

120 Kartenimpulse für
Jugendliche und Erwachsene

Scholz

Queer-Schatzkiste

für Therapie und Beratung

Zärtlichkeiten,

Händchen-
halten, Küssen
in der
Öffentlichkeit
ist für mich

Mein
Frauenbild

bzw. mein
Männerbild hat
sich verändert
hin zu...

Bin ich

queer genug,
schön genug,
dünn genug,
lustig genug ...?
Bin ich

ich genug?

Welche
Vorurteile

kenne ich von
mir? Wie
kann ich sie
überwinden?

Wer **nicht**
der Norm
entspricht,
erlebt ...

BELTZ

Die Queer-Schatzkiste



Das vorliegende Kartenset zum Thema Queer setzt die »Schatzkisten«-Reihe fort. Die Kartenimpulse basieren auf mehr als zwei Jahrzehnten Erfahrungen des Autors in der beratenden und psychotherapeutischen Arbeit mit Personen des LGBTQIA+-Spektrums. Sie können leicht an Merkmale der Klient:innen, Phasen und Prozesse der Begleitung angepasst werden und bilden eine Basis für die praktische Arbeit in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Supervision.

LGBTQIA+ ist eine zusammenfassende Abkürzung für die englischen Begriffe:

LGBTQIA+

L lesbian (lesbisch)

G gay (schwul)

B bisexual (bisexuell)

T transgender (trans*, transident)

Q queer, questioning (queer, fragend)

I intersex (inter*, intergeschlechtlich)

A asexual (asexuell)

+ Plus als Platzhalter für weitere Identitäten

Die Entwicklung der sexuellen Orientierung und der geschlechtlichen Identität hat für jeden Menschen eine grundlegende Bedeutung. Bei Personen, die sich dem

LGBTQIA+-Spektrum zugehörig fühlen, zeigt sich, wie widersprüchlich, fluide und einzigartig Geschlecht und sexuelle Orientierung sein und sich weiterentwickeln können.

Menschen des LGBTQIA+-Spektrums sind ein zunehmend sichtbarer Teil einer Gesellschaft, die viele Lebensrealitäten kennt. Vermehrt bestehen queere Menschen darauf, dass sie diese Varianz offen leben möchten. Je nach Herkunft und Gruppenzugehörigkeit erleben viele queere Personen jedoch Diskriminierung und erleiden Minoritätenstress. Verinnerlichung gesellschaftlicher Abwertung kann zu Selbsthass, sozialem Rückzug oder Angst vor Arztbesuchen führen. Folgen können psychische und psychosomatische Störungen, Vereinsamung und eine schlechtere Gesundheitsversorgung sein.

Diese Schatzkiste soll ein Beitrag zur queeren Gesundheit sein. Der Autor dankt allen Personen, die er auf ihrem Weg begleiten und an deren Erfahrungen er teilhaben durfte.

Auswahl an Ressourcen, Netzwerken und Kontakten

Deutschland

- ▶ Regenbogenportal. Informationspool zu gleichgeschlechtlichen Lebensweisen und geschlechtlicher Vielfalt: www.regenbogenportal.de
- ▶ LSVD. Lesben- und Schwulenverband Deutschland. Kontakte in der näheren Umgebung: www.lsvd.de

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 dem LGBTQIA+-Spektrum zugehörig fühlen, durch Fragen und handlungsorientierte Impulse dazu angeregt, sich ihres Selbstbildes bewusst zu werden. So fällt es leichter, verschiedene Aspekte der eigenen Person, Stärken und Schwächen anzuerkennen und zu akzeptieren. Dabei können Veränderungsprozesse auf der Ebene der Gedanken, des Körpers, des Verhaltens und der Gefühle initiiert, begleitet und vertieft werden. Die Kartentexte eröffnen die Themenbereiche

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

Das Kartenset wurde mit Klient:innen in einer Schwerpunktpraxis für Personen des LGBTQIA+-Spektrums entwickelt und optimiert. Es ist ein erfahrungsbasiertes, ressourcen- und lösungsorientiertes, in der Praxis bewährtes

und flexibel anwendbares Diagnose- und Therapiewerkzeug. Die Impulskarten sind therapieschulenübergreifend im pädagogischen und psychologischen Kontext einsetzbar und ergänzen die bekannten »Stärken-Schatzkisten« (Scholz, 2018), »Selbstfürsorge-Schatzkisten« (Scholz, 2020) und »Selbstakzeptanz-Schatzkisten« (Scholz, 2021). Spezifisch zum Thema *trans ist die Trans*-Schatzkiste (Scholz, 2023) zu empfehlen.

Das Kartenset orientiert sich an der Erfahrungs- und Lebenswelt der Klient:innen und ist eine Einladung, sich des eigenen Weges hinsichtlich sexueller Orientierung und Geschlechtsidentität bewusst zu werden. Als Werkzeug zur Reflexion, Persönlichkeitsentwicklung und Begleitung bietet es Anlässe, ein stimmiges Bild von sich und seinen Potenzialen wahrzunehmen, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Gefördert wird das Agieren als selbstverantwortliche, zugewandte und flexible Person. Dabei berücksichtigen die Kartenimpulse Aspekte der Person 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 Queer- Schatzkiste unterstützen dabei,
- ▶ diagnostischen Fragestellungen nachzugehen,
 - ▶ die Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spielenden besser zu verstehen,
 - ▶ Authentizität, Selbstachtung, Autonomie und Wohlbefinden zu stärken,
 - ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen und die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern,
 - ▶ Handlungsimpulse zu vermitteln,
 - ▶ 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 Supervision sowie von Teilnehmer:innen von psychotherapeutischen 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 Queer-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 Queer-Schatzkiste basiert auf einer Vielzahl von Erfahrungen aus einer Schwerpunktpraxis für Personen des LGBTQIA+-Spektrums. Eine Auswahl bewährter Karten wurde weiterentwickelt, optimiert und um Impulse für Selbstakzeptanz erweitert.

Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Karten der Queer-Schatzkiste haben sich bewährt,

- ▶ um locker ins Gespräch zu kommen und eine Beziehung zu vertiefen,
- ▶ um positive und herausfordernde Resonanz zu explorieren und zu erleben,
- ▶ um an die Situation der Spielenden anzuknüpfen,

- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung zu geben,
- ▶ um einen Entwicklungs-, Wachstums- und Reifungsprozess reflektierend und konfrontierend zu begleiten.

Einzelne Spieler:innen. Die Karten unterstützen die Spieler:innen dabei,

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

Gruppen. Das Kartenset eignet sich in Gruppenprozessen besonders

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





© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024
www.beltz.de

Gestaltungsgrundlage: grünerPETER Verlag
Cover: Regenbogen-Flaggen-Design von
Valentino Vecchietti
Herstellung: Victoria Larson
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland

GTIN 4019172101541

Wie bin ich
bisher mit
Schwierigkeiten
aufgrund meiner
sexuellen oder
geschlechtlichen
Identität
umgegangen?
Was hat mich
gestärkt?



Wenn **alle** ihre
Einzigartigkeit,
ihre
Verschiedenheit
wertschätzen
könnten,
dann ...



Queerness
und Religion
sind für mich
(k)ein
Widerspruch,
denn ...



Zärtlichkeiten,
Händchen-
halten, Küssen
in der
Öffentlichkeit
ist für mich ...

