

## Programm Trans\*Tagung Lüneburg

### Ablauf

<b>10:00 Uhr</b>	Saal	Begrüßung (Pascal Mennen, Karin Fischer)
<b>10:30 Uhr</b>	Saal	Keynote – Trans* Dasein ist politisch (Caro Moritz Lemke)
<b>11:15 Uhr</b>		Pause
<b>11:30 Uhr</b>	Seminarräume	Erste Workshopphase
<b>13:00 Uhr</b>		Mittagspause
<b>14:30 Uhr</b>	Seminarräume	Zweite Workshopphase
<b>16:30 Uhr</b>		Pause
<b>16:45 Uhr</b>	Saal	Lesung - Von sie. Zu er. Zu mir. Wege der Transgeschlechtlichkeit (Karu-Levin Grunwald-Delitz)
<b>17:45 Uhr</b>	Saal	Abschluss
<b>Ab 19:00 Uhr</b>	Checkpoint Queer	Barabend im Checkpoint Queer

### Workshops

<b>Raum</b>	<b>Titel</b>	<b>Leitung</b>
<b>V. 1.18</b>	Selbstverteidigungsworkshop	Çağan Tan
<b>V. 1.04</b>	Trans*und Inter* – was macht den Unterschied und wo gibt es Gemeinsamkeiten?	Freyja Pe* von Rüden und Doro* Giesche-von Rüden
<b>V. 1.05</b>	„ROGD“/Trans* als „Trend“	Cornelia Kost, Daniel Schiano
<b>V. 1.21</b>	Mit Angehörigen reden	Fabian Masch
<b>V. 1.04</b>	Selbstwertgefühl steigern	Daniel Masch
<b>V. 1.18</b>	Ich, du, wir... Mit wem möchte ich wertvolle Lebenszeit teilen?	K* Stern
<b>V. 1.05</b>	Stimme und Passing - ein Workshop über Stimmtraining und Möglichkeiten die eigene Stimme zu verändern	Tina Tusch

## Trans\* Dasein ist politisch

Mit Caro Moritz Lemke

10:30 – 11:15 Uhr

Saal

Content Note: Gewalt

Gewalt gegen trans\* Personen kostet Leben. Maltes Tod hat dieser Tatsache Aufmerksamkeit verschafft während große Teile der trans\* Community keinen weiteren Anlass brauchten, um sich dessen bewusst zu werden. Statt Überraschung gab es daher andere Reaktionen: Laut sein, sich Raum für Frust und Trauer nehmen, gemeinsam schweigen oder auch verdrängen. Es gibt und braucht verschiedene Umgangsstrategien – nicht nur für Nachrichten von Gewalt. Ein Weg dem Gefühl von Ohnmacht etwas entgegenzusetzen ist politische Arbeit. Wer dabei als trans\* Person für die Belange der trans\* Community einsteht, sollte nicht vergessen auch für sich selbst einzustehen. Daher wird in diesem Vortrag an das erinnert, was Audre Lorde schon formuliert hat:

„Caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation, and that is an act of political warfare.“ (Übersetzung: „Mich um mich selbst kümmern ist kein sich-selbst-verhätscheln, es ist Selbsterhaltung und das ist eine politische Kampfhandlung.“)

---

Caro Moritz Lemke ist selbstständige\*r Bildungsreferent\*in für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt. Dey hat langjährige ehrenamtliche Erfahrung in der queeren Bildungs- und Antidiskriminierungsarbeit in Schleswig-Holstein. Nun gestaltet er neben Sensibilisierungsangeboten auch Empowermenträume für queere und/oder trans\* Personen. Außerdem lehrt xier an der Technischen Universität Berlin Gender Studies und macht eine systemische Coaching Ausbildung.

## Selbstverteidigungsworkshop

Mit Çağan Tan

11:30 – 13:00 Uhr

V 1.18

Selbstverteidigung beginnt mit dem Vertrauen, in seine eigenen Fähigkeiten – Das Erlernen von Kampfsportarten und Selbstverteidigung ist immer ‚persönlichkeitsbildend‘.

In unserem Workshop zum Thema Selbstverteidigung, erlernt ihr, wie man sich gar nicht erst in Gefahrensituationen begibt und diese schon im Vorfeld erkennt. Ihr bekommt einen Einblick, wie man konfliktgeladenen Situationen standhaft begegnet, und wann es Sinn macht, die Situation dadurch zu entschärfen oder wegzulaufen. Daher erfahrt ihr euch und euren Körper neu kennen und wie ihr eure Kraft optimal einsetzen und nutzen könnt.

Trainer und Workshopleiter Çağan Tan ist Englisch- und Sportlehrer. Er hat den schwarzen Gürtel – 4. Dan, zertifizierter Taekwon-do-Trainer, praktiziert auch andere Kampfsportarten und diversen Fitness-Disziplinen. Er setzt sich besonders für queere Menschen mit Migrationsgeschichte im Raum Lüneburg ein und dolmetscht bei Beratungsgesprächen.

---

Çağan Tan erklärt hochmotiviert und strukturiert erst die Grundlagen von Haupttechniken (verschiedene Bewegungen, Schläge und Tritte) danach einige Methoden/Strategien der Selbstverteidigung.

Gerade nach den vergangenen Ereignissen wird immer deutlicher, dass wir weiterhin gut auf uns aufpassen müssen. Selbstverteidigung lernt man natürlich nicht von heute auf morgen, aber in diesem Workshop sollt ihr Eindrücke gewinnen und sehen, wo ihr weiterarbeiten möchtet, was euch Spaß macht und wie sich schon kleine Techniken auf das eigene Sicherheitsgefühl auswirken können.

P.S: Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Er ist für alle geeignet. Für die Verteidigungsbewegungen wird bequeme/flexible Sportkleidung empfohlen.

## Trans\*und Inter\* – was macht den Unterschied und wo gibt es Gemeinsamkeiten?

Mit Freyja Pe\* von Rüden und Doro\* Giesche-von Rüden

11:30 – 13:00 Uhr

V. 1.04

Es gibt eine Menge Berührungspunkte zwischen inter\* und trans\*, aber gibt es eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe? Wie kann es passieren, dass eine Chirurgin, die inter\* Kinder operiert, zu einer Trans\*Tagung eingeladen wird? Wo gehen Argumentationen in der Trans\*Community auf Kosten von Inter\*Interessen? Eignen sich Trans\*Organisationen das Thema "Inter\*" an. Wir wollen darüber reden, wie Trans\*Aktivismus von inter\* Personen erlebt wird, wo es Konflikte aber auch Ansätze für gemeinsames Engagement gibt. Wie kann Vereinnahmung entgegengewirkt werden?

---

Freyja Pe\* von Rüden arbeitet als Beraterin für die Trans\*Beratung in Bremen und der niedersächsischen Weser-Ems-Region. Sie ist systemische Beraterin (DGSF) und hat eine eigene trans\* Biographie.

Doro\* Giesche-von Rüden ist als Berater\*in in der Interberatung Bremen tätig. Doro\* ist Mediator\*in und Heilpraktiker\*in für Psychotherapie. Doro\* ist inter\*.

## Mit Angehörigen reden

Fabian Masch

11:30 – 13:00 Uhr

V. 1.21

Entscheidender Teil der Transition ist für viele Menschen das Outing. Gerade bei Freund:innen und Familie soll es klappen. Am besten niemanden vergraulen, keine Streitigkeiten, kein Infragestellen provozieren. Auch für Erwachsene sind diese Gespräche schwer; schlimmer können sie für Kinder und Jugendlichen werden, da diese noch in einer stärkeren Abhängigkeit zu den Erziehungsberechtigten leben. Das Outing sollte also gelingen. Aber was, wenn danach kein Respekt für die eigene Geschlechtsidentität erreicht werden kann, wenn die eigenen Pronomen und der neue Name nicht benutzt werden?

In diesem Workshop werden Pläne geschmiedet und Antworten gesucht. Fabian Masch vom Trans\*LG arbeitet seit Jahren als ausgebildeter Berater mit An- und Zugehörigen von trans\* und nichtbinären Menschen. Ziel ist, die Perspektive der Angehörigen verständlicher zu machen und in Beziehung zu setzen mit den eigenen Bedürfnissen. Dadurch sollen die Teilnehmenden Strategien entwickeln für den Umgang mit Misgendern, Ignorieren von Transitionen und Familienfeiern.

---

Fabian Masch (cis) ist systemischer Berater und arbeitet ehrenamtlich für den Trans\*LG und den checkpoint queer. Er ist seit 23 Jahren mit einem trans\* Mann zusammen und begleitet Angehörige seit 2017. Gemeinsam mit Daniel Masch führt er auch vermittelnde Familiengespräche und leitet die Selbsthilfegruppe für Angehörige.

## Selbstwertgefühl steigern

Mit Daniel Masch

14:30 – 16:30 Uhr

V. 1.04

Das Selbstwertgefühl ist die Triebkraft unserer Persönlichkeit. Es trägt uns durch Transitionsprozesse und Selbstfindung. Außerdem macht es uns sympathisch, interessant und glücklich.

Wer sich des eigenen Wertes bewusst ist, kann souveräner auftreten, schüttelt Diskriminierung leichter ab und kann sich besser auf menschliche Beziehungen einlassen.

Selbstzweifel und ein negatives Selbstbild sind (nicht nur bei nicht-binären und trans\* Personen) sehr verbreitet. Wir lernen meist, diese inneren Abwertungen zu verstecken und selbstsicher zu wirken. Dadurch entsteht der Eindruck, wir wären die einzigen, die so an sich, ihrer Liebenswürdigkeit und den eigenen Fähigkeiten zweifeln.

Sich selbst positiv zu bewerten und den eigenen Selbstwert zu kennen ist lernbar. Im Workshop soll ein Anfang gesetzt werden, sich auf den sensiblen und stärkenden Weg der Selbstliebe zu machen. Wir arbeiten mit hilfreichen Modellen und vielen praktischen Übungen.

Der Workshop richtet sich an alle Menschen, die sich nicht oder nur teilweise in der ursprünglich zugeordneten Geschlechtsidentität wiederfinden können.

---

Daniel Masch leitet die von ihm 2014 gegründete Lüneburger Beratungsstelle Trans\*LG für trans\* und nicht-binäre Menschen. Er arbeitet zusätzlich als Referent für Sensibilisierung für geschlechtliche Vielfalt und gibt unterschiedliche Fortbildungen zu Transaktionsanalyse, Persönlichkeitsentwicklung und psychischer Gesundheit.

## Ich, du, wir... Mit wem möchte ich wertvolle Lebenszeit teilen?

Mit K\* Stern

14:30 – 16:30 Uhr

V. 1.18

Für viele Menschen aus dem LGBTIQA\* Spektrum, die ich kennengelernt habe, ist die Wahl\_Familie sehr wichtig und sie setzt sich zusammen aus verschiedenen Beziehungsformen: Aus eigenen Herkunftsfamilie\_n oder der von anderen, enge Freundschaften, lockeren Kontakten und Bekanntschaften, Verbündeten aus Communities, Mitbewohner\_innen, queeren Gemeinschaften oder Interessensvertretungen, sexuellen Beziehungen, platonischen Liebesbeziehungen, Partnerschaften oder noch ganz anders bezeichneten Kontakten.

Viele Menschen erleben Beziehungen zu anderen Menschen als förderlichen Faktor beim Meistern der An- und Herausforderungen des Lebens. In meinen Beratungen kommt immer wieder die Frage zur Sprache, welche Beziehungen nährend und hilfreich sind. Woran erkenne ich hilfreiche Beziehungen? Woran erkenne ich Beziehungen, die mir nicht guttun und versuche ich diese zu wandeln oder löse ich mich aus diesen Beziehungen?

Bist du neugierig zu erforschen, welche Bedürfnisse du hast und wie du deine Wahl\_Familie nach deinen Bedürfnissen erweitern und gestalten kannst? Hast du Lust, dich gemeinsam mit anderen trans\*, nichtbinären und gender-non-konformen Menschen dazu auszutauschen?

Für diesen Workshop brauchst du keine Vorerfahrungen. Falls du Lust hast, kannst du vorab Gedanken von mir dazu lesen: <https://t-point.space/home/2/26/> Es geht auch ohne 😊 Neugier auf dich selbst ist günstig, Fragen und Unsicherheiten sind herzlich willkommen.

---

K\* Stern (ohne Pronomen) ist queer und Transaktivist\_in, hat eine Einzel- und Beziehungstherapeutische Praxis in Hamburg/online und gibt empowernde Seminare für die Communities rund um die Themen Trans\*Gesundheit, Geschlechtsidentitäten, Körperlichkeiten, Beziehungen und Sexualitäten.

## Stimme und Passing - ein Workshop über Stimmtraining und Möglichkeiten die eigene Stimme zu verändern

Mit Tina Tusch

14:30 – 16:30 Uhr

V. 1.05

Für viele trans\* und queere Personen ist die eigene Stimme ein schwieriges Thema, besonders in einem nicht akzeptierenden Umfeld oder am Telefon. Für manche kann es das Wohlbefinden steigern, die Stimme zu ändern, für andere ist es eine Frage der Sicherheit, während wieder andere sich bewusst gegen Stimmveränderungen entscheiden. Besonders bei transweiblichen Personen ist die Stimme oft nicht so wie das von cis Personen erwartet wird, oder wie es den eigenen Wünschen entspricht.

In diesem Workshop geht es um die Funktionsweise der Stimme, Merkmale der Stimme und des Sprechens die einen männlicheren oder weiblicheren Ausdruck unterstützen und die Möglichkeiten diese mit Stimmtraining zu verändern. Der Schwerpunkt dabei ist die Veränderung zu einem femininerem Ausdruck, aber je nach Bedarf kann es auch um das üben eines männlicheren Ausdrucks gehen, oder auch um einen eher neutralen Ausdruck.

Zu jedem besprochenen Merkmal gibt es auch einige kurze Übungen.

Für diesen Workshop brauchst du keine Vorerfahrungen, erfahrungsgemäß sind aber die Übungen leichter für Menschen die sich schon mit ihrer Stimme beschäftigt haben, etwa beim Singen oder Schauspielern.

Ihr könnt gerne bequeme weite Kleidung tragen, genug zu Trinken und einen Spiegel mitbringen, aber es geht auch ohne.

---

Tina ist Logopädin und nichtbinäre trans Femme. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Stimmbildung mit trans\*, inter und queeren Personen mit dem Ziel Stimmpassing. Schon vor ihrer Ausbildung zur Logopädin hat sie Gruppen zum Stimmtraining zu diesem Thema geleitet.



## Von sie. Zu er. Zu mir. Wege der Transgeschlechtlichkeit

Lesung mit Karu-Levin Grunwald-Delitz

16:45 Uhr

Saal

Patrick fühlt sich nicht als Frau. Doch will er Mann sein? Oder irgendetwas zwischen Mann und Frau? Er weiß es nicht. Er weiß nur, dass da diese Sehnsucht ist.

Ohne zu wissen, wohin ihn sein Weg führt, geht er ihn Schritt für Schritt, fernab klassischer Vorstellungen vom Trans\*Sein. Nicht nur er, sondern auch der Autor\* ist diesen Weg gegangen.

---

Karu-Levin Grunwald-Delitz ist Autor\*, Schreib-, Theater- und Sozialpädagoge\*. In seinen Texten und auf der Bühne lässt er\* Stimmen zu Wort kommen, die im Alltag wenig Platz finden. Er\* entwickelt Vermittlungsformate, initiiert Dialoge und versucht Brücken zu schlagen. [www.karu-grunwald.com](http://www.karu-grunwald.com)

## „ROGD“/Trans\* als „Trend“

Mit Cornelia Kost und Daniel Schiano

11:30 – 13:00 Uhr

V. 1.05

Die therapeutische Behandlung von trans Kindern und Jugendlichen steht unter großem öffentlichem Druck. Ein Ziel dieser politischen Agitation ist es, die Behandlung unter 18-jähriger trans Kinder und Jugendlichen zu verhindern oder mindestens deutlich zu erschweren. Im Jahr 2016 wurde im Internet ein Phänomen kreiert das „Rapid Onset Gender Dysphoria – plötzlich auftretende Geschlechtsdysphorie“ (ROGD) genannt wurde. Damit sollte die Wahrnehmung der Eltern von trans Kindern erklärt werden, dass ihre Kinder scheinbar plötzlich, oft während der Pubertät, trans würden und dass die Ursache darin bestünde, dass sie Kontakt zu gleichaltrigen trans Kindern hatten und mit trans-thematisierenden sozialen Medien interagierten. ROGD unterstellt, dass die betroffenen Jugendlichen eine falsche, weil extern aufgezwungene, Geschlechtsdysphorie erleben würden.

Cornelia Kost und Daniel Schiano legen dar, dass transgeschlechtliche Kinder existieren. Trans Kinder sind kein Phänomen unseres Internet Zeitalters, es gab sie zu allen Zeiten. Wenn ein Kind mitteilt, dass es unter geschlechtsspezifischer Dysphorie leidet, liegt dies nicht daran, dass es von anderen Kindern vom „trans Virus“ angesteckt wurde oder weil es „trendy“ ist. Die weitaus wahrscheinlichste Erklärung ist, dass es einfach unter einer Dysphorie des Geschlechts leidet. Kinder müssen ernst genommen werden. Sie brauchen einen Raum, um ihr Geschlecht zu erforschen und um herauszufinden, wer sie wirklich sind.

---

Cornelia Kost, ist Psychologische Psychotherapeutin und hat im Wahlfach Sexualwissenschaft studiert und ist, nach ihrem Diplom 1992, anerkannte Gutachterin im TSG-Verfahren. Seit 1994 arbeitet sie bei Therapiehilfe gGmbH in der Suchtkrankenhilfe. Seit 2019 leitet sie mit „4be-TransSuchtHilfe“ bundesweit die erste Suchtberatungsstelle mit dem Schwerpunkt geschlechtsdiverse Menschen. Sie engagiert sich als trans Frau in der Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V. und im VLSP\* – Verband für lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, intersexuelle und queere Menschen in der Psychologie e.V..

Daniel Schiano, Jahrgang 1970, lebt mit seiner Wahlfamilie und 2 Pflegekindern in Hamburg. Nachdem er drei eigene Kinder großgezogen hat, arbeitet er seit 2015 als transmännlicher Peer-Berater. Zunächst ehrenamtlich als Moderator und Organisator der Selbsthilfegruppe hanseXmen und für das Krankenhaus Reinbek St. Adolf-Stift. Er arbeitete 2018 mit an dem Konzept für „4be-TransSuchtHilfe“, der bundesweit ersten Suchtberatungsstelle mit dem Schwerpunkt geschlechtsdiverse Menschen. Seit der Eröffnung 2019 arbeitet er dort als Berater und erwarb im folgenden Jahr das Zertifikat „BVT\* Trans\*geschlechtliche Menschen kompetent beraten“. Regelmäßig führt er Fortbildungen zum Thema durch. Ehrenamtlich ist er für die Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V., das Hamburger Aktionbündnis „enby:galactic+trans:tastic“ und dem Bundesverband Trans\* e.V. aktiv.



## Wo finde ich eine Person des Awareness-Teams?

<b>Während der Begrüßung und Keynote findest du Mitglieder des Awareness-Teams im Saal</b>	
<b>11:30 – 13:00 Uhr</b>	
<b>Saal</b>	
<b>V. 1.21</b>	
<b>V. 1.18</b>	
<b>V. 1.02</b>	
<b>V. 1.04</b>	
<b>V. 1.05</b>	
<b>Während der Mittagspause findest du Mitglieder des Awareness-Teams im Saal</b>	
<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>	
<b>Saal</b>	
<b>V. 1.21</b>	
<b>V. 1.18</b>	
<b>V. 1.02</b>	
<b>V. 1.04</b>	
<b>V. 1.05</b>	
<b>Während der Lesung und Verabschiedung findest du Mitglieder des Awareness-Teams im Saal</b>	

**Mitglieder des Teams schauen auch regelmäßig im Rückzugsraum (V. 1.02) vorbei, um ggf. zu unterstützen.**

## Gesprächsgruppen und Vernetzung in der Mittagspause

13:00 – 14:30 Uhr

<b>Raum</b>	<b>Thema</b>
<b>V. 1.21</b>	
<b>V. 1.18</b>	
<b>V. 1.04</b>	
<b>v. 1.05</b>	