von Pamela Ferguson

*Shiatsu mit Transgender Klient*innen?*

Lasst uns mit eigenen Vorurteilen aufräumen

Pamela Ferguson und Niklas Brochhagen im Gespräch

Pamela & Niklas: Wie reagiert ihr, wenn ein Mensch zu euch kommt, bei dem ihr euch nicht sicher seid, ob ihr ihn mit „Frau" oder „Herr" anreden sollt, oder wenn ein*e Klient*in euch eröffnet transgeschlechtlich zu sein? Das Wichtigste gleich zu Beginn: Es geht darum Vorurteile und stereotype Annahmen zu verlernen. Es geht darum sich neue Begriffe, Pronomen und Vorstellungen von Geschlecht anzueignen. Aber auch darum, Anamnesebögen zu überarbeiten, um trans* sensitive und geschlechtergerechte Sprache zu integrieren. Zu Begrifflichkeiten in diesem Artikel, siehe Anmerkung 1.[1]

Pamela: Für uns in der LGBT-Community ist es ganz klar sichtbar, dass die Themen und Schwierigkeiten vor denen die Trans* Community heute steht, sehr viele Ähnlichkeiten mit den Vorurteilen hat, mit denen Schwule und Lesben vor einigen Jahrzehnten konfrontiert waren. Innerhalb der Gesellschaft ebenso, wie von Seiten unserer Lehrer in der asiatischen und alternativen Medizin. Einige dieser Fragen habe ich bereits in der Kolumne There really is no room for sexism behandelt [2].

Niklas: Trans*menschen haben heute so viel Sichtbarkeit und mediale Aufmerksamkeit wie noch nie und gleichzeitig kämpfen wir immer noch um Grundrechte der Gleichstellung und Gesundheitsversorgung. Eine Transidentität wird im ICD immer noch als psychische Krankheit kategorisiert [3].

Pamela: Kürzlich habe ich eine Konferenz zu Transgender Gesundheit (Central Texas Transgender Health Coalition Conference) am Austin Community College besucht, die sich speziell an Menschen in Gesundheitsberufen richtete. Durch Befragungen vieler Kollegen aus den Bereichen Akupunktur, Shiatsu, Endokrinologie, klassischer Massage und Psychologie habe ich wichtige Informationen gesammelt. Alle haben betont wie wichtig es sei, Vorannahmen über Geschlechtsidentität und diese betreffende Gesundheitsfragen fallen zu lassen, sowie Verallgemeinerungen und unbeholfenes Vokabular zu vermeiden. Einige berichteten von Diskriminierung, Arbeitsplatzverlust und Gewalterfahrungen von Transgender Klient*innen. Manche führen Workshops zu Trans*sensibilisierung mit ihren medizinischen Fachangestellten durch, um Situationen zu vermeiden in denen eine Transfrau, die einen Termin für einen PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs machen möchte, gefragt wird: „Mrs., ist der Termin für ihren Mann?". Ein Transmann berichtete davon, dass er Termine in der gynäkologischen Praxis außerhalb der Sprechzeiten vereinbart, „um zu vermeiden der einzigen Mann in einem Wartezimmer voller Frauen zu sein".

Alle Befragten äußerten sich anerkennend über das UT Southwestern Medical Center's Parkland Krankenhaus in Dallas Texas, das eine gynäkologische Klinik speziell für Transmänner eröffnet hat. Dies ist Teil der führenden Rolle, die das Parkland Krankenhaus in Sachen LGBT-Gesundheit spielt.

Es gibt dort auch eine Spezialklinik für obdachlose Transgender und genderqueere Patient*innen. Patient*innen oder Klient*innen zu trans*sensiblen Ärzt*innen und Praktiker*innen weiterzuempfehlen ist wichtig.

Niklas: Dies kann ich nur unterstützen. Allerdings gibt es in Deutschland bisher keine Kliniken für Trans* und LGBT Patient*innen. Lediglich in den Großstädten gibt es Arztpraxen, in denen die Betreuung von Trans* Patient*innen ein Schwerpunkt unter anderen ist. Der in Berlin ansässige Verein TransInterQueer (TrIQ) ist Ansprechpartner in allen Fragen rund um die Themen Trans* und Intersexualität und kann Auskunft zu trans*sensiblen Ärzt*innen und Therapeut*innen geben.

THE BASICS

Pamela & Niklas: Macht euch mit einer stetig wachsenden Anzahl von angemessenen Begriffen und Identitätsentwürfen vertraut. Seid offen für Klient*innen deren Geschlechtsausdruck fluide ist oder irgendwo zwischen männlich und weiblich liegt. Sie bezeichnen sich etwa als Bi-gender, weder-noch, non-binary, two-spirit oder genderqueer. Sie wünschen sich vielleicht das Pronomen bei der Anrede zu vermeiden oder wählen ein geschlechtsneutrales Pronomen. Fügt im Anamnesebogen beispielsweise eine Zeile für eine geschlechtsneutrale Anrede hinzu oder lasst eine Lücke frei, damit ein*e Klient*in das gewünschte Pronomen oder die Anrede selbst eintragen kann.

Niklas: Die TrIQ-Broschüre „Trans*Inter*Queer ABC" empfiehlt: „Achten Sie auf den von dem_der Patient_in verwendeten Vornamen und passen Sie gegebenenfalls die Anrede und das Pronomen an. Sollten Sie sich dabei einmal versprechen, entschuldigen Sie sich einfach kurz, korrigieren Sie sich und fahren Sie fort. Sollten gewünschte Anrede und verwendeter Vornamen Ihrer Auffassung nach nicht zusammenpassen, bemühen Sie sich bitte dennoch darum, dem Wunsch Ihres_r Patient_in nachzukommen." (s. Anm. 1)
Für Personen, die sich im Spektrum zwischen Mann und Frau verorten, sind im deutschen Sprachraum die Pronomen X, Per, They, Xier gängig.[4] Erst vor einigen Monaten hat das Bundesverfassungsgericht in einem bahnbrechenden Urteil entschieden, dass der Gesetzgeber zukünftig neben männlich und weiblich noch einen dritten Personenstand zulassen muss. [5] Wenn du über Trans*menschen sprechen möchtest, verwende Begriffe wie Trans*weiblichkeit, Trans*männlichkeit, Trans*person oder Transgender.

Pamela: Im Englischen werden die Pronomen Their, They, Them or Ze, Xe, Hir, Hirs verwendet. Die Universität von Vermont war eines der ersten Colleges in den USA, das die Möglichkeit für einen dritten Geschlechtseintrag angeboten hat [6]. Als genderneutrale Anrede wird Mx (ausgesprochen Mix or Mux) verwendet. Benutze Begriffe wie Transgender man oder FTM oder trans man (not „transman"). Entsprechend, Transgender woman, MTF oder trans woman (not „transwoman").
Michelle Martin LMSW, Field Clinician am Samaritan Center for Counceling in Austin, sagt, „wenn es aus Versicherungs- oder medizinischen Gründen wichtig ist, kann man fragen: welches Geschlecht wurde dir bei der Geburt zugeschrieben". So erweiterte sie ihre Formulare auf getrennte Linien für das zugewiesene Geschlecht und das gewünschte Geschlecht sowie gewünschte Pronomen zur Anrede. „Ich kann dir garnicht sagen wie wichtig das ist", fügt sie hinzu, „Sex und Gender sind zwei verschiedene Dinge – was man erst jetzt wirklich versteht – jahrhundertelang wurden Sex und Gender in einen Topf geworfen. Sex hat mit der Anatomie zu tun. Gender hat mit Identität zu tun".

Pamela & Niklas: Über diese Grundlagen hinaus, ist es ebenfalls wichtig beleidigende und herabsetzende Begriffe zu vermeiden und zu verlernen. Im Deutschen sind das z.B. Transe, transsexuell, Mannsweib oder Geschlechtsumwandlung. Dem GLAAD Media Reference Guide zufolge ist es im Englischen diffamierend tranny, she-male, he/she, It oder shim zu verwenden. Die Broschüre empfiehlt Menschen in Gesundheitsberufen, Freund*innen und Angehörigen auf beleidigende Wörter wie deceptive, fooling, masquerading, posing zu verzichten. Oder einer trans*männlichen Person zu sagen „aber du warst so ein hübsches Mädchen, warum möchtest du jetzt anders sein?", wie jemand dem FTM Musiker Jaime Wilson sagte, dessen Interview kürzlich in der New York Times erschien. [7]

Pamela & Niklas: Es ist ebenfalls wichtig keine Annahmen darüber zu treffen, mit wem Trans*Menschen Beziehungen führen oder wen sie heiraten. Manche leben weiterhin mit ihren bisherigen Ehepartner*innen und Kindern. Manche trans*weiblichen Personen sind Hetero und treffen sich mit Männern, manche sind lesbisch und führen Beziehungen mit Frauen. Manche Trans*männer lieben andere Trans*männer. Die Liebe eines jungen transgender Paars in Ecuador, die ein gemeinsames Kind bekamen, bricht sicherlich mit allen Vorurteilen – zu sehen in einer kürzlich ausgestrahlten BBC TV Dokumentation.[8]

Wenn ihr Anamnesebögen mit Körperumrisszeichnungen verwendet, in denen eure Klient*innen schmerzende

Bereiche, Verletzungen, Narben usw. einzeichnen können, achtet darauf, dass die Figuren keine stereotypen männlichen Muskelprotze und kurvige Frauen sind. Verwendet unterschiedliche Körperformen im Profil und auch in der Rückansicht, verschiedene Altersstufen, dicke und dünne Körper, sowie ein paar geschlechtsneutrale Figuren.

Niklas: Lasst Platz für Klient*innen ihre eigenen Körpermerkmale und Geschlechtsmarker einzuzeichnen, wenn sie das wollen. Trans*körper sind unterschiedlich und längst nicht alle Trans*menschen nehmen Hormone und gehen den Weg geschlechtsangleichender OPs. Es ist ein Mythos, dass sich eine Trans*person grundsätzlich „im falschen Körper" fühlt. Diskriminierungserfahrungen und gesellschaftliche Zuschreibungen, wie sich ein Junge oder ein Mädchen zu verhalten und auszusehen hat, lassen das Verhältnis zum eigenen Körper brüchig werden. Clara Thoms beschreibt dies so: „Durch die Erfahrung von Transdiskriminierung und Transition habe ich oft eine gespaltene, fragmentierte Wahrnehmung meines Körpers. Im Shiatsu erfahre ich meinen Körper als zusammenhängend und verbunden, als integriertes Ganzes".
Ich arbeite mit meinen Trans* Klient*innen beim Shiatsu viel im Erdelement, um die Kraft zu stärken, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen. Dies ist ein Wunsch, den meine Klient*innen zum Shiatsu mitbringen.

Fragen zu geschlechtsangleichenden Operationen sind unangebracht, sofern sie nicht im Rahmen von Körperarbeit wirkliche Relevanz haben. Es kann zum Beispiel wichtig sein mit Klient*innen an den Narben einer Mastektomie oder Brustvergrößerung zu arbeiten, damit das Gewebe weich und beweglich wird.

Pamela: Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass es nach einer Mastektomie ebenfalls wichtig ist, Krafttraining zu machen, damit sich der Brustmuskel aufbauen kann – vielen trans*männlichen Personen ist dies auch aus ästhetischen Gründen wichtig, um sich in ihrem Körper wohl zu fühlen. Matt Nolan, ein in Texas lebender therapeutischer Masseur, Lehrer und transgender Mann ist über Fragen amüsiert, die ihm Kolleg*innen stellen, wenn sie seinen narbigen Körper massieren. Manche fragen, ob er am Herzen operiert wurde, manche vermuten, dass er Brustkrebs hatte. Er ist offen für ihre Neugier, wobei es ihm hilft, dass er selbst Körperarbeiter ist. Nolan erinnert sich am Beginn seiner Hormontherapie vor einigen Jahrzehnten „gleichzeitig in die Menopause und die Pubertät" gegangen zu sein. Aktuell bekommt er einmal im Monat eine Spritze mit einem Testosteron Präparat von seinem Hausarzt und gibt zu, dass es Zeit für den nächsten „Testo Schub" wird, wenn er eine Woche vorher weinerlich wird. Dr. Valerie Espinosa, in Austin ansässige Endokrinologin, empfiehlt die Überweisung von FTM Patient*innen zu

regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen in einer transsensiblen gynäkologischen Praxis.
Trans*weibliche Personen sollten regelmäßige PSA Untersuchungen, sowie jährliche digitale Rektaluntersuchungen machen, auch wenn die Wahrscheinlichkeit einer Prostatavergrößerung durch den sinkenden Testosteronwert durch die Einnahme von Östrogen sinkt.

BEOBACHTUNGEN

Pamela: Die in Austin ansässige Akupunkteurin Alighta Averbukh betont die Wichtigkeit einer unvoreingenommenen Puls- und Zungendiagnose. Praktiker*innen müssen „an ihrer eigenen Voreingenommenheit und Haltung arbeiten, um dies nicht auf eine*n Klient*in zu übertragen“, sagt sie.
Zur Zeit arbeitet sie mit Rebecca R*, einer 21-jährigen Trans*frau, deren Stimmungen durch Östrogen „sonst wo sind“. Ich habe sie gefragt wie sie Rebecca R's Stimmungsschwankungen ausbalanciert, ohne die Wirkung von Östrogen zu minimieren. „Ich arbeite hauptsächlich mit der Balancemethode nach Dr. Tan. Ich behandle durch Pulsakupunktur, um das Gesamtsystem auszubalancieren und vermeide Yang-Stimulation“. Auch wenn das Vorgehen sich je nach Tageszustand unterscheidet, beeinhaltete eine aktuelle Sitzung das Nadeln der Tsubos „Milz 6, Perikard 6, Leber 2, 3, Magen 36, 42 und Dickdarm 4“, berichtete Averbukh. Sie ergänzt, dass sie „Himmelstor Tsubos nadelt oder Farbgel auf die Nadeln aufträgt, wenn Rebeccas emotionale Symptome sehr stark sind“. Rebecca wurde ebenfalls angewiesen auf Potassiumhaltige Nahrungsmittel wie Bananen zu verzichten, weil „Potassium Östrogen unterdrücken kann“.
Die in der Schweiz ausgebildete Kinderärztin und an der Graduate School of Integrative Medicine (AOMA) ausgebildete Akupunkteurin Isabelle Chen-Angliker begleitete die junge Jay L.* in ihrem langsamen Prozess der MTF Transition. Jay L* bringt ein Spektrum an psychischen Problemen mit, aber Dr. Isabelle warnt eindringlich davor diese Probleme als ausschließlich trans-bezogen zu sehen, sie sind es nicht.
Die in Austin ansässige Kinder- und Jugendpsychologin Dr. Deborah Lyons arbeitet mit transgender Jugendlichen und hat die Erfahrung gemacht, dass es trotz des großen Angebots an Informationen und Unterstützungsgruppen, das über das Internet verfügbar ist, ein Moment kommt, in dem die Jugendlichen eine „eins-zu-eins“ Beratung brauchen. Manchmal suchen sie ihren Rat wegen Familienproblemen und/oder Depressionen. Oft braucht es mehrere Sitzungen bis sich das Gespräch für die Themenbereiche zu Geschlecht oder den Bruch mit Geschlechterrollen öffnet. Dr. Deborahs Fokus liegt darauf, sie in ihrem individuellen Ausdruck von Geschlechtsidentität zu unterstützen.
Niklas: Meine transgender Klient*innen kommen wegen unterschiedlicher Themen zum Shiatsu. Darunter körperliche Beschwerden, wie Schulterschmerzen, Migräne oder Verdauungsprobleme, aber auch der Wunsch das allgemeine Wohlbefinden zu steigern oder die Bearbeitung von Trauma. Auch wenn Trans* als Thema nicht vordergründig ist, gehe ich beim Shiatsu mit diesen Thematiken um. S* beschreibt dies so: „Durch die Shiatsu Sessions habe ich es geschafft mich auf meinen gefühlten Körper zu fokussieren und mich so wahrzunehmen wie ich mich, besonders im Bezug auf Trans*, tatsächlich fühle. Es ist eine Form der Begegnung bei der ich, als Person mit einem transgendered Körper, in der Lage bin Zuweisungen auszublenden und mich einer Körperwahrnehmung hinzugeben die mir als (trans*-)person entspricht“.

In einem Prozess der Transition geht es auch darum sich den eigenen Körper auf positive Weise wieder anzueignen, nachdem er oft viele Jahre/Jahrzehnte falsche Zuschreibungen erfahren hat und somit die äußere Wahrnehmung und die Selbstwahrnehmung lange Zeit auseinanderfielen. Clara Thoms erlebt Shiatsu dabei als heilsame Unterstützung: „Shiatsu bringt mich in einen wohltuenden Kontakt mit meinem Körper. Als Transfrau war und ist Körperlichkeit für mich oft mit negativen Erfahrungen verknüpft, durch strukturelle Transdiskriminierung und schmerzhafte Transitionsmaßnahmen wie Epilationsbehandlung. Shiatsu in einem transsensiblen Rahmen erfahren zu können, ermöglicht mir in meinem Körper auf eine genussvolle, heilsame und akzeptierende Weise anwesend zu sein und mich in meiner Körperlichkeit gestärkt zu fühlen. Shiatsu senkt mein Stresslevel, dass im Alltag auch durch Erfahrungen in Bezug auf meine Transidentität relativ hoch ist“.

*Namen wurden geändert, um die Identität der Personen zu wahren.

References:
1. Zur besseren Verständlichkeit, der in diesem Artikel verwendeten Begrifflichkeiten, siehe: http://www.transinterqueer.org/download/Publikationen/TrIQ-ABC_web(2).pdf
2. There Really is no Room for Sexism, Acupuncture Today, April 2015,
3. https://www.bv-trans.de/portfolio-item/policy-paper-gesundheit/
4. https://maedchenmannschaft.net/pronomen-ohne-geschlecht/;
http://nonbinarytransgermany.tumblr.com/language
5. http://www.tagesspiegel.de/berlin/queerspiegel/bundesverfassungsgericht-das-urteil-zum-dritten-geschlecht-ist-eine-revolution/20558258.html
6. THEY is the student‘s preferred pronoun. The University of Vermont has agreed to use it . New York Times (Education Life) 2/8/2015
7. Meet Jaime Wilson, a Transgender Activist with guitar in hand, New York Times (Style) 2/4/18.
8. A Victory for Gender Fluidity www.bbc.com/news/magazine-37408298

weiterführende Informationen:
www.lgbthealtheduction.org,
www.genderspectrum.org
Für Familien und Angehörige von Trans*menschen: www.pflag.org/find-a-chapter
Inforbroschüre für die Gesundheitsberufe:
http://www.transinterqueer.org/download/Publikationen/triq_infobroschuere_medizinpsych_berufe.pdf
Guter Dokumentarfilm in Englisch über die Bandbreite an Trans*identitäten:
https://www.youtube.com/watch?v=jX5CfNWGqjc&feature=youtu.be

Pamela Ferguson
Staatlich geprüfte Asiatische Körpertherapeutin (Dipl.ABT-NCCAOM), geprüfte Lehrerin (AOBTA® – USA und GSD – Deutschland), Pamela ist eine Pionierin der Shiatsu-Arbeit, die immer wieder neue Wege im Shiatsu beschreitet. Sie gibt jedes Jahr Workshops für Fortgeschrittene in den USA, der Schweiz, Deutschland und Österreich. Ihre Workshops wurden in sechs verschiedene Sprachen übersetzt. Sie ist Gastlehrerin in beim ESI (Munchen), und dem Shiatsu Zentrum Edith Storch, Berlin. Sie hat mehrere Bücher zum Thema Shiatsu geschrieben: „Shiatsu“ und „Lebensfreude und Harmonie durch die Kraft der 5 Elemente“. Zusammen mit Dr. Debra Duncan Persinger hat sie die erste Lehrer-Anthologie des 21. Jahrhunderts herausgegeben: „Sand to Sky – Conversations with Teachers of Asian Medicine“.

Niklas Brochhagen
Shiatsu-Praktiker (GSD), Bioladenbetreiber. Leitung der Meridian-Übungsabende am Shiatsu-Zentrum Edith Storch in Berlin. Er gibt Workshops, in denen er das transformierende Potential von Bewegung und Begegnung über das Zusammendenken von Körperarbeit, Kampfkunst, Achtsamkeit und queerer Identität erforscht.
Der Beitrag von Pamela Ferguson wurde ins Deutsche übersetzt von Niklas Brochhagen. Er erschien in veränderter Fassung erstmals in Acupuncture Today im April 2018.

Fragen an Pamela und Niklas sind willkommen:
pamelacudot@gmail.com; n.bro@posteo.de