

ANNELIESE A. SINGH

DU BIST OK!

**RESILIENZ UND EMPOWERMENT
FÜR TRANS* UND QUEERS**

Übersetzt von Heidi Ksyd* Kallies
aus dem us-amerikanischen Englisch

w_orten
& meer*

INHALT

VORWORT VON DIANE EHRENSAFT	9
--	----------

EINLEITUNG WARUM RESILIENZ FÜR QUEERE UND TRANS* PERSONEN WICHTIG IST.....	13
---	-----------

KAPITEL 1 LOS GEHT'S: DEIN LSBTIAQ*-SELBST BESTIMMEN - IN EINER WELT VOLLER KONFORMITÄTSDRUCK	19
--	-----------

KAPITEL 2 DU BIST MEHR ALS DEIN GENDER UND DEINE SEXUELLE ORIENTIERUNG	47
---	-----------

KAPITEL 3 NEGATIVE BOTSCHAFTEN ENTSCHLÜSSELN	79
---	-----------

KAPITEL 4 ERKENNE DEINEN SELBSTWERT.....	105
---	------------

KAPITEL 5 STEHE FÜR DICH EIN.....	131
--	------------

KAPITEL 6 DEINEN KÖRPER ANNEHMEN UND GENIESSEN	153
---	------------

KAPITEL 7 BEZIEHUNGEN UND NETZWERKE AUFBAUEN	173
---	------------

KAPITEL 8	
UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN UND RESSOURCEN ENTDECKEN	193
KAPITEL 9	
INSPIRIERT WERDEN UND HOFFEN	225
KAPITEL 10	
EINEN UNTERSCHIED MACHEN UND ETWAS ZURÜCKGEBEN	241
KAPITEL 11	
WACHSEN UND REIFEN	263
DANKSAGUNG	283
QUELLEN	284
ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG	
UND ZU VERWENDETEN SCHREIBWEISEN	287

VORWORT

VON DIANE EHRENSAFT

Es ist Nachmittag am 23. Juni 2017. Ich sitze in Oakland, Kalifornien am Computer und schreibe mit großer Freude das Vorwort zur englischen Originalausgabe von *Du bist ok!*. Dieser Tag ist auch der Auftakt der 45. jährlichen Pride-Feierlichkeiten in San Francisco, die nachher mit dem Trans March eröffnet werden. Und was ist das Motto des diesjährigen Trans March? »Resilienz feiern mit Liebe und Widerstand« – ein Titel, der ausgewählt wurde, wie ich vermute, ohne Anneliese Singhs Buch zu kennen, schließlich ist es ja noch nicht veröffentlicht. Was ich sagen will: Resilienz ist in der Luft, nun da so viele von uns entdeckt haben, wie wichtig sie für die LSBTIAQ*-Community ist, damit es ihr gut geht und Widrigkeiten überwunden werden können. Viele Jahre lang haben wir uns vor allem darauf konzentriert, Toleranz zu lehren, wenn es darum ging, eine gerechtere Welt zu schaffen, die uns annimmt. Nun ist es an der Zeit, Resilienz zu lehren: innere Stärke und ein verinnerlichtes Selbst- und Communityempfinden – das, was nie einfach so da ist, sondern gemeinschaftlich erreicht wird.

Ich möchte kurz ein Stück in die Vergangenheit reisen. Zuerst würde ich mich gern selbst positionieren. Ich bin eine heterosexuelle cis Frau mit den Pronomen sie/ihr, eine waschechte Feministin der 1960er, Mutter eines erwachsenen schwulen Sohnes (der einst ein mit Gender experimentierendes Kind war) und arbeite als Leiterin für psychische Gesundheit am Child and Adolescent Gender Center. Und nun reisen wir ins Jahr 1967. Ich studierte im letzten Semester des Bachelor Psychologie für herausragende Stud*entinnen an der Universität von Michigan. Der Studienberater unserer Fakultät berief ein Treffen mit allen Frauen im Studiengang ein. Er bat uns, Platz zu nehmen und riet uns dann, uns nicht für das Masterstudium zu bewerben, weil wir bloß Männern die Plätze wegnehmen würden, nur um später abzubrechen, zu heiraten und Kinder zu kriegen. Zum Beweis zeigte er uns eine Grafik, die die Abbruchraten von Masterstudentinnen denen von Masterstudenten entgegensetzte. Wir waren fassungslos, aber keine von uns stürmte hinaus oder protestierte lauthals als Reaktion auf seine ungeheuerliche sexistische Makroaggression. Unsere Rache bestand stattdessen darin, weiter zu studieren und zu promovieren – jede einzelne von uns. Wir haben

sozusagen unsere Resilienz durch unser Handeln ausgeübt, aber nicht auf eine Art und Weise, die den Studienberater davon abhalten würde, der nächsten Gruppe von Frauen im Studiengang dieselbe unverschämte Botschaft mitzugeben. Hätten wir nur gewusst, wie wir Resilienz so schaffen können, wie Singh es in dem Übungsbuch, in das du nun einsteigst, so kompetent der LSBTIAQ*-Community aufzeigt – wir hätten es besser machen können.

LSBTIAQ*-Resilienz – was hat es damit auf sich? Es geht darum, sich vor sich selbst zu outen und dann vor anderen, mit all der Zeit, die du brauchst. Es geht darum, zu erkennen, wie sich Gender und Sexualität im Verlauf deines Lebens weiterentwickeln – welcher Mensch du heute bist, kann sich mit der Zeit verändern, und das ist etwas, für das wir uns einsetzen sollten. Es geht darum, einen positiven Spiegel zu finden und ihn zu nutzen – eine Reflexion von Verbündeten und deinen Liebsten, die dir zeigt, dass du authentisch sein darfst und dich wandeln, dass du gefeiert werden solltest, statt für fehlerhaft erklärt zu werden, herabgewürdigt und abgelehnt. Es geht darum, aufmerksam für die Intersektionalität im Leben der Menschen zu sein und sicherzustellen, dass wir nicht Erlebnisse wiederholen, wie die, von denen Anneliese Singh aus ihrer Kindheit berichtet: »Als südasiatische, multiethnische, queere, genderqueere Femme und Sikh (ich werde einige dieser Begriffe in den nächsten Kapiteln aufgreifen), habe auch ich während meines Aufwachsens damit zu kämpfen gehabt, resilienter zu werden. Es gab Botschaften im Überfluss, die mir weismachten, etwas würde mit mir nicht stimmen und dass ich nicht dazugehören würde – unglücklicherweise gab es gleichzeitig keine Person, die mir mitteilte, dass all das nicht wahr ist und es wichtig ist, meine Widerstandskraft angesichts solcher Erlebnisse zu stärken.« Es geht darum, zu erkennen, dass nicht andere dein Gender oder deine Sexualität definieren, sondern dass du darüber selbst entscheidest und auch, ob du darüber sprechen möchtest oder nicht.

Wenn du in dieses Übungsbuch eintauchst, wirst du den wichtigen Unterschied zwischen Homofeindlichkeit und Heterosexismus entdecken, zwischen Trans*feindlichkeit und Trans*diskriminierung und zwischen Feindseligkeiten, die aus Angst entstehen, und den Ismen, die diskriminierende Taten beschreiben. Um Resilienz zu schaffen, müssen wir ins Handeln kommen und den negativen Taten entgegenwirken, die jeden Tag ausgeübt werden. Im Idealfall werden die Feindseligkeiten dann von ganz allein zerfallen.

Ich wurde psychoanalytisch ausgebildet und besonders hängengeblieben ist, dass wir alle bewusste und unbewusste Ebenen haben, besonders wenn es um Gender und Sexualität geht. Es ist kein Geheimnis, dass die Psychoanalyse der LSBTIAQ*-Community nicht immer wohlgesonnen war, aber wir können ihre Werkzeuge für uns nutzen. Anneliese Singh tut das implizit und nutzt sie im Übungsbuch, um das Unbewusste ans Tageslicht zu bringen, sodass es in eine positivere und empowerte Selbstwahrnehmung umgewandelt werden kann. Dazu braucht es keine Psychoanalyse; vielmehr erfordert es, sich Zeit zu nehmen, um zu reflektieren, zu verdauen und zu bewältigen. Und das bedeutet es, Resilienz zu schaffen.

Resilienz zu stärken heißt, die eigene Handlungsfähigkeit stärker wahrzunehmen. Das wiederum bedeutet Hoffnung – Hoffnung für dich selbst und Hoffnung auf eine bessere Zukunft für alle. Wie das Buch uns aufzeigt, braucht es dazu ein ganzes Dorf – dich selbst, diejenigen, die dir am nächsten sind, die erweiteren Gruppe um dich herum. Es geht um Handlungsfähigkeit, Hoffnung und Resilienz – und woher wissen wir das? Weil unsere LSBTIAQ*-Community es uns sagt.

Für meine eigene Arbeit mit genderdiversen Kindern und ihren Familien habe ich das Konzept von Gender-Engeln und Gender-Gespenstern entwickelt. Gender-Engel sind die inneren Botschaften, die es uns erlauben, das Wachstum junger Menschen in allen Gender-Regenbogenfarben des Genderausdrucks zu akzeptieren, zu unterstützen und zu fördern. Gender-Gespenster sind die inneren Stimmen, die Böses über diejenigen Menschen flüstern, die sich trauen, Gendernormen zu überschreiten, oder die in ihrem Gender »anders« erscheinen. Unsere Aufgabe: Die Botschaften und Stimmen zu identifizieren, die unseren Gender-Engeln dabei helfen, über unsere Gender-Gespenster zu siegen. Mit *Du bist ok!* zeigt uns Anneliese Singh, wie das gelingen kann, nicht nur mit Gender, sondern mit jeder Art von lsbtiaq* Engeln und Gespenstern. Allein dadurch, dass du nun dieses Buch liest, wirst du dich ein großes Stück darauf zu bewegen, die Gespenster vertreiben zu können, um Platz für die Engel zu schaffen. Also nimm dir etwas zum Schreiben und mach dich an die Arbeit.

EINLEITUNG

WARUM RESILIENZ FÜR QUEERE UND TRANS* PERSONEN WICHTIG IST

In diesem Buch soll es darum gehen, wie du, wenn du queer und/oder trans* bist, resilient werden, wachsen und reifen kannst. Ob du gerade erst dabei bist, herauszufinden, was *lsbtiaq** (lesbisch, schwul, bisexuell, trans*, inter*, asexuell, agender oder queer) für dich als Person bedeutet oder ob du schon lange vor dir und anderen geouted bist – oder irgendwo dazwischen – dieses Buch ist entstanden, um dir zu helfen, die verschiedenen Aspekte, die dich ausmachen, zu erkunden und herauszufinden, was dir wichtig ist. Da queere und trans* Personen eine ganze Reihe von Diskriminierungen erfahren, von Stereotypisierungen und Mikroaggressionen über Hasskriminalität und Gewalt, ist es notwendig, dass sie auch Resilienz, also Widerstandskraft, erfahren und erlangen. In diesem Buch nutze ich die Begriffe »queer«, »trans*« und »lsbtiaq*« abwechselnd als Oberbegriffe, um uns alle zu erfassen, die wir Teil der lesbischen, schwulen, bisexuellen, trans* und queeren Community sind. Und wie ich in Kapitel 1 zeigen werde, können auch diese Begriffe völlig unzureichend sein – und verändern sich schnell. Wenn du also dieses Buch liest, denke und nutze die Wörter, die *dein* Gender und *deine* sexuelle Orientierung am besten beschreiben.

WAS IST RESILIENZ?

Wenn Resilienz so wichtig ist, was ist überhaupt damit gemeint? Unter anderem wurde sie als der »alltägliche Zauber« bezeichnet, den du nutzen kannst, um herausfordernde Situationen durchzustehen (Masten, 2015). Wenn du weißt, wie du von deiner Widerstandskraft Gebrauch machen kannst, steht dir eine Fülle an Möglichkeiten zur Verfügung, um dich den täglichen Herausforderungen des Lebens zu stellen. Du kannst deine Resilienz verstehen als:

- ★ gegeben;
- ★ etwas, dass du entwickeln und ausbauen kannst;
- ★ einen Werkzeugkoffer für schwierige Lebensphasen;
- ★ eine Fähigkeit, die einerseits in dir, andererseits mit und durch andere entsteht;
- ★ ein Set von Strategien und Prozessen, die mit der Zeit wachsen;
- ★ etwas, was sich ausdehnt und erweitert, je mehr du es nutzt und einübst;
- ★ Hilfe, dich weiterzuentwickeln.

Studien der letzten zehn Jahre zeigen, wie viel »Diskriminierungsstress« Personen, die queer und trans* leben (wollen), ausgesetzt sind – von Beleidigungen, über Gefühle mangelnder Zugehörigkeit bis dahin, Zuhause rausgeworfen oder bei der Lohnarbeit gekündigt zu werden (Meyer, 2003; 2015). Diese Art von Stress ist oft eher unsichtbar oder wird verharmlost, stellt sich in der Summe allerdings als schädigend und gefährlich heraus. Ohne eine sensibilisierte Wahrnehmung kann Diskriminierungsstress dazu führen, dass du anfängst, deine Gefühle und Bedürfnisse zu verstecken und davon auszugehen, dass andere dich bewerten oder dir auf irgendeine Art schaden werden. Darüber hinaus können verinnerlichte Diskriminierungserfahrungen und negative Botschaften über lsbtiaq* Personen dazu führen, zu glauben, du seist weniger wertvoll als Personen, die heter@sexuell und cisgender leben.

Resilienz ist deswegen so wichtig, weil sie dir hilft, gut durch stressige Zeiten zu kommen. Wenn du die verinnerlichten negativen Glaubenssätze über LGBTIAQ* infrage stellst, dich selbst umarmst und annimmst und Hindernisse in deinem Leben überwindest, wird sich deine Widerstandsfähigkeit vergrößern und dir helfen ein erfüllteres, sinnhaftes Leben zu leben. Dieses Buch basiert auf Studien zu Resilienz von Personen, die queer oder trans* leben. Die Informationen sind so aufbereitet, dass du

sie im Alltag gebrauchen und anwenden kannst. Die beschriebenen Aktivitäten und Übungen kannst du nutzen, um eine innere Landkarte deiner Widerstandskraft in Bezug auf deine Genderidentität und deine sexuelle Orientierung zu entwerfen und zu lernen, wie du mit Diskriminierungen umgehen kannst.

MÖGLICHKEITEN, RESILIENTER ZU WERDEN

Da sich Widerstandsfähigkeit eigentlich aus mehreren Coping-Strategien (Umgangs-Strategien) zusammensetzt, kannst du dir das Resilient-Werden eher als Prozess vorstellen, statt als einmaliges Ereignis. Zum Beispiel wenn dich jemensch beleidigt oder sich über dich lustig macht, weil du queer oder trans* bist: Das erste Mal bist du vielleicht so geschockt, dass du rein gar nichts sagen kannst. Du gehst nach Hause, spielst die Situation im Geiste wieder und wieder durch und wünschst dir, irgendetwas gesagt zu haben. Das ist nicht wirklich Resilienz. Vielmehr besteht so die Gefahr, dass du dich selbst aufgrund diskriminierender Handlungen anderer kleinmachst und Scham internalisierst.

Vielleicht besprichst du es das nächste Mal, wenn so etwas passiert, mit einer lsbtiaq* Ally – eine verbündete Person, die dich als queere Person vorbehaltlos unterstützt – und ihr beide probiert im Rollenspiel verschiedene Möglichkeiten aus, wie du deinen Selbstwert auch in solchen Situationen aufrecht erhältst. Bingo! Das ist Resilienz. Im Endeffekt tust du dann, wenn du das nächste Mal hörst, dass dieselbe oder eine andere Person etwas gegen LSBTIAQ* sagt, etwas anderes als bisher – vielleicht bist du dann stolz auf deine lsbtiaq* Identität und stehst für dich ein. Doppel-Bingo! Auch das ist Resilienz.

Demnach kann Widerstandskraft das umfassen, was du als Individuum fühlst und tust, um gut für dich zu sorgen, wenn etwas Schlimmes passiert (intrapersonelle Resilienz), aber auch, wenn du die Hand nach unterstützenden Personen ausstreckst (interpersonelle Resilienz). Du kannst Resilienz als intrapersonelle und interpersonelle Kraftquelle verstehen, die du anzapfen kannst, um schwierige Zeiten durchzustehen und dich an Veränderungen anzupassen. Darüber hinaus kannst du Resilienz auch entwickeln als Teil einer Gruppe, deren Mitpersonen die gleiche Identität haben, dieselben Werte oder andere Gemeinsamkeiten teilen (Community-Resilienz), z. B.

als Teil der Community von trans* Personen of Color. Je bewusster dir diese Quellen sind, desto leichter kannst du dich daran erinnern, sie zu nutzen, um zu deinem eigentlichen Selbst zurückzufinden.

RESILIENZSTRATEGIEN UND -FÄHIGKEITEN FÜR QUEERE UND TRANS* PERSONEN

So wie ich »queer«, »trans*« und »lsbtiaq*« als Oberbegriffe für viele Identitäten, die sich irgendwo dazwischen befinden, nutze, kannst du auch Resilienz als Oberbegriff für den Werkzeugkoffer voller Wissen und Strategien verstehen, der unersetzlich ist, um dir als queere oder trans* Person durch schwierige Zeiten zu helfen. In diesem Buch widme ich mich zehn Strategien, die du nutzen kannst, um deine Widerstandskraft und dein Wohlbefinden auszubauen. Den Kern deiner Resilienz als lsbtiaq* Person bildet deine Fähigkeit, dein Gender und deine sexuelle Orientierung für dich selbst zu definieren. Ich spreche über diese Kernkompetenz in Kapitel 1 (*Los geht's: Dein LSBTIAQ*-Selbst bestimmen – in einer Welt voller Konformitätsdruck*).

In den folgenden Kapiteln lernst du, wie du die zehn Teilaspekte dieses Kerns aufbaust:

- ★ *Du bist mehr als dein Gender und deine sexuelle Orientierung* (Kapitel 2) – Entdecke weitere Identitäten, die deine queere oder trans* Widerstandskraft formen.
- ★ *Negative Botschaften entschlüsseln* (Kapitel 3) – Stöbere die konkreten Botschaften auf, die du über deine sexuelle Orientierung, Gender und andere wichtige Identitäten verinnerlicht hast.
- ★ *Erkenne deinen Selbstwert* (Kapitel 4) – Finde heraus, wie du deinen Selbstwert stärken und deine Selbstachtung ausbauen kannst.
- ★ *Stehe für dich ein* (Kapitel 5) – Lerne, deine Meinung als lsbtiaq* Person zu äußern.
- ★ *Deinen Körper annehmen und genießen* (Kapitel 6) – Erkunde deine Gefühlswelt in Bezug auf deinen Körper und bejahe dein physisches Selbst.
- ★ *Beziehungen und Netzwerke aufbauen* (Kapitel 7) – Techniken, wie du für dich einstehen und durchsetzungsfähig sein kannst.

- ★ *Unterstützung annehmen und Ressourcen entdecken* (Kapitel 8) – Finde heraus, was dir hilft, widerstandsfähig zu sein und deine Bedürfnisse zu erfüllen.
- ★ *Inspiriert werden und Hoffen* (Kapitel 9) – Wie Hoffnung Resilienz beeinflusst, du dich inspirieren lassen kannst und Neues über dich lernst.
- ★ *Einen Unterschied machen und etwas zurückgeben* (Kapitel 10) – Erkenne den Zusammenhang zwischen deiner Widerstandskraft, Unterstützung von anderen und das Anstoßen positiver gesellschaftlicher Veränderungen.
- ★ *Wachsen und Reifen* (Kapitel 11) – Setze dir Ziele, um Selbstliebe, Wachstum und Reflexionsvermögen zu vergrößern und als lsbtiaq* Person zu reifen.

Diese elf Resilienzstrategien bauen aufeinander auf und erweitern sich, je mehr du sie einübst. Das Resilienz-Rad veranschaulicht die dynamische und sich verändernde Natur dieser Widerstandsfähigkeiten. Die Kernkompetenz in der Mitte ist, wie du dich selbst als LSBTIAQ* definierst. Start- und Endpunkt des Rades sind flexibel: Du kannst jederzeit zu jeder »Speiche« springen und daran arbeiten, den jeweiligen Teil deiner Widerstandskraft auszubauen.



Jedes Kapitel dieses Buches entspricht einer der Speichen und vertieft die jeweilige Strategie. Wenn du jedes Kapitel gründlich liest, bildest du demnach die Facetten aus, die zwischen den Speichen beschrieben sind, baust auf deinem Vorwissen auf und stärkst deine Resilienz insgesamt.

Mit den Übungen in den jeweiligen Kapiteln kannst du herausfinden, wie dein aktuelles Level in Bezug auf diesen Aspekt aussieht, um zu entscheiden, welchen Schritte du als nächstes gehen möchtest, um als lsbtiaq* Person resilienter zu werden. Ich möchte dich dazu ermutigen, während der Übungen so ehrlich wie möglich mit dir zu sein, denn sie sind entwickelt worden, damit du dich näher kennenlernst – weil du es dir wert bist! Du kannst dich entscheiden, ob du das, was du über dich und deine Widerstandskraft lernst, mit anderen teilen möchtest (z. B. mit unterstützenden Personen, Menschen aus deiner Familie oder in einer Therapie) – oder auch nicht. Am Ende eines jeden Kapitels findest du eine kurze Zusammenfassung der Kernaussagen. Da kannst du innehalten und das Gelernte reflektieren. So hast du auch die Möglichkeit, dahin zurückzublättern, wenn du bestimmte Aspekte nochmal nachlesen möchtest.

Ich habe dieses Buch geschrieben, da ich die letzten zwei Jahrzehnte damit zugebracht habe, über queere und trans* Resilienz zu forschen. Als südasiatische, multiethnische, queere, genderqueere Femme und Sikh (ich werde einige dieser Begriffe in den nächsten Kapiteln aufgreifen), habe auch ich während meines Aufwachsens damit zu kämpfen gehabt, resilienter zu werden. Es gab Botschaften im Überfluss, die mir weismachten, etwas würde mit mir nicht stimmen und dass ich nicht dazugehören würde – unglücklicherweise gab es gleichzeitig keine Person, die mir mitteilte, dass all das nicht der Wahrheit entspricht und es wichtig ist, meine Widerstandskraft angesichts solcher Erlebnisse zu stärken. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich durch meine Forschung und meine persönlichen Erfahrungen einen großen Vorteil darin sehe, resilienter in Bezug auf Diskriminierung zu werden: Je mehr du dich als lsbtiaq* Person wertschätzt, desto stärker und glücklicher wirst du! Und das ist genau das, wovon diese Welt viel mehr braucht – glückliche, selbstermächtigte, befreite und bestärkte queere und trans* Menschen, die sich selbst wertschätzen und wissen, dass sie geliebt und mit Respekt und Würde behandelt werden. Du bist ein wichtiger Teil dieser Welt!

Aber nun lass uns mit Kapitel 1 loslegen und schauen, wie es mit deiner Resilienz bezüglich deiner sexuellen Orientierung und deiner Genderidentität aussieht.