Annahme, Verantwortung belassen und empowern, queere Interpretationen anbieten, Ressourcenorientierung, aktivistisch beraten und kritische Transparenz schaffen.

Mit diesem Beitrag wollen wir Interessierten praktische Einblicke in das Feld der Körperarbeit mit trans Menschen geben. Wir beleuchten Aspekte von trans sensibler Fachlichkeit und Haltung und wie wir diese Hintergründe konkret in unsere Seminare überführen. Dabei stellen wir beispielhaft Methoden und Erfahrungen zur Verfügung. Abschließend reflektieren wir über die Bedarfe und über Qualitätssicherung von körperpraktischer Arbeit für trans Personen.

Motivation, Bedarfe und Ziele körperpraktischer Angebote

Die professionelle Begleitung von trans Menschen erfolgt meist durch Nachdenken und Sprechen über das eigene trans Sein und nicht über das Spüren und Erleben des eigenen Körpers. Sowohl die Standards für die »Behandlung und Begutachtung von Transsexuellen« (Becker, Bosinski, Clement u.a. 1997), als auch die neue S3-Leitlinie »zur Diagnostik, Beratung und Behandlung von Geschlechtsinkongruenz, Geschlechtsdysphorie und Trans-Gesundheit« (AWMF 2018), konzentrieren sich als Begleitungsform auf das sprechende Setting bzw. die Gesprächstherapie. Die Grenzen des Settings in einer trans Beratungsstelle für körper-orientierte Interventionen sind schnell erreicht. Für eine ausführlichere Betrachtung siehe Hamm/Stern (2019). Auch die Angebote aus der Selbsthilfe bestehen überwiegend aus Treffen bei denen sich verbal-sprachlich ausgetauscht wird. In der trans Community wird viel über medizinische Operationsdetails gesprochen und es werden Fotos von Operationsergebnissen sowie Tipps für Krankenkassen und Wundversorgung geteilt. Nur vereinzelt gibt es Angebote, die sich explizit auf das eigene Körpererleben beziehen. Unserer Ansicht nach ist es ein Problem, dass das Sprechen über den eigenen Körper die Selbsthilfe dominiert. Das Sprechen allein erscheint uns zu limitierend und unvollständig. Trans Sein ist (auch oder insbesondere) eine körperliche Angelegenheit, verbunden mit mehr oder weniger starken Empfindungen und bewussten oder verdrängten Gefühlen.

In unseren Seminaren und Workshops sowie in der Einzelberatung erfahren wir, dass bei trans Personen der erste Blick auf den Körper oftmals ein defizitorientierter ist: Viele trans Menschen erfahren Schmerz und Stress durch ein dysphorisches Erleben des eigenen Körpers. Das Bewegen des eigenen Körpers wird oftmals als unangenehm empfunden, vor allem wenn sich Gewebe unerwünscht mitbewegt oder eine Leerstelle fühlbar wird, indem sich etwas nicht bewegt, was für ein Kongruenzgefühl der trans Person eigentlich vorhanden sein sollte. Wer Teile des eigenen Körpers nicht mag oder erträgt, blendet Körperregionen eventuell aus der bewussten Wahrnehmung aus, spürt sie nicht mehr, spürt sich vielleicht in Gänze nicht mehr. Wenn das Unwohlsein zu stark wird, oder Scham und Schuld – bis hin zu internalisierter Transfeindlichkeit dem eigenen Identitätserleben gegenüber – zu groß sind, kann das Gesamterleben von Gefühlen auf ein Minimum reduziert sein. Darüber hinaus erfahren viele trans Menschen Stress von

außen durch Mikro- oder Makroaggressionen im Alltag. Trans Menschen erleben sich häufig als nicht-zugehörig, empfinden ein Misgendering o.ä. als Ablehnung. Zudem erschweren strukturelle Hürden den Weg zu einem selbstbestimmten trans Leben. Nach wie vor gibt es für trans Menschen häufig Wartezeiten auf sogenannte Begleittherapieplätze, Indikationsschreiben, Krankenkassenzusagen, Ergebnisse von Widerspruchsverfahren, auf den Beginn einer Hormonbehandlung und/oder freie Operationsplätze (siehe hierzu auch das Kapitel von Dehler/Seeck) und damit verbunden viel Verärgerung, Wut, Traurigkeit, Ohnmachtserleben – auch ein Erleben von Handlungsunfähigkeit bei dem gleichzeitigen Gefühl im eigenen Körper gefangen zu sein, bzw. das Gefühl nicht aus der eigenen Haut zu können.

Sowohl das eigene unaufgelöste körperliche Unwohlsein, als auch der Minderheitenstress im Sinne Meyers (1995:38-56) können dazu führen, dass Anspannungen im Körper verbleiben und sich schlimmstenfalls chronifizieren. Dies kann sich bspw. äußern in innerer Unruhe, Angstzuständen, Panik, depressiven Verstimmungen oder Schlafstörungen. Steht das vegetative Nervensystem unter Stress, erhöht sich die Spannung der Haltemuskulatur und des Bindegewebes. Hält der Körper darüber Impulse zurück oder Gefühle im Zaun, werden sie körperlich »eingefroren«, es entsteht eine Art Muskelpanzer. Innerliches und äußerliches Verhärten kann die Folge sein, sich fortsetzen bis hin zur Knochen- und Gelenkebene und sich dann in Haltungsschäden und Bewegungseinschränkungen manifestieren. »Blockierte Körper« verhindern wiederum das freie Fließen von Gefühlen und schränken die Möglichkeiten eines selbstbestimmten Lebens ein. In unserer Arbeit berichten viele trans Menschen davon, dass ihnen ihr Körper fremd geworden sei. Körperkontakt mit anderen Menschen wird oft nicht als angenehm empfunden und vermieden.

Viele trans Menschen haben aufgrund ihres zugeschriebenen und erlebten Andersseins, unangenehme oder wenig bis keine *positiven* Gruppenerfahrungen gemacht. In unserer Arbeit erfahren wir, dass sich viele trans Menschen danach sehnen eine neue, angenehme Körperlichkeit und Bewegung zu erleben und gute Gruppenerfahrungen zu machen.

Es fehlen in der Trans-Regelversorgung strukturelle, begleitende Angebotsstrukturen, die trans Menschen darin unterstützen, sich ihren Körper (wieder) anzueignen und eine positive Beziehung zu ihm aufzubauen. Wenn vorhanden, schließen körperorientierte Angebote eine eklatante Lücke der trans Selbsthilfe- und Fürsorgearbeit.

Wichtige Kriterien sind die Freiwilligkeit der Teilnahme und möglichst künstlerische Bewegungsansätze. Dies lädt dazu ein, sich konstruktiv mit dem Körper und der eigenen Geschlechtlichkeit auseinanderzusetzen und sich einem wertschätzenden und vor allem selbstbestimmten Körpererleben anzunähern. Durch die größere Wertschätzung des eigenen Körpers wird ein Gegengewicht zum problematisierenden (eigenen oder fremden) Blick auf den eigenen trans Körper ermöglicht. Der Fokus der jeweiligen Körperarbeit sollte im Stärken und/oder Entwickeln einer Freude an der eigenen Körperlichkeit liegen. Geforscht werden sollte nach Zukunftswünschen, Begehren und der Zufriedenheit mit dem eigenen Körperausdruck. Wie kann der eigene Körper als Ressource genutzt und positive körperliche Erfahrungen gemacht, sowie eine Harmonie der Gefühle und Empfindungen erreicht werden? Pointiert: Was brauchen trans Menschen, um sich im eigenen Körper nicht wie in einem Hotelzimmer auf der Durchreise zu fühlen, sondern ihn gern zu bewohnen?

Zielgruppe sollten alle trans Menschen sein, unabhängig davon an welchem Punkt ihres (Transitions-)Weges sie sich befinden und weitestgehend unabhängig von körperlichen Beeinträchtigungen¹. Die Ziele der Angebote unterteilen wir in individuelle Ziele und Ziele der gesamten Gruppe. Ein individuelles Ziel ist die erweiterte und/oder vertiefte Körperwahrnehmung und das bewusste Erfahren von Kraft und körperlicher Stärke und/oder Belebung im Wechsel mit Entspannung und Integration des im Seminar Erfahrenen – alles in einem weitestgehend geschützten Rahmen. Wir bieten ferner Raum für Selbstbegegnung und Selbstreflexion durch körperpraktisches Erleben, ergänzend zu alltäglicher primär kopforientierter Herangehensweise. Dadurch bekommen die Teilnehmenden neue Einblicke in das Erleben der eigenen Geschlechtlichkeit und Möglichkeiten den Körper angeleitet wahrzunehmen und auszuprobieren. Daraus folgt Empowerment von trans Menschen in Bezug auf die eigene Geschlechtsidentität und, bestenfalls, der Erwerb von Handlungsalternativen für den Alltag im Umgang mit dem eigenen Körper. Wir wünschen den Teilnehmenden während der

¹ Unsere Übungen sind auch geeignet für Menschen die nicht-trans sind und sich ihrem Körper annähern möchten. Denn die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, der eigenen Geschlechtsidentität sowie impliziten und expliziten gesellschaftlichen Anforderungen betreffen sowohl nicht-trans, als auch trans Menschen. Wir fokussieren lediglich auf trans Menschen, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass es (noch) eines besonderen trans Schutzraumes für Körperarbeit bedarf.

Seminarzeit die positive Erfahrung, einen Platz in der Gruppe zu haben – trotz und aufgrund individuellem, geschlechtlichem Anderssein in zweigeschlechtlich konstruierter Kultur. Wenn unter anderem dies gelingt, kommt es bestenfalls zu innerer Entspannung und damit einhergehend zum Abbau von Spannung innerhalb des Körpers. Ziel für die gesamte Gruppe ist die gemeinsame Forschung zur Geschlechtsidentität. Wir ermutigen die Teilnehmenden ferner zum Entdecken von verbindenden Gemeinsamkeiten und von Unterschieden und fördern die Akzeptanz der Gruppenteilnehmenden untereinander. Wir bitten sie, ihre Ressourcen zu teilen und laden sie ein, voneinander zu lernen. Je nach Gruppe entsteht möglicherweise eine langfristige Vernetzung miteinander über das Seminar hinaus.

Haltung und Ansätze

Die Haltung der Leitung ist ebenso entscheidend wie das Seminarkonzept. Wir erachten den folgenden ganzheitlichen Ansatz als notwendig: Offenheit gegenüber und Akzeptanz von möglicher geschlechtlicher Vielfalt der Teilnehmenden, transparenter Peer-Ansatz, professionelle Unterstützung, direktes Körpererleben und Fokussierung auf Gefühle, Personenzentrierung, empowerndes und Ressourcen-orientiertes Arbeiten, Stärkung der Gemeinschaft, Lösungsorientierung, weitreichende Niederschwelligkeit und Inklusion. Für die konkrete Körperarbeit und Seminargestaltung bedeutet das: Ein nicht-normatives *Verständnis von Geschlecht* ist selbstverständlich und alle Verortungen und Nicht-Verortungen im Geschlechtersystem werden gleichermaßen anerkannt. In den Seminaren ist es wichtig, auf eine respektvolle gegenseitige Anrede mit Wunsch-Pronomen zu achten. Wir bemühen uns geschlechtsneutrale oder -sensible/-inklusive Bezeichnungen für Körperteile oder -bereiche, Körperphänomene, Abläufe und Praktiken zu finden.

Als sinnvoll hat sich das Arbeiten im *Peer-Setting* erwiesen. Dabei werden die eigenen trans Hintergründe sichtbar gemacht und es werden die eigenen Community-Erfahrungen für die Arbeit genutzt. Zur besonderen Bedeutung des Peer-Ansatzes siehe Egner u.a. (2017). Die Seminarleitenden sind dadurch mit den eigenen Körpern und Gefühlen präsent, als authentische trans Menschen mit eigenem Weg.

Wir erachten es als essentiell, dass die Seminare eine auf zweifachem Wege *professionalisierte Unterstützung* anbieten: Wir verwenden Elemente

aus Bewegungstherapie, Massage- und Körpertherapie und verbinden bspw. Atem-, Erdungs- und Achtsamkeitsübungen mit Tanz und Bewegung im dreidimensionalen Raum. Wir bieten der Gruppe angeleitete Massagen an, allein, zu zweit und zu mehreren. Diese professionellen Methoden und fachliche Hintergründe sollten jeweils trans sensibel aufbereitet werden. Darüber hinaus hat es sich bewährt, ressourcenorientierte Selbst- und Gruppenreflexionen anzuleiten. Ferner wird auf gruppenspezifische Kenntnisse zurückgegriffen und bei Bedarf auch auf Methoden der Krisenintervention.

Statt eine klassische Peer-to-Peer-Unterstützung anzubieten, erscheint es sinnvoller, bei einer professionalisierten, quasi-asymmetrischen Beziehung zwischen Leitung und Gruppe zu bleiben. So stellen wir bspw. nur ausgewählte, wohlüberlegte Ausschnitte aus unseren Biografien zur Verfügung, um Vorbild und Projektionsfläche sein zu können. Gleichwohl überführen wir erprobte und etablierte Selbsthilfekonzepte in trans Kontexte und machen sie nutzbar. Der Vorteil eines Peer-Ansatzes wird produktiv im Hinblick auf Ermutigung und Vorbildfunktion gemacht und dient den Teilnehmenden »[...] in Bezug auf das eigene Leben, als lebender Beweis, dass der eigene, ähnliche Lebensweg zu bewältigen ist [wenn er_sie das geschafft hat, schaffe ich es auch]« (Focks u.a. 2017:51).

Direktes Körpererleben und Fokussierung auf Gefühle sind essentiell für Körperarbeit, sodass der jeweilige Mensch (mehr oder weitere) Möglichkeiten des Zugangs zur eigenen Körperwahrnehmung bekommt. Wir beziehen uns in der Anleitung unserer Übungen immer wieder auf die Fragen: Wie nehme ich meinen Körper wahr? Wie fühle ich mich dabei?

Personenzentriertes Arbeiten, das heißt mit bedingungsloser Wertschätzung und Akzeptanz für Identitäten mit ihren Suchbewegungen, Grenzen und Lösungsansätzen, gehört ebenfalls zum Fundament einer solchen Arbeit. In unseren Seminaren versuchen wir jedem Menschen das Gefühl zu vermitteln, willkommen zu sein und bemühen uns, besondere Bedarfe zu berücksichtigen und in den Seminarverlauf einzubauen. Wir sind überzeugt, dass sich für jeden Menschen zeigt »was dran ist«, wenn der für die Person passende Zeitpunkt gekommen ist und die Person dafür bereit ist. Für eine weitere Beleuchtung des Themas siehe Günther 2015; Meyer 2015; Hamm/Stern 2019.

Empowernde Angebote sollten eine Anleitung zur Reflexion bieten, wobei die Verantwortung für Entscheidungen bei den Teilnehmenden verbleibt, sei es für Transitionsbelange oder bei der Entscheidung, eine Körperübung

(nicht) zu machen. Wir bestärken Menschen regelmäßig darin sich den eigenen Körper (wieder) anzueignen, ihren individuellen Ausdruck zu finden und selbst zu entscheiden, wie sie die Übungen für sich gestalten und ggf. uminterpretieren. Stets anerkennend, dass viele Teilnehmenden sich wünschen, die Umstände ihrer Transition seien einfacher, versuchen wir gemeinsam mit ihnen herauszufinden, wie sie in kleinen Schritten *Richtung Lösung* mehr von dem tun können, was ihnen hilft – im Sinne einer kreativen Erweiterung von Handlungsspielräumen. Empowern heißt auch, dass wir Menschen kleine Übungen beibringen, die sie unbegleitet außerhalb der Seminare durchführen können. Für eine Sammlung siehe bspw. Hahne/Stern 2018.

Die Lebenssituation einer trans Person gilt es *ganzheitlich* zu betrachten, infolgedessen trans Sein als (wichtigen) Teil des Lebens zu integrieren, statt trans und einzelne Maßnahmen zu separieren und zum zentralen Lebensinhalt zu machen. *Warum?* Wir haben Kenntnis davon und Respekt davor, dass Selbstklärung und Körperveränderungen mitunter über mehrere Monate und Jahre hinweg viel Aufmerksamkeit und Lebenskraft binden können. Dennoch hat der Mensch nur dieses eine Leben und diesen einen Körper und lebt im Hier und Jetzt. Der Transitionsprozess ist aus unserer Sicht ein Prozess, bei dem es gut tut für die Arbeit am *Selbst*, auf Ressourcen aus anderen Lebensbereichen zurückgreifen zu können. Wenn die Teilnehmenden ermutigt werden, Positives aus allen Lebensbereichen zu sammeln, können sie dies als Kraftquelle für die Transition nutzen.

So *niederschwellig und inklusiv* wie möglich zu agieren, bedeutet konkret z.B., dass alle Inhalte möglichst trans sensibel aufbereitet sind. Bei der Auswahl der Übungen sollte z.B. mögliches dysphorisches Körpererleben berücksichtigt werden, die im Seminar verwendete Sprache sollte geprägt sein von weitestgehend geschlechts-unabhängigen Bezeichnungen und Beschreibungen. Die meisten unserer Übungen sind darüber hinaus so gestaltet, dass sie allein, also unbegleitet, ausprobiert werden können.

Gemeinschaft stärkend zu arbeiten heißt für uns darauf zu achten, dass die Gruppe möglichst früh sicher genug für alle Teilnehmenden wird, dass sie sich vertrauensvoll öffnen können für die Körperarbeit und für die Begegnung miteinander. Wir eröffnen die Seminare daher mit vertrauensfördernden Übungen und überlassen der Gruppe bereits früh Konsent-Entscheidungen zum Seminarverlauf. Persönliche Reflexionen finden zunächst alleine oder zu zweit und in Kleingruppen statt und werden erst dann in der

Großrunde geteilt. Kommen Impulse aus der Gruppe zur Gestaltung der Abende o.ä., dann fördern wir deren Umsetzung, z.B. die Selbstorganisation einer Kuschelparty im Anschluss an die Abendeinheit eines Seminarwochenendes.

Ein wichtiger letzter Baustein zur Haltung ist die *Ressourcen-Orientierung*. Viele der Seminarteilnehmenden leben im sozialen Rückzug und haben in ihrem Umfeld wenige bis keine Vertrauenspersonen mit denen sie entspannt über ihr Inneres sprechen oder (nicht sexuell) körperlich sein können. Viele haben in ihrem Leben noch keine guten Erfahrungen in Gruppen gemacht. Wir arbeiten gegen den sozialen Rückzug und ermuntern unsere Gegenüber, sich einzulassen auf die trans Gruppe des Seminars, sich aktiv Hilfe zu holen und auch offene und hilfsbereite Menschen in ihrem Alltagsumfeld aufzuspüren und zu sich ins Boot zu holen. Wir laden ein, bereits gewonnene Sicherheiten, bereits gegangene Schritte, positive Erlebnisse zu sehen und sich daran zu erfreuen. Gerade wegen der strukturellen Diskriminierung und dem Minderheitenstress vieler aus unserer Zielgruppe, legen wir Wert auf Ressourcenorientierung im Sinne Louise Reddemanns, »die Schale des Glücks so aufzufüllen, dass sie ein Gegengewicht bilden kann zur Schale des Unglücks« (Reddemann 2001:33). Wir bieten auch ein Re-Framing des gesamten trans Weges an: den eigenen trans Weg als kraftgebende Ressource zu sehen, nach dem Motto »Wenn ich das trans Sein geschafft habe, dann schaffe ich _____ auch!« (Hahne/Stern 2017:11).

Praxis-Reflexion

Im Verlauf der Körpererfahrungsseminare kommen fast alle Teilnehmenden in Kontakt mit ihren mitgebrachten emotionalen Themen. Es stellen sich ambivalente Situationen von Annäherung und Vermeidung ein, die sich in gleichzeitigen Vor- und Zurück-Bewegungen äußern können. Innere Konflikte wie »Ich möchte intensiver spüren, aber nicht die unangenehmen Gefühle« oder »Mich körperlich entspannen und loslassen wollen vs. die Kontrolle behalten und im Kopf bleiben« resultieren oft in dem an uns gerichteten, paradoxen Wunsch, Körperarbeit machen zu wollen, aber dabei nichts spüren zu wollen. Diese Teilnehmenden bleiben oft im Reden, statt ins stille Spüren zu gehen. Es kommt ebenfalls meistens vor, dass die Teilnehmenden aktive Bewegungsübungen begrüßen, diese sogar anfragen bis einfordern und dann,

sobald auch ihr Inneres in Bewegung kommt, die lähmende Müdigkeit zuschlägt und kaum noch Bewegung möglich erscheint. *Ist das ein besonderes Verhalten von trans Menschen? Was unterscheidet bei diesen emotionalen Themen Gruppen mit (überwiegend) nicht-trans Menschen von Gruppen mit (überwiegend) trans Menschen?* Auch nicht-trans Menschen haben diese Ambivalenzkonflikte. In unserer Einschätzung bekommen sie für viele trans Menschen unter dem Brennglas einer Mehrfachbelastung² besondere Brisanz.

Zwei Themen der Teilnehmenden waren bislang in unserer Arbeit mit trans Gruppen zentral:

- Ich und mein Körper: Der Umgang mit dem eigenen Körper und Gefühlen (oftmals unterdrückte Trauer und Wut), wenn ich Vieles lieber nicht spüren möchte.
- Ich und die Gruppe: Viele trans Menschen haben in ihrem bisherigen Leben keine guten Gruppenerfahrungen gemacht. Hier zeigen sich oftmals Schwierigkeiten, Nähe und Distanz sowie Verhalten im Vordergrund und Hintergrund zu regulieren.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, Einzelreaktionen der Teilnehmenden und den gesamten Gruppenprozess mithilfe von Ansätzen aus der Traumatherapie Reddemanns und Levines einzuschätzen. Wir achten auf Anzeichen von Über-Erregung oder (innerem oder äußerem) Rückzug, Verhaltensweisen die auf Kampf-, Flucht- oder Erstarrungstendenzen rückschließen lassen. Im Seminarverlauf gilt es Gefühlsüberflutung zu vermeiden, wir arbeiten daher stets langsam, sichernd und positiv auf das ›Hier und Jetzt‹ fokussierend. Dabei hilft die bewusste Balance von

- Introspektion und Kontakt mit dem Außenraum,
- Wahrnehmungs-/Atem-/Entspannungsübungen bzw. Selbstberuhigungstechniken und Ausdrucks-/Kraft-/Bewegungsübungen,

² Z.B. Belastung durch identitäre Selbstklärung, körperliche Transitionserfahrung, Coming Out, Reintegration und Erholung von den Folgen körperlicher Eingriffe, Mikro- und Makro-Aggressionen des sozialen Umfeldes, ggf. anderer Minderheitenstress, in Frage gestellt werden der eigenen Identität von Menschen aus dem Nahumfeld und von Fremden, Erlebnis von Ausschluss in Gruppen, Job- und Wohnungsverlust etc.

- Arbeiten alleine oder paarweise und Arbeiten in der Klein- oder Großgruppe,
- Körperübungen und (anschließende) kognitive, verbal-sprachliche Reflexion.

Viele Teilnehmende machen in unserem Seminar das erste Mal die Erfahrung in einer Gruppe angenommen zu werden und nicht nur etwas zu bekommen und zu brauchen, sondern jemand anderem etwas geben zu können. Es hat sich als hilfreich erwiesen das rituelle Geben und Nehmen in möglichst jedes Seminar einzubauen. Dies geschieht bspw. in Form von Hin- und Rückrunden angeleiteter, trans sensibler und leicht zu erlernender Massagen oder in Form von sich abwechselndem Zeigen und Gesehen-werden in Bewegungsübungen. Auch in den angeleiteten Reflexionsgruppen achten wir auf das Gleichgewicht von Zuhören und Aufmerksamkeit geben und den Raum der Gruppe (an)zunehmen. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, die Teilnehmenden das gesamte Seminar über darin zu bestärken sich selbstfürsorglich abzugrenzen. Auch hier ist Balance gefragt, denn: Wie lebe ich trotz der Wünsche nach Autonomie und individuellem (Anders-)Sein eine positive Zugehörigkeit zu einer Gruppe? Auch hier bietet sich Skalierung an. Unsere Teilnehmenden haben nicht nur nach binärem Einschluss- und Ausschlussprinzip die Möglichkeit in der Gruppe mitzumachen oder zu gehen. Sie können vielmehr die Erfahrung machen auf verschiedene Art und Weise Teil der Gruppe zu sein bzw. verbunden zu bleiben mit der Gruppe: durch Beobachten, in einer Ruhezone am Rand ausruhend, zuerst gebender dann nehmender Part zu sein usw. Ebenso wie beim trans Sein bestehen wir darauf, dass es nicht nur Binarität, sondern als Option (immer mindestens) eine Dritte gibt. Uns liegt es am Herzen, dass die Teilnehmenden ein paar Varianten des Einbezogen-Seins in der Gruppe – und damit die Chance einer neuen Erfahrung – ausprobieren, bevor sie sich entscheiden eine Seminar-situation zu verlassen.

Für die Zukunft: Anforderungen an Qualität und ausreichende Versorgung

Die hohe Resonanz auf unsere Angebote zeigt den großen Bedarf und deutet darauf, dass es mehr Körpererfahrungsmöglichkeiten für trans Personen braucht. Aus unserer Praxiserfahrung sind folgende Anforderungen an Seminargebende notwendig für die Durchführung von körperpraktischen Angeboten mit trans Menschen: Die Leitung braucht ein vielfältiges Verständnis von Geschlecht und eine ausreichend *geklärte eigene Haltung zu Geschlechtsidentität*. Sie sollte für sich klären, welche Sichtweisen und persönlichen Erfahrungen von Geschlechtsidentitätskonzepten sie hat. Ferner sollte sie konsequent *alle möglichen Geschlechtsidentitäten mit-denken und mit-sprechen*, sowie die Benennung von Körperteilen und Bewegungsabläufen reflektiert im Hinblick auf Transitionsprozesse und emotionale Bedeutungen verwenden. Dazu gehört für uns das *Wozu einer Übung* offenzulegen und ggf. direktiv anzuleiten. Im Gegensatz dazu sollten Körperstellen, die transitionsbezogen eine emotional aufgeladene Rolle spielen können, subtil mit eingebaut und nicht offensiv mit einbezogen werden. Den *transparenten Peer-Ansatz* halten wir für essentiell (siehe oben). Die Leitung benötigt aus unserer Perspektive *professionelles, methodisches Wissen zu Körperarbeit (in Gruppen), inklusive mehrjähriger Selbsterfahrung*. Dazu gehört auch intensive Reflexion über Ressourcen-Orientierung und Skalierbarkeit von Übungen sowie eine sensible Steuerung von Gruppendynamiken. Diese Anforderungen ergeben sich alle aus den oben erläuterten möglichen Besonderheiten und Erfahrungen von trans Menschen. Relevant ist ebenfalls das *Wissen um verschiedene körperliche Transitionsprozesse* mit den Möglichkeiten von körperlichen Veränderungen durch Hormone oder somatische Eingriffe. Dabei müssen die entsprechenden zeitlichen Abläufe und mögliche emotionale Bedeutungen von Transitionsprozessen, sowie Auswirkungen auf Befinden und Alltagsleben des jeweiligen Menschen beachtet werden. In Verbindung damit sollte die Leitung reflektieren über die Zielgruppen und die Gruppenzusammensetzung, eventuell unterschiedliche Themen und damit verbundene mögliche Dynamiken. Möglicherweise kann es bei bestimmten Themen gegenläufige Prozesse geben, von z.B. trans Frauen und trans Männern, und gegenseitige Befremdung und Unverständnis warum Körpermerkmale angestrebt oder verändert werden. Wenn Menschen an unterschiedlichen Zeitpunkten ihrer Transition sind, können Teile der Gruppe entgegenge-

setzte Stimmungen haben etc. Zum Schutz der Teilnehmenden halten wir Kenntnisse zu professioneller Krisenintervention, Ressourcen-Orientierung und vorbeugenden Maßnahmen für unerlässlich. Dazu kann bspw. gehören situativ zusätzliche stabilisierende und integrierende Übungen einzubauen, um bei drohender Gefühlsüberflutung zu intervenieren. Es hat sich in unserer Arbeit bewährt die Seminare, auch bei kleinerer Gruppengröße, stets zu zweit anzubieten, damit eine Person angemessen auf Einzelbedarfe von Teilnehmenden reagieren kann, während die andere Person den Raum für die Gruppe hält.

Wie kann der vorhandene Bedarf gedeckt, wie Qualität gesichert werden? Wir erachten es als notwendig solche Körpererfahrungsangebote in die vorhandenen Regelversorgungsstrukturen von trans Menschen mit aufzunehmen, z.B. als Jahresgruppen im örtlichen Transgender-Versorgungszentrum, als individuelle Einzelsitzung ergänzend zu Beratung und Gesprächstherapie, als thematische Wochenendseminare in (queeren) Seminarhäusern etc.

Zum einen wird es auf diese Weise mehr körperpraktische Anlaufstellen für trans Menschen geben. Zum anderen ist durch die Integration der Angebote in die Regelversorgungsstrukturen dann eine verstetigte Finanzierung gesichert, von der beide Seiten profitieren:

- Trans Menschen bekommen, dem Bedarf angemessen, Zugang zu körperpraktischen Angeboten,
- trans Menschen mit brüchigen Erwerbsbiografien und entsprechend wenig finanziellen Mitteln können die Angebote ebenfalls nutzen und
- für die Anbietenden wird die körperpraktische Arbeit mit trans Menschen wirtschaftlich vertretbar.

Damit einhergehend braucht es aus unserer Sicht Beforschung und Evaluation trans spezifischer körperpraktischer Arbeit, sowie Qualitätskriterien, Austausch in Qualitätszirkeln, Weiterbildungen und Supervision zu dem Themenquerschnitt trans und körperpraktische Methoden.

Warum? Damit jeder trans Mensch Zugang zu einem strukturell verankerten Raum bekommt, den eigenen Körper positiv zu spüren und zu erleben. Oder wie es ein_e Seminarteilnehmer_in ausdrückte: »Damit der eigene Körper kein Hotelzimmer auf der Durchreise ist, sondern wirklich ein Zuhause, in dem ich die Ritterrüstung ablege und mich wohlfühle!«

Literatur

- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizin e.V. (AWMF, 2018): Geschlechtsinkongruenz, Geschlechtsdysphorie und Trans-Gesundheit: S3-Leitlinie zur Diagnostik, Beratung und Behandlung, AWMF-Registernr. 138/001.
- Becker, Sophinette; Bosinski, Hartmut; Clement, Ulrich; Eicher, Wolf; Goerlich, Thomas; Hartmann, Uwe; Kockott, Götz; Langer, Dieter; Preuss, Wilhelm; Schmidt, Gunter; Springer, Alfred und Wille, Reinhard (1997): Standards der Behandlung und Begutachtung von Transsexuellen der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung, der Akademie für Sexualmedizin und der Gesellschaft für Sexualwissenschaft. In: Zeitschrift für Sexualforschung, Heft 10; S. 147-156.
- Egener, Kai; Kempe, Janek; Rewald, Sascha (2017): Der Ansatz der community-basierten Beratung. In: Schwulenberatung Berlin (Hg.): »Ich fühlte mich verstanden und das ist alles, was zählt«. Berlin: Eigenverlag, S. 46-52.
- Focks, Petra; Nachtigall, Andrea; Egener, Kai; Kempe, Janek und Rewald, Sascha (2017): Wissenschaftliche Begleitforschung zum Pilotprojekt »Inter* und Trans* Beratung QUEER LEBEN«. In: Schwulenberatung Berlin (Hg.): »Ich fühlte mich verstanden und das ist alles, was zählt«. Berlin: Eigenverlag, S. 6-64.
- Günther, Mari (2015): Psychotherapeutische und beratende Arbeit mit Trans*Menschen. Erfahrung, Haltung, Hoffnung. In: Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, DGVT Verlag, Heft 47(1), S. 113-124.
- Hahne, Alexander & Stern, K* (2017): Trans*Körper*Wahrnehmung – Ressourcen rund um die Mastektomie. Begleitheft zum Poster Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen vor/nach deiner Mastektomie. Hamburg: Eigenverlag.
- Hahne, Alexander & Stern, K* (i.D.): Mein Körper und Stress – 14 Übungen für mehr Wohlbefinden. In: rubicon e.V. (Hg.): Kleine Hausapotheke für den cis-normativen Alltag. Köln: Eigenverlag.
- Hamm, Jonas & Stern, K* (im Erscheinen, 2019): Einblicke in die Trans*Beratung – Praxis, Haltung, Reflexion. In: Alexander Naß, Sylvia Rentzsch, Johanna Rödenbeck; Monika Deinbeck und Melanie Harmann (Hg.): Geschlechtliche Vielfalt (er)leben – Empowerment und Selbstwirksam-

keit von trans* und intergeschlechtlichen Menschen. Gießen: Psychosozial-Verlag.

Meyer, Erik (2015): Trans*affirmative Beratung. In: Psychosozial, Psychosozial-Verlag, Heft 38(2); S. 71-86.

Meyer, Ian (1995): Minority Stress and Mental Health in Gay Men. In: Journal of Health and Social Behavior, American Sociological Association, Heft 36(1); S. 38-56.

Reddemann, Louise (2001): Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Klett-Cotta.