

HARA SHIATSU UND LGBTIQA* PERSONEN

EINE BROSCHÜRE FÜR PRAKTIKER:INNEN

MAG. SILK GRAF



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Mag. Silk Graf*. Betreut von: *Matthias Klein*.

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2022, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

SHIATSU UND LGBTIQA* PERSONEN

Warum habe ich mich dazu entschlossen, eine Abschlusarbeit über Hara Shiatsu für LGBTIQA* (LesbianGayBiTransInterQueerAsexual) Personen zu schreiben? Was unterscheidet Menschen, die einer so genannten „sexuellen Minderheit“ angehören von der cis-heterosexuellen Mehrheitsgesellschaft? Welche besonderen Lebensumstände von queeren Personen dürfen wir als Shiatsu-Praktiker:innen in unserem Bewusstsein verankern?

*Dao gives birth to One
One gives birth to Two
Two give birth to Three
Three give birth to ten-thousand things
The ten-thousand things carry
yin and embrace yang
They mix these energies to enact harmony*

Lao Tsu

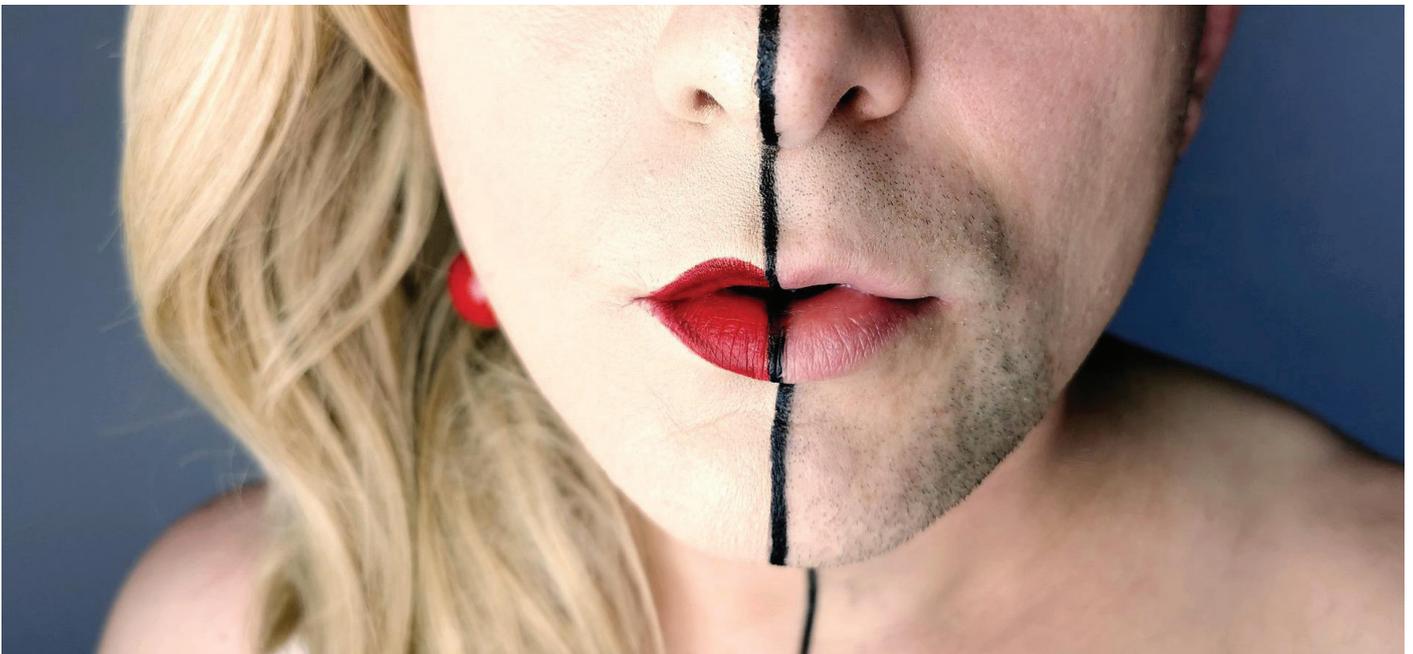
Wie in den meisten Fällen gibt es auch im Falle dieser Arbeit eine persönliche Affinität zum Themenbereich. Ich wurde in einen kleinen bäuerlichen Betrieb im Waldviertel hineingeboren. Meine Eltern und deren Vorfahren sind seit vielen Generationen Bauern in einer für seine Kargheit bekannten Region. Wenn ich an meine Oma denke, fällt mir vor allem ein Bild ein, wo sie gekrümmt und mit Kopftuch auf einem schiefen Kartoffelacker steht und der Erde das Nötigste zum Leben für sich und ihre sieben Kinder abringt. Ich wurde 1980 - zum Mädchen erklärt - geboren und musste noch darum kämpfen, aufs Gymnasium gehen zu dürfen. Vorgesehen von den Eltern war nur die Absolvierung der Pflichtschule, dann „einen Mann“ heiraten, Kinder kriegen und vielleicht einen kleinen Nebenberuf ausüben. Als Kind musste ich noch jeden Sonntag in die römisch-katholische Kirche gehen, kurz: das Leben hatte einen sehr überschaubaren moralischen Rahmen und jede:r die sich zu weit davon entfernte, wurde mit Misstrauen beäugt.

Schon als Kleinkind wurde mir allerdings bewusst, dass ich „anders“ war. Ich wollte partout keine langen Haare haben, keine „Mädchensachen“, keine Puppen, rosa war mir verhasst usw. Ich fühlte mich als Bub und immer wenn ich beim Einkaufen mit meiner Mutter zb. von einer Verkäuferin für einen solchen gehalten wurde, schwellte mir die Brust vor Stolz - ich fühlte mich gesehen!

Dass ich mich in der Volksschule für Mädchen zu interessieren begann, schien mir ganz normal, denn „so sind die Buben“. Eine Zeit lang hatte ich noch den Schutz der frühen Kindheit, in der mir erlaubt war, aus meiner vom sozialen Umfeld gewünschten Mädchenrolle immer wieder auszubrechen. Doch schon bald kamen Sanktionen, Ausschluss und Gewalt auf mich zu, heute würde man von Mobbing sprechen. Mein soziales Umfeld verwies mich auf viele subtile und weniger subtile Arten an meinen Platz „als Frau“ - „Man wird nicht als Frau geboren, man wird dazu gemacht.“ sagte schon Simone de Beauvoir.

*Jahre des Versteckens, der Anpassung,
des Klein-Machens und Leise-Seins
begannen.*

Ich lies mir die Haare wachsen, Ohrringe stechen und gab vor, mich romantisch für Jungs zu interessieren um weniger Mobbing ausgesetzt zu sein. Als ich nach der Matura nach Wien zum studieren ging - als einer der ersten in meiner Familie - begleitete mich die ständige Angst, als „Anders“ erkannt und wieder mit Gewalt konfrontiert zu werden. Der Schock der negativen Erlebnisse sass tief und äußerte sich in Ein- und Durchschlafproblemen, Grübeleien, Angstzuständen, Depressionen, vermehrtem Alkohol- und Drogenkonsum, PMS, Konzentrationsschwierigkeiten, einem allgemeinen Gefühl der Isolation und des Abgeschnitten-Seins von meiner sozialen Umwelt und Todesangst wenn meine Freundin in der Öffentlichkeit meine Hand halten wollte. Als ich mit Anfang 20 nach einem mehrmonatigen Studienaufenthalt in Dänemark völlig entkräftet und verzweifelt nach Wien zurückkehrte, erinnerte ich mich an eine Freundin, die mir von Yoga vorgeschwärmt hatte und ich belegte meinen ersten Kurs (heute unterrichte ich Yoga).



Gleichzeitig lernte ich eine Shiatsu-Praktikerin kennen und ich schaute mir die Hara Shiatsu Schule an (traute mir damals unter Tomas Nelissen aber noch nicht zu, die Ausbildung zu beginnen). Außerdem lernte ich mehr Menschen kennen, denen es ähnlich ging wie mir. Teile der Wiener LGB-Community wurden zu meinem neuen zu Hause.

Meine Reise zurück zu meinem Körper und zu mir hatte unaufhaltsam begonnen!

Eine lange beschwerliche Reise mit diversen Psycho- und Trauma-Therapien und viel, viel Hatha-Yoga und Pranayama (Atemübungen). Es gab Umwege, Höhen und Tiefen, die mich schließlich etwa 16 Jahre später noch einmal zur Hara Shiatsu Schule brachten und zu meinem Wunsch, mit Shiatsu besonders Menschen zu unterstützen, die ähnliche Diskriminierungserfahrungen gemacht haben wie ich.

Achtsame Berührung, die einerseits eine Intention hat und gleichzeitig offen ist für Veränderung, birgt eine große Chance in sich: sie erinnert uns daran, Menschen mit einem Körper zu sein, der fühlt und sich nach Verbundenheit sehnt - zu sich selbst und zu anderen. Durch das physische Spüren und die Verbundenheit können Anteile in uns zu heilen beginnen, die rein gesprächsorientierte Therapien meiner Meinung nicht erreichen können (diese Berühren jedoch andere Anteile, die ebenfalls nicht zu vernachlässigen sind). Hara Shiatsu kann so eine wertvolle Unterstützung für Menschen mit Diskriminierungserfahrungen darstellen. „Discriminare“ bedeutet im Lateinischen „unterscheiden“.

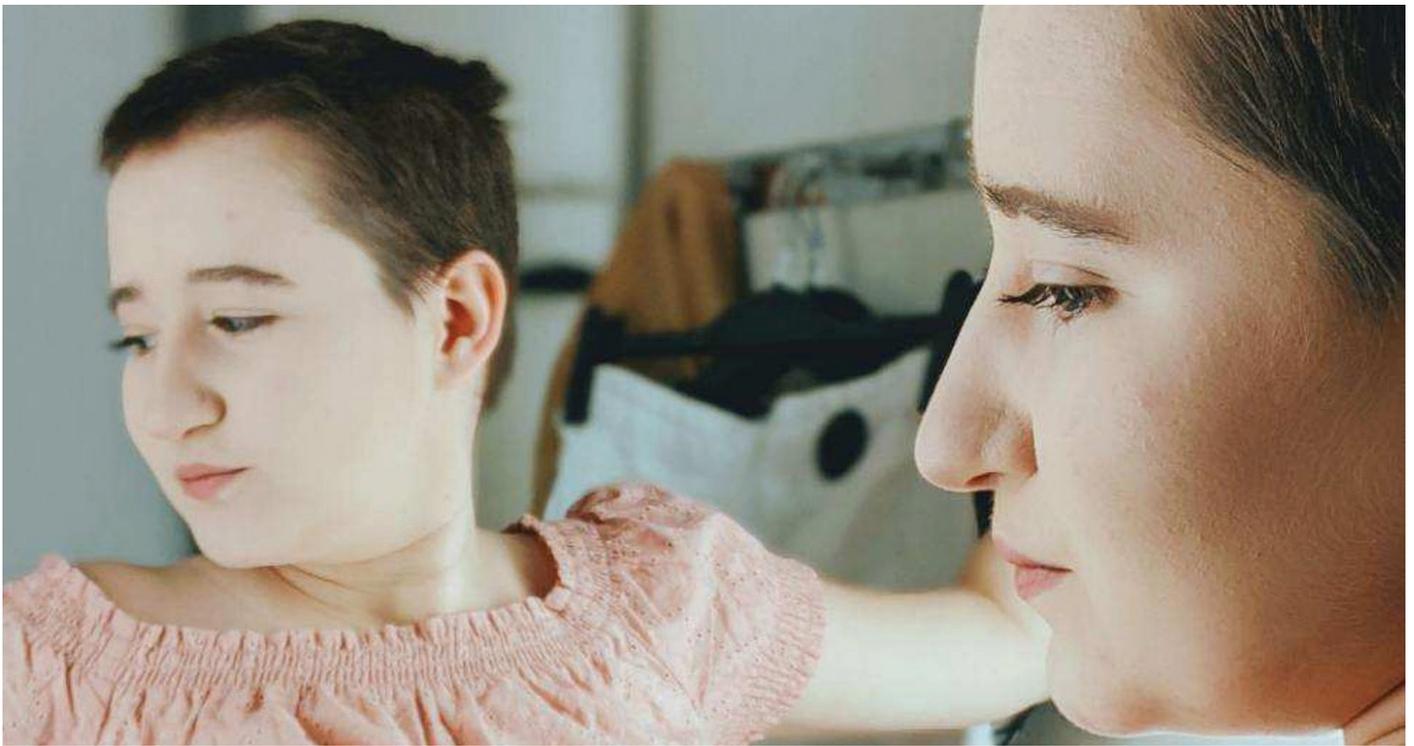
Es ist ein Verfahren der Trennung und des Ausschlusses. Shiatsu möchte Verbinden und einen harmonischen Fluss zwischen den Fünf Elementen (Erde, Feuer, Metall, Wasser, Holz) fördern.

Meine Geschichte ist eine Geschichte von vielen - deswegen habe ich ihr exemplarisch gleich zu Beginn mehr Platz eingeräumt. Was ich durch externe und internalisierte Homo- und Transphobie erfahren habe (Entwurzelung, Unverständnis, Schweigen, Scham, Distanzierung von Herkunftsfamilie und -gemeinschaft, psychische und körperliche Gewalt, Selbstverleugnung) erfahren tausende von Menschen immer noch in den verschiedensten Schattierungen jeden Tag auf diesem Planeten. Und auch die gesundheitlichen Folgen von Diskriminierungserfahrungen sind mittlerweile gut wissenschaftlich dokumentiert.

Laut einer Studie des deutschen Jugendinstitutes aus dem Jahr 2013 haben 82 Prozent der lesbischen, schwulen und bisexuellen Jugendlichen und 96 Prozent der transgeschlechtlichen Jugendlichen in ihrem Leben schon einmal Diskriminierung erlebt. (Quelle: <https://dserver.bundestag.de/btd/19/102/1910224.pdf>)

Bei einer solchen Häufung, kann mensch nicht von Zufall sprechen, sie hat System.

Dafür wurde der Begriff Heteronormativität geprägt, laut Wikipedia bezeichnet dieser „eine Weltanschauung, welche die Heterosexualität als soziale Norm postuliert.“



Zugrunde liegt eine binäre Geschlechterordnung, in welcher das anatomische/biologische Geschlecht mit Geschlechtsidentität, Geschlechtsrolle und sexueller Orientierung gleichgesetzt wird.

Das heteronormative Geschlechtermodell geht von einer dualen Einteilung in Mann und Frau aus, wobei es als selbstverständlich angesehen wird, dass eine heterosexuelle Entwicklung vorgesehen ist und damit der „normalen“ Verhaltensweise entspricht – andere Aspekte der menschlichen Sexualität werden oftmals pathologisiert.“

Häufig geht die Einteilung in Mann und Frau mit einer Hierarchie einher, wobei Männer mit mehr Wert belegt werden (das hat die absurdesten Auswirkungen wie zB. eine soeben veröffentlichte Studie zeigt, haben Frauen die von männlichen Chirurgen operiert werden nach dem Eingriff ein 15% höheres Risiko für Komplikationen als Frauen, die von Chirurginnen operiert wurden, Quelle: DerStandard, 21.3.2022)

Diskriminierung und Mikroaggressionen (Schimpfwörter, Witze, Gesten oder schräge Blicke) haben Auswirkungen auf die emotionale Gesundheit und die Psyche. Dies wird auch „Minderheitenstress“ genannt. Durch die subtilen und weniger subtilen Anfeindungen denen LGBTIQA* Personen immer wieder ausgesetzt sind entsteht körperlich und emotional empfundener Stress.

Dies erhöht langfristig das Risiko für psychische Erkrankungen (Depression, Suizidalität, Substanzmissbrauch, Posttraumatische Belastungsstörung) aber auch für Probleme im Organismus (erhöhter Blutdruck, Herzprobleme, chronische Schmerzen, Allergien usw.). Auf der emotionalen Ebene finden sich Wut und Trauer oder Misstrauen gegenüber Menschen, die eigentlich „nur Gutes“ wollen – auch gegenüber zB. Shiatsu-Praktiker:innen.

Nicht heterosexuell und Cis (cisgeschlechtlich ist eine Bezeichnung für Menschen, deren Geschlechtsidentität mit dem Sex übereinstimmt, das ihnen bei ihrer Geburt anhand der Genitalien zugeschrieben wurde) zu sein, das nehmen viele immer noch als Verstoß gegen die gängigen Geschlechterrollen war. Die Folgen reichen – wie gezeigt wurde – von Mobbing bis zu Stigmatisierung die sich als Stress-Erfahrungen im Körper (Nervensystem, Gewebe, Organe) abspeichern und zu kürzeren oder chronischen gesundheitlichen Problemen führen können. Hara Shiatsu betrachtet den Menschen als Ganzes, versucht also auch das soziale Umfeld und den „Wind“ im Leben (=Stress) in die Diagnose miteinzubeziehen.

Wenn mensch selbst nicht von diskriminierenden Erfahrungen betroffen ist, fällt es oft schwer, sich dieser Art von Stress emphatisch anzunähern. Im folgenden ein paar Anregungen zur Selbst-Reflexion.

Whenever a Great Physician treats disease... [he] should first of all develop a marked attitude of compassion. He should commit himself firmly to the willingness to make every effort to save every living being.

Sun Si-Mao

Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität sind immer noch viel Grund für Scham und Schuld. Sowohl bei denen, die als „Normal“ gelten als auch bei denen, die sich in der Schublade „Nicht-Normal“ wiederfinden. Dabei sind sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität nur eine von vielen Diskriminierungskategorien, die Menschen das Leben unnötig schwer machen: Rassismus, Sexismus, Klassismus, Ableismus usw. sind dermassen normalisiert, dass sich die wenigsten von uns der komplexen Verstrickungen dieser Systeme bewusst sind oder bewusst sein wollen. Die Betonung liegt hier auf „Systeme“, denn Diskriminierungen haben eine lange Geschichte die sich in Gesetzen usw. niederschlägt. Dazu später noch mehr.

Lebenswege sind intersektional. Das bedeutet, die meisten Menschen sind von mehreren Diskriminierungserfahrungen gleichzeitig betroffen: Herkunft, Gender, sexuelle Orientierung, sozialer Status, finanzielle Lage, körperliche und seelische Verfassung, Wohnungssituation oder Obdachlosigkeit, Staatsangehörigkeit – um nur einige relevante Aspekte zu nennen.

Es gibt Überschneidungen, Gleichzeitigkeiten, Verstrickungen in denen jede:r von uns irgendwo seinen individuellen Platz im Gesamtbild der Gesellschaft einnimmt.

Fragen, die du dir dazu stellen kannst:

- *Wo verorte ich mich auf dem weiten Feld von diskriminierenden Faktoren?*
- *Wo bin ich selbst von Diskriminierung betroffen und wo habe ich Privilegien (zB. durch meine Hautfarbe, meine körperliche Verfassung, meine soziale Herkunft, mein Geschlecht)?*
- *Wie macht sich das in meinem Körper und meiner Körperhaltung bemerkbar?*
- *Wie wirkt sich das in meiner Interaktion mit Menschen/Klient:innen aus?*

Als Shiatsu-Praktiker:innen dürfen wir uns täglich in offener Akzeptanz üben, daher schadet es nicht, sich selbst einige Fragen zu diesen Themen zu stellen um sich eigener blinder Flecken bewusst zu werden.

Vorurteilen ausgeliefert zu sein ist nicht die Schuld von Individuen. Meistens sind wir ihnen bereits als Kinder ausgesetzt und kennen keine andere Art des Seins. Normalität entsteht, wenn etwas oft genug wiederholt wird, egal ob es stimmt oder nicht.

Laut einer deutschen Studie haben 40 Prozent der deutschen Bevölkerung ein Problem damit, wenn gleichgeschlechtliche Menschen sich in der Öffentlichkeit küssen. 50 Prozent der Befragten fühlen sich nicht wohl in der Gegenwart einer Trans-Person. Vorurteile wie diese lernen wir oft schon in der Schule wenn „schwul“ als Schimpfwort herumgeworfen wird oder Buben durch Körpersprache klar gemacht wird, dass sie nicht zärtlich sein dürfen – schon gar nicht mit anderen Buben.

Solche Vorurteile sind erlernt und werden an die nächste Generation weitergegeben – in Form von Sprache, Kulturpraktiken, Kunst, Berichterstattung oder allgemein über jahrhundertlang gewachsenem „Wissen“.

Um den Kreislauf der Diskriminierung zu durchbrechen, können wir als Erwachsene gegen solche Vorurteile angehen und uns zuerst bewusst machen, dass jede:r einzelne mit kulturellen Vorurteilen aufgewachsen ist und diese verinnerlicht hat – ganz wertfrei, ohne Schuldzuweisung.

Diese Glaubenssätze stammen aus der Herkunftsfamilie, von Erziehungseinrichtungen (Kindergarten, Schule, religiöse Gemeinschaften) oder aus Medien und werden manchmal lautstark vertreten oder liegen tief in unserem Unterbewusstsein verborgen, von wo aus sie subtil unser Handeln beeinflussen. Als Shiatsu-Praktiker:innen ist es ein Teil des Lernprozesses, sich selbst mit allem was dazu gehört akzeptieren zu lernen. Dazu gehören auch die weniger hellen Seiten der Persönlichkeit. Dies macht es uns einfacher mit Themen umzugehen, die bei unseren Klient:innen auftauchen. Ungesunde Glaubenssätze – so viel ist sicher – kommen bei allen Menschen vor, egal ob hetero, homo, bi, trans oder inter. Wer sich dafür entscheidet, mehr in die eigenen Fähigkeiten von Akzeptanz und Liebe zu investieren, kommt nicht umhin sich immer wieder in den Spiegel des eigenen Metall-Elements zu versenken.



ÜBUNG ZUM VERLERNEN BLOCKIERENDER GLAUBENSsätze

Jeder Mensch wurde schon einmal mit Vorurteilen konfrontiert. Sei es bewusst oder unbewusst, das Halten von ungesunden Glaubenssätzen formt Blockaden auf der physischen, emotionalen oder spirituellen Ebene. Glücklicherweise kann die Beschäftigung mit inneren Blockaden die Selbst-Kenntnis erhöhen, emotionales Wachstum bringen und unser spirituelles Potenzial fördern. Eine Methode dazu ist die stille, introspektive Meditation zu Themen von Geschlecht, Sexualität und Beziehungen. Das Ziel der Übung ist es, jede Art von Gefühlen und physischen Empfindungen zu identifizieren, die auf eine Blockade hinweisen. Was du dazu brauchst? 10 Minuten (oder mehr) an einem ruhigen Ort um zu sitzen oder zu ruhen. Mach es dir bequem, konzentriere dich auf einen freien, tiefen und ruhigen Fluss des Atems, lass den Geist ruhiger werden.

Im Raum der Stille, stell dir einfache, offene Fragen zu Themen von Geschlecht, Sexualität und Beziehung:

- Wann habe ich das erste Mal diesen Glaubenssatz gehört?
- Wie habe ich diesen Glaubenssatz gelernt?
- Wie fühle ich mich damit?
- Wo fühle ich etwas?

Beispielsätze:

- Wann habe ich das erste Mal gehört, Homosexualität sei unnatürlich?
- Wann habe ich zum ersten Mal gehört, dass dicke Menschen nicht begehrenswert sind?
- Wann habe ich zum ersten Mal gehört, dass Frauen ruhig und bescheiden sein sollen?
- Wann habe ich das erste Mal gehört, dass Geschlecht von den Genitalien bestimmt wird?
- Wann habe ich das erste Mal gehört, dass es eine Beziehung zu einem gegengeschlechtlichen Partner:in braucht, um glücklich zu sein? usw.

Wenn wir uns solche und andere introspektive Fragen stellen, ist es wichtig, offenherzig und verzeihend mit sich selbst zu sein, frei von Selbst-Vorwürfen und gleichzeitig in liebevoller Aufmerksamkeit für auftauchende Emotionen und Empfindungen. Um tiefer in die Wurzeln der eigenen Glaubenssätze einzutauchen, braucht es wahrscheinlich mehr als einen Anlauf, Geduld ist also gefragt. Mit der Zeit tauchen vielleicht klare Erinnerungen auf oder starke Emotionen, die mit bestimmten Worten verbunden sind. Vielleicht wird ein chronischer Spannungspunkt plötzlich schmerzhaft oder du wirst akut hungrig oder müde usw. Nach einigen Sessions, sollte das innere Bild zu einer Frage jedoch klarer werden und dann beginnt die Selbst-Behandlung. Es braucht dafür eine klare Intention, Geduld und Wiederholung. Um altes Wissen zu verlernen braucht es manchmal Wochen oder Monate. Manche Themen offenbaren und vertiefen sich erst im Laufe vieler Momente der Introspektion - eine aufregende und zutiefst lohnende Reise.

Um Blockaden zu lösen gibt es viele Techniken – heilende Klänge (Summen), bestimmte Qi Gong- und Schüttel-Übungen oder eine Shiatsu-Behandlung. Finde heraus, was für dich wirkt.

Blockaden können sich auch an die Fünf Elemente angelehnt zeigen:

1. Wasser: Angst, starke Temperatur-Schwankungen (heiß-kalt), die Libido wird geweckt oder die Beckenregion meldet sich, arthritische Schmerzen verschlimmern sich, Schmerzen im Ilio-Sacral-Bereich oder der Lendenwirbelsäule, Harndrang, Schwierigkeiten sich die Farben Schwarz-Blau vorzustellen, zu langsame Bewegungen

2. Holz: Wut, Kopfschmerzen, Schulterspannung, verschwommenes Sehen, Schwierigkeiten die rechte Seite zu öffnen, Geräusche klingen zu laut, Ungeduld

3. Feuer: Ängstlichkeit, Herzklopfen, Hitzewallungen vor allem im Oberen Erwärmer (Hände, Brust, Gesicht), zu schnelle Bewegungen

4. Erde: flaes Gefühl im Magen, angespannter Bauch, Schwäche in Armen und Beinen, Schwierigkeiten sich eine schönes Goldgelb vorzustellen, Klänge wirken schräg und daneben

5. Metall: Enge in der Brust, kurzer oder oberflächlicher Atem, Husten mit/ohne Schleim

Manchmal tauchen auch nur allgemeine Gefühle von Scham-Schuld oder Ängstlichkeit und Sorgen auf. Als Shiatsu-Praktiker:innen sollten wir gewahr sein, dass es Emotionen gibt, die weniger sozial akzeptabel sind wie Neid, Bitterkeit, Unsicherheit und Selbsthass. Wenn wir selbst diese Emotionen in uns unterdrücken, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir sie auch bei unseren Klient:innen ablehnen und sie dadurch unsere Diagnose beeinflussen. (Quelle: Catherine J. Lumenello; „Gender and Sexuality in Chinese Medicine.“)

„Es gibt einen wirklich einfachen Weg auf Geschlecht zu blicken: Vor langer Zeit zeichnete jemand eine Linie in den Sand einer Kultur und erklärte mit großer Selbstverständlichkeit ‚auf dieser Seite der Linie bist du ein Mann, auf der anderen eine Frau‘. Es ist Zeit für den Wind der Veränderung, diese Linie wegzublase.“

Kate Bornstein 1994, S.21

2022 leben wir in einer Welt, die sich stark vom Waldviertel der 1980er Jahre unterscheidet. Viele Informationen sind wesentlich schneller verfügbar. Selbst im kleinen Österreich hat mittlerweile fast jeder Kartoffel-Bauer einen Internet-Anschluss, empfängt hunderte Fernseh-Sender und hat schon mal davon gehört, dass es Lesben, Bisexuelle, Schwule und Transpersonen gibt. Spätestens seit Conchita Wurst 2014 mit Vollbart und fantastischem Drag-Outfit den Eurovision-Songcontest eroberte, hat „Otto-Normal-Verbraucher“ den Hauch einer Ahnung, dass „das Geschlecht“ nicht in Granit gehauen, sondern dynamisch und veränderbar wie ein Yin-Yang Symbol ist.

Vieles hat sich zum Besseren entwickelt – dank der harten Arbeit von vielen Aktivist:innen über die letzten Jahrzehnte. Die sogenannte Homo-Ehe wurde erkämpft, Paraden abgehalten um Sichtbarkeit und Wertigkeit zu erhöhen und seit 2019 bietet der Geschlechtseintrag „divers“ eine dritte rechtliche Option neben „weiblich“ und „männlich“, die sich auf biologische Intergeschlechtlichkeit bezieht (allerdings noch nicht auf das gefühlte Geschlecht).

Ein Blick zurück in die österreichische Geschichte verrät, dass dem nicht immer so war. Im Zeitraum von 1950 bis 1971 waren ca. 13.000 Personen wegen „widernatürlicher Unzucht“ verurteilt worden. Während der Zeit des Nationalsozialismus wurden queere Menschen mit einem rosa Dreieck versehen und in Konzentrationslager gesteckt. Erst 1971 wurde in Österreich das Totalverbot von Homosexualität aufgehoben, dennoch gab es noch genügend rechtliche Schikanen, vor allem für schwule Männer. Lesben wurden meistens ignoriert und unsichtbar gemacht – denn weibliche Sexualität existiert einfach nicht ohne Männer, so der sexistische Ton der Zeit.

Die Pathologisierung von Homosexualität und Transidentitäten ist demnach fest in den Strukturen und Gesetzen der Gesellschaft verankert. „Homosexualität“ galt viele Jahre lang als psychische Störung. [...] Schließlich wurde „Homosexualität“ im Jahr 1974 von der American Psychiatric Association aus der zweiten Version des Diagnostischen und Statistischen Manuals psychischer Störungen (DSM-II) entfernt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) folgte diesem Schritt 1992 und strich die Diagnose aus der Liste der psychischen und Verhaltensstörungen.“ (Sattler 2018:1)

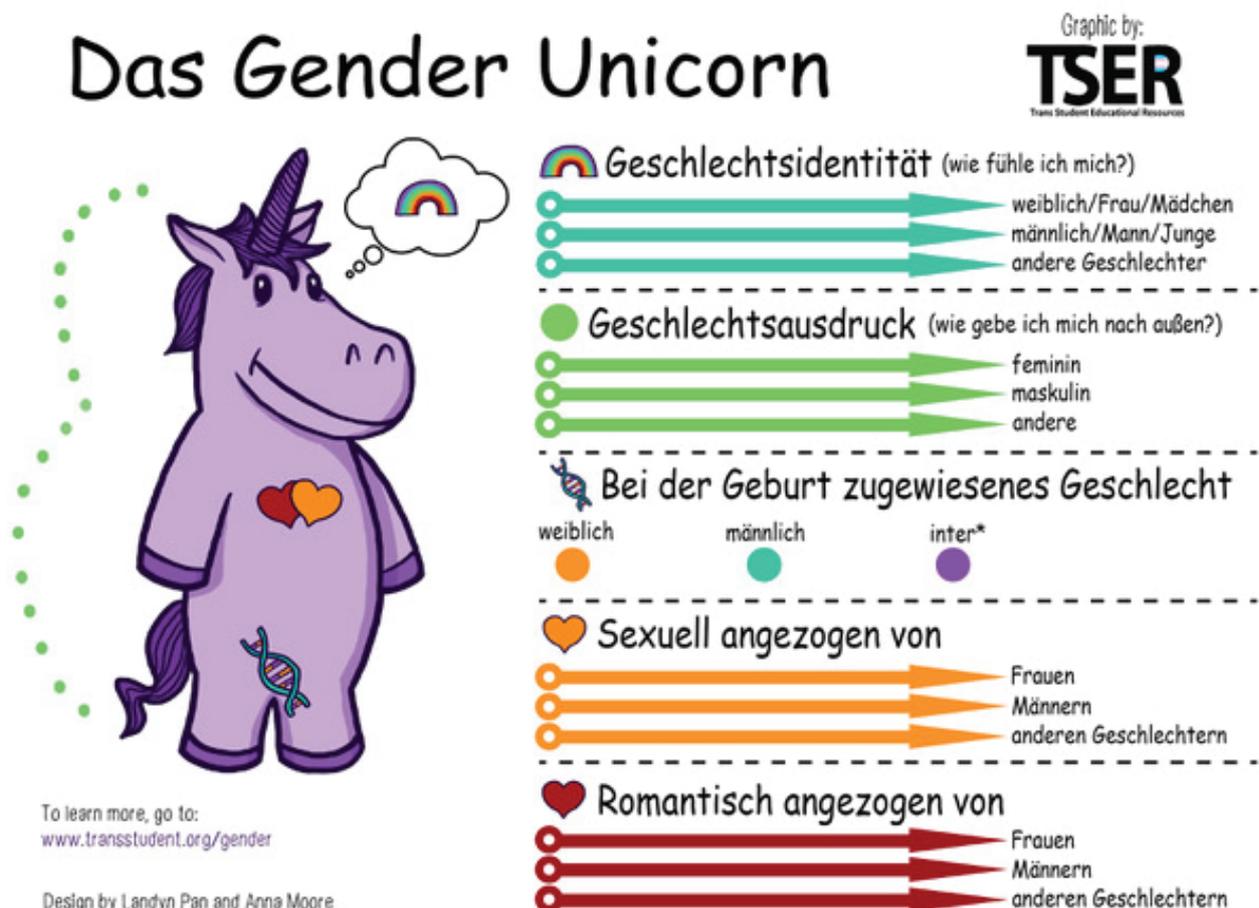
Seit 1992 erst gilt „Homosexualität“ nicht mehr als psychische Störung! Kein Wunder also, dass es viele Menschen immer noch Überwindung kostet, nicht-heterosexuelle Gefühle oder nicht-essentiell Geschlecht offen zu leben, da die Gefahr groß ist, vom Gegenüber schnell mal als „krank“ abgestempelt zu werden. Jüngere Generationen denken mittlerweile oft anders und haben weniger ein Problem damit, einen Mann mit Vulva oder eine Frau mit Penis zu akzeptieren.

„Aber Halt!“ höre ich jetzt viele Denken. „Penis und Vulva sind biologische Tatsachen und bestimmen natürlich das Geschlecht zu 100%.“ Gut, dass wir nicht nur aus unseren Geschlechtsorganen bestehen, antworte ich.

Abgesehen davon, dass selbst Genitalien sehr unterschiedlich sind und intersexuelle Menschen noch viel mehr biologische Variationen manifestieren, bestehen wir aus vielen Schichten: Bauch, Herz und Intellekt werden allgemein anerkannt.

Manche Zeitgenossen meinen gar, wir hätten eine (geschlechtslose?) Seele. Die Taoistische Philosophie geht sogar so weit zu sagen, dass jedes Individuum einen „himmlischen Vertrag“ hat, der bestimmt, in welche Umstände wir hineingeboren werden und wie wir uns mit diesen arrangieren. „In der Taoistischen Philosophie und der Chinesischen Medizin-Theorie werden Anatomie, Gefühle und Geist/Seele alle als Formen von Qi gesehen. Direkt aus dem Wuji kommend, ist Qi die Basis aus der alles Leben entsteht. Das Wuji ist der Ursprung endloser Möglichkeiten – es ist das Unendliche selbst – das auch das große Spektrum an Geschlechtern und Sexualitäten hervorbringt.“ (Lumenello, 2019:48)

Es gibt viele Konzepte, unser Mensch-Sein zu betrachten. In Bezug auf Geschlechts-Identität und Sexualität möchte ich eines dieser Modelle vorstellen, das Gender-Unicorn:



Geschlechtsidentität

Die Geschlechtsidentität ist das Geschlecht (oder die Geschlechter) mit dem sich ein Mensch selbst identifiziert, wobei die Geschlechtsidentität eines Menschen nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmen muss. Der Geschlechtsausdruck muss zudem nicht zwangsweise mit dem gefühlten Geschlecht übereinstimmen. (Wir sehen den Menschen das gefühlte Geschlecht nicht an.)

Geschlechtsausdruck

Damit wird bezeichnet, wie ein Mensch sich kleidet, spricht oder bewegt und so Geschlecht zum Ausdruck bringt. Häufig passiert es, dass vom Geschlechtsausdruck einer Person auf deren Geschlechtsidentität geschlossen wird. Dann gelten zum Beispiel Rock und Lippenstift als Beleg dafür, dass jemand sich feminin fühlt. Damit kann man jedoch leicht daneben liegen.

Sexuelle Orientierung

Die sexuelle Orientierung beschreibt, mit welchen Menschen eine Person eine sexuelle Bindung eingehen möchte. Bei den meisten Menschen stimmt die romantische mit der sexuellen Orientierung überein, dies muss jedoch nicht bei jedem Menschen der Fall sein.

Romantische Orientierung

Die romantische Orientierung zeigt, in welche Menschen sich eine Person verliebt oder mit welchen Menschen sie eine Liebesbeziehung eingeht/eingehen möchte und kann unabhängig der sexuellen Orientierung gesehen werden.

Körperlichkeit

Alle Menschen haben eine unterschiedliche Körperlichkeit, wie z.B. sekundäre Geschlechtsmerkmale (z.B. Muskelmasse, Haarverteilung, Brüste und Statur), primäre Geschlechtsorgane (Fortpflanzungsorgane und Genitalien) und/oder chromosomale Strukturen und Hormone.

Quelle: <https://dortmund.schlau.nrw/2020/12/01/das-genderbread/>

Wie die Darstellung des Gender-Einhorns (und unendlich viele wissenschaftliche Studien) deutlich macht, ist Geschlecht eine soziale Konstruktion und ein vereinfachender Sammelbegriff für viele Identitäten und deren Ausdrucksweisen.

So sind die Unterschiede innerhalb der Kategorie „Frau“ größer als zwischen den Kategorien „Frau“ und „Mann“.

In Alltagswitzen wird allerdings gerne das Gegenteil behauptet um Menschen an ihre Rolle im Theater der Geschlechter zu erinnern.

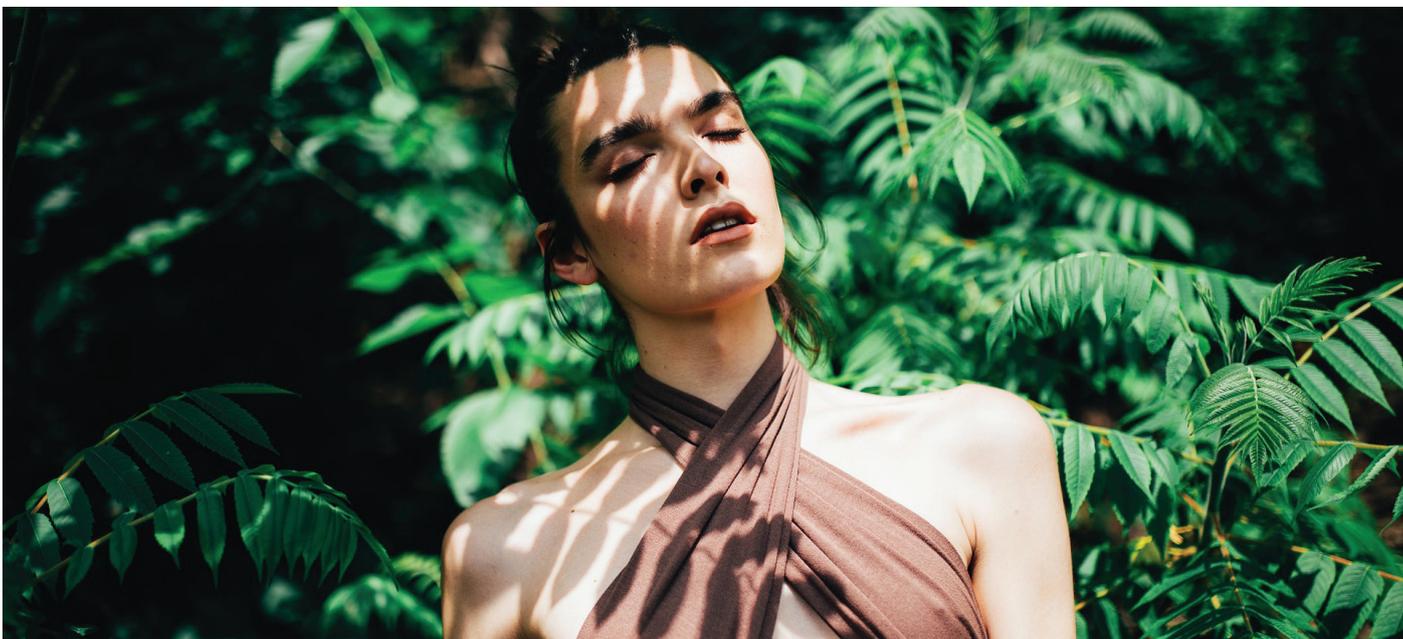
Um diese Vielfalt sprachlich sichtbar zu machen haben Aktivist:innen Begriffe wie queer, genderqueer, genderfluid und nicht-binär usw. in den Sprachgebrauch eingeführt. Ein Großteil meiner Shiatsu-Klient:innen verwendet diese Begriffe für sich. Es schadet daher nicht, davon gehört zu haben bzw. sich fortzubilden. Informationen dazu sind mittlerweile in jedem guten Buchgeschäft oder dem Internet zu finden. Eine Recherche lohnt sich. Und wer weiß, vielleicht werden auch dir Worte geschenkt, die etwas beschreiben, was du bis jetzt scheinbar „unbeschreiblich“ in dir gespürt hast.

So wie die Sprache der Traditionellen Chinesischen Medizin fantasievoll komplexe Körper-Geist-Seele Zusammenhänge besprechbar macht und uns dadurch wertvolle Instrumente in die Hand gibt, unterstützt auch die „gendergerechte Sprache“ dabei, schwer fassbares eine Ausdrucks-Form zu geben und damit sichtbar zu machen. Gerade deshalb wird sie auch von vielen angefeindet – denn konservative Kräfte beschützen gerne, was der eigenen Bequemlichkeit und Macht dient.

GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN VON „MINDERHEITEN-STRESS“

„Gesundheit bedeutet in der TCM ein Leben entsprechend dem eigenen Naturell in Übereinstimmung mit der Umwelt, eine innere Ausgeglichenheit, die sich im Außen spiegelt, ein umfassendes Wohlbefinden, ein Wachstum, kurzum: Eine fruchtbare Balance auf allen Ebenen.“ (M. Mandl, 2020:19)

Das Wachstum eines Menschen, von dem Mike Mandl hier spricht, passiert in enger Interaktion mit „der Umwelt“. Wie ein Baum einen Boden braucht in den er seine Wurzeln schlagen kann, Nährstoffe aus der Erde, Wasser, Luft und Raum um sich zu entfalten, so braucht auch ein Mensch ein Umfeld, dass ihr Halt und Raum zur Entfaltung gibt. Damit ist einerseits unsere nicht-menschliche Umwelt gemeint – der Planet Erde der uns hervorgebracht hat, der uns nährt mit all seinen Jahreszeiten, Klimazonen und verschiedenen Rhythmen.



Andererseits kreieren wir Menschen uns eine menschliche Umwelt – eine Kultur – die uns im besten Fall Halt und Raum gibt, um uns zu entfalten.

Wenn der kulturelle Wind manche Menschen besonders streng anbläst weil sie nicht in das Selbstbild der Kultur passen, was passiert dann mit diesen Menschen? Wie wachsen sie? Als zutiefst soziale Wesen brauchen wir die Anerkennung unserer Mitmenschen. Gesehen-Werden, Gehört-Werden, Genährt-Werden, Geliebt-Werden, Berührt-Werden sind elementare Bedürfnisse, egal ob wir mit einer Behinderung auf die Welt kommen, im Laufe des Lebens das Geschlecht wechseln oder ein blondes, blauäugiges Mädchen wie aus dem Bilderbuch sind. Wenn nun zB. das eigene Naturell aufgrund von kulturellen Einstellungen beschnitten wird und wir ein ebenso elementares Gefühl – die Liebe – nicht frei ausdrücken dürfen, welche Auswirkungen hat das nun auf unsere Gesundheit?

Wie bereits erwähnt, werden in der Sprache der westlichen Psychologie Diskriminierungserfahrungen zB. aufgrund von Hautfarbe oder Sexualität als „Minderheitenstress“ bezeichnet. Soziale Marginalisierung – so die Studien – erhöht das Risiko von: Depression, Angststörungen, PTBS (Post Traumatische Belastungs-Störung), Substanzmissbrauch und Suizidalität. Studien zeigen, dass es durch soziale Stressoren zur Veränderungen im autonomen Nervensystem kommen kann, die das Verhältnis zwischen sympathischem und parasympathischem NS verschieben.

Einfach gesagt, fällt es Betroffenen schwer, in einen entspannten parasympathischen Zustand zu schwingen. Mehr dazu findet sich auch in der Literatur zu Folgen von Trauma (vgl. Van der Kolk u.a.).

„Aus einem psychologischen Blickwinkel, ist ein Individuum sensitiv gegenüber [...] Diskriminierungen und die daraus resultierende chronische Wachsamkeit resultiert in chronischen Stress. Chronische Wachsamkeit geht oft Hand in Hand mit Sorge und sich-Sorgen machen hat ebenfalls negative Auswirkungen auf die Gesundheit.“ (Berger & Zoltan 2014). Negative Auswirkungen gibt es auch auf den Metabolismus, das kardiovaskuläre System, den Blutdruck und das Immunsystem. Außerdem beeinflussen diskriminierende Erfahrungen das Gesundheits-Verhalten der Person und das Vertrauen in Gesundheitsinstitutionen und Ärzte (Khan u.a. 2017).

WAS BEDEUTET DAS AUS DER SICHT EINER SHIATSU-PRAKTIKERIN?

Zuerst einmal: Wenn eine queere Person deine Shiatsu-Praxis betritt, kannst du dir schon mal gratulieren, denn du hast so weit das Vertrauen der Person gewonnen, dass sie sich von dir berühren lassen möchte. Das ist keine Selbstverständlichkeit für Menschen, die mit einer erhöhten Wachsamkeit und Sensibilität für Diskriminierungen durch das Leben gehen. „Alternative Heilmethoden“, als die Shiatsu von vielen gesehen wird, gelten oftmals als essentialistisch in Hinblick auf Vorstellungen von Geschlecht und wirken daher abschreckend auf viele queere Menschen – so zumindest meine Beobachtungen in den letzten Jahren.

Aus eigener Erfahrung mit Praktiker:innen fehlt es tatsächlich immer wieder an einem Bewusstsein für die eigenen Privilegien und die Komplexität von Lebensrealitäten die nicht dem Model „heterosexuelle Ehe - Kinder - Haus - Auto - Karriere“ folgen.

Dass man zB. als ein weißer, nicht-behinderter Cis-Mann aus der Mittelklasse so viel Bewegungsfreiheit wie kein anderer Mensch auf dieser Welt genießt, ist den wenigsten bewusst. Anderen Menschen wird schon mal als Schwäche ausgelegt, dass sie nicht ähnlich erfolgreich sind, obwohl sie mit ganz anderen Karten auf die Welt gekommen sind. So sagte ein Praktiker während einer Behandlung zu mir „Ich wollte immer in einem eigenen Haus leben und das habe ich auch geschafft.“, nicht gewahr, dass die Person mit der gesprochen wurde völlig andere Möglichkeiten in der Welt hatte, einfach wegen der Struktur der Gesellschaft, die es einer Nicht-Binären, weiblich gelesenen Person in prekären Arbeitsverhältnissen, mit der westlichen Diagnose Komplexe Post-Traumatische-Belastungsstörung und ohne familiäre Unterstützung schwieriger macht, ein eigenes Haus zu besitzen - auch wenn das der Wunsch wäre. Eine andere Praktikerin sagte während einer Behandlung zu mir: „Hast du schon einmal versucht, als Frau zu leben, ein Kleid zu tragen und Sex mit Männern zu haben?“

So als wäre es ein reiner Akt des freien Willens, wen mensch sexuell begehrt oder welches das gefühlte Geschlecht ist. Mit solcherlei Projektionen konfrontiert zu sein, während mensch auf einer Matte liegt und berührt wird, ist grenzüberschreitend.

Manche Lehrer belächeln geschlechtergerechte Sprache oder verwenden sie schlichtweg nicht. Andere wundern sich, warum der einzige Schwarze Schüler mehr verschlossen ist als seine weißen Kolleg:innen und kommen nicht auf die Idee, dass es mit strukturellem Rassismus zu tun haben könnte. Männer-Frauen Witze werden gemacht als wäre es das Selbstverständlichste auf der Welt, dass „Männer so sind und Frauen so“ und nicht das Resultat Jahrtausende langer Aushandlungsprozesse, die nicht immer gewaltfrei abgelaufen sind.

In meinem Studium der Sozial- und Kulturanthropologie durfte ich an unzähligen Beispielen aus der Menschheitsgeschichte lernen, wie unterschiedlich Kulturen waren und sind, auch in Bezug auf Geschlechterrollen oder die Anzahl der Geschlechter die in einer Gesellschaft als legitim gelten (manche

Kulturen kennen seit Jahrtausenden drei oder mehr Geschlechter). Menschen haben die verschiedensten Formen des Zusammenlebens mit sich und der Umwelt entwickelt - was wir hier im Westen 2022 als „Normal“ ansehen ist nur ein Blinzeln im sich ständig verändernden Sturm der Zeit. Diese HeteroNORMativität wurde im Laufe der Kolonialisierungskriege der letzten 500 Jahre in viele Teile der Welt exportiert. Gewaltsam exportiert wurde auch ein Gemisch aus katholischer Religion (und den damit verbundenen Moralvorstellungen) und anglo-europäische Gesetzestexte, die zB. Homosexualität kriminalisierten und ein Zwei-Geschlechter-Modell aufkrotyierten.

Soziale Bewegungen der letzten Jahrzehnte zu Themen wie Feminismus, Rassismus, Queerness usw. sind also keine neuen Erfindungen. Vielmehr erkämpft sich seit den Hexenverbrennungen, der Sklaverei usw. wieder etwas Raum, dass jahrhundertlang unterdrückt und verfolgt wurde - aber letztendlich immer schon überall existiert hat.

Was Menschen geschaffen haben, können sie - im Einklang mit physikalischen/kosmischen Prinzipien - auch wieder verändern.

Mein Wunsch mit dieser Arbeit ist es, einen Denk-Anstoss zur Veränderung zu geben, damit mehr Menschen Vertrauen fassen dürfen in eine sehr potente Behandlungsmethode - Hara Shiatsu. Im Laufe der 40 Behandlungen, die ich mit LGB-TIQA*-Personen durchgeführt habe, hat sich immer wieder gezeigt, wie stark und zeitlos die Arbeit mit den Fünf Elementen ist. Dabei ist die Intention der Behandler:in wesentlich. Wie Catherine J. Lumenello (2018:35) schreibt, sollten die Emotionen, Glaubenssätze und Behandlungsziele der Praktiker:in möglichst frei von Vorurteilen sein, um nachteilige Effekte zu verhindern.

Wenn eine Klient:in sich darauf einlässt, Berührung zu empfangen, lässt sie ihren Schutzschild sinken und entspannt sich. Die Wei Qi Grenze wird weicher damit sich ein energetischer Austausch zwischen Klient:in und Praktiker:in bilden kann. Um in diesem vulnerablen Zustand Sicherheit zu bieten, halten wir während der Behandlung möglichst durchgehend Körperkontakt mit der Klient:in - eine Hand bleibt in Kontakt. Wenn negative Bewertungen oder unangemessene Behandlungsziele in diesen energetischen Raum gebracht werden, kann das der Klient:in physisch, psychologisch oder spirituell schaden oder die Wurzel des Unwohlseins verstärken.



Wenn man zB. denkt, dass der Geschlechtsausdruck oder die Sexualität eines Klienten „ein Fehler“ oder „eine Abweichung von ihrem Weg“ sind, ist das eine inkorrekte Annahme aufgrund kultureller Vorurteile. Jemand mit der Intention zu Behandeln, dass sie ihre Identität oder sexuelle Orientierung in Richtung gesellschaftlich akzeptierter Lebensmodelle verändern sollen ist ein Ausdruck von Homophobie/Transphobie und zielt (vielleicht unbewusst) darauf ab, die Klient:in zu beschämen oder die eigene „Richtigkeit“ zu betonen.

Unser Ziel als Hara-Shiatsu Praktiker:innen sollte es jedoch sein, die Konstitution eines Menschen richtig einzuschätzen um sie/ihn/dey dabei zu unterstützen, in Integrität mit dem eigenen Ich aufzublühen, den Glauben an das Selbst zu stärken, gesunde Grenzen zu entwickeln und individuelle Herzenswünsche mit Vertrauen zu verfolgen.

So bekam ich von eine:r Klient:in (nicht-binär/genderfluid) nach der Shiatsu-Behandlungsserie, in der es vor allem um die Begleitung während des psychologischen Gutachten-Prozederes vor einer Hormon-Behandlung ging, das Feedback: „Die Shiatsu-Behandlungen haben mir geholfen mich mehr zu spüren und mir Mut vermittelt, für mich selber einzustehen.“

Wir können unsere Klient:innen unterstützen, begleiten, anstossen, bewegen, beruhigen, stärken. Die Kunst liegt darin, das eigene Ego dabei „leer“ sein zu lassen, wie mein Lehrer Andrew Couse es beschreibt.

Welche Veränderung das Wesen aus sich selbst heraus anstrebt, können wir nicht wissen – aber mit Erfahrung und Respekt, wie eine gute Gärtner:in, dürfen wir bei der Entfaltung der buntesten Blumen helfen.

Als hilfreich in der Shiatsu-Praxis hat sich auch meine Beschäftigung mit Trauma erwiesen (vgl. Duncan 2019). Traumasensibles Arbeiten mit Shiatsu zu kombinieren ist allerdings nicht immer einfach, da klassische Hara Shiatsu-Behandlungen Berührungen an sehr vielen Körperbereichen inkludieren, quasi in einer Sitzung von Kopf bis Fuss. An der Vorderseite wie an der Rückseite. Am Nacken oder direkt am Bauch usw.

Für Menschen mit traumatischen Erlebnissen können Berührungen an bestimmten Körperregionen für das Nervensystem überfordernd sein. Es gilt daher ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Art der Berührung angemessen ist bzw. Konsens einzuholen und immer wieder nachzufragen/einzuchecken. Für eine meiner nicht-binären Klient:innen mit sexuellem Missbrauch im Hintergrund ist es zB. sehr unangenehm, wenn ich einzelne Tsubos mehrere Minuten in Stille halte. Hier hat es viele Sitzungen mit dynamischem, rhythmischem Arbeiten mit einem stabilen, tiefen Druck gebraucht, bis es für die Klient:in irgendwann möglich war, Momente der Stille zulassen zu können, ohne dass das Nervensystem mit Kampf, Flucht oder Starre reagiert hat. Das „Fenster der Toleranz“ öffnet sich für manche schneller, für manche sehr langsam, für andere nie.

Einer weiteren Klient:in sitzt die Gewalt der Vergangenheit wortwörtlich im Nacken und es hat einige Sitzungen gedauert, bis ich das Okay bekommen habe, den Nacken zu berühren. Für wieder andere sind Berührungen im Brustbereich/Herzraum unmöglich (hier weiche ich zb, auf die Arme aus und widme mich dem Perikard-Meridian). (All diese Beobachtungen sind natürlich auch nützliche Hinweise für die Diagnose.)

FÜR VIELE MEINER QUEEREN KLIENT:INNEN HABEN SICH FOLGENDE PUNKTE IN DER PRAXIS BEWÄHRT:

- bei der Begrüßung lasse ich die Klient:in wissen, dass sie herzlich willkommen ist
- ich frage nach dem gewünschten Pronomen: „Wie darf ich dich ansprechen? Welche Pronomen verwendest du?“
- ich erkläre meiner Klient:in den Ablauf einer Shiatsu-Behandlung und erwähne dabei, welche Körperregionen berührt werden könnten
- ich frage nach, ob es Körperregionen gibt, die nicht von mir berührt werden sollen
- das Vorgespräch findet sitzend in einer respektablen Distanz statt um der Person Raum zum Ankommen zu geben und nicht sofort in den persönlichen Raum „einzudringen“
- ich frage nach dem Vorgespräch und meinen diagnostischen Fragen, ob die Person bereit ist, auf die Matte zu wechseln oder noch etwas teilen möchte
- in manchen Fällen mache ich eine Übung zwischen Sessel und Matte: Orient - Move - Ground (OMG), bei der ich die Klient:in dazu einlade, sich auf beiden Füßen stehend ruhig im Raum umzusehen. Ich sage dann zB. „spüre die Bewegungen deiner Augen, wie sie sich im Raum umsehen.“ Danach lade ich sie ein, in den Körper zu spüren und Bewegungsimpulse wahrzunehmen denen sie frei nachgehen kann wenn sie möchte. zB. ein Schütteln oder was sonst auftaucht. Zum Schluss lade ich sie ein, die Füße im Kontakt mit dem Boden zu spüren und das Gewicht über Fersen und Vorderfüße in die Erde sinken zu lassen, die Knie leicht gebeugt, der untere Rücken lang, der Scheitel von einem „himmlischen Faden“ unterstützt.

- während die Klient:in liegt und ich daneben sitze sage ich manchmal „nimm dir einen Moment Zeit, die Matte an deiner Rückseite zu spüren. Spüre das Gewicht deines Hinterkopfes, deines Brustkorbs, deines Beckens. Erlaube der Erde, dich zu tragen.“
- sollte der Blick und die Körper-Haltung immer noch unruhig und zappelig sein, lade ich zu drei bewussten Atemzügen ein mit einem Fokus auf längeres Ausatmen als Einatmen
- bevor ich das Hara der Klient:in berühre, kündige ich die Berührung an: „ich bringe jetzt eine Hand zu deinem Rücken und eine Hand zu deinem Bauch.“
- ich ermutige die Klient:in, mir jederzeit Rückmeldungen zu geben, sollte eine Berührung unangenehm sein und dabei ein inneres Nein auftauchen.
- wenn ich den Eindruck gewinne, dass eine Person während der Behandlung dissoziiert (Erkennbar zb an Starre im Körper, flachem Atem, die Person trennt sich mental von ihrem Körper und driftet in Gedanken an Vergangenes ab, Anzeichen von Angst), lade ich dazu ein, die Augen zu öffnen und suche Blickkontakt bzw. lade ich die Person zu Blickkontakt ein während ich mit ihr spreche. Dies reicht meist aus, um die Klient:in wieder ins Hier und Jetzt zu holen.
- nach der Behandlung lasse ich die Klient:in einige Minuten ruhen und verlasse dabei den Raum. Eventuell biete ich für das Ruhen eine Decke an oder ein (relativ schweres) Meditationskissen auf dem Brustkorb um dem Nervensystem Schutz zu signalisieren.
- später checke ich noch einmal mit der Klient:in ein - gibt es Redebedarf oder Ruhebedarf? Ich erkläre, dass sich Wirkungen oft erst am nächsten Tag entfalten und dass sich die Person an mich wenden kann, wenn Fragen auftauchen.

HINWEISE FÜR DIE HARA-SHIATSU PRAXIS

Pamela Ferguson stellt im Shiatsu Journal Nr.93 die These auf, dass Themen und Schwierigkeiten vor denen die Trans*/Nicht-Binäre Community heute stehen, sehr viele Ähnlichkeiten mit den Vorurteilen haben, mit denen Schwule, Lesben und Bisexuelle Personen vor einigen Jahrzehnten konfrontiert waren.

Sie schreiben: „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.“ (Ferguson 2018:14). Das einfachste ist es, Personen die in die Praxis kommen, direkt zu Fragen wie sie angesprochen werden möchten. Das fühlt sich anfangs vielleicht „komisch“ an, normalisiert sich aber mit etwas Übung.

Falls man als Praktiker:in ein Formular anbietet, dass Klient:innen vorher selbst ausfüllen oder einen Anamnesebogen verwendet, ist es am einfachsten, einen Freiraum für den Geschlechtseintrag zu lassen (anstelle eines vorgefertigten Mann/Frau-Schemas). Gute Tipps finden sich auch in der TriQ-Broschüre „Trans*Inter*Queer ABC“, die 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.“ (siehe: www.transinterqueer.org/angebote/publikationen/informationmaterial/)

Wenn es für die Diagnose wichtig ist, das biologische Geschlecht zu erfahren, kann man fragen: welches Geschlecht wurde dir bei der Geburt zugewiesen?

Falls ein Anamnesebogen verwendet wird mit der grafischen Darstellung eines menschlichen Körpers auf dem Körperbeweise wie auf einer Landkarte eingezeichnet werden, achte darauf, diese Darstellung „neutral“ zu halten statt klassisch weiblich/männlich geformt.

Es reicht, zB. auf der Homepage nicht aus, zu sagen: „Ich begrüße alle in meiner Praxis.“ Denn für so genannte „Minderheiten“ bedeutet das meistens, dass sie sich nicht mitgemeint fühlen und oft auch nicht mitgemeint sind. Stattdessen gilt es, klar Einladungen auszusprechen, wie zB. „Ich begrüße alle Menschen in meiner Praxis, besonders LGBTIQA* Personen, nicht-binäre Menschen, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit nicht-weißer Hautfarbe.“ usw. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt und es finden sich bestimmt mit etwas Kreativität schönere Formulierungen. Auf diese Weise kreieren wir ein Klima der Offenheit und Akzeptanz für verschiedene Lebensrealitäten.

In manchen Fällen ist es für die Praktiker:in relevant, nach dem Beziehungsstatus einer Person zu fragen. In diesem Fall sollte auch hier nicht zu voreilig von einem bestimmten Beziehungsmodell (Mann und Frau in Partnerschaft/Ehe) ausgegangen, sondern Raum gelassen werden für eine freie Antwort - auch in Hinblick auf polyamore oder bi/pansexuelle Lebensmodelle usw.. Für queere Menschen hat Familie oft einen anderen Status als für heterosexuelle.



Da die Herkunftsfamilie in manchen Fällen nicht unterstützend oder gar ablehnend ist, werden neue Familienmodelle mit Freund:innen und Partner:innen entwickelt, die dem Erdelement die nötige bedingungslose Liebe zukommen lassen. Manche Trans*menschen leben nach einer Transition und der Änderung des Geschlechtseintrags weiterhin mit ihren bisherigen Ehepartner:innen und Kindern. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Es ist in solchen Fällen einfach, Fragen offen zu formulieren.

Statt einen Mann* nach seiner Ehefrau* zu fragen kann man auch sagen: „Gibt es Partnerschaften oder Liebesbeziehungen in deinem/Ihrem Leben?“

„Trans*körper sind unterschiedlich und längst nicht alle Trans*menschen nehmen Hormone und gehen den Weg geschlechtsangleichender Operationen. Es ist ein Mythos, dass sich eine Trans*person grundsätzlich „im falschen Körper“ fühlt.“ schreibt Ferguson - und ich kann das aus langjähriger (eigener) Erfahrung nur bestätigen. Ein Trans-Aktivist erklärte es so: Hormone und Operationen dienen dazu, dass äußere Erscheinungsbild mit dem inneren Erleben mehr in Einklang zu bringen. Es ist ein Akt der radikalen Selbst-Liebe und nicht die Korrektur eines Fehlers.

Wenn sich eine Person in der Praxis als Trans „outet“, sollte nicht sofort nach geschlechtsangleichenden Operationen gefragt werden.

Sollte das Thema geschlechtsangleichender Operationen von der Klient:in aufgebracht werden, dann „kann es zB. wichtig sein mit Klient:innen an den Narben einer Mastektomie oder Brustvergrößerung zu arbeiten.“ (ebenda) Das heißt, Fragen zu dem Thema sollten einen unmittelbaren Zusammenhang haben mit dem Grund aus dem eine Klient:in zur Hara Shiatsu Praktiker:in kommt und nicht der eigenen Sensationslust geschuldet sein.

Die Hormontherapie kann bei Trans*männern dazu führen, Symptome von Pubertät und Menopause zu bekommen. In diesem Fall können wir mit Shiatsu und Ernährungstipps helfen, das Hormonsystem in die gewünschte Richtung zu unterstützen und Nebenwirkungen ausgleichen.

Natürlich gibt es auch bei Trans*personen gesundheitliche Themen, die nicht unbedingt mit dem Geschlecht in Zusammenhang stehen - wie bei allen Menschen. Schulterschmerzen, Kopfschmerz oder Asthma können alle betreffen.

Im Hintergrund kann dennoch „Minderheitenstress“ für die Symptome mitverantwortlich sein bzw. als Verstärker einer konstitutionellen Prädisposition für bestimmte Symptome dienen. Zwei meiner nicht-binären Klient:innen kamen zB. wegen sexuellem Missbrauch zu mir. In diesen Fällen habe ich je nach Tagesverfassung der Klient:innen vor allem das Wasser-Element gestärkt, an Glaubenssätzen im Metall-Element gearbeitet oder den freien Fluss der Emotionen mit dem Holzelement unterstützt. Die Geschlechtsidentität hatte in diesen Fällen nicht unbedingt einen direkten Einfluss auf die Behandlung. Es hatte aber sehr wohl einen Einfluss auf die Behandlung, dass die Klient:innen wussten, in einem Raum zu sein in dem Verständnis und Offenheit für die Komplexität von Sexualität und Geschlecht da war.

Für die meisten meiner Klient:innen geht es im Shiatsu darum, sich den eigenen Körper wieder auf positive Weise anzueignen.

Für eine genderqueere Person die mich wegen PMS, Migräne und Depressionen aufgesucht hat, war es wichtig, viel im Holz zu arbeiten bis sie aus der Stagnation in die Energie kam, einer selbst gewählten regelmässigen Ashtanga-Yoga-Praxis nachgehen zu können. Hier war es auch wesentlich, am Thema Grenzen und Nein-Sagen zu arbeiten. Für eine andere nicht-binäre Person die mich wegen Trauma, ständigem Stress und innerer Unruhe aufsuchte, war es hingegen nötig, durch Shiatsu in eine Erfahrung der Entspannung zu kommen, die Ernährung zu verändern (Nahrungsmittel, die das Wasserelement stärken haben sich hier als wirkungsvoll erwiesen) und einen regelmässigen Schlafrythmus zu fördern. Sehr oft kam in meiner Praxis eine Mischung aus Metall- und Erdbehandlung zum Einsatz, um im eigenen Körperhaus ankommen zu dürfen und die Selbstliebe zu fördern. Im Idealfall beeinflusst dies in Folge das Verhalten zu sich selbst und der Umwelt.

Hara Shiatsu hat für sehr viele der Anliegen von LGBTIQA* Personen die nötigen Techniken bei der Hand - lassen wir unserer Intuition mit offenem Herzen freien Lauf, können diese zu tiefgreifenden gesundheitsfördernden Erfahrungen beitragen, denn: jeder Mensch hat ein Recht auf Heilung! Unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Hautfarbe etc. Wir sollten unsere Intuition jedoch nicht mit kulturellen Vorurteilen verwechseln.

Selbst-Reflexion eigener Vorurteile, eine Bereitschaft zu innerem Wachstum und Freude an der Vielfalt von Lebensrealitäten und Körpern sind für jede Hara Shiatsu Praktiker:in und deren Klient:innen eine Bereicherung. Wunderbar wenn sich dies dann auch direkt materialisiert in inkludierender Sprache, Toiletten und Garderoben für alle Geschlechter, Basiswissen über sexuelle und geschlechtliche Vielfalt, inkludierenden Einladungen bei der Selbstrepräsentation (Homepage, Visitenkarte usw.), barrierefreien Praxen und aktiver Unterstützung von so genannten „Minderheiten“. Denn Minderheitenstress existiert nicht wegen der Minderheiten. Minderheitenstress existiert wegen der Handlungen der „Mehrheiten“.

LITERATUR

Duncan, Alaine D.: The Tao of Trauma. A Practitioner's Guide for Integrating Five Element Theory and Trauma Treatment. North Atlantic Books, 2019.

Ferguson, Pamela: „Shiatsu mit Transgender Klient*innen? Lasst uns mit eigenen Vorurteilen aufräumen. Pamela Ferguson und Niklas Brochhagen im Gespräch“ Shiatsu Journal Nr. 93, Jahrgang 26, Sommer 2018, S. 13-17.

Mandl, Mike: Meridiane - Landkarten der Seele. Bacopa Verlag, 2020.

Repnik, Ulrike: Die Geschichte der Lesben- und Schwulenbewegung in Österreich. Milena Verlag, 2006.

Van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie behandeln kann.

Online:

Berger, Maximus & Zoltán Sarnyai: "More than skin deep": stress neurobiology and mental health consequences of racial discrimination

Pages 1-10 | Received 29 Jul 2014, Accepted 07 Nov 2014, Accepted author version posted online: 19 Nov 2014, Published online: 29 Dec 2014

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/10253890.2014.989204>

Sattler, Frank Alexander: Minderheitenstress und psychische Gesundheit von Lesben, Schwulen und Bisexuellen. Publikationsbasierte Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Naturwissenschaften. Marburg, 2018.

<http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2018/0109/pdf/dfas.pdf>

Khan, M., Ilcisin, M. & Saxton, K. Multifactorial discrimination as a fundamental cause of mental health inequities. Int J Equity Health 16, 43 (2017).

<https://doi.org/10.1186/s12939-017-0532-z>

<https://www.derstandard.at/story/2000134267964/studie-zu-gender-efekt-maenner-chirurgie-fuer-patientinnen-gefaehrlich>, Abgerufen am 29.4.2022.

<https://www.transinterqueer.org/angebote/publikationen/information-material/>

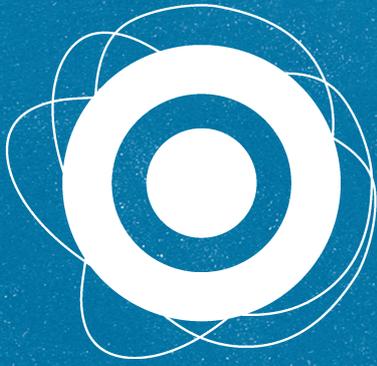


Mag. Silk Graf

Shiatsu-Praktikerin

Geboren in der Zeit der Apfelblüte 1980, Studium der Ethnologie, Sozial- und Kulturanthropologie und der Internationalen Entwicklung mit Schwerpunkt Gender Studies.

Yogalehrer:in und Mensch mit vielen Berufen - früher DJ bei queer-feministischen Parties und Puppenspieler in einem Wiener Figurentheater, heute vor allem für Vereine tätig im weiten Feld von Bewegung-Tanz-Yoga-Behinderung-Lernschwierigkeiten. Meine größte Regenerations-Ressource ist der Aufenthalt in menschenleeren Gegenden und Wäldern, an Flüssen und Meeren, weiters Musik, somatisches Bewegen und schlaue Bücher. Ein Dankeschön geht an meine queere Tierfamilie, die mir Halt, Liebe, gutes Essen und Zeit zum Rasten gibt in einer komplexen Welt. 2010 erschien das Buch „Verhandlungen von Geschlecht nach der Dekonstruktion“ im Verlag Zaglossus.



DAS ZENTRUM
für's Leben lernen

Dein Online Zuhause für

Traditionelle Chinesische Medizin,
Shiatsu, Yoga, Meditation, Qi Gong...

> über 150 Stunden Content

> über 80 Kurse

Lerne uns kennen

> Lebenslanger Zugang

> Absolviere Deine Kurse so oft
und wann immer Du willst

> Spare 30% auf Deinen ersten Einkauf
Gutschein-Code: FFBSEGFM

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

www.hara-shiatsu.com