

Co-Regulation mit Polyrhythmen - ein Projekt für die queere Community

Ali Schwartz

Wiederveröffentlichung von: Schwartz, A. (2024). Co-Regulation mit Polyrhythmen. Vier Jahre intersektionale Projektarbeit mit queeren Geflüchteten. systeme. Interdisziplinäre Zeitschrift für systemtheoretisch orientierte Forschung und Praxis in den Humanwissenschaften. 2/24. 178–196.

Zusammenfassung

Das Projekt unterstützt queere Personen, die Menschenrechtsverletzungen erleben, in Form von monatlicher körperorientierter Einzel- und Gruppenbegleitung mit einem Fokus auf Co-Regulation¹ – gegenseitiger emotionaler Regulierung. Dabei geben Überlegungen zu einer Politisierung der systemischen therapeutischen Haltung, eine Reflexion über den Einsatz der TaKe-TiNa-Rhythmustherapie und ein Erfahrungsbericht einer teilnehmenden trans² Frau mit Fluchthintergrund Einblicke in die Strukturen selbstorganisierter therapeutischer Praxis.

Queer und Flucht

“Queerness exists for us as an ideality that can be distilled from the past and used to imagine a future.” – José Esteban Munós³

-
- 1 Der Begriff stammt urspr. aus der Bindungstheorie und beschreibt den Prozess, in dem Sorgetragende das Nervensystem von Kleinkindern aus einem Zustand der Erregung in einen Zustand der Entspannung begleiten.
 - 2 Griech.: jenseits; beschreibt Menschen, die sich nicht dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.
 - 3 Zitat aus 2009, To be seen. Queer Lives 1900–1950, NS-Dokumentationszentrum München, 2022.

Hart erkämpfte Errungenschaften von queeren *Communities* sind heute aufgrund von erstarkendem Rechtspopulismus, Anti-Wokeness⁴ und religiösem Fundamentalismus wieder weltweit in Gefahr (Jakob & Rosario, 2023). Inwieweit unsere *queerness* innerhalb einer cis⁵- und heteronormativen⁶ Mehrheitsgesellschaft überhaupt toleriert wird, ist stark variabel. In über 70 Ländern werden queere Lebensweisen kriminalisiert, in elf Ländern gilt die Todesstrafe (Träbert, 2022).⁷ Doch auch in Deutschland findet laut der Neue-Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung von 2023 jede sechste Person gleichgeschlechtliche Küsse eklig (Zick et al., 2023). Obwohl die WHO seit 1990 Homosexualität und seit 2018 Transgeschlechtlichkeit als Normvariante definiert, die in allen Bevölkerungsgruppen, Schichten und Altersstufen⁸ auftritt, wurden allein im Jahr 2022 in den USA 400 queerfeindliche Gesetzesentwürfe eingebbracht (Jakob & Rosario, 2023).

Seit 2011 ist das Recht auf individuelle geschlechtliche Identität und sexuelle Orientierung als Menschenrecht verankert (UN-Menschenrechtsrat, 2011). Queere Geflüchtete werden offiziell in Deutschland als besonders schutzbedürftig anerkannt. Häufig sind queere Geflüchtete Überlebende von sexualisierter Gewalt und leiden an Traumafolgen. Für viele war Unsichtbarkeit die einzige Überlebensstrategie, da ihre *queerness* als krank, kriminell oder sündhaft verurteilt wurde. Oft bleiben die Bedarfe der betreffenden Personen auch hier in Deutschland unberücksichtigt, weil sie Übergriffe nicht melden oder Angst davor haben, sich zu outen (Träbert, 2022). Es gibt inzwischen zwar auch explizit für queere Geflüchtete Gemeinschaftsunterkünfte, doch sind diese häufig stark unterfinanziert. Einer unserer Teilnehmer:innen, die wegen Analphabetismus einen erhöhten Förderbedarf hat, wurde beispielsweise durch das fehlende Kontingent für Sprachmittlung die nötige Hilfe versagt. Träger der Unterkünfte stehen in

4 Verwendet wird der Begriff Wokeness (engl.: Wachsamkeit) heute für die Feinfühligkeit gegenüber Minderheiten zugehörigen Menschen und Momenten von Diskriminierungen.

5 Griech.: diesseits; beschreibt Menschen, die sich dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

6 Heteronormativität ist eine Weltanschauung, die Heterosexualität, Monogamie und Cisgeschlechtlichkeit als soziale Norm postuliert.

7 Vgl. den Artikel von Saase in diesem Band zu meinungsfreiheitbeschränkenden Bestimmungen für nicht cis-heteronormative sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten von mind. 32 UN-Staaten und den Gefahren des Einsatzes algorithmusbasierter Gesichtserkennung, um queeren Personen Asyl zu gewähren (Anm. d. Hrsg.).

8 Notizen aus der Weiterbildung *Psychotherapie für Trans* Personen* in Leipzig mit Mari Günther und Gisela Fux Wolf (2021).

ökonomischer Konkurrenz. Und die häufigen Personal- oder Trägerwechsel erschweren den Aufbau von nachhaltigen Helfersystemen.

Resmaa Menakem (2017) spricht bei einem Trauma von einer „wordless story our body tells itself about what is safe and what is a threat“ (ebd., S. 8). Mari Günther et al. (2021) sprechen von „biographisch verwirrenden bis traumatischen Erfahrungen aufgrund gendernonkonformen Verhaltens oder Rollenzwangs“ (S. 101). Viele queere Geflüchtete haben schon früh Ausgrenzung erlebt. Viele Geflüchtete durchlaufen nach ihrer Ankunft in Deutschland Phasen der Idealisierung und Desillusionierung. In der Überkompensationsphase werden ambivalente Gefühle verdrängt, Herausforderungen wird meist optimistisch begegnet oder sie werden heruntergespielt. Doch dieser Zustand lässt sich nicht lange halten. In der Dekompensationsphase tritt das Leid in den Vordergrund: social *dislocation*⁹, *ambiguous loss*¹⁰, *social defeat*¹¹, *cultural pain*¹². Bell und Peterson beschreiben Erleben von Ohnmacht durch Rassismuserfahrungen als „Beschädigungen, die das Selbst(bild) im hassenden soziokulturellen Kontext erleidet“ (zitiert nach Günther et al., 2021, S. 101). Hinzu kommen weitere kulturelle, ökonomische und juristische Verunsicherungen aufgrund der mehrfachen Benachteiligung (Verbundprojekt ECQAT, 2019).

POLYRHYTHMS als Projekt für die queere Community

„Wir wollen einen Raum aufmachen für empowernde Gemeinschaftserfahrungen: Uns gegenseitig sehen, unterstützen, feiern, unsere Nervensysteme herunterfahren, uns in einer diskriminierenden Welt gegenseitig stärken“¹³ (Polyrhythm, 2023).

Unser Projekt POLYRHYTHMS ist ein systemisches körperorientiertes Format und richtet sich an queere Menschen mit Marginalisierungserfahrungen, insbesondere an solche mit Fluchterfahrungen und Migrationser-

9 Engl.: soziale Entwurzelung.

10 Engl.: uneindeutiger Verlust, Konzept nach Pauline Boss (1999).

11 Engl.: soziale Niederlage, Konzept nach Kay Björqvist (2001).

12 Engl.: kultureller Schmerz, Konzept nach Peter Bell und Donna Peterson (1992).

13 Ausschnitt aus unserem Ausschreibungstext 2023 aus der Perspektive der Projektleitung.

be, mit trans- und inter¹⁴- und nicht-binärgeschlechtlichen Identitäten, Black, Indigenous, People of Color sowie Juden_Jüdinnen.¹⁵ Entwickelt als Reaktion auf die alarmierenden Engpässe in der psychosozialen Versorgung während der Covid-Pandemie, bietet das Projekt seit Mai 2021 in drei sechsmonatigen Projektpasen Gruppentherapie an. Der Fokus liegt dabei auf Gemeinschaftsbildung und psychischer Stabilisierung, ergänzt durch Einzelbegleitung zur Alltagsbewältigung. Die Kombination aus TaKeTiNa-Rhythmustherapie und Systemischer Therapie folgt dabei dem Leitsatz „Think complex, intervene simple“¹⁶ und basiert auf der Hypothese, dass das Erleben von Rhythmus tiefe seelische Verletzungen erreicht und durch unsere Resonanzfähigkeit zwischenmenschliche Verbindung über gesellschaftliche Sprach- und KulturbARRIEREN hinweg schafft.

In den ersten zwei Jahren leitete ich als Systemische Berater:in und Therapeut:in in Ausbildung zusammen mit Matthias Schirmer als TaKe-TiNa-Pädagoge und Therapeut in Ausbildung das Projekt, seit 2023 ist Gregöre Hamann als Prozessbegleiterin dabei. Uns drei verbindet eine traumainformierte, kultursensible, machtkritische und queerfreundliche Haltung sowie eine gemeinsame Vision von *Health Justice*¹⁷ und einem Zugang zu psychischer Gesundheit für alle¹⁸. Wir sind alle drei weiß¹⁹, endo²⁰ und ohne sichtbare Behinderungserfahrungen. Manche von uns sind nicht-binär transfeminin²¹, manche cis, manche jüdisch, queer, mit und ohne Migrationshintergrund, mit ostdeutsch-christlicher Sozialisierung, mit Armutsklassen-Hintergrund, mit Zugang zu akademischer Bildung,

14 Lat.: zwischen; Intergeschlechtlichkeit bezeichnet die biologische Besonderheit von Menschen, deren körperliche Geschlechtsmerkmale nicht eindeutig als weiblich oder männlich einzuordnen sind.

15 Vgl. in diesem Band den Artikel von Bosch zu einem weiteren körperorientierten Format, um Marginalisierungserfahrungen erlebbar zu machen, sowie diverse Artikel (Gosteli & Türe; Saase; Schlögl) für queere Perspektiven (Anm. d. Hrsg.).

16 Zitat von Andras Wienand während einer Supervision.

17 Vgl. den Artikel von Saase et al. in diesem Band zu *Social Justice Awareness* von Therapeut:innen (Anm. d. Hrsg.).

18 Vgl. den Artikel von Fall und Kirschbaum in diesem Band zu Medizin für alle mit Schwerpunkt auf psychische Gesundheit (Anm. d. Hrsg.).

19 Kursivschreibung, um Weißsein als unmarkierter Norm entgegenzuwirken.

20 Griech.: innen; beschreibt Menschen, die nicht inter sind, das heißt, deren Körper sich nach medizinischen Normen eindeutig als nur weiblich oder nur männlich einordnen lassen.

21 Geschlechtsidentität ist nicht-binär (weder ganz/immer weiblich noch ganz/immer männlich) und transfeminin (nicht übereinstimmend mit dem bei Geburt zugewiesenen männlichen Geschlecht).

manche *Trauma-Überlebende*. Wir bringen u. a. Expertise mit in den Bereichen: Systemische Therapie, TaKeTiNa-Rhythmustherapie, Mediation, Tanz und *Embodiment*, Antirassismus/*Critical Whiteness* und *Betzavta*²². Wir sind vernetzt mit der queeren Community, dem Trans-Inter-Aktiv in Mitteldeutschland e. V., dem Queer Refugees Network des Rosa Linde e. V. und der Gemeinschaftsunterkunft für queere Geflüchtete. Außerdem machen wir Inter- und Supervision und sind Teil eines psychotherapeutischen Qualitätszirkels zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung von TIN²³-Personen²⁴.

Im monatlichen Gruppensetting wird neben *Embodiment* und Imaginationsarbeit mit Gregöre und Ali die TaKeTiNa-Methode mit Matthias eingesetzt, bei der der Körper als Instrument dient, um rhythmische Strukturen mit Schritten, Klatschen und Stimme aufzubauen. In den Einzelsitzungen werden Prozesse, die in der Gruppe angestoßen wurden, integriert und es wird an persönlichen Themen gearbeitet, um z. B. den Umgang mit Minderheitenstress zu erleichtern. Die Sitzungen finden auf Deutsch, Englisch und Spanisch bzw. mit queersensibler Sprachmittlung auf Urdu statt. Bisher begleiteten wir in drei Projektphasen mit jeweils zwölf Teilnehmenden insgesamt 25 queere Menschen, darunter elf Personen of Color (davon acht Geflüchtete und drei Personen mit Migrationserbe) sowie 14 weitere Personen mit und ohne Migrationshintergrund (darunter elf Personen mit TIN-Identitäten).

Aufgrund der erschwerten Alltagsbedingungen schwankte die Teilnehmendenzahl während der Projektphasen zwischen vier und zwölf. Aus den Evaluationsbögen wurde ersichtlich, dass das Projekt bei vielen zu einer Verbesserung im Sicherheitserleben und Spannungsabbau führte. Manche konnten befriedigende Anstellungen finden oder unbefriedigende beenden oder auch eine Ausbildung starten. Viele beschrieben das Projekt als wichtigen Anker im Alltag, um Erfahrungen von Fürsorge und Gemeinschaft zu erleben, „mehr über die eigenen Identitäten zu erfahren und sich mit dem zu zeigen, was oft in der Stille bleibt“, wie eine Person im Evaluationsbogen im zweiten Jahr kommentierte.

Das Projekt wurde bisher durch ein *Crowdfunding*, vom Referat für Migration und Integration der Stadt Leipzig und von der Hannchen-Mehr-

22 Hebr.: miteinander; israelische Methode für demokratische Aushandlungsprozesse.

23 Akronym steht für trans, inter und nicht-binär.

24 Vgl. den Artikel von Schlögl in diesem Band zum Potenzial Systemischer Therapie für TIN-Personen (Anm. d. Hrsg.).

zweck-Stiftung finanziert. Über den Christina-Hahn-Preis, den wir 2023 von der Systemischen Gesellschaft erhielten, konnten unter anderem zusätzliche Einzelsitzungen und Sprachmittlung finanziert werden.

Ein Erfahrungsbericht von Dabina Martinez

Dabina Martinez²⁵ ist eine 25-jährige Geflüchtete aus Venezuela, die aufgrund ihres Cyberaktivismus und ihrer Transidentität in Deutschland seit 2021 für sechs Jahre einen anerkannten Asylstatus hat. Sie lebt in einer polyamoren Beziehung, liebt Animes²⁶, mag kein Gemüse, besucht einen C1-Deutschkurs und macht eine Ausbildung als Pflegefachkraft. Sie nahm bisher zwischen Mai 2021 und Juni 2024 im zwei- bis vierwöchigen Abstand an 52 Einzel- und 24 Gruppentherapien teil.

„Ich bin eine Transfrau, Woman of Color, refugee, neurodivers²⁷. Viele Menschen würden sagen, dass ich in einem Film erscheine, ich bin nicht real. In diesem Projekt gibt es so viele wie mich, die willkommen sind. Das bedeutet für mich Intersektionalität. Das einzige, das schade ist, ist, dass die Person im Rollstuhl nicht mehr gekommen ist. Es ist natürlich kompliziert mit dem TaKeTiNa. Aber sonst glaube ich, dass alle ganz willkommen sind und ihre Bedürfnisse gehört werden. Die Gruppentreffen tun mir gut, weil ich andere Leute treffe. Auch wenn wir uns nicht wirklich kennen, gibt es eine Gewissheit, dass wir uns das Gleiche wünschen. Wir alle wollen in Sicherheit leben. Tanzen ist eigentlich nicht mein Ding, aber beim TaKeTiNa kann ich die Spannungen und den Stress, den ich im Alltag habe, loslassen. Ich erlebe eine Vertraulichkeit – so etwas wie in Frieden sein. Es gibt sonst keine Orte, wo wir für uns, unter uns sein können und gemeinsam tanzen, nappen²⁸, Kunst machen, malen können. Ich nappe zu Hause auch, aber das ist nicht dasselbe wie in Begleitung mit anderen Menschen. Zusammen nappen bedeutet: Ich bin an einem sicheren Ort mit anderen Menschen. Ich kann vertrauen, auf dem Boden liegen, meine Augen schließen und nichts wird passieren, weil alle vertrauenswürdige Menschen sind. Wir erholen uns zusammen

²⁵ Der Klarname wurde von der Klientin geändert.

²⁶ In Japan produzierte Zeichentrickfilme.

²⁷ Der Begriff bedeutet neurologische Vielfalt und steht u. a. für eine neue Sichtweise auf Autismus.

²⁸ Engl.: Nickerchen machen.

und jede Person kann selbst entscheiden, was sie gerade braucht. Wenn sie will, kann sie mittanzen, wenn sie nicht will oder einfach in der Mitte liegen und weinen muss, dann ist das auch o. k. Die Erfahrung bleibt in der Erinnerung aller Teilnehmenden und macht sie so besonders. Ich habe mich mit einer weiteren Person aus Venezuela angefreundet und mich mit einer anderen Person verbunden gefühlt, weil sie mit Menschen im Autismus-Spektrum arbeitet.

In den Einzelsitzungen wurde ich von Ali immer akzeptierend und wertschätzend in all meinen Phasen unterstützt: der Beginn der Hormontherapie, die soziale Frustration in den Deutschkursen, die Entscheidung mit dem Abendgymnasium, bei meiner Nasen- oder Kiefer-OP, in meiner Liebesbeziehung, bei transfeindlichen Übergriffen auf der Straße und Diskriminierungserfahrungen in der Pflege im Krankenhaus sowie in der Ausbildung als Pflegefachkraft. Ich bin immer auf der Suche nach einer Art Elternmodell. Ali ist eine der Personen in der Stadt – aber auch in meinem Leben –, der ich am meisten vertraue. Da kann ich auch über das Thema Autismus freier sprechen, weil ich das Gefühl habe, dass ich nichts zurückhalten muss und meine Art zu sein und die Welt wahrzunehmen geschätzt wird. Ich habe auch ein gutes Verhältnis zu meinem Psychiater, aber ich sehe ihn, wenn ich Glück habe, nur alle paar Monate.

Ich bin in der Regel eher passiv und melancholisch, kenne das *Universe of Joy* nicht. Bei einer Aufstellung mit Ali zu den Gefühlen Wut, Traurigkeit, Angst und Freude mit Kuscheltieren konnte ich neue Gefühle wahrnehmen. Daraus hat sich dann die Figur der Amazone entwickelt, die mich unterstützt, um meine Position zu stärken, meinen Standpunkt zu halten und mich besser zu schützen. Das *Amazone-Projekt* (s. Abb. 1) bedeutet für mich heute, im Alltag meinen eigenen Bedürfnissen zu folgen und nicht dem, was andere Menschen, die mich schlecht behandeln oder Umstände verniedlichen, (für mich) wollen. Ich will es nicht mehr erlauben, dass Menschen mich ausnutzen können. Dies betrifft viele Richtungen in meinem Leben: Wenn jemand etwas Gemeines sagt, versucht, mich zu manipulieren oder mir nicht glaubt. Leider passiert das ziemlich oft. Das Konzept, eine Kämpferin zu sein und mit den Umständen zu gehen, ist nicht immer eine freie Entscheidung, aber es ist gut, dass ich es kann.

Neu für mich war auch die Körperarbeit. Passiv bewegt zu werden, tat so gut, weil mir Berührung im Alltag gefehlt hat. Das Kopf-Halten hat im-

mer geholfen, egal wie verzweifelt ich war. Die Anleitungen zu meinem alten oder *Future-Ich*, die Erfahrung, sich vom Boden tragen zu lassen, die anfangs Assoziationen von Gräbern ausgelöst hatte, oder das Bild vom Phoenix-Vogel, der aus der Asche wieder aufsteht und fliegt, haben mir wieder Kraft gegeben. Außerdem gab es praktische Tipps. Es gab eine Zeit, in der mir das Essen schwerfiel und Ali sagte, ich soll Bananen essen. Also habe ich jeden Tag eine Banane gegessen. Jetzt mache ich das nicht mehr, aber es ging lange so. Ich erinnere mich auch an den Vertrag, am Leben zu bleiben in meiner ersten schweren Krise. Das hat mich auf jeden Fall aufgehalten und ich hatte genug Zeit, um in die Klinik zu gehen.²⁹ Mit Gregöre konnte ich besser über Trans-Themen, wie Nadel-epilation oder wenn jemand böse Dinge zu uns sagt, sprechen, denn das sind transspezifische Erfahrungen. Auch in meiner zweiten akuten Krise bin ich mir nicht sicher, was ich gemacht hätte ohne die konstante Begleitung von Ali und Gregöre, denn ich hatte viele unerwartete Probleme. Ich wurde in meiner Ausbildung als Fachpflegekraft in der Probezeit ohne triftige Gründe entlassen, hatte große finanzielle Not, mein Mietvertrag lief aus, dann nahm mich meine Depression komplett mit, ich musste eine katastrophale Erfahrung in der Psychiatrie machen, bekam Corona und entwickelte eine lebensbedrohliche Lungenembolie. Momentan ist es unklar, ob ich überhaupt wieder ohne externe Sauerstoffzufuhr leben kann.³⁰ Und das mit 25.

Ab und zu zweifle ich auch, wenn ich an das Projekt denke, weil trotzdem diese professionelle Distanz bleibt und es sein kann, dass es nicht weitergeht. Es war jedes Jahr ein Risiko wegen der Finanzierung. Ich habe schon viele Male geglaubt, dass es nicht weitergeht, und war sehr traurig darüber. Dieses Projekt wird mein Leben lang bedeutsam für mich bleiben.“

29 Vgl. den Artikel von Dernbach in diesem Band zu einer machtkritischen Auseinandersetzung mit Suizidismus (Anm. d. Hrsg.).

30 Inzwischen hat sich ihre Gesundheit stabilisiert und sie konnte eine neue Ausbildung zur Pflegefachkraft beginnen.



Abb. 1: Amazone, Dabina Martinez (2021)

Für eine Politisierung der therapeutischen Haltung

Migration ist für mich immer ein narrativer und zugleich höchst politischer Akt.³¹ „Das Perfide des öffentlichen Diskurses ist, dass er sich von einer konstruktiven Debatte um die besten Integrationslösungen hin zu einem Ideenwettstreit darüber entwickelt hat, wie Migranten aus dem Land rausgehalten oder rausgeworfen werden können“ (Fratzscher, 2023). Wenn ich Foucaults biopolitischen Aufruf zum „Aufstand des unterdrückten Wissens [und zur] Dekonstruktion der herrschenden Begriffe“ (zitiert nach Wienand, 2005, S. 72) als Systemiker:in höre, höre ich einen Appell, meine Tools aus der mehrgenerationalen und narrativen Perspektive zu nutzen, um machtkritische Narrative zu stärken und gegen Unterdrückungsmechanismen zu kämpfen. Als Therapeut:innen sind wir „Teil eines Herrschaftssystems [...]. Es liegt an uns[,] eine politische Anwaltschaft für unsere Klient[:]:innen zu übernehmen, öffentlich auf ihr Leid und die begangenen Menschenrechtsverletzungen [...] aufmerksam zu machen und [Geflüchtete] nicht zu pathologisieren“ (Egger & Walter, 2015, S. 104).

Dazu gehört für mich eine alternative Geschichtserzählung, die sich nicht auf die NS- und DDR-Diktaturen oder die europäische Kolonialgeschichte beschränkt, sondern unsere gesamte Menschheitsgeschichte aus der Perspektive der *einfachen Leute* und Minoritäten erzählt. Denn sobald wir etwas weiter in der Zeit zurückgehen, stammen die meisten von uns in Europa von Bäuer:innen ab.³²

Weiterhin gehört für mich dazu eine diskriminierungsarme Sprache, die eine „ideologisch verbrämte Wiederholung der herrschenden Machtverhältnisse meidet“ (zitiert nach Egger & Walter, 2015, S. 104) und immer weiter danach fragt „weshalb, in welcher Weise und mit welchen Folgen ein bestimmtes Ensemble von Differenzlinien in einem konkreten sozialen Kontext eine Rolle“ spielt (Molter & Schmidt, 2016, S. 8). Statt medizinische und entpolitisierte Narrative von psychischer Erkrankungen zu reproduzieren, kann beispielsweise Selbstabwertung als Reaktion auf eine rassistische und queerfeindliche Gesellschaft kontextualisiert werden. Beim Konzept der *diskursiven Validierung* (Günther et al., 2021) werden Klient:innen bestärkt, mit neuen Selbstbeschreibungen, Begriffen, Namen und (Neo-)Pronomen zu experimentieren.

31 Vgl. den Artikel von Laguna in diesem Band zu verschiedenen *pre- and post-self-states*, die das Migrationsnarrativ prägen (Anm. d. Hrsg.).

32 Persönliche Notizen aus dem Seminar zu „Kritisch Weißsein“ von Tsepo Bollwinkel (September 2023).

Und letztlich gehört für mich zur Politisierung meiner therapeutischen Haltung die Entwicklung von intersektionalitätsinformierten therapeutischen Kompetenzen³³:

- Bereitschaft dafür, mich weiterzubilden und mich kritisch mit Privilegien wie *Weißsein* oder mit cismodernen Vorstellungen auseinanderzusetzen
- Neugierde dafür, wie z. B. kulturelle Unterschiede mein westlich geprägtes Verständnis von Unterstützung und Heilung verändern und bereichern können
- Nutzung des Konzepts des *good enough therapist*, d. h. Fehlerfreundlichkeit, Humor und Kritikfähigkeit als Transformation eines behindernden Professionalitäts- oder Perfektionsanspruchs
- kollegiale Vernetzung, um gemeinsam Wege durch die Fallstricke des Gesundheitssystems zu finden
- Entwicklung einer Ambiguitätskompetenz, die einen nicht-linearen, kreativen Umgang mit Widersprüchen oder Mehrdeutigkeiten erlaubt
- Nutzung des Konzepts *Queering my practice by embracing my weirdness*³⁴: das In-Kontakt-Bringen meiner eigenen Verletzlichkeit, meiner Eigenheiten und Lebenserfahrungen mit (...)
- Selbstfürsorge, die die sogenannten psychischen Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften, also Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität, einbindet (Huneckes, 2013)

Mein Weg zum therapeutischen Arbeiten

Eine intersektionale systemische Praxis beinhaltet für mich, einen geschützten Raum zu gestalten, in dem mit diversen, auch fluiden Identitäten, Übergangsidentitäten, Rollen und Anteilen sowohl in der Gruppe als auch im Einzelsetting achtsam und liebevoll experimentiert werden kann. Dabei sind traumasensible Räume von Bedeutung, die die Erfahrungen von Sicherheit, *Agency* und Validierung ermöglichen. Es geht um Räume, in denen ständig zwischen Differenzignoranz und *Labeling*, Skandalisierung

³³ Vgl. in diesem Band diverse Artikel (Cuff-Schöttle & Saase; Grafwallner & Saase; Kreß) sowie die Einleitung zu intersektionalitätsinformierter therapeutischer Kompetenz (Anm. d. Hrsg.).

³⁴ engl.: Meine Praxis queeren durch die Integration meiner eigenen *Verrücktheit*. Das Konzept ist inspiriert von Tsepko Bollwinkel.

und Normalisierung, Berücksichtigung des Einflusses struktureller Gewalt und der Unterstützung bei der Erweiterung subjektiver Möglichkeitsräume hin- und her balanciert wird (Molter & Schmidt, 2016). Die Arbeit mit dem Lebensfluss, der auch die Stationen, Erfolge und Schwierigkeiten des Migrationsprozesses abbildet, umfasst Fragen nach den Möglichkeiten, sich in der Vergangenheit und in der Gegenwart in Bezug auf die Geschlechtsidentität zu zeigen: Wie und in welchem Kontext war es in der Vergangenheit möglich, sich *männlich und/oder weiblich und/oder weder noch* zu zeigen? Und wie ist das heute?

Die Art und Weise, wie mein Umfeld es mir persönlich ermöglichte, mein *Gender*, Jüdisch- oder Queersein zu explorieren, hat je nach Lebensphase und kulturellem Kontext, in dem ich lebte, stark variiert. Blicke ich in das Genogramm meiner Herkunftsfamilie, so finde ich keine queeren Vorbilder, aber Migrations- und Fluchtgeschichten, jüdische und NS-sozialisierte Vorfahren, patriarchale Strukturen und Erfahrungen von sexualisierter Gewalt, Kriegstraumatisierungen und Marginalisierungserfahrungen. Manche Vorfahren waren auch *weiße* Siedler:innen in Nord- und Südamerika, und Teile meiner Herkunftsfamilie leben bis heute im *Happyland*³⁵. Was bedeuten diese Prägungen für mein Selbstverständnis und den Umgang mit kultureller Aneignung im Kontext von Therapie? Was heißt konkret für die TaKeTiNa-Rhythmustherapie?

Ich lernte TaKeTiNa 2016 kennen. Die Motivation, diese Selbsterfahrungsseminare zu besuchen, waren belastende Erlebnisse aus meiner dreijährigen Projektarbeit in den palästinensischen Autonomiegebieten, Israel, Iran und Indien. Ich war an einem Punkt, an dem die Vermittlung der progressiven Tanzart *Contact Improvisation* als *cultural resistance* an ihre Grenzen kam. Westliche Konzepte von Therapie und Psychiatrie sowie die kulturell angeeigneten esoterischen Heilsversprechen waren mir suspekt, doch der Kursleitung gelang es, einen geschützten Raum zu halten, bei dem ich ein Gefühl von „Ich sehe dich. Hier bist du sicher“ körperlich erleben durfte. Ich konnte eintauchen in ein rhythmisches Feld und meinen Schmerz, vom Rhythmus getragen, durch meinen Körper hindurchfließen lassen. Das Kreisformat, bei dem ich eingeladen war, *aufzugeben* und mich in der Mitte auszuruhen, während die Basstrommel weiter schlug und der Rest der Gruppe den Rhythmus hielt, gab mir Halt. Die Erfahrung, schwach sein zu dürfen und trotzdem dazugehören zu dürfen, berührte

³⁵ Von Tupoka Ogette (2019) geprägter Begriff, der den Zustand beschreibt, in dem *weiße* Menschen leben, bevor sie sich bewusst mit Rassismus auseinandersetzen.

die tiefe Sehnsucht nach *Care* als kollektive Fürsorgepraxis – obgleich es sich hier nur um eine temporäre therapeutische Gemeinschaft handelte. Innerhalb der klaren, Sicherheit gebenden Struktur, welche die Schritte, das Klatschen und den Einsatz der Stimme vorgaben, erlebte ich einen Raum, in dem ich immer wieder neu nach meinen verfügbaren Ressourcen entscheiden konnte, was gerade für mich stimmig war. Es gab intensive Momente der Verbindung mit einzelnen mehrfach marginalisierten Personen. Doch wir waren rar.

Immer stärker wurde der Wunsch, selbst in Zukunft therapeutisch zu arbeiten und Erfahrungen der Co-Regulation über Bewegung und Rhythmus mit meinen *Communities* zu teilen. Ich wurde Systemische Therapeut:in (DGSF), besuchte queersensible und machtkritische Weiterbildungen, machte meinen Heilpraktiker für Psychotherapie und entschied mich, eine Ausbildung zur NARM³⁶-Therapeut:in zu starten, deren Körperpsychotherapie auf Menschen mit kPTBS³⁷ ausgerichtet ist.

Chancen und Grenzen der TaKeTiNa-Rhythmustherapie

Seit über 30 Jahren wird TaKeTiNa an psychosomatischen Kliniken von vorwiegend *weißen* Therapeut:innen zur Stabilisierung von traumatisierten Menschen angeboten. Die Methode geht auf den Österreicher Reinhard Flatischler zurück, der in den 1970er-Jahren – finanziert über Forschungsstipendien – im globalen Süden bei Kim Sok Chul in Korea und weiteren großen Meistern jahrtausendealter Traditionen studierte. Dabei stellte Flatischler fest, dass bestimmte rhythmische Muster in fast allen Musikkulturen, z. B. in der westafrikanischen Musik, beim brasilianischen Candomblé oder in der europäischen Klassik, auftauchen. Auf der Basis der Rhythmusillben Ta-Ke-Ti-Na, die er mit dem indischen Mantraforscher Harish Johari kompilierte, entwickelte er einen musikalischen Gruppenprozess, der auf den Ausdrucksebenen Stimme, Schritte und Klatschen aufbaut. Instrumental unterstützt den Prozess dabei der Berimbau, ein brasilianischer Musikbogen, der durch seine Obertöne den *Call-and-Response*-Gesang bereichert, und der Surdo, eine brasilianische Basstrommel, die mit ihrem tragenden Klang die rhythmische Basis bildet (Flatischler, 2009).

³⁶ Der Begriff steht für die Methode *NeuroAffektive Relational Model* nach Laurence Heller.

³⁷ Begriff für komplexe Posttraumatische Belastungsstörung.

Bei einer Traumafolgestörung kann der Zugang zum inneren Rhythmus, zur Selbst- und Co-Regulationsfähigkeit, abgeschnitten werden. Das bedeutet, dass es uns nicht mehr gelingt – weder alleine noch in Begleitung –, in einen entspannten und offenen Zustand zurückzugelangen. Die Arbeit mit Rhythmus ermöglicht Körpererfahrungen, die sowohl die Qualität des Loslassens (es geschieht) und der Selbstbestimmung (ich entscheide) innerhalb der Lernzone erlebbar machen. Während einer sogenannten Rhythmusreise erlebt das Nervensystem abwechselnd Phasen der Ordnung und Stabilisierung und Phasen des Chaos als musikalisch gesteuerte Musterunterbrechung. Diverse wissenschaftliche Studien versuchen zu belegen, dass auf neurologischer Ebene durch das Rein-, Raus- und wieder Reinfallen in den Rhythmus eine immer besser an die jeweilige Situation angepasste Kommunikation zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte stattfinden kann (Flatischler, 2012). Auch die kollaborative Zusammenarbeit des Sympathikus und Parasympathikus kann bei der Re-Synchronisation des Vegetativums unterstützend wirken, denn „biologische Vorgänge können rhythmisiert werden, was durch willentliche Anstrengung nicht möglich ist“ (Flatischler, 2012, S. 135). Besteht also eine Balance in der Stimulierung des Vagusnervs, kann sich der Vagustonus einstellen – ein Zustand der Erholung, der körpereigene Reparatur-, Um- und Neustrukturierungsvorgänge ermöglichen und zu Heilungsprozesse anregen kann (Flatischler, 2012).

Seit 2019 berät ein Fachbeirat aus sieben Mitgliedern aus drei Kontinenten internationale Partner:innen (TaKeTiNa Institut GbR, 2023). Ich sehe darin auch ein Potenzial für eine machtkritische Auseinandersetzung mit der eigenen Methode. So könnten z. B. Strategien der Umverteilung realisiert werden, bei denen Einnahmen aus Trainings für Führungskräfte aus der Wirtschaft im globalen Norden in Angebote für strukturell schwache Regionen und soziale Einrichtungen im globalen Süden fließen. Seit 2023 wird die Ausbildung auch in Brasilien für mehrheitlich *weiße* Personen angeboten. Es könnte direkt vor Ort ein Dialog angestoßen werden über die Verwendung des Berimbau, der ursprünglich aus Angola stammt und im afrobrasiliianischen Widerstand seit der Versklavung und Verschleppung der Afrikaner:innen nach Brasilien identitätsstiftend ist.

Flatischler benennt im Buch *TaKeTiNa. Rhythmus als Weg* das uralte Wissen über Rhythmus und Musik des koreanischen Schamanen Kim Sok Shul als grundlegende Inspirationsquelle (Flatischler, 2009). Es ist eine berührende Geschichte, in der Flatischler nach einer kritischen Erkrankung seinen eigenen Heilungsprozess durch die Zeremonien von Kim Sok Shul

als ein „Sterben und Geborenwerden[, bei dem] mit jedem Trommelschlag aus [einem] ‚Nein‘ allmählich ein kräftiges ‚Ja‘ zum Leben“ (Flatischler, 2009, S. 23) erwachsen konnte, beschreibt. Es könnte eine Praxis der Danksagung und Ehrung als heilsame Anbindung an eine gemeinsame Kulturgeschichte kultiviert werden, denn evolutionsbiologisch saßen wir alle noch bis vor ca. 10.000 Jahren mit der Trommel am Feuer in Gemeinschaft. Aus diesem Verständnis heraus könnte die Nennung von Kim Sok Shul und weiteren Traditionen in Publikationen oder in der Öffentlichkeitsarbeit normalisiert und eine (ökonomische) Teilhabe der Nachfahr:innen dieser alten Traditionen selbstverständlich werden. Außerdem könnten Beitragskosten für Seminare oder Ausbildungen gestaffelt werden, sodass weniger Ausschlüsse generiert werden müssen.

Aus den genannten Chancen und Grenzen schlussfolgernd, wünschen wir uns einen Austausch mit der globalen TaKeTiNa-Community und haben uns entschieden, in Zukunft einen Teil unserer Projekteinnahmen aus Solidarität mit den emanzipatorischen Kämpfen vor Ort an brasilianische queere NGOs zu geben.

Kämpferischer Dank und Ausblick

Ich glaube, dass Entstehungsgeschichten sinnstiftende Narrative für uns Menschen sind, und vielleicht ist es kein Zufall, dass sich die Idee für dieses Projekt aus einer tiefen Erfahrung der Co-Regulation in einem TaKeTiNa-Setting entwickelt hat und diese Idee über die Zeit in ihrem Tempo reifen durfte. POLYRHYTHMS ist jetzt mitten im vierten Jahr, und ich habe so vieles von und mit meinen Kolleg:innen und Klient:innen lernen dürfen. Ich bin dankbar, dass ich mit Gregöre und Matthias zwei so feinfühlige Menschen für das Projekt gewinnen konnte. Matthias bietet einerseits als weißer Cishetero-Mann mit der Trommel sicherlich auch ein Verletzungspotenzial für Teilnehmende, doch wurde sein raumgebendes *Ally*-Sein in der Gruppe mehrheitlich als heilsam erlebt. Gregöres Fähigkeit, alle Teilnehmenden im Blick und Herzen zu haben und Prozesse auf der Metaebene zu reflektieren, machte es möglich, uns immer wieder neu auf das einzulassen, was gerade wichtig und dran war. Ich bin dankbar, dass das Projekt von der queeren *bubble*³⁸ in Leipzig angenommen wurde, Mitarbeitende des *Queer Refugees Network* und der queeren Gemeinschaftsunterkunft uns

38 Engl.: Blase, Begriff steht hier für *Community*.

Klient:innen vermittelten und unsere Supervisor:innen Karina Kehlet Lins und Nino Mar Seliz unseren Prozess begleiteten.

Ich bin auch dankbar, dass unser Projekt bisher als förderwürdig eingestuft und sogar von der Systemischen Gesellschaft mit dem Christina-Hahn-Preis prämiert wurde, und kann nur hoffen, dass wir auch in Zukunft Unterstützung finden werden. Und doch schwang in der Vergangenheit gleichzeitig immer eine finanzielle Unsicherheit mit, da die Projektgelder oftmals erst drei bis vier Monate nach Projektstart zugesichert werden konnten. Es war und ist frustrierend, sich vorzustellen, wie viele Ressourcen für die wirkliche Arbeit mit den Menschen freigesetzt werden könnten, wenn etwa die Bürokratie der Förderkultur reformiert und Projekte langfristig geplant werden könnten. Und es wäre wunderbar, in Zukunft auch angemessen für unsere Arbeitszeit entlohnt zu werden, da der Selbstausbeutungstrend im psychosozialen Bereich wiederum das System aufrechterhält, das Sorgearbeit nicht wirklich würdigt. Ich bin weiter dankbar, dass das Projekt mir ganz persönlich Halt und Kraft gegeben hat, um eine resilientere Haltung zu entwickeln, um mit den Klimakrisen, der Coronapandemie und den militärischen und narrativen Kriegen unserer Zeit besser umzugehen.

Mein größter Dank gilt jedoch unseren Klient:innen. Ihre Geschichten lehren uns Menschlichkeit, teilen Erfahrungen von Wagnis und Scheitern, Vertrauen und (Ent-)Täuschung, (Über-)Leben und Selbstermächtigung, Leiden und Lieben. Ich erinnere mich an Teilnehmende, die von heute auf morgen verschwunden waren und bei denen bis heute unklar ist, ob sie abgeschoben wurden; an Teilnehmende, die als Kinder in Deutschland Asyl bekamen und denen jetzt – mit Anfang 20 – die Abschiebung droht; aber auch an pakistanische Bauchtanz-Performances und glücklich verheiratete Paare, die zum traditionell venezolanischen Essen nach Hause einladen.

Und so wünsche ich mir, dass unser Projekt auch in Zukunft weitergeht, denn ich glaube, dass wir es alle brauchen. Wir alle brauchen Co-Regulation, wir alle sehnen uns nach Gemeinschaft und müssen lernen, unsere Nervensysteme zu beruhigen – damit wir allen gruseligen gesellschaftlichen und globalen Entwicklungen zum Trotz weiterhin daran glauben können, dass „another world is not only possible, she's on her way. [...] on a quiet day, if I listen very carefully, I can hear her breathing“ (Roy, 2003, S. 75).

Literaturverzeichnis

- Bell, P., & Peterson, D. (1992). Cultural Pain and African Americans: Unspoken Issues in Early Recovery. Hazelden Educational Materials.

- Björkqvist, K. (2001). Social defeat as a stressor in humans. *Physiology & Behavior*, 73, 435–442.
- Boss, P. (1999). *Ambiguous Loss: Learning to Live With Unresolved Grief*. Harvard University Press.
- Egger, I. & Walter, G. (2015). Flucht vor Not, Krieg und Folter als Kompetenzleistung. *Zeitschrift für Systemische Therapie und Beratung*, 33 (3), 102–108.
- Flatischler, R. (2009). TaKeTiNa. Rhythmus als Weg. Synthesis.
- Flatischler, R. (2012). TaKeTiNa. Die heilsame Kraft rhythmischer Urbewegungen. Irisiana.
- Fratzscher, M. (2023, 20. Oktober). Der Diskurs zu Migration löst keines der wichtigen Probleme. DIW. https://www.diw.de/de/diw_01.c.883307.de/nachrichten/der_diskurs_zu_migration_loest_keines_der_wichtigen_probleme.html
- Günther, M., Teren, K., & Wolf, G. (2021). *Psychotherapeutische Arbeit mit trans* Menschen*. Handbuch für die Gesundheitsversorgung. Ernst Reinhard.
- Hunecke, M. (2013). Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Post-wachstumsgesellschaften. oekom.
- Jakob, C., & Rosario, K. (2023, 23. Oktober). Flucht im Zeichen des Regenbogens. taz. <https://taz.de/LGBTIQ-und-Migration/!5964993/>
- Menakem, R. (2017). *My Grandmother's Hands. Racialized Trauma and the Pathway to Mending our Hearts and Bodies*. Penguin.
- Molter, H., & Schmidt, K. (2016). Reflexionen über die Arbeit mit Geflüchteten und Asylbewerbern. Ein Beitrag aus der Sicht systemischen Denkens und Handelns im Rahmen des Projektes ReKUIDH. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 34(3), 104–110.
- Oglette, T. (2019). exit Racism. rassismuskritisch denken lernen. Unrast.
- Polyrhythms (2023). Polyrhythms 2023. Trans-inter-aktiv. <https://www.trans-inter-aktiv.org/events/polyrhythms-2023/>
- Roy, A. (2003). *War Talk*. South End Press.
- TaKeTiNa Institut GbR (2023). Network and partners. Taketina. <https://taketina.com/network/>
- Träbert, A. (2022). LSBTI*-sensibler Gewaltschutz für Geflüchtete. Leitfaden für die Praxis. LSVD. https://www.gewaltschutz-gu.de/fileadmin/user_upload/PDFs__PUBLIKATIONEN__/Praxisleitfaden2Auflage2022.pdf
- UN-Menschenrechtsrat (2011, 15. Juni). Menschenrechte, sexuelle Orientierung und Geschlechteridentität. Vereinte Nationen. <https://www.un.org/depts/german/menschenrechte/a-hrc-17-l9rev1.pdf>
- Verbundprojekt ECQAT (2019). Trauma im Kontext Flucht und Asyl. Traumatherapie mit Geflüchteten. Modul A1/A2. Traumatherapie. <https://traumatherapie.elearning-kinderschutz.de/>
- Wienand, A. (2005). *Choreographien der Seele. Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik*. Kösel.

Zick, A., Küpper, B., & Mokros, N. (2023). Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. FES. <https://www.fes.de/referat-demokratie-gesellschaft-und-innovation/gegen-rechtsextremismus/mitte-studie-2023>