

Trans*Körper*Wahrnehmung. Auf die Haltung kommt es an!

Projektbeispiel eines Posters mit Begleitheft zur ganzheitlichen Vor- und Nachbereitung einer Mastektomie

Alexander Hahne & K Stern*

Dieser Beitrag ist geschrieben von zwei trans* Menschen, die mit einem professionellen Hintergrund Körperarbeit für trans*¹ und nicht-trans* Menschen anbieten. Wir geben Seminare und Workshops zu den Themen Trans*, Körper und Sexualität. Wir vereinen in unserer Arbeit vor allem Ansätze aus Bewegungs- und Körpertherapie. In unsere Arbeit fließen ebenfalls unsere Erfahrungen aus der Trans*-Community, anderen Selbsthilfe-Bewegungen sowie der professionellen Trans*-Beratung ein.

Mit diesem Beitrag wollen wir Interessierten praktische Einblicke in eines unserer Projekte geben. Der Beitrag richtet sich sowohl an trans* Personen, die Peer-Material für andere trans* Menschen erstellen möchten, als auch an Menschen, die die Erstellung solcher Materialien beispielsweise finanziell und logistisch unterstützen möchten.

Zum Thema Mastektomie gibt es bislang im deutschsprachigen Raum wenig veröffentlichtes Material. Als bundesweit erhältliche Broschüren sind uns bekannt:

- aus dem Jahr 2012 die Broschüre »Trans*Patienteninformation Mastektomie. Zur Unterstützung und für einen guten Verlauf«, herausgegeben vom Magnus-Hirschfeld-Centrum, Hamburg: Die Broschüre stellt ausführlich verschiedene Operationsmethoden vergleichend vor und gibt Hilfestellung zur Wundheilung.

1 Wir orientieren uns an der Sprachregelung der Bundesvereinigung Trans* und verwenden »trans*« als Adjektiv um Personen zu beschreiben, aber substantivisch, wenn es um Strukturen geht, in denen es um Trans* geht. Bsp.: *trans* Frau* aber *Trans*-Organisation*. Gleichmaßen verwenden wir Trans* als Oberbegriff, der das gesamte Spektrum von nicht-binären bis transsexuellen Identitäten beschreiben soll.

- aus dem Jahr 2016 die Broschüre »Trans**Rat*. Informationen für Trans*-menschen. Wundheilung und Narben« von der Trans*Beratung Nord e. V., Hamburg: Diese Broschüre gibt Einblicke in die Themen Wundheilung und Narbenbildung.

Mit unserem Poster und Begleitheft verkleinern wir eine Lücke im bisherigen Angebot mit einer ganzheitlichen sowie körper- und gefühlsorientierten Sicht auf den Operationsprozess und die anschließende Wundheilung. Weiterhin denken wir Nichtbinarität konsequent mit bzw. fokussieren uns auf alle Menschen, die sich mit einer Mastektomie auseinandersetzen. Wir regen dazu an, die eigenen Handlungsspielräume in Bezug zum eigenen Körper zu erweitern.

In diesem Beitrag beleuchten wir anhand des Projektbeispiels, wie sich eine ganzheitliche Herangehensweise und Haltung konkret in die Materialien überführen lassen. Abschließend reflektieren wir kurz über die Entstehung und das Feedback sowie über zukünftige Bedarfe.

Projektskizze

Als freies Projekt haben wir ein Poster mit Begleitheft zur Vor- und Nachbereitung einer Mastektomie entwickelt: Das doppelseitige DIN-A2-Poster enthält auf der Vorder- und Rückseite jeweils ein Programm von Körperübungen, die mobilisieren und/oder die Körperwahrnehmung fördern. Manche Übungen wirken körperlich belebend oder öffnend, andere ausgleichend oder beruhigend. Sie tragen zur Verbindung aller Körperbereiche bei und sind angepasst auf den jeweiligen körperlichen Zustand vor und nach der Mastektomie.

Das Begleitheft im DIN-A5-Format bietet weiterführende Informationen und Anregungen für den persönlichen Umgang mit dem körperlichen Veränderungsprozess. Es stellt Fragen und Übungen zur inneren Bewegung bereit, um die eigene Mastektomie individuell vorbereiten und anschließend den Wundheilungsprozess nachbereiten und verarbeiten zu können: Was macht das alles mit mir? Was spüre und fühle ich dabei? Wie kann ich dafür sorgen, dass es mir vor, während und nach der Operation gut geht?

Sowohl das Poster als auch das Begleitheft sind zweisprachig auf Deutsch und Englisch verfasst. Die zielgruppengerechte Sprache und Gestaltung standen dabei im Vordergrund. Die Zielgruppe des Posters und Begleithefts sind alle Menschen, die sich damit auseinandersetzen, ob sie sich für eine Brust-Transformation hin zu einem flachen Brustprofil entscheiden. Die Geschlechtsidentität ist dabei un-

erheblich, es sind alle Identitäten angesprochen, die diese Fragestellung für sich haben – egal ob trans* männlich, trans*, trans, transgender, transident, transsexuell, queer, genderqueer, genderfluid, Frau mit flacher Brust, weder-noch, nicht-binär, agender oder noch ganz anders.²

Motivation und Bedarfe

Wir haben das Mastektomie-Poster mit Begleitheft auf der Basis eines ganzheitlichen Ansatzes als Ergänzung zur gängigen medizinischen Versorgung, psychotherapeutischen Begleitung und aktuellen (Trans*-)Beratungsangeboten entwickelt. Warum? *Wir möchten trans* Menschen einen sensiblen Weg zurück ins Fühlen anbieten.*

Es ist noch immer Standard, dass die »Behandlung« von trans* Menschen durch das Nachdenken und Sprechen über das eigene Trans*-Sein erfolgt statt über das direkte Spüren und Erleben des eigenen Körpers. Gängige Begleittherapie ist fast immer ausschließlich Gesprächstherapie, Angebote aus der Selbsthilfe sind es überwiegend auch. Die Grenzen des Settings sind in einer Trans*-Beratungsstelle für die Durchführung körperorientierter Interventionen ebenfalls schnell erreicht (für eine ausführlichere Betrachtung siehe Hamm & Stern, 2019, S. 20).

Wir geben bundesweit Seminare für trans* und nicht-trans* Menschen zu den Themen Trans*, Körper und Sexualität, unter anderem an der Akademie Waldschlösschen. In diesem Themenbereich gibt es bislang im deutschsprachigen Raum wenige Peer-basierte, professionelle Angebote. Zu unseren Seminaren reisen sogar Menschen aus der Schweiz und aus Österreich an, mit dem Bedarf den eigenen Körper in trans*-sensiblen Kontext zu spüren und sich diesem konstruktiv anzunähern. Die Seminare waren bislang ausgebucht, mit Warteliste.

Der Bedarf an Körpererfahrungsseminaren und Orten, an denen sich möglichst diskriminierungsarm entspannt werden kann, zeigt sich deutlich. Die bisher existierenden Angebote decken den Bedarf nicht. Um daher vielen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich auf angeleitete Weise dem eigenen Körper annähern zu können, haben wir Material für zu Hause entwickelt. Das Material kann auch von Beratungsstellen ausgegeben oder dort ausgelegt werden.

-
- 2 Wir haben ein breites Verständnis von Geschlecht und erkennen alle Verortungen und Nicht-Verortungen im Geschlechtersystem gleichermaßen an. In diesem Text verwenden wir trans* als Oberbegriff für alle nicht-cis Identitäten, um unsere Zielgruppe mit einem kurzen Wort zu beschreiben.

Wir möchten Menschen unterstützen sich körperlich wohler zu fühlen, auch wenn ihr aktueller Oberkörper (noch) nicht ihrem Wunsch entspricht: Viele Menschen mit dem Wunsch nach Veränderungen im Brustbereich spüren sich nicht mehr, blenden Körperregionen aus oder verhärten innerlich und äußerlich in Körperhaltungen. Es kann zu einem extrem unergonomischen Umgang mit dem eigenen Körper kommen: Haltungsschäden, Bewegungseinschränkungen oder Gewebeschäden durch Binder sind mögliche Folgen.

Durch das Abbinden des Brustbereiches, um einen flachen Oberkörper zu erhalten, ist oftmals die Atmung limitiert, erschwert und eingeschränkt. Oftmals nehmen die Kompressionsmaterial tragenden Personen dies in Kauf und tauschen Engegefühl gegen freie Atmung und damit Zugang zu Gefühlserleben. Das Bewegen des eigenen Körpers wird oftmals als unangenehm empfunden, vor allem wenn sich unerwünschtes Gewebe mit bewegt.

Wir möchten Menschen unterstützen, eine Haltung zur eigenen Geschlechtsidentität und Körperlichkeit sowie zum normativen trans Männlichkeitsnarrativ zu finden:* In der Trans*-Community wird beim Thema »Mastektomie« viel über technische Operationsdetails, Fotos von OP-Ergebnissen und Tipps für den Umgang mit Krankenkassen, zur Wundversorgung und Narbenbehandlung gesprochen. Das finden wir wichtig und hilfreich. Aus unserer Perspektive ist es allerdings darüber hinaus notwendig, den Blick zu erweitern und das Thema ganzheitlicher zu betrachten. Vor allem halten wir es für hilfreich, den eigenen Körper zu befragen, wertschätzend zu behandeln und ihn als Ressource zu nutzen.

Bei vielen Gesprächen in der Community und in der Trans*-Beratung, vor allem rund ums Trans*-männlich-Sein, hören wir leider noch oft von einem trans*-normativen Narrativ, bestehend aus folgendem Programm:

- Schritt 1: Hormonbehandlung mit Testosteron
- Schritt 2: Mastektomie
- Schritt 3: Ovariectomie und Hysterektomie
- Schritt 4: genitalangleichende Operation

Am Ende des Behandlungsprogrammes sei die Person »fertig« und ein »richtiger Mann«. Dieser normative Ansatz mit einer vermeintlichen Checkliste, um vom »falschen Körper« in den »richtigen Körper« zu gelangen, lässt sich sicherlich als historisch gewachsen einordnen und begründen und er findet sich unter anderem in den »Begutachtungs-Richtlinien« des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen von 2009 wieder (vgl. MDS, 2009). Wir bedauern, diesem sich hartnäckig haltenden trans*-normativem Narrativ in der Community im-

mer noch zu begegnen. Wir erfahren, dass es viele Menschen unter erheblichen Druck setzt, einer Geschlechternorm zu entsprechen, die im schlimmsten Falle nicht ihrem eigenen Bild von sich entspricht. Bei allem Respekt und Verständnis für Wünsche nach operativer Veränderung regen wir in unserer Arbeit stets an sich auf die Suche zu machen nach individueller Ausgestaltung der eigenen Geschlechtsidentität.

Wir möchten Strategien anbieten, um eigenem Ohnmachtserleben zu begegnen (bspw. einen Umgang mit Wartezeiten zu finden) und eigene Handlungsspielräume zu erweitern: Für manche Menschen sind die Entscheidung und der Weg zur Operation leicht, für andere erscheint der Weg deutlich undurchsichtiger und steiniger: auszuhaltende Wartezeiten (auf Begleittherapieplätze, Indikationsschreiben, Krankenkassenzusagen, Ergebnisse von Widerspruchsverfahren, Warten auf freie OP-Plätze), die Suche nach Unterstützung, Vorstellungen und Erwartungen rund um das Operationsergebnis, die Operation selbst und die direkte Nachsorge sowie der Umgang mit potenziellen Krisen nach der Operation – all dies gilt es zu bewältigen.

Der operative Weg scheint in den Trans*-Diskursen meistens entweder nach der Entlassung aus dem Krankenhaus, mit Ende der reinen Wundversorgung, mit Ende der Krankschreibung oder eventuell erfolgreicher Narbenbehandlung beendet zu sein. Die ganzheitliche Nachsorge und vor allem die Integration des operierten Körperbereiches erscheinen uns noch nicht ausreichend in den Blick genommen, genauso wenig wie die Auswirkungen der Entscheidung zur Operation auf den ganzen Menschen.

Zudem erfahren wir immer wieder von hohen Erwartungen an die Operationsergebnisse. In die Operationen wird große Hoffnung gesetzt, dass das eigene Leben danach endlich besser und erfüllter wird. Für manche Menschen sind »angleichende« Operationen der Schlüssel zu einem erfüllteren Leben. Es kann jedoch auch zu Krisen nach der Operation bzw. den Operationen kommen, wenn sich diese Hoffnung nicht erfüllt.

Unsere Haltung und Ansätze

Unsere Haltung und unsere Ansätze, sowohl bei unseren Workshops und Seminaren als auch bei der Erstellung von Peer-Material, lassen sich überblicksartig wie folgt zusammenfassen:

Wir haben ein *breites Verständnis von Geschlecht* und erkennen alle Verortungen und Nicht-Verortungen im Geschlechtersystem gleichermaßen an. Wir

bemühen uns entsprechende geschlechtsneutrale oder -sensible Bezeichnungen für Körperteile oder -bereiche, Körperphänomene und Bewegungen zu finden.

Wir arbeiten im *Peer-Setting*, das heißt, wir machen unsere eigenen trans* Hintergründe sichtbar und nutzen unsere eigene Community-Erfahrung für unsere Arbeit (zur besonderen Bedeutung des Peer-Ansatzes siehe Egner et al., 2017).

Wir bieten auf zweifachem *Weg professionalisierte Unterstützung*: Wir grenzen uns erstens ab von klassischer Peer-to-Peer-Unterstützung, zum Beispiel Selbsthilfe – auf die Unterschiede gehen Hamm & Stern (2019, S. 15ff.) ein – und zweitens wenden wir existierende professionelle Methoden und fachliche Hintergründe aus der Bewegungs- und Körpertherapie in der Arbeit mit trans* und gender-non-konformen Menschen an. Wir überführen auch bereits funktionierende und etablierte Selbsthilfekonzpte in trans* Kontexte und bereiten sie zugänglich auf.

Wir arbeiten durch *direktes Körpererleben* und die *Fokussierung auf Gefühle*, sodass der jeweilige Mensch (mehr oder weitere) Möglichkeiten bekommt die eigene Körperwahrnehmung zu skalieren: Wie nehme ich meinen Körper wahr? Wie fühle ich mich dabei? Wovon möchte ich mehr? Wovon möchte ich weniger? Denn Trans*-Sein ist eine ur-körperliche Angelegenheit, verbunden mit mehr oder weniger starken, bewussten oder aus dem Bewusstsein ausgeblendeten Empfindungen und Gefühlen. Ein rein »verkopftes Sprechen« über das Körpererleben von Trans* ist oftmals genauso wenig ausreichend wie bei nicht-trans* Personen.

Wir arbeiten *personenzentriert*, das heißt mit bedingungsloser Wertschätzung und Akzeptanz für Identitäten mit ihren Suchbewegungen, Grenzen und Lösungsansätzen. 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 weitere Beleuchtung des Themas siehe Günther (2015), Meyer (2015) sowie Hamm & Stern (2019).

Empowernd zu arbeiten liegt uns am Herzen. Dazu gehört für uns Reflexionsfragen anzubieten, aber die Verantwortung bei unserem Gegenüber zu belassen. Wir bestärken Menschen regelmäßig darin sich den eigenen Körper (wieder) anzueignen – sei es für Transitionsbelange oder bei der Entscheidung eine Körperübung (nicht oder anders) zu machen.

Stets den Wunsch nach vereinfachten Umständen anerkennend versuchen wir gemeinsam mit unserem Gegenüber herauszufinden, wie es in kleinen Schritten *Richtung Lösung* gehen kann. Mehr von dem zu tun, was hilft, im Sinne einer kreativen Erweiterung von Handlungsspielräumen.

Es ist uns wichtig, so *niederschwellig und inklusiv* wie möglich zu agieren. Für uns bedeutet das konkret zum Beispiel, dass alle Inhalte möglichst trans*-sensibel aufbereitet sind. Das heißt, wir berücksichtigen bei der Auswahl der Übungen zum Beispiel mögliches dysphorisches Körpererleben und verwenden eine von weitestgehend geschlechtsunabhängigen Bezeichnungen und Beschreibungen geprägte Sprache. Die meisten Übungen können unbegleitet ausprobiert werden.

Ein wichtiger letzter Baustein unserer Haltung ist die *Ressourcenorientierung*: Viele unserer Seminarteilnehmenden und aus der Zielgruppe unseres Peer-Materials leben im sozialen Rückzug und haben in ihrem Umfeld wenige bis keine Vertrauenspersonen, mit denen sie entspannt über ihr Inneres sprechen oder körperlich sein können. Viele haben in ihrem Leben noch keine oder nur sehr wenige gute Erfahrungen in Gruppen gemacht. Wir arbeiten gegen den sozialen Rückzug und ermuntern unsere Gegenüber, sich auf die trans* Gruppe des Seminars einzulassen und sich aktiv Hilfe zu holen.

Gerade wegen der strukturellen Diskriminierung und des 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, S. 33). Wir laden dazu ein, bereits gewonnene Sicherheiten, bereits gegangene Schritte und positive Erlebnisse zu sehen und sich daran zu erfreuen. Viele unserer Seminarteilnehmenden fühlen, dass ihr trans* Weg mit dem Erreichen einer Vornamens- und Personenstandsänderung oder lang ersehnter somatischer Maßnahmen beendet ist. Wir bieten auch ein Reframing dieses gesamten trans* Weges an und öffnen den Blick für die Zeit danach: den eigenen trans* Weg als kraftgebende Ressource zu sehen, nach dem Motto »Wenn ich das Trans*-Sein geschafft habe, dann schaffe ich ... auch!«

Details zum Poster und zur Broschüre

Um möglichst niederschwellig zugänglich zu sein, haben wir das Poster und die Broschüre zweisprachig auf Deutsch und Englisch erstellt und möglichst umgangssprachlich formuliert. Letzteres verstärkt zudem den Peer-Kontakt auf Augenhöhe.

Neben Informationen aus der Community stellen wir überwiegend Reflektationsfragen zur Verfügung, die die Verantwortung für den Umgang damit bei der lesenden Person belässt. Alle Inhalte sind möglichst trans*-sensibel aufberei-

tet, das heißt, wir berücksichtigen bei der Auswahl der Übungen zum Beispiel mögliches dysphorisches Körpererleben und verwenden eine Sprache, die von weitestgehend geschlechtsunabhängigen Bezeichnungen und Beschreibungen geprägt ist.

Broschüre und Poster werden als ein zusammengehöriges Paket verteilt und die Mitnahme ist kostenlos. Die erste Auflage verteilten wir persönlich möglichst breit in unseren privaten und beruflichen Netzwerken, auf Trans*-Konferenzen, über Trans*-Selbsthilfestrukturen, Trans*-Behandler*innen und über Trans*-Beratungsstellen. Gegen Rückporto versenden wir auch an alle Privatpersonen, sodass auch Menschen ohne Zugang zu Trans*-Beratungsstellen ein Exemplar erhalten können.

Das Material wurde unter einer Creative-Commons-Lizenz erstellt, vom Typ »Namensnennung – nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich«.

Methodisch verwenden wir Elemente aus Bewegungstherapie und Körpertherapie: Atem-, Erdungs- und Achtsamkeitsübungen, Übungen aus dem Body-Mind-Centering und dem medizinischen Fitnesstraining.

Von der Haltung zum konkreten Poster

Das Poster ist unterteilt in Vorder- und Rückseite, wobei die Vorderseite Körperübungen für die Zeit *vor* der Mastektomie und die Rückseite Übungen für die Zeit *nach* der Operation zeigt.

Das Format ist DIN A2 und kann zum Beispiel bequem an die Außenseite oder Innenseite eines Schrankes geklebt werden. Für die Durchführung der Übungen ist kein besonderer Ort erforderlich und es wird kein Equipment benötigt, das nicht allgemein in einem Haushalt vorhanden ist.

Die elf niederschweligen Übungen sind den oben genannten Bereichen entnommen und speziell für die Zielgruppe aufbereitet. Grundsätzlich sind alle Übungen alltagstauglich und kurz gehalten. Kriterien waren zudem, dass sie sich nicht wie Sport anfühlen, damit es Menschen ohne Sporterfahrung leichter fällt sie auszuprobieren, und dass sie *sicher genug* sind, damit sie ohne Vorerfahrung und Kenntnisse ausprobiert werden können und möglichst kaum Verletzungspotenzial vorhanden ist. Dennoch gibt es den Hinweis im Zweifelsfall ärztlichen Rat einzuholen.

Die ausgewählten Übungen fördern ein aktives An- und Entspannen des Körpers. Die Wirkungen sind belebend oder öffnend bzw. ausgleichend oder be-

ruhigend. Darüber hinaus wird die Atmung wahrgenommen und die Verbindung aller Körperbereiche und Extremitäten gefördert.

Die »Vorher«-Seite des Posters beinhaltet vor allem Übungen zum Mobilisieren der Wirbelsäule und des Brustkorbes. Warum? Wenn Menschen Kompressionswesten bzw. Binder tragen, kommt es häufig zu Verspannungen im Bereich des Brustkorbes. Die gerade Körperhaltung im Sinne einer geraden Wirbelsäule wird durch das regelmäßige Tragen eines Binders unterstrichen, bei gleichzeitigem Verspannen der Schultern und Versteifung der Körperhaltung. Trans*-sensible Aufbereitung der Übungen bedeutete hier, dass zum Beispiel keine Übungen enthalten sind, bei denen der Körper geschüttelt wird. Eventuell unerwünschtes Gewebe wird so nicht weiter bewegt, der Fokus wird eher auf die Gelenkmobilisation gelegt.

Auf der »Nachher«-Seite sind Übungen zusammengestellt, die vor allem die Körperwahrnehmung fördern: Nach Operationen ist bei einigen Menschen ein Gefühl der körperlichen Entfremdung präsent. Sie haben den Eindruck, dass einige Körperteile nicht mehr zusammenhängen oder es Sprünge im vorherigen kontinuierlichen Verlauf der Haut gibt. Wenn zum Beispiel die Brustwarze versetzt wird, kann der Körper noch die Erinnerung haben, dass sie an einer anderen Stelle des Körpers sitzt. Wenn größere Hautmengen entfernt wurden und es eine Hautnaht gibt, kann das Empfinden zum Beispiel bei dem Darüberstreichen mit der Hand unterbrochen sein oder sogar springen. Einige Menschen tragen auch nach der Operation für mehrere Wochen eine Kompressionsweste, ähnlich – aber weniger stark abschnürend – wie ein Binder. Dies kann eine Erinnerung an das vorherige Engegefühl durch den Binder hervorrufen. Die zusammengestellten Übungen sind sowohl bei größeren als auch bei kleineren Operationsnarben und in Kombination mit der Hysterektomie geeignet.

Von der Haltung zur konkreten Broschüre

Das zweisprachige Begleitheft besteht aus 20 Seiten im DIN-A5-Format. Der Inhalt orientiert sich am Zeitverlauf von der Entscheidungsfindung über die etwaige Operation bis zum Ausblick auf den nächsten Schritt im Leben und unterteilt sich in folgende Kapitel: Über diese Broschüre und das Poster; Vom Aushalten und Unterstützung finden; Vorstellungen und Erwartungen; Und dann geht es los; Umgang mit Krisen nach der Operation; Mein trans* Weg als Ressource.

Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen **vor** der Mastektomie

BEFORE

Trans*Body*Awareness –
Exercises **before** your top surgery

Minireis Check bitte im Zweifel mit deiner*r zu Arzt*in, ob die Übungen für dich geeignet sind. Achte bitte immer darauf, dass dir nichts weh tut oder es zieht, gehe nicht über deine Grenze. Vielleicht verändert sich im Laufe der Zeit etwas, wenn du die Übungen regelmäßig machst. Vielleicht kannst du leichter atmen, die Übungen werden entspannter oder weniger anstrengend.

Information Always check with your physician if the exercises are suitable for you. None of the exercises are meant to hurt or to cause dragging pain. Please look after yourself and take care of your personal limits. In the course of time practicing you might note slight changes. Breathing and exercises may become easier and more relaxing.

A black and white photograph showing a person from the side, performing a crawling exercise on a wooden floor. The person is in a quadrupedal position, with their hands and knees on the floor. They are wearing a light-colored short-sleeved shirt and dark trousers. Their head is lowered towards the floor, and their arms are extended forward. The background is a plain, light-colored wall.

Du bist im Vierfüßlerstand, das heißt deine Knie sind unterhalb deines Beckenrands, deine Hände sind unterhalb deiner Schultern. Dein Kopf befindet sich in Verlängerung deiner Wirbelsäule. Für mehr Stabilität, kannst du deine Arme erst mal gestreckt lassen. Jetzt fährst du vorsichtig an, deine Wirbelsäule in die Richtungen A zu bewegen (klein, Wangen raus, nur den Brustkorb oder nur den Kopf der Wirbelsäule aus). Du kannst mit kleinen, langsamen Bewegungen anfangen und dann immer größer und vieles auch schneller werden, und wieder langsam und kleiner. Vergiss nicht, auch deinen Kopf mit zu bewegen, in Verlängerung deiner Wirbelsäule. **Ungleich 7 Minuten**

Start by kneeling on all fours with your hands **in front of** your shoulders and your knees directly below your hips. Your head is in extension of your spine. Your arms may be straight in case you need stability. Now, start slightly moving your spine in all directions, perform waves or wiggly lines, move just your chest or just your lower back. Start **marginally** and slowly, then allow your motion to become bigger, maybe **faster** – and slower and smaller again. Remember to move your head, too, as it is the **extension** of your spine. **About 3 minutes.**

Bei dieser Übung kommt du stufen- oder beinlang-
weg dem Rücken näher. Mit dem Einatmen ziehst
du deine beiden Schultern nach oben und drückst
Offen. Mit einem köstlichen Ausatmen lässt du sie
wieder fallen. Deine Arme und Hände hängen die
ganze Zeit locker herab. Wenn du magst, kann
du zwischenzeitlich immer mal wieder deine Schultern
und Arme kurz ausstrecken und Grätschen dabei
machen. **20 Mal wiederholen**

You can do this exercise standing upright or
sitting comfortably and straight, for example in
a chair. While breathing in, your shoulders should
go up to your ears. While breathing out, firmly let
them drop back into their relaxed position.
Keep your arms and hands hanging down the
rest of your body. If you feel like it, you may
shake your arms and hands from time to time
and make fakes. **Repeat 20 times**

Bei dieser Übung kommt du stufen- oder beinlang-
weg dem Rücken näher. Mit dem Einatmen ziehst
du deine beiden Schultern nach oben und drückst
Offen. Mit einem köstlichen Ausatmen lässt du sie
wieder fallen. Deine Arme und Hände hängen die
ganze Zeit locker herab. Wenn du magst, kann
du zwischenzeitlich immer mal wieder deine Schultern
und Arme kurz ausstrecken und Grätschen dabei
machen. **20 Mal wiederholen**

You can do this exercise standing upright or
sitting comfortably and straight, for example in
a chair. While breathing in, your shoulders should
go up to your ears. While breathing out, firmly let
them drop back into their relaxed position.
Keep your arms and hands hanging down the
rest of your body. If you feel like it, you may
shake your arms and hands from time to time
and make fakes. **Repeat 20 times**

„Du liegst auf dem Rücken, gestreckte Knie angewinkelt, und die Füße aufgestellt. Dein ganzer Rücken liegt auf dem Boden. Deine Arme sind links und rechts vom Körper ausgestreckt. Jetzt kippt du langsam deine beidseitigen Knie zur einen Seite. Deine beiden Schultern bleiben dabei auf dem Boden. Dein Kopf blickt in die andere Richtung, als deine Knie zeigen. Kramme nachher die Welle wieder zur Ausgangsposition zurück und kippe deine beiden Knie zur anderen Seite. **Ende Seite 3 Mail, für 10 Kistenzüge veranlassen!**“

Lie down on your back, bend your knees and plant your feet on the floor. Your whole back touches the ground. Your arms are stretched out horizontally to your left and right. Now, gently lower both of your knees to one side, look in the opposite direction of your knees. Both of your shoulders remain on the ground. After a while move your knees back into the starting position and gently lower your knees to the other side. **3 times each side, lingering for 10 breaths.**

Stütze angestrichen ist ein bequemer Prozess, um Bräutigam auf den Händen, in Schroeders, *
angestrichen auf einem Stuhl oder auf einem Kissen, fahre deine Hände hinter deinen Rücken,
zusammen. Die Handflächen schauen sich an, die Finger sind auseinander gestreckt. Strecke deine
Ellenbogen aus, bringe deine gestauchten Hände ein in Richtung Rücken und fahre mit deinen
Knieen. Reibe dabei aufrecht sitzen, mit der linken Wristelkette und bringe deine Schenkel
nach unten, aus dem Rücken, fahre die Position für 10 Minuten. bringe deine Hände
stark zu deinem unteren Rücken und löse deine Ellbogen und Hände. **3 Mal Wiederholen.**

lege ich wieder auf den Rücken, während deine Hände auf meine Hüfte auf. Lege deine Hände auf meine Hüfte, während ich auf den Boden ab. Folge an, denn du hast ein paar Zentimeter nach links und rechts zu bewegen, sodass dein großer Rücken anfängt zu wackeln. Lege deine Hände auf meine Hüfte, während ich auf den Rücken aus. Als Alternative kannst du deine Schultern nach links und rechts bewegen, versuche währenddessen lang auszuatmen "H" und "H" zu sagen. Lege deine Hände auf meine Hüfte und durchschneide sie. Wenn es anfangen zu wackeln, dann ist es ein gutes Zeichen für Körper zu kräftigen, ist das ein gutes Zeichen. Deine Muskeln werden gestärkt. So lange wie du

lege ich wieder auf den Rücken, während deine Hände auf meine Hüfte auf. Lege deine Hände auf meine Hüfte, während ich auf den Boden ab. Folge an, denn du hast ein paar Zentimeter nach links und rechts zu bewegen, sodass dein großer Rücken anfängt zu wackeln. Lege deine Hände auf meine Hüfte, während ich auf den Rücken aus. Als Alternative kannst du deine Schultern nach links und rechts bewegen, versuche währenddessen lang auszuatmen "H" und "H" zu sagen. Lege deine Hände auf meine Hüfte und durchschneide sie. Wenn es anfangs in Körper zu kribbeln, ist das ein gutes Zeichen, denn Muskeln werden gesteuert. So lange wie du

Trans  **Recht & X**  
 1. Auflage, September 2017
 Dieses Werk ist unter einer Creative Commons
 Namensnennung - Nicht-kommerziell
 Bedingungen 4.0 International zugänglich.
 Feedback und Bestellung unter info@trans-recht.de
 Alexander Hahn und K* Stern

Wir greifen im Folgenden beispielhaft einige Punkte pro Kapitel heraus, an denen deutlich wird, wie wir zentrale Punkte unserer Haltung in das Material überfüh-

#3

BELEBENDE KÖRPERSPIRALE

STIMULATING BODY SPIRAL



Du liegst auf dem Rücken, hast deine Knie angewinkelt und die Füße aufgestellt. Dein gesamter Rücken liegt auf dem Boden. Deine Arme sind links und rechts vom Körper ausgestreckt. Jetzt kippst du langsam deine beiden Knie zur einen Seite. Deine beiden Schultern bleiben dabei auf dem Boden. Dein Kopf blickt in die andere Richtung, als deine Knie zeigen. Komme nach einer Weile wieder zur Ausgangsposition zurück und kippe deine beiden Knie zur anderen Seite. **Jede Seite 3 Mal, für 10 Atemzüge verweilen.**



Lie down on your back, bend your knees and place your feet on the floor. Your whole back touches the ground. Your arms are stretched out horizontally to your left and right. Now, gently lower both of your knees to one side. Look in the opposite direction of your knees. Both of your shoulders remain on the ground. After a while move your knees back into the starting position and gently lower your knees to the other side. **3 times each side, lingering for 10 breaths.**

Abb. 2: Beispiel einer Körperübung für die Zeit vor der Mastektomie

ren: Bereits im Vorwort sprechen wir beispielsweise positiv von einer »Brust-Transformations-Operation (Mastektomie) hin zu einem flachen Brustprofil« (Hahne & Stern, 2017, S. 4). Schon an dieser Stelle zeigt sich einerseits unser wertschätzender Blick auf den Umwandlungsaspekt der Operation und andererseits verwenden wir dadurch Wörter, die explizit alle Geschlechtsidentitäten inkludieren.

Im Kapitel »Vom Aushalten und Unterstützung finden« arbeiten wir gegen den sozialen Rückzug und machen konkrete Andockvorschläge:

»Viele Menschen aus der trans* Community berichten, dass es ihnen guttut, wenn sie zusätzlich zu den Sitzungen einer Psychotherapie mit anderen Menschen über das Aushalten und ihre Gefühle dazu sprechen. Sei es mit Partner*innen, Freund*innen, in einer Selbsthilfegruppe, oder bei einem Termin in einer trans* Beratungsstelle. Die Wartezeit wird dadurch nicht kürzer, vielleicht ist der Schmerz nach einem sol-

chen Gespräch auch noch genauso intensiv wie vorher. Viele sagen allerdings, dass es ihnen besser geht, wenn sie sich mitteilen und mit anderen darüber sprechen können« (ebd., S. 6).

An dieser Stelle starten wir auch den Versuch die Selbstfürsorge der lesenden Person zu aktivieren:

»Mein Körper fühlt sich noch nicht so an, wie ich es mir wünsche. Aber auch der heutige Tag ist Teil meiner Lebenszeit – dann kann ich ihn auch für mich nutzen und gucken, was ich mir selbst Gutes tun kann. Welche *eine* Sache tut mir heute gut? Was gönne ich mir *heute*?« (ebd., S. 6f.)

Zum Umgang mit Wartezeiten und Ohnmachtsgefühlen bieten wir an, die konkreten Übungen des Posters zu benutzen, um sich in der Zwischenzeit selbst Gutes zu tun. Als weitere Ideen, um selbst den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, stellen wir das Prinzip des 24-Stunden-Plans aus dem Selbsthilfekontext der Alcoholics Anonymous vor (ebd., S. 6f.) sowie die Übung des Bohnensammelns für jedes gute Erlebnis des Tages aus der Achtsamkeitsbewegung (ebd., S. 7).

Im Kapitel »Vorstellungen und Erwartungen« stellen wir unserer Zielgruppe vielfältige Fragen zur Verfügung, mit denen sie ihre Entscheidungen rund um die Operation reflektieren können. Durch die Art der Fragestellung ist unter anderem impliziert, dass

- die eintretende Realität nicht mit den Hoffnungen und Wünschen übereinstimmen muss und gleichzeitig jede einzelne Person für sich irgendeinen Gestaltungs- und Handlungsspielraum hat, zum Beispiel: »Wie viel Zeit möchtest du dir lassen oder nehmen, um dich von der Operation zu erholen? [...] Wie gehst du damit um, wenn du Informationen erfährst, die deinen Wunschvorstellungen nicht entsprechen? Mit wem kannst du über Wünsche, Sehnsüchte und Enttäuschungen sprechen? [...] Wer kann dir welche Form von Unterstützung geben?« (ebd., S. 8)
- es einen selbst gestalteten und bewussten Übergang geben kann: »Was glaubst du wird kommen und was gehen? Wovon willst du dich verabschieden, was neu willkommen heißen?« (ebd., S. 8)
- Gefühle rund um die Operation vielfältig sein können und dürfen.

Wir stellen lediglich Fragen und überlassen das Finden von Antworten der Person selbst, anknüpfend an das »informed consent«, denn die Verantwortung

liegt selbstverständlich bei der Person selbst: »Es ist ja dein Körper: wofür entscheidest *du* dich?« (ebd., S. 8)

Im Kapitel »Und dann geht es los« thematisieren wir mögliche Unsicherheiten, Zweifel und Ambivalenzen vor dem Schritt ins Unbekannte der Veränderung – und »normalisieren« bzw. »erlauben« sie dadurch. Auch im Zweifeln kann die Operation die richtige Entscheidung sein:

»Der Operations-Tag rückt näher. Vielleicht freust du dich, vielleicht meldet sich die Besorgnis, ob du die richtige Entscheidung für dich getroffen hast, vielleicht meldet sich nichts, oder erst kurz vorher, wenn >es ernst wird<. Das alles kann sein, dein Körper meldet sich mit dem, was er braucht, vielleicht kannst du dem folgen. Eine solche Operation ist trotz sorgfältigem Abwägen im Vorfeld ein Schritt ins Unbekannte. Es gibt kein schrittweises Ausprobieren und du weißt erst im Nachhinein, wie es sich dann tatsächlich anfühlt« (Hahne & Stern, 2017, S. 9).

Wir laden ein, den Abschied bewusst zu spüren und anzugehen, zum Beispiel mit einem Ritual, damit die Seele und gegebenenfalls auch Beziehungspersonen den Geschehnissen folgen können. Wie auch immer, auch hier bleibt die Verantwortung für die Entscheidung bei der Person selbst.

»Manche Menschen haben das Bedürfnis vor ihrer Operation bewusst mit einem Ritual Abschied zu nehmen von dem Körperbereich, der gehen wird, der chirurgisch verändert wird. Manchmal ist es auch der Wunsch von Partner*innen, Abschied nehmen zu dürfen von einem Körperteil, der geht. Manche halten einen Moment inne, andere machen zum Beispiel ein Abschiedsfoto oder einen Gipsabdruck vom Brustkorb vor der Operation. Entscheide du, wie du Abschied nehmen möchtest, was für dich gut ist« (ebd., S. 9).

Im weiteren Teil berücksichtigen wir, dass viele trans* Personen, die wir kennen, nicht gelernt haben, sich ihre Bedürfnisse zuzumuten, und Autonomie mit Autarkie verwechseln. Wir stellen daher Ressourcen-aktivierende Fragen zur Selbstfürsorge für die Zeit im Krankenhaus und besonders zur Entlassung mit Übergang in der häuslichen Umgebung. Implizit normalisieren wir und ermutigen unsere Zielgruppe dazu Hilfe zu erfragen und sie anzunehmen, zum Beispiel: »Soll dich wer ins Krankenhaus bringen? Kann dich wer bei deiner Entlassung abholen, deinen Koffer tragen und mit dir zuhause die ersten, notwendigen Dinge regeln?« (ebd., S. 9)

Das Kapitel »Umgang mit Krisen nach der Operation« fokussiert einen Zustand, den wir in der trans* Community oftmals hören: »Ich hatte mich so gefreut und dachte, nach der Operation ist alles ok ...«. Die Zeit nach der Operation kann anders aussehen, denn es gibt einen Unterschied zwischen »*körperlich gesund sein* und sich *körperlich-psychisch-seelisch heil* fühlen. Vielleicht gab es auch »heimliche Wünsche«, dass mit der Operation sich die anderen Lebensthemen mit in Wohlgefallen auflösen« (ebd., S. 10).

Wir normalisieren diesen Aspekt und laden ein im Hier und Jetzt eigene Gefühle zuzulassen und mit dem zu gehen, was der Körper äußert. Und wir laden erneut ein, sich mit dem, was ist, anderen Menschen zuzumuten und im besten Fall die Erfahrung zu machen (aus)gehalten zu werden. Wir formulieren es so:

»Vielleicht kommt statt einem Gefühl von Erleichterung, *>endlich die neue Brust zu habe<*«, Traurigkeit oder Bedauern, den Schritt nicht viel früher gegangen zu sein. Oder es kommt Wut oder Traurigkeit, dass die Operation wegen vieler Hindernisse für dich gefühlt erst spät stattfinden konnte. Mit wem kannst du diese Gefühle teilen?« (Hahne & Stern, 2017, S. 10)

Das Abschlusskapitel »Mein Trans*Weg als Ressource« haben wir als Reframing des gesamten Trans*-Seins geschrieben. Wir möchten das Positive und Kraftvolle eines trans* Weges in den Blick nehmen und den Blick auf Trans*-Sein mit all den Hürden und Windungen des eigenen Weges als Ressource richten. Wir kennen bisher wenig Diskussionen darüber, wir wollen diesen Blick fördern. Im Begleitheft formulieren wir das bewusst feierlich:

»Wenn ich das trans* Sein geschafft habe, dann schaff ich _____ auch!« Sprechen trans* Menschen mit anderen Menschen, innerhalb und außerhalb der trans* Community, ausreichend über das Positive und Kraftvolle ihres trans* Weges? Wie ist das für dich? Wir haben Lust darüber zu sprechen, wie der eigene trans* Weg als Ressource genutzt werden kann, denn:

Du hast einen Weg hinter dir, auf dem du für dich selbst hingeschaut hast, wie die Dinge sind. Vielleicht hast du dich und deine Bedürfnisse gegen inneren und/oder äußeren Widerstand durchgesetzt. Du bist vielleicht durch Zeiten des Zweifels, der Ohnmacht und der Krise gegangen. Du bist für dich eingestanden, vor dir selbst und vor anderen. Wow. Was heißt das für dich und andere (krasse) Entscheidungen in deinem Leben? Wie bist du jetzt in der Welt? Wo willst du noch du selbst sein? Wo kannst du sonst noch für dich einstehen, hinaus in die

Welt gehen und das umsetzen, was du machen willst oder worauf du Lust hast? Was steht für dich an bei Wahl_Familie, Ausbildung und Beruf, Freizeit, Beziehung, Sexualität? Was steht für dich als Nächstes an in deinem Leben?« (ebd., S. 11)

Reflexion: Entstehung, Feedback und weitere Bedarfe

Wir haben uns entschieden das Projekt ehrenamtlich durchzuführen, denn die Umsetzung des Posters und der Broschüre war vor allem eine Herzenssache. Die von uns gestellten Projektanträge sind auch auf Nachfrage ohne Angabe von Gründen abgelehnt worden. Wir standen für Texte, Übersetzungen, Fotos, Gestaltung und Layout vor einem klassischen »Projekt ohne Ressourcen«. Wir haben daher Bekannte und Freund*innen eingespannt uns zu unterstützen. Die Druckkosten wurden durch eine zweckgebundene Privatspende und von Trans*Recht e. V. in Bremen getragen.

Während der Entstehung und nach Veröffentlichung des Materials haben wir durchweg positives Feedback erhalten. Die erste Auflage war in kurzer Zeit vergriffen. Eine umfangreiche Evaluation des Projektes ist im Zuge einer Neuauflage geplant – unter Voraussetzung einer Finanzierung des Vorhabens.

Zu guter Letzt

Neben der medizinischen Versorgung braucht es aus unserer Sicht und Erfahrung für bedarfsgerechte, ganzheitliche und inklusive Versorgung und Begleitung von trans* Menschen in der »Regelstruktur« das Folgende:

- mehr von trans* Personen erstelltes Peer-Material zur ganzheitlichen Information
- mehr professionelle Angebote von Menschen, die Querschnittsthemen wie zum Beispiel trans* und Körperarbeit zusammenbringen können
- mehr Angebote und Material mit einer klaren Haltung, wie wir sie oben skizziert haben

Und letztlich braucht es dafür einfach zu erreichende Förderstrukturen und eine verstetigte Finanzierung der Angebote – damit mehr Menschen das Positive und Kraftvolle eines trans* Weges leben können.

Literatur

- Egener, K., Kempe, J. & Rewald, S. (2017). Der Ansatz der community-basierten Beratung. In Schwulenberatung Berlin (Hrsg.), *Ich fühlte mich verstanden und das ist alles, was zählt* (S. 46–52). Berlin: Eigenverlag.
- Günther, M. (2015). Psychotherapeutische und beratende Arbeit mit Trans*Menschen. Erfahrung, Haltung, Hoffnung. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 47(1), 113–124.
- Hahne, A. & Stern, K. (2017). *Trans*Körper*Wahrnehmung – Ressourcen rund um die Mastektomie. Begleitheft zum Poster Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen vor/nach deiner Mastektomie*. Hamburg: Eigenverlag.
- Hamm, J. & Stern, K. (2019). Einblicke in die Trans*-Beratung – Praxis, Haltung, Reflexion. In A. Naß, S. Rentzsch, J. Rödenbeck, M. Deinbeck & M. Hartmann (Hrsg.), *Empowerment und Selbstwirksamkeit von trans* und intergeschlechtlichen Menschen. Geschlechtliche Vielfalt (er)leben – Band II* (S. 15–32). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Magnus-Hirschfeld-Centrum, UHA e. V. (Hrsg.). (2012). *Trans*Patienteninformation Mastektomie. Zur Unterstützung und für einen guten Verlauf*. Hamburg: Eigenverlag.
- MDS – Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (Hrsg.). (2009). *Grundlagen der Begutachtung. Begutachtungsanleitung. Geschlechtsangleichende Maßnahmen bei Transsexualität*. Essen: Eigenverlag.
- Meyer, E. (2015). Trans*affirmative Beratung. *Psychosozial*, 38(2), 71–86.
- Reddemann, L. (2001). *Imagination als heilsame Kraft*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Trans*Beratung Nord e. V. (Hrsg.). (2016). *Trans*Rat. Informationen für Trans*menschen. Wundheilung und Narben*. Hamburg: Eigenverlag.

Die Autor_innen

Alexander Hahne arbeitet im Bereich sexuelle Bildung, als Leiter von Workshops rund um die Themen Körpererfahrung und Bewegung und als Trainer für trans*-spezifische Sensibilisierungsarbeit zum Beispiel bei der Deutschen AIDS-Hilfe; medizinischer Fitnesstrainer, langjährige Erfahrung und Fortbildung in Tanz und kreativen Ausdrucksformen (u. a. Ballett, New Dance, Kontaktimprovisation, Butoh, Body-Mind-Centering, Kickboxen, Mixed Martial Arts, Playfight_Queerfight).

K* Stern ist Heilpraktiker*in für Psychotherapie, Körpertherapeut*in und arbeitet in der Trans*-Beratung in Hamburg und Bremen. K*s Leidenschaft sind Workshops, Seminare und Fortbildungen für Trans*-Menschen, An- und Zugehörige, Fachkräfte und Gruppen zu den Themen Trans*, Körper und Sexualität, u. a. an der Akademie Waldschlösschen.