

120 Kartenimpulse für
Jugendliche und Erwachsene

Scholz

Trans*-Schatzkiste

für Therapie und Beratung

Vornamen und
Personenstand

zu ändern,
ist eine
Möglichkeit,
um ...

Welche
Beschreibung
meiner Person
fühlt sich
derzeit richtig
an?

Wie gehe ich mit
Reaktionen wie
Unverständnis
und Irritationen
um?

Mich selbst
berühren ...
Meinen Körper
erforschen und
empfinden

Stereotype über
Männer, Frauen,
Trans*personen
sind ...

BELTZ

Die Trans*-Schatzkiste



Das vorliegende Spiel zum Thema trans* setzt die »Schatzkisten«-Reihe fort. Die Kartenimpulse basieren auf mehr als zwei Jahrzehnten Erfahrungen des Autors in der beratenden und psychotherapeutischen Arbeit mit trans* Personen. Sie können leicht an Merkmale der Klient:innen, Phasen und Prozesse angepasst werden und bilden eine Basis für die praktische Arbeit in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Supervision. Die Entwicklung geschlechtlicher Identität ist ein innerer Prozess und hat für jeden Menschen eine grundlegende Bedeutung. Geschlechtsinkongruenz im Kindesalter kann sich in viele Richtungen entwickeln. Eltern und Pädagog:innen sollten dies mit Gelassenheit beobachten, Kinder ausprobieren lassen und nicht in eine Richtung drängen. Dabei können Familie, Kita und Schule sichere Orte der Erprobung sein, wo Kinder mit nicht-rollenkonformem Verhalten sein dürfen, wie sie sind, und ihre Meinung ändern dürfen.

Bei Personen, die sich nicht oder nicht nur mit dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren, zeigt sich, wie widersprüchlich, fluide und einzigartig Geschlecht sein und sich weiterentwickeln kann. Es gibt vermehrt junge Menschen, die darauf bestehen,

dass sie diese Varianz leben möchten. Viele gendervariante Personen erleiden schwerwiegenden Minoritätenstress. Verinnerlichung gesellschaftlicher Abwertung kann zu Selbsthass, sozialem Rückzug oder Angst vor Arztbesuchen führen. Folgen können psychische und psychosomatische Störungen, eine höhere Gefährdung für Vereinsamung und eine schlechtere Gesundheitsversorgung sein.

Diese Schatzkiste will ein Beitrag zur Trans*-Gesundheit sein. Der Autor dankt allen trans* Personen, die er auf ihrem Weg begleiten und an deren Erfahrungen er teilhaben durfte.

Ressourcen und Expertise

- ▶ Deutschland: Projekt-Portal zu Trans*Inter*Sektionalität
<http://portal-intersektionalitaet.de/>
- ▶ Schweiz: Transgender Network Switzerland
<https://www.tgns.ch/de/>
- ▶ Österreich: Trans-Austria Österreichisch-Bayrische Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität
<https://trans-austria.org/>

Sich selbst akzeptieren

Sich in Gesamtheit als Persönlichkeit wahrzunehmen und zu akzeptieren, ist ein wichtiges Kriterium für psychisches Wohlbefinden, persönliche Autonomie und Lebensglück.

Mit diesem Kartenset werden Jugendliche und Erwachsene, die sich nicht oder nicht nur mit dem bei Geburt zugeteilten Geschlecht identifizieren, durch Fragen und handlungsorientierte Impulse dazu angeregt, sich ihres Selbstbildes bewusst zu werden, um alle Aspekte der eigenen Person, Stärken und Schwächen anzuerkennen und zu akzeptieren. Dabei können Veränderungsprozesse auf der Ebene der Gedanken, des Körpers, des Handelns, des Sozialverhaltens und der Gefühle initiiert, begleitet und vertieft werden. Die Kartentexte eröffnen die Themenbereiche

- ▶ Begriffsverständnis
- ▶ biografische Entwicklung, Wünsche und Perspektiven
- ▶ Selbstbeschreibung, Verhalten, Einstellungen
- ▶ Körperlichkeit
- ▶ Coming-out
- ▶ Transition, Passing
- ▶ Unterstützung, Community, Zugehörigkeit
- ▶ gesellschaftliches Umfeld, Diskriminierung

Das Kartenset wurde gemeinsam mit Jugendlichen und Erwachsenen in einer Trans*-Schwerpunktpraxis entwickelt und optimiert. Es ist ein erfahrungsbasiertes, ressourcen- und lösungsorientiertes, in der Praxis bewährtes und flexibel anwendbares Diagnose- und Therapiewerkzeug. Die Impulskarten sind therapieschulenübergreifend im pädagogischen und psychologischen Kontext einsetzbar und ergänzen die bekannten »Stärken-Schatzkisten« (Scholz, 2018, Beltz), »Selbstfürsorge-Schatzkisten« (Scholz, 2020, Beltz) und »Selbstakzeptanz-Schatzkisten« (Scholz, 2021, Beltz).

Das Kartenset orientiert sich an der Erfahrungs- und Lebenswelt der Klient:innen und ist eine Einladung, sich des eigenen Weges hinsichtlich Geschlechtsidentität und Geschlechtsausdruck bewusst zu werden. Als Werkzeug zur Reflexion, Persönlichkeitsentwicklung und Begleitung bietet es Anlässe, ein stimmiges Bild von sich und seinen lebensgeschichtlichen Potenzialen wahrzunehmen, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Gefördert wird das Agieren als selbstverantwortliche, zugewandte und flexible Person. Dabei berücksichtigen die Kartenimpulse Aspekte der Person, des sozialen Kontextes und des gesellschaftlichen Umfeldes.

Die Karten sind farbenfroh gestaltet, Kernworte sind hervorgehoben. So prägen sich die Inhalte leicht ein. Die Kartentexte sind selbsterklärend und geben dennoch Spielraum zur Interpretation und Vertiefung.

Die Karten der Trans*-Schatzkiste unterstützen dabei,

- ▶ diagnostischen Fragestellungen nachzugehen,
- ▶ die Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spieler:innen besser zu verstehen,
- ▶ Authentizität, Selbstachtung, Autonomie und Wohlbefinden zu stärken,
- ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen und die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern,
- ▶ Handlungsimpulse zu vermitteln und zu setzen,
- ▶ das Interesse am Experimentieren und der Veränderung zu wecken.

Anwendungsbreite. Die professionelle Anwendung erfordert Grundlagenwissen zur Thematik. Das Kartenset wendet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch erfahrene Mitarbeiter:innen in allen Bereichen professioneller Begleitung und Förderung von Jugendlichen und Erwachsenen. Das Set kann von Psychologischen und Ärztlichen Psychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Pädagog:innen und Sozialarbeiter:innen, in Coaching und Supervisi-



on sowie von Teilnehmer:innen psychotherapeutischer Ausbildungen genutzt werden. Sowohl in Einzel- als auch in Gruppensituationen hat sich das Kartenset sehr gut bewährt.

Die fachkundige, spielanleitende Person kann beim Mitspielen eine anbietende und begleitende Rolle übernehmen und eigenes Verständnis sowie ggf. Erfahrungen einbringen, ohne belehrend zu sein.

Einzelne Karten oder Kopien können ausgewählt und mitgegeben werden, um in Erinnerung zu bleiben.

Flexibler Einsatz. Bei Spielen kann die Trans*-Schatzkiste in Runden von zwei bis acht Mitspieler:innen genutzt werden. Einzelne Karten oder Themenbereiche des Sets können aber auch zum Einstieg oder prozessbegleitend als Impulsgeber für Such- und Lösungsprozesse ausgewählt und besprochen werden.

Praktisch und bewährt. Die »Trans*-Schatzkiste« basiert auf einer Vielzahl begleiteter Prozesse in einer Trans*-Schwerpunktpraxis. Eine Auswahl bewährter Reflexionsimpulse wurde weiterentwickelt, optimiert und um Impulse für Selbstakzeptanz erweitert.

Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Karten der Trans*-Schatzkiste haben sich bewährt,

- ▶ um locker ins Gespräch zu kommen und eine Beziehung zu vertiefen,
- ▶ um positive und herausfordernde Resonanz zu explorieren und zu erleben,
- ▶ um an die Situation der Spielenden anzuknüpfen,
- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung zu geben,
- ▶ um Entwicklungs-, Wachstums- und Reifungsprozesse reflektierend und konfrontierend zu begleiten.



Einzelsetting. Die Karten unterstützen die Spieler:innen dabei,

- ▶ Wahrnehmungsperspektiven zu wechseln,
- ▶ vielfältige Gedanken und Gefühle zu erleben,
- ▶ Ressourcen- und Facettenreichtum der eigenen Person zu erkennen,
- ▶ Motivation aufzubauen und Ansatzpunkte für Veränderung zu erkennen.

Gruppen. Das Kartenset eignet sich in Gruppenprozessen besonders

- ▶ als Inspiration und Ideengeber für das Brainstorming,
- ▶ um Potenziale, Fähigkeiten, das bisherige und angestrebte Selbstbild der Gruppenteilnehmenden deutlich zu machen und in wertschätzenden Austausch zu gehen,
- ▶ im Kontext von Selbsterfahrung und Biografiearbeit.

Das Spiel kann beginnen! – Spielanleitung

Spielvorbereitung. Das Spiel ist mit allen 120 Karten möglich. Es ist aber auch möglich, vor Spielbeginn Karten auszuwählen und zu einem auf die Mitspielenden Personen abgestimmten Set zusammenzustellen. Die Karten dieser Trans*-Schatzkiste sind durch eine grüne Wabe gekennzeichnet.



grün: 14–99 Jahre

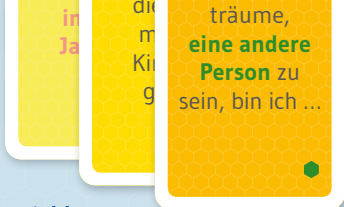
Themenbereiche und Farbskala

Die Karten können bei Bedarf zu Themenbereichen sortiert werden. Zur thematischen Orientierung dienen die Hintergrundfarben der Kartentexte. Da die meisten Karten mehrere Themenbereiche umfassen, können die Anwender eine individuelle Zuordnung treffen.

Begriffsverständnis

Trans* erklärt sich nicht von selbst. Die Karten dieses Themenbereiches bieten eine Grundlage für begriffliche Verständigungs- und Klärungsprozesse. Als Ressource für ein gemeinsames Begriffsverständnis eignet sich das LSBTIQ-Lexikon: <https://www.bpb.de/themen/gender-diversitaet/geschlechtliche-vielfalt-trans/245426/lsbtiq-lexikon/>





Biografische Entwicklung, Wünsche und Perspektiven

Warum sollten Kinder nicht alle Spielsachen und Kleidung nutzen können? Welche Erfahrungen würden sie sammeln? Wie wäre ihre Entwicklung?

Die Karten dieses Themenbereiches regen Introspektion an. Sie ermöglichen, Erreichtes zu würdigen und greifen Motivierendes und Hemmendes auf. Ressourcen, Wünsche und Perspektiven für die Zukunft werden aufgezeigt.



Selbstbeschreibung, Verhalten, Einstellungen

Die Karten dieses Themenbereiches fokussieren Selbstbeschreibung, bisheriges Verhalten und Einstellungen. Sie geben Impulse für Eigenwahrnehmung, Selbstachtung und Autonomie.



Mich **berühren**

lassen ...

Wie fühlt es
sich gut an?

Körperlichkeit

Wie können trans* Personen und nicht-binäre Menschen ihren Körper positiv wahrnehmen und eine lustvolle Sexualität leben?

Diese Kartenimpulse veranlassen die Spielenden über ihre Körperwahrnehmung, ihr körperbezogenes Verhalten und dessen Folgen nachzudenken. Sie sind Hilfe zur Kommunikation über körperliches Erleben und Bedürfnisse.

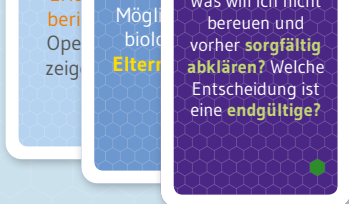
Coming-out

Diese Karten thematisieren sowohl das innere Coming-out (Selbsterkenntnis) als auch das äußere Coming-out (Selbstoffenbarung). Diese Karten enthalten Anregungen zum Initiieren von Aktivitäten, Einfordern von Respekt und der Entwicklung von Handlungsvielfalt.

Was
wor

ich b
vie
tra
s

**Was spricht
für,** was
gegen ein
Coming-out?



Transition, Passing

Transition bezeichnet die Angleichung an die Geschlechtsidentität und hat soziale, rechtliche und/oder medizinische Facetten. Diese Karten thematisieren mögliche Aspekte einer Transition und bieten Anlässe für den vertieften Austausch, um wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen. Die Kartenimpulse zum Passing enthalten Anregungen für eine angestrebte stimmige Außenwahrnehmung. Sie veranlassen dazu, die individuelle Vielfalt von Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken, Authentizität, Selbstachtung und Autonomie zu stärken.



Unterstützung, Community, Zugehörigkeit

Diese Karten thematisieren den sozialen Kontext und beziehungsgestaltende Einstellungen. Sie unterstützen die Reflexion und können soziale Kompetenzen wie Empathie und Rücksichtnahme aktivieren und fördern.





Was ist **mein**
Verständnis von
trans*feminin,
trans*maskulin,
cis, inter*,
Dysphorie,
Transition,
nicht-binär,
Passing?



Was gehört
unbedingt
zum Wissen
über
Transgender?



Stereotype über
Männer, Frauen,
Trans*personen
sind ...





Was sage ich
zu meinem
Zukunfts-Ich?

