



Leseprobe aus Scholz, Trans\*-Schatzkiste,  
ISBN 4019172101459 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101459](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101459)

Anleitung

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?

Mich selbst  
berühren ...  
Meinen Körper  
erforschen und  
empfinden

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

Wie gehe ich mit  
**Reaktionen** wie  
Unverständnis  
und Irritationen  
um?

**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 zugewiesenen 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 erfahrungsbasierendes, 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.



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



Welche  
**Beschreibung  
meiner Person**  
fühlt sich  
derzeit richtig  
an?





Mich selbst  
berühren ...  
Meinen Körper  
erforschen und  
empfinden ...



Wie gehe ich mit  
**Reaktionen** wie  
Unverständnis  
und Irritationen  
um?



**Vornamen** und  
**Personenstand**  
zu ändern,  
ist eine  
Möglichkeit,  
um ...

