



FACHVERBAND FÜR QUEERE
MENSCHEN IN DER PSYCHOLOGIE E.V.

Newsletter

Nachrichten für die Vereinsmitglieder*
Nr. 1 / 2025: Sommer

••• Diesmal mit: ••• Rückblick Fachtreffen ••• Queere Ahnenlinien-Meditation ••• Queere Geschichte des Widerstands ••• Neuvorstellungen ••• Queere psychosoziale Versorgung in Zeiten des Rechtsrucks ••• Genogramm-Arbeit und systemische Familienaufstellungen ••• Psychische Krisen •••

Liebe VLSP*-Mitglieder*,

zum Sommer erreicht euch unser Newsletter 2025: frisch, warm und voller Gedanken, die uns in den letzten Monaten bewegt haben. Vielleicht habt ihr es schon gespürt: Der VLSP* ist im Wandel. Und Wandel bedeutet nicht nur Struktur, sondern auch Emotion: Abschied und Aufbruch. In diesem Editorial nehmen wir euch mit in das, was sich gerade verändert und warum das auch gut ist.

Abschied und Veränderung im Vorstand

In den letzten Jahren haben viele von uns im Vorstand über lange Zeit am Limit gearbeitet – oft auch darüber hinaus. Die Arbeit hat uns erfüllt, aber sie war auch fordernd. Deshalb haben sich einige aus Fürsorge für sich selbst entschieden, in dieser Amtsperiode nicht erneut zu kandidieren. Das ist kein Ausdruck von Konflikten. Im Gegenteil: Wir sind dankbar, dass wir Grenzen sehen und benennen konnten.

In den letzten Monaten haben wir behutsam Gespräche geführt und Menschen gesucht, die Verantwortung übernehmen möchten. Der neue Vorstand ist nun im Amt mit frischem Wind, neuen Ideen und einem starken Miteinander mit den scheidenden Vorstandsmitgliedern*. Denn: Auch wenn ein Amt



v.l.n.r.: Judith Lamberty, Pavel Barbot, Jürgen Stolz, Adan Geißendörfer, Cornelia Kost, Andrea Lang, Sascha Bos, Ray Häfele, Janis Renner, Julia Eder, Felix Hornig

endet, heißt das nicht, dass wir weg sind. Einige bleiben im Hintergrund aktiv, unterstützen punktuell, geben Wissen weiter. Diese Übergangsphase gestalten wir bewusst für eine nachhaltige Weiterentwicklung. Und wer weiß: vielleicht führt der Weg ja manche von uns irgendwann zurück.

Was bedeutet dieser Wechsel für den VLSP*?

Der VLSP* ist in den letzten Jahren schnell und stetig gewachsen – vor allem in der Zahl seiner Mitglieder*. Das freut uns. Damit einher gehen aber



Alle Teilnehmenden am Fachtreffen 2025, die mit auf's Foto wollten

auch praktische Herausforderungen: Mitglieder*-verwaltung, Projektkoordination, IT-Infrastruktur, Kommunikation, Fördermittel, interne Prozesse, rechtliche Belange. All das muss mitwachsen. Auch wenn wir durch den Aufbau von Geschäftsstelle, Sekretariat, IT-Support und Projektmitarbeitenden viel möglich machen konnten, sind wir kein riesiger Fachverband mit unbegrenzten Ressourcen. Professionalisierung braucht nicht nur neue Tools oder Konzepte, sondern Zeit. Reflexion. Priorisierung. Tragfähige Strukturen, die nicht nur auf Einzelpersonen lasten, sondern auf vielen Schultern verteilt sind.

Unsere Aufgaben im Verband sind so vielfältig wie die Menschen, die bei uns aktiv sind. Wir stehen für ein weites Berufsfeld: Psychotherapie, Sexualtherapie, Coaching, Beratung, wissenschaftliche Arbeit, pädagogische oder berufspolitische Tätigkeiten.

Wir sind ein Fachverband, aber auch Menschen von und für die gesamte LGBTQIA+ Community. Unsere Arbeit ist geprägt von der Vielfalt queerer Lebensrealitäten. Genau dafür arbeiten wir. Und wir denken

weiter: Wie soll der VLSP* in 5, 10 oder 20 Jahren aussehen?

Transformation statt Umbruch

Wir sehen den Wandel nicht als Umbruch, sondern als bewusste Weiterentwicklung: als Einladung, Dinge neu zu denken. Als Chance, nachhaltiger und inklusiver zu arbeiten. Wir möchten den VLSP* zukunftsfähig gestalten – mit euch gemeinsam. Deshalb wird das nächste Fachtreffen 2026 voraussichtlich kein klassisches Treffen sein, sondern ein transformierendes Planungs- und Organisationswochenende. Wir wollen:

- Arbeits- und Regionalgruppen weiter vernetzen
- ggf. neue Gremien und Strukturen gründen
- gemeinsam Visionen entwickeln
- die Mitglieder*befragung reflektieren

Zum Schluss

Der VLSP* bleibt für euch da, nur eben in Bewegung. Wir entwickeln uns weiter – nicht laut, nicht hektisch, sondern bewusst. Transformation braucht Pausen.

Vertrauen. Und viele Schultern. Bleibt verbunden. Bleibt neugierig. Bringt euch ein. „*Stärken. Verstehen. Verbinden.*“ Das war nicht nur das Motto unseres diesjährigen Fachtreffens, sondern aus Sicht des bisherigen Vorstands auch ein Ausblick auf unsere gemeinsame Zukunft.

Wir hoffen, ihr findet beim Lesen vom Newsletter ebenso viel Freude und Anregung wie wir bei der Zusammenstellung.

für den bisherigen und neuen Vorstand,
gezeichnet Dr. Janis Renner, Redaktion

YOUR VLSP* NEEDS YOU!

Konkrete Beteiligungsmöglichkeit Nr. 1

Mitgliederbefragung: Auswertung – Was bewegt euch?

Die Rückmeldung auf unsere Mitglieder*befragung war riesig. Danke für eure Teilnahme, Perspektiven und Zeit. Die Auswertung ist kein Nebenbei-Projekt, sondern ein wichtiger Baustein unserer Weiterentwicklung. Auch hier gilt: Das braucht Zeit und Sorgfalt. Wenn du Lust hast, uns bei der Auswertung zu unterstützen, melde dich gerne. Besonders willkommen sind Menschen mit Erfahrung in quantitativer und qualitativer Forschung.

Konkrete Beteiligungsmöglichkeit Nr. 2

Newsletter: Kreative Kräfte gesucht!

Unser Newsletter darf sich weiterentwickeln: moderner, inklusiver, vielleicht in einem ganz anderen Format? Auch in der Mitglieder*befragung wurde deutlich: Das Format selbst kann (und soll) auf den Prüfstand. Welcher Kanal erreicht euch? Wie gelingt mehr Teilhabe? Dafür suchen wir Menschen, die Lust haben, sich mit Ideen, Layouts, Formaten und redaktioneller Arbeit einzubringen.

Simon hatte das **Layout** vor einigen Jahren übernommen – damals, um den Vorstand von einer regelmäßigen und überschaubaren Aufgabe zuverlässig zu entlasten. Nun selbst im Vorstand, gibt er diese Tätigkeit gern und definitiv weiter. Auch Janis muss sich im Rahmen der Approbationsausbildung neu sortieren und hat aktuell begrenzte Kapazitäten für die **Redaktion**.

Kurz: Es bewegt sich etwas und vielleicht passt genau du jetzt gut rein. Wenn du Interesse hast, melde dich gern direkt am besten als Antwort auf die Mail, über die der Newsletter verschickt wurde.

Dr. Janis Renner berichtet vom VLSP-Fachtreffen im April 2025, einem Wochenende mit einer kraftvollen Keynote, praxisnahen Workshops und inspirierendem Austausch, das Hoffnung, Reflexion und gemeinsame Visionen für eine vielfältige, inklusive Zukunft in Beratung, Therapie und Gesellschaft weckt.*

VLSP*-Fachtreffen 2025

Vom 11. bis 13. April 2025 kamen wir unter dem Motto „Stärken, Verstehen, Verbinden“ im Waldschlösschen bei Göttingen zusammen. Hier folgt ein Rückblick auf die Höhepunkte des Wochenendes:

Freitag: Willkommen im Waldschlösschen

Mit der Anreise ab 17:00 Uhr begann unser diesjähriges VLSP*-Fachtreffen im idyllisch gelegenen Waldschlösschen bei Göttingen. Neue Mitglieder* und Interessierte wurden herzlich in einer Einführungsrunde willkommen geheißen, in der Vorstandsmitglieder* einen Einblick in die Arbeit des Verbands gaben. Nach dem gemeinsamen Abendessen eröffnete der Vorstand das Treffen offiziell im Plenum. Im Fokus standen organisatorische Hinweise und die Vorstellung des Awareness-Konzepts.

Den inhaltlichen Auftakt bildete die Keynote von Victoria Linnea zum Thema Sensitivity Reading und inklusive Sprache. Linnea führte uns in die Praxis



des Sensitivity Readings ein, das als Werkzeug dabei hilft, marginalisierte Perspektiven in Literatur und Medien sichtbar zu machen, diskriminierende Tropes zu hinterfragen und alternative Narrative zu entwickeln. Geschichten, so Linnea, sind Spiegel unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit. Aber was bedeutet es, wenn queere Menschen darin entweder gar nicht vorkommen oder nur als verzerrte Abbilder?

Beispielhaft benannt wurden Tropes wie der *sissy villain*, d. h. effeminierte, oft queercodierte Schurkenfiguren wie Scar (aus *Der König der Löwen*) oder HIM (aus *Powerpuff Girls*), die Queerness mit Bedrohlichkeit oder Lächerlichkeit verknüpfen. Oder das *bury your gays*-Narrativ, bei dem queere Figuren zwar auftreten, aber oft keinen überlebenden Platz in der Handlung bekommen. Ihre Geschichten enden mit Verlust oder Tod, meist zur Dramatisierung heteronormativer Geschichten. Auch *weißdominierte* Coming-of-Age-Narrative kamen zur Sprache: Geschichten über queere Identitätsfindung, die sich

fast ausschließlich um *weiße* cis Personen drehen und damit weitere Realitäten wie z. B. von Schwarzen, indigenen oder People of Color Communities an den Rand drängen oder nur unter dem Vorzeichen von Trauma zeigen.

Die Keynote lud uns ein, diese Mechanismen nicht nur analytisch zu erkennen, sondern auch emotional zu reflektieren. Viele von uns wuchsen mit solchen Bildern auf: sei es in den 80ern, als queere Menschen, insbesondere schwule Männer, in Medien fast ausschließlich an AIDS starben; in früheren Zeiten, die noch nicht allzu lange her sind, als lesbische und trans* Figuren oft nur kurz auftauchten; oder in den 2000ern, als Queerness häufig immer noch auf Sidekick- oder Comedy-Rollen reduziert wurde, bis in die heutige Zeit. Die Diskussion berührte auch den Vito-Russo-Test, der prüft, ob queere Figuren im Plot eine eigenständige Rolle spielen oder bloß als schmückendes Beiwerk oder moralischer Lehrstoff fungieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Rolle von #OwnVoices: Geschichten, die von Autor*innen erzählt werden, die selbst Teil der beschriebenen marginalisierten Gruppen sind. Gerade in queeren Kontexten geht es um die Frage, wer überhaupt als glaubwürdig erzählt gilt und wer sprechen darf, ohne sich outen zu müssen. Denn während #OwnVoices für authentischere Repräsentation steht, wächst auch der Druck auf queere Autor*innen, öffentlich über ihre Identität Auskunft zu geben, mitunter verbunden mit beruflichen oder persönlichen Risiken. Gleichzeitig existieren auch innerhalb queerer Communities Leerstellen – etwa, wenn queere Autor*innen stereotype oder abwertende Darstellungen von bisexuellen Menschen reproduzieren oder trans* Stimmen fehlen.

Im digitalen Raum haben wir zudem das Phänomen Shadowbanning thematisiert: Queere Begriffe wie „queer“, „gay“ oder „trans“ werden auf Plattformen wie TikTok oder Instagram algorithmisch gefiltert



und damit unsichtbar gemacht, was insbesondere junge Menschen trifft, die dort nach Repräsentation und Community suchen. Im Gespräch mit Janis Renner als Moderation schlug Linnea einen Bogen zur psychotherapeutischen Praxis: Welche Auswirkungen haben dominante Narrative auf unser Selbstbild, unser Begehren, unser Schweigen und auf das, was in Beratung oder Therapie überhaupt thematisierbar wird? Wie können wir Räume schaffen, in denen queere Klient*innen sich nicht erneut erklären oder verteidigen müssen, sondern stattdessen erleben, wie neue, vielschichtige Erzählungen entstehen? Die Keynote war mehr als ein Vortrag. Sie bot einen kollektiven Raum für Anerkennung, kritisches Erinnern und kreative Zukunftsgestaltung: Geschichten, die wir selbst erzählen, jenseits normativer Zuschreibungen. Geschichten, die berühren, trösten und empoweren und unser queeres Selbstbild mit Würde und Komplexität zurückerobern.

Der Abend klang mit angeregten Gesprächen in kleinen Runden aus, die von der Keynote inspiriert waren.

Samstag: Vielfalt in Theorie, Praxis und Erfahrung

Der Samstag begann mit einem stärkenden Frühstück und einer optionalen Achtsamkeitsübung mit Lu Kennner. Anschließend bot die erste Workshop-



Leiste vielfältige Räume zur Auseinandersetzung mit queeren Themen in Beratung und Therapie. Die Teilnehmenden konnten sich u. a. mit neuroqueeren Perspektiven, queerer Marginalisierung, Feminismus und Queer Theory oder mit Selbsterfahrung, Stärke, Glitzer und Verbundenheit auseinandersetzen.

Nach dem Gruppenfoto (s. Editorial S. 2) und Mittagessen ging es weiter mit der zweiten Workshop-Phase. Besonders bewegend waren Beiträge zu religiösen und queeren Lebensentwürfen, intergeschlechtlichen Perspektiven in der Beratung und Therapie sowie der Austausch zu FLINTA*-Gruppen. Auch ein körpertherapeutischer Zugang in sensiblen One-on-One-Settings mit Berührung wurde angeboten.

Nach einer kurzen Pause trafen wir uns zur Mitglieder*versammlung mit Vorstandswahl (s. Vorstellung ab S. 11), die mit großem Engagement und vielen Impulsen für die Zukunft unseres Verbands verlief.

Der Abend bot erneut vielfältige Angebote zur Begegnung und Reflexion: von der Intervision über die solidarische Meditation (s. dazu auch den folgenden Beitrag S. 7) bis hin zum Filmabend mit

Fokus auf lesbische BIPOC-Perspektiven. Wie immer war auch Raum für spontane Arbeitsgruppen, vertiefende Gespräche und den beliebten Sauna-Rückzugsort.

Sonntag: Abschied und Ausblick

Nach dem Frühstück und einer letzten Achtsamkeitsübung startete die dritte Workshop-Leiste. Hier gab es Gelegenheit zur Vertiefung: Wiederholungen der Workshops zu Neurodiversität, Empowerment durch Erzählen, intergeschlechtliche Perspektiven sowie eine weitere Runde Körperarbeit.

Zum Abschluss versammelten wir uns im Plenum zum Erntekorb, um Erkenntnisse und Eindrücke des Wochenendes gemeinsam zu reflektieren. Die Verabschiedung durch den Vorstand und der Ausblick auf das Jahr 2026 rundeten das Fachtreffen ab. Beim abschließenden Mittagessen wurde nochmals die Verbundenheit spürbar, die das Treffen getragen hat.

Fazit

Das VLSP*-Fachtreffen 2025 war geprägt von einer offenen, solidarischen Atmosphäre, vielschichtigen Perspektiven und lebendigem Austausch. Es bot Raum für persönliches Wachstum, kollegiale Vernetzung und die kollektive Arbeit an queeren Positionierungen in Beratung und Therapie.

Sämtliche Materialien zu den einzelnen Workshops stehen wie gewohnt in unserem geschützten Onlinebereich zum Download bereit.

Wir danken allen, die das Wochenende möglich gemacht haben und freuen uns schon jetzt auf das nächste Treffen!

Zwischen Abschied und Erinnerung: Eure Ex-Vorständis im sanften Übergangsritus in Dankbarkeit, mit einem Hauch Ahnenenergie.



Dr. Janis Renner und **Ray Häfele** möchten eine besondere Erfahrung aus dem Abendprogramm unseres VLSP*-Fachtreffens mit euch teilen: die Ahnenlinien-Meditation – für Verbindung, Rückhalt und Erinnerung an die queeren Wege vor uns.

Queere Ahnenlinien-Meditation

Einleitung:

Diese Meditation lädt dich ein, dich mit einer besonderen Linie von Vorfahr*innen zu verbinden – queeren Menschen, die vielleicht keine direkten Vorfahr*innen waren, aber trotzdem Spuren hinterlassen haben.

Sie waren Künstler*innen, Aktivist*innen, Liebende, Überlebende. Sie wurden oft unsichtbar gemacht – aber sie waren da. Und sie sind immer noch da – als Erinnerung, als Kraft, als Flüstern in unseren Herzen.

Du bist nicht allein. Du bist Teil einer Linie.

Und diese Linie hält dich.

Ankommen

Finde eine Haltung, in der du dich sicher und wach fühlst.

Sitzen oder liegen – beides ist möglich.

Wenn du magst, schließe die Augen oder senke deinen Blick.

Spüre den Boden. Spüre deinen Körper. Spüre deinen Atem.

Du bist hier. Du darfst hier sein.

Dich selbst verorten

Nimm einen Moment, um dich in diesem Moment deines Lebens zu spüren:

Wie alt bist du?

Was trägst du gerade in dir – an Sehnsucht, an Fragen, an Stärke?

Sag dir innerlich:

„Ich bin hier. Ich bin queer. Ich bin verbunden.“

Die Ahnenlinie erscheinen lassen

Stell dir vor: Hinter dir beginnt eine Linie von Menschen.

Sie sind nicht sichtbar auf Fotos oder Stammbäumen. Aber sie waren da.

Vielleicht trägt ein Mensch von ihnen eine Jacke.

Eine Robe. Ein Kleid. Einen Binder. Oder nichts.

Sie sind aus vielen Zeiten. Aus vielen Orten. In vielen Geschlechtern. In vielen Sprachen.

Sie schauen dich an – mit Liebe.

Mit Stolz.

Mit dem Wissen: Du gehst weiter, was sie begonnen haben.

Atme.

Vielleicht sind Namen dabei, die du kennst.

Oder queere Menschen ohne Namen – aus Dörfern, aus Clubs, aus Lagern, aus Küchen.

Sie sagen dir:

„Du bist nicht allein.“

„Wir waren hier – jetzt bist du hier.“

„Wir halten dich.“

Ein direkter Kontakt

Stell dir vor, eine dieser queeren Ahnenfiguren tritt hervor.

Vielleicht ist es eine Person, die du selbst nie getroffen hast – aber da ist etwas Vertrautes.

Diese Person schaut dich an. Vielleicht legt sie dir eine Hand auf die Schulter.

Was möchtest du sie fragen?

Lausche. Vielleicht kommt eine Antwort.

Oder einfach nur ein Gefühl. Oder Stille.

Verweile kurz in diesem Kontakt.

Spür, wie du gemeint bist.

Die Verbindung zurücktragen

Jetzt siehst du wieder die ganze Linie.

Und du spürst: Du bist Teil davon.

Du bist vielleicht nicht der erste Mensch deiner Art

in deiner Familie – auch wenn du dich oft so gefühlt hast.

Du trägst ein Licht weiter, das durch viele Körper geleuchtet hat.

Wenn du magst, sag dir innerlich:

„Ich bin Teil von etwas Größerem.“

„Ich muss es nicht allein schaffen.“

„Ich ehre sie – mit meinem Leben.“

Abschluss

Spür noch einmal dich selbst – deinen Atem, deinen Körper, deinen Raum.

Du darfst jederzeit zurückkommen zu dieser Linie.

Sie ist nicht verschwunden – sie lebt in deinem Mut, deiner Sanftheit, deinem Tanz, deiner Sehnsucht.

Atme ein.

Atme aus.

Öffne langsam wieder deine Augen.

Willkommen zurück.

Nachklang:

Möchtest du etwas festhalten, was du gespürt oder gesehen hast?

Manche schreiben danach in ein queeres Ahnen-Tagebuch, zünden eine Kerze an oder setzen sich mit anderen queeren Menschen zusammen.

Vielleicht fragst du dich: *„Wer könnte in meiner Ahnenlinie stehen?“*

Und vielleicht – ganz vielleicht – wirst du selbst einmal Teil dieser Linie für eine andere Person sein.

*In diesem kraftvollen Text zeichnet **Sascha Bos** eine transgenerationale queere Geschichte des Widerstands nach von kolonialer Verfolgung über feministische Kämpfe bis hin zu heutigen Herausforderungen und Solidaritäten.*

Auf den Schultern unserer Vorfahren: Ein transgenerationales queeres Narrativ

Wir waren immer hier. In vielen Kulturen der Welt haben Menschen, die jenseits binärer Geschlechterrollen lebten, seit jeher eine Rolle gespielt. Die Hijra in Indien, die Muxes in Lateinamerika, die Two-Spirit in nordamerikanischen indigenen Kulturen – all diese Identitäten zeigen uns, dass queere Menschen in verschiedenen Gesellschaften über Jahrtausende hinweg als Bereicherung galten. Wir waren Heiler*innen, Berater*innen und spirituelle Führungspersonen. Doch als westliche Kolonialstrukturen sich ausbreiteten, begannen neue Normen von „Richtigkeit“ und „Moral“ unsere Identitäten zu bedrohen. Was einst als ehrenvoll galt, wurde zur „Sünde“ erklärt. Wir wurden zu „sündhaften Verführer*innen“ und „irregeleiteten Unnatürlichen und Perversen“, die eine Gefahr für die Gesellschaft darstellten.

Diese Perspektiven gewannen im 19. und 20. Jahrhundert an Einfluss, als die Psychiatrie und Medizin begannen, queere Identitäten als „abnormal“ zu betrachten. Unsere Identität wurde pathologisiert; wir galten als „krank“ und „gestört“. Inter* Personen wurden korrigiert, Lesben wurden unsichtbar gemacht und schwule Männer wurden durch Hormonbehandlungen gezwungen, sich männlicher zu verhalten, um „angepasst“ zu werden. Die Medizin wollte unsere Identitäten und Körper „normalisieren“, doch die Eingriffe hinterließen tiefe Narben. Gleichzeitig versuchten andere, uns durch Konversions-therapien zu „heilen“ – ein schmerzhaftes Kapitel, das

viele von uns mit Verlusten an Selbstbestimmung und tiefgreifenden Verletzungen verbindet.

Als sich die Welt durch den Nationalsozialismus veränderte, verschärfte sich diese Verfolgung brutal. Unsere Vorfahren wurden verfolgt, misshandelt und ermordet, in Lager deportiert und als „unnatürlich“ betrachtet. Sie erlebten Todesangst und Verlust, aber auch Momente der Solidarität und des Widerstands, die ihre Gemeinschaft zusammenhielten. Nach dem Krieg hofften viele auf Wandel, doch in Deutschland und Mitteleuropa kehrten die Gesellschaften zu traditionellen Geschlechterrollen zurück. Die Angst, dass das, was passiert war, sich wiederholen könnte, führte zu einem starken Konservatismus. Für viele von uns bedeutete dies erneute Unsichtbarkeit und das Gefühl, sich selbst verstecken zu müssen. Wir verloren Raum und Gemeinschaft, und das Bedürfnis, sich anzupassen, stand der Freiheit gegenüber, die wir uns wünschten.

In den 1960er- und 1970er-Jahren entstand eine neue Welle des Widerstands. Die Frauenbewegung trat für Gleichheit, Selbstbestimmung und körperliche Autonomie ein. Das Ringen um körperliche Selbstbestimmung war eine zentrale Forderung, die auch viele Parallelen zu den heutigen Kämpfen für Trans*gesundheit aufzeigt. Obwohl viele feministische Strömungen queere Menschen ausschlossen, waren wir inspiriert. Lesbische Frauen kämpften an der Seite ihrer Schwestern, oft jedoch um den Platz,

der ihnen auch in der queeren und feministischen Bewegung nicht immer zugestanden wurde. Die Kämpfe der Frauenbewegung halfen uns, unsere eigene Identität zu stärken, und sie zeigten uns, dass kollektiver Widerstand der Weg zur Freiheit sein kann.

Als in den 1980er-Jahren die Aids-Pandemie zuschlug, verloren wir eine ganze Generation. Queere Menschen waren plötzlich wieder der Feind. Die Krankheit wurde als „Strafe“ für unser Leben dargestellt, und wir wurden erneut als Bedrohung für die Gesellschaft gesehen. Die Vorstellung, dass queere Menschen eine Gefahr für die Jugend oder „ansteckend“ seien, gewann an Kraft – Vorurteile, die heute oft gegen trans* und nicht-binäre Menschen genutzt werden. Man sagte uns, unsere Identität sei „nur eine Phase“, „ein Trend“ oder „ansteckend“ für die Jugend. Diese Narrative, die einst Homosexuelle traf, haben heute die Trans*-Community im Visier. Auch hier entsteht ein Gefühl der Ohnmacht, das wir kennen, und das tief sitzt.

Ein weiteres Thema ist die Inklusion. Raum zu schaffen für verschiedene Identitäten bedeutet, dass vertraute Räume sich verändern und manchmal auch verschwinden. Das kann mit Verlust und Trauer einhergehen. Wenn wir uns öffnen und Platz machen, bedeutet das auch, dass wir alte Strukturen loslassen. Wir stehen dann nicht nur vor neuen Herausforderungen, sondern auch vor der Aufgabe, die damit verbundenen Verlusterfahrungen zu bewältigen. Diese Perspektive und die Notwendigkeit der gegenseitigen Unterstützung beschreibt die jüdische queere Person Adam Eli im 2020 erschienenen Buch

The New Queer Consciousness, als sie an eine Kindheitserfahrung erinnert: Damals ging die Familie jeden Freitagabend in dasselbe Restaurant zum Abendessen, und das, obwohl das Essen dort nicht besonders gut war. Auf die Frage, warum sie immer wieder dorthin gingen, erklärte die Mutter: „Es geht nicht darum, dass das Essen gut ist. Es geht darum, dass wir die Menschen in unserer Gemeinschaft unterstützen.“ Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es sein kann, füreinander einzustehen, selbst wenn wir nicht in allem übereinstimmen. Auch wir in der queeren Community könnten aus dieser Haltung Kraft ziehen, indem wir erkennen, dass wir einander stützen, auch wenn unsere Bedürfnisse und Ausdrucksformen verschieden sind.

Heute stehen wir an einem Punkt, an dem die Rechte, die wir uns erkämpft haben, wieder bedroht sind. Extremistische Strömungen versuchen, unsichtbar zu machen, was wir erreicht haben, und uns zu marginalisieren. Der Backlash fordert uns auf, näher zusammenzurücken und uns daran zu erinnern, dass unser Widerstand generationsübergreifend ist. Auch wenn die jüngere Generation andere Perspektiven und neue Herausforderungen einbringt, sind wir gemeinsam Teil dieser Bewegung. Die ältere Generation hat Kämpfe geführt und Räume erobert, die es uns heute ermöglichen, unsere Identität freier zu leben. Die jüngere Generation hat das Recht, diese Freiheit weiterzuentwickeln und zu gestalten. Gemeinsam sind wir stärker und können uns stützen, wenn wir die Veränderungen, die mit Inklusion einhergehen, würdigen.

Auf der MV wurde turnusgemäß der ehrenamtliche Vorstand für die nächsten zwei Jahre gewählt.

Der neue Vorstand - vor allem die, die ihr noch nicht so gut kennt - stellt sich in alphabetischer Reihenfolge vor



Pavel Jean Barbot

Pavel Jean Barbot ist ausgebildeter Sozial- und Sexualpädagoge mit einem Studium der Erziehungs- und Bildungswissenschaften an der Universität Klagenfurt. Als Projektkoordinator bei Courage* für QUEER SEX EDUCATION sowie durch seine Mitarbeit bei *Achtung Liebe Österreich* bringt er umfassende Erfahrung in Projektplanung, Öffentlichkeitsarbeit, PR, Kooperationen sowie Sponsoring und Fundraising mit. Seine vielseitigen Kompetenzen und sein großes Engagement werden die Vorstandsarbeit im VLSP* sicher bereichern. Pavel steht für professionelle Koordination, innovative Bildungsarbeit und starke Vernetzung innerhalb der Community. Aufgrund begrenzter Kapazitäten kann er sich dieses Jahr noch nicht voll einbringen, freut sich aber darauf, danach richtig durchzustarten insbesondere mit dem Ziel, die Zusammenarbeit und Vernetzung der deutschsprachigen Länder weiter zu stärken.



Simon Bosch / er, M.A., Kunsttherapie

Schon während meines mäandernden beruflichen Vorlebens (erst Handwerk, dann Medien und Kultur) war eine konstante Größe immer das ehrenamtliche Engagement in der queeren Community in und um Stuttgart. Aus wachsendem Interesse für psychosoziale Zusammenhänge holte ich mit Mitte 30 einen Hochschulzugang nach und studierte Kunsttherapie. Das Paradigma der Heteronormativität (HN) und damit verbundene Belastungen wurden zu einem zentralen Thema meiner Aufmerksamkeit. Heute arbeite ich in einer Klinik für Psychosomatik in NRW und gebe seit 2022 ein Seminar zu HN im therapeutischen Kontext an der HfBK Dresden. Aktuell schreibe ich am Exposé für ein Promotionsprojekt.

Was verbindest du mit dem VLSP?*

Nach ersten Praxiserfahrungen im klinischen Feld wurde ich auf den VLSP* aufmerksam. Der Verband wurde direkt zu einem wichtigen Raum für mich, in

dem gesellschaftliche Fragen diskutiert werden und wertvolle Begegnungen stattfinden können. Die lebendige Entwicklung der letzten Jahre habe ich sehr zu schätzen gelernt – ebenso wie die familiäre Grundstimmung, die uns immer wieder Energie gibt.

Was bringst du mit, um deine neue Rolle im VLSP einzunehmen?*

Meiner Erfahrung nach entsteht diese Energie noch einmal mehr durch aktive Partizipation. In verschiedenen Kontexten und Gremien konnte ich Strukturen kennenlernen und Erfahrungen sammeln, die ich gern in unseren Fachverband einbringen möchte, um ihn ein Stück weiter mitzutragen und gemeinsam weiterzuentwickeln.

Wie können Menschen dir eine Freude machen?

Im Verband freue ich mich auf Beteiligung und Zusammenarbeit ;) Privat immer mit Interesse an Natur, Kunst und daran, wie Dinge funktionieren.

Wie kannst du anderen Menschen eine Freude machen?

Verbindlichkeit, Freude an Austausch und indem ich nicht für sie koche.



Adan Geißendörfer

Adan Geißendörfer (31), Soziologie (B.A.), Angewandte Sexualwissenschaft (M.A.), Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung (DeGPT/FVTP). Tätig in der Fortbildung und Beratung bei *4Be TransSuchtHilfe* in Hamburg, der bundesweit ersten Suchtberatungsstelle mit Schwerpunkt geschlechtsdiverse Menschen. Geschäftsführung *Checkpoint Queer e.V.*, das queere Centrum und Anlaufstelle für sexuelle Gesundheit in Lüneburg sowie Mitgliedsorganisation des Bundesverbands Trans*. Tut viel für Brücken zwischen den Disziplinen im Hilfesystem sowie über Identitätsgrenzen hinweg. Uns verbindet mehr als uns trennt.



Cornelia Kost

Was verbindest du mit dem VLSP?*

Dass wir es geschafft haben, dem pathologisierenden und übergriffigen Umgang mit geschlechtsdiversen Menschen in Deutschland ein gutes Stück Selbstermächtigung entgegenzustellen.

Was bringst du mit, um deine neue Rolle im VLSP einzunehmen?*

Als Jahrgang 1962 gehöre ich zu den Älteren. Ich bin verheiratet und habe 5 Kinder großgezogen. Aktuell lebt noch 1 Pflegekind bei uns in Hamburg. Ich bin

Psychologische Psychotherapeutin und habe im Wahlfach Sexualwissenschaft studiert. Nach meinem Diplom 1992 habe ich (heimlich) Gutachten im TSG-Verfahren geschrieben und Transitionsbegleitung gemacht, denn offiziell arbeite ich seit 1994 bei *Therapiehilfe gGmbH* in der Suchtkrankenhilfe. Ich bin Geschäftsführerin des DRV-anerkannten Ausbildungsinstitutes *Thema gGmbH* und dort Lehrtherapeutin tiefenpsychologisch fundiert. Außerdem bin ich noch Vorstandsmitglied in der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen.

Seit 2019 leite ich *4be-TransSuchtHilfe*, bundesweit die erste Suchtberatungsstelle mit dem Schwerpunkt geschlechtsdiverse Menschen. Neben anderen Vorstandstätigkeiten, bei denen meine Buchhaltungskennnisse erstaunlich gefragt sind, engagiere ich mich als trans Frau auch im Vorstand der *Deutschen Gesellschaft für Trans- und Intergeschlechtlichkeit e.V.*

Wie können Menschen dir eine Freude machen?

Ich bin leicht mit salzigem und starkem Lakritz zu bestechen.

Wie kannst du anderen Menschen eine Freude machen?

Wenn es mir gelingt, zu einem respektvollen, mitfühlenden und Grenzen achtenden Umgang zu kommen.



Jürgen Stolz

Jürgen Stolz (59), Pronomen: er, Approbierter Psychotherapeut (VT), Supervisor. Seit 25 Jahren in eigener Praxis niedergelassen in Stuttgart. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die psychotherapeutische Versorgung von schwulen Männern und von HIV-positiven Menschen. Seit vielen Jahren finden sich auch Menschen mit trans*-Anliegen ein. Arbeitet bei mehreren Instituten bei der Ausbildung angehender Psychotherapeut*innen mit. Seit 1994 im Verband, seit 2013 im Vorstand. Jürgen hat bei der aktuellen Vorstandswahl angekündigt, nach seiner langen Amtszeit nur noch ein Jahr amtierend zu wollen. Das Jahr soll den neuen Kolleg*innen helfen, sich gut einzuarbeiten zu können.

Beim Fachtreffen 2025 stellte sich auch **Judith Lamberty** (ø Pronomen) zur Wahl für den Vorstand und wurde von der Mitglied*schaft gewählt. Judith hat das Amt zurückgegeben. Für die Bereitschaft, sich in der Verbandsstruktur einzubringen und Verantwortung zu übernehmen, möchten wir Judith ganz herzlich danken!

Auch immer für euch da und ansprechbar:



Deine Ansprechperson in der Geschäftsstelle: Julia Eder

Größere Anfragen, die den Vorstand betreffen, kannst du über Julia einreichen – sie leitet diese weiter und bleibt für dich im Austausch. > geschaeftsstelle@vlsp.de



Deine Ansprechperson im Sekretariat: Felix Hornig

Für allgemeine Fragen oder Mitglied*schaftsangelegenheiten ist Felix Hornig in unserem Sekretariat deine erste Anlaufstelle. > sekretariat@vlsp.de

Deine Ansprechperson für IT-Fragen: David* Michel

(Pronomen: er, sie, mensch...) kann euch sicher kompetent helfen, wenn ihr Fragen zur Homepage oder zu eurem internen Mitglieder*bereich habt. > it@vlsp.de

*Tobias Herrmann-Schwarz spricht mit drei Berliner Therapeut*innen darüber, wie sie in Zeiten des Rechtsrucks zwischen Unterstützung für ihre Klient*innen und Selbstschutz navigieren.*

Zwischen Unterstützung und Selbstschutz: Queere psychosoziale Versorgung in Zeiten des Rechtsrucks

Die aktuelle politische Lage in Deutschland und weltweit ist geprägt von einem spürbaren Rechtsruck, der sich in zunehmender Diskriminierung, Anfeindungen und Unsicherheiten für queere Menschen äußert. Diese Entwicklungen spiegeln sich auch im Praxisalltag psychologischer Berater*innen, Psychotherapeut*innen und psychosozialer Einrichtungen wider: Immer mehr queere Klient*innen bringen Ängste, Verunsicherung und belastende Erfahrungen in die Sitzungen ein. Besonders für Beratende, die selbst queer sind, stellt dies eine doppelte Herausforderung dar – sie müssen nicht nur Ratsuchende unterstützen, sondern auch Wege finden, sich selbst zu schützen und mit den politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen umzugehen. Ich habe mit drei Psychotherapeut*innen in Berlin gesprochen und sie um ihre Einschätzung gebeten, wie sie diese Gratwanderung bewältigen und welche Strategien sie für sich entwickelt haben. Vielen Dank bereits an dieser Stelle an Flora Färber, Miriam Junge und Silvio Olmedo-Paasch.

Es ist zu beobachten, dass politische Themen in den Sitzungen präsenter sind als je zuvor. Besonders nach wichtigen politischen Ereignissen wie der Bundestagswahl haben viele Patient*innen mit Angst und Unsicherheit reagiert. „Tatsächlich macht sich eine gewisse Hilflosigkeit in meiner Wahrnehmung breit, v. a. verstärkt durch Social-Media- oder



Tobias Herrmann-Schwarz (er/ihn/ihm) studierte Klinische und Gesundheitspsychologie an der Freien Universität Berlin. Er absolvierte die Weiterbildung zum systemischen Paartherapeuten am iska-berlin sowie die Weiterbildungen „Paar- und Sexualberatung“ an der Praxis für Sexualität in Duisburg und „Queere Psychologie“ an der

EH Ludwigsburg in Kooperation mit dem VLSP. Seine eigene Praxis für Paartherapie und Sexualberatung führt er in Berlin mit dem Schwerpunkt LSBTIAQ+ und berät dort Einzelpersonen und Menschen in unterschiedlichsten Beziehungsformen. Kontakt: info@paartherapie-herrmann-schwarz.de*

Nachrichtenkonsum“, so Silvio. Auch Miriam und Flora können diesen Eindruck bestätigen. Es bestehen Sorgen darüber, dass hart erkämpfte Rechte nicht mehr sicher seien und sich Feindseligkeit mehr und mehr ausbreite. Dass Dinge, die wir zurzeit in den USA beobachten können, auch Menschen in Deutschland passieren könnten. Dabei gehe es nicht nur um die AfD, sondern auch um andere Parteien, von denen sich viele queere Menschen enttäuscht fühlten. Häufige Fragen seien: „Was passiert, wenn rechtsextreme Positionen die Mehrheit übernehmen? Wohin kann ich gehen, wenn ich hier nicht mehr sicher bin?“

Zu den häufigsten Sorgen zählen nach den Erfahrungen von Flora, Miriam und Silvio die Angst vor Rückschritten im Selbstbestimmungsgesetz, zunehmende Anfeindungen bis hin zu körperlicher Gewalt im Alltag und das Gefühl, sich ständig verteidigen oder erklären zu müssen. Viele Patient*innen ringen auch mit Schuldgefühlen, wie z. B. „Muss ich mich noch mehr engagieren?“, „Muss ich alle Demos besuchen?“ Zu weiteren belastenden Aspekten gehört die Angespanntheit, möglichst schnell medizinische und rechtliche Veränderungen durchzusetzen – aus Sorge, dass dies bald nicht mehr möglich sein könnte.

Die aktuelle politische Lage betrifft auch die Thera-

peut*innen selbst, da sie sich zur queeren Community zählen. Einerseits gilt es, professionell für Klient*innen da zu sein, andererseits aber auch nicht die eigenen Belastungen vollends zu ignorieren. Miriam spricht von einer doppelten Herausforderung: „Besonders belastend ist, wenn Menschen, die Unterstützung suchen, von denselben Ängsten berichten, die man selbst empfindet. Das erfordert eine Balance zwischen Empathie und Selbstschutz.“ Auch Flora sieht das politische Klima als bedrohlich – nicht nur für queere Menschen, sondern für alle, die sich für Menschenrechte, Klimaschutz und eine bessere Gesundheitsversorgung einsetzen: „Meine Frage ist: Wie kann ich in einem System, das so viele Defizite hat, trotzdem Gutes bewirken?“

Damit Therapeut*innen langfristig arbeitsfähig bleiben, ist Selbstfürsorge essenziell. Flora rät dazu, Doomscrolling und destruktive Online-Diskussionen zu vermeiden. „Sich mit Trollen in Kommentarspalten anzulegen, kostet mehr, als es bringt. Lieber nach Menschen mit ähnlich gelebten Werten

schauen!“ Silvio setzt auf Medienhygiene: „Ich deinstalliere regelmäßig Social Media und kaufe mir eine analoge Wochenzeitung, um mich nicht von der Informationsflut überwältigen zu lassen.“ Gleichzeitig engagiert er sich aktiv, um sich selbstwirksam zu fühlen. „Ich spende, bin ehrenamtlich tätig und suche gezielt das Gespräch mit Menschen außerhalb meiner Blase.“ Miriam empfiehlt bewusst eingeplante Erholung, kreativen Ausgleich und beispielsweise Zeit mit Hobbys, Sport und in der Natur. „Auch die Verbindung mit der Community ist wichtig – um Solidarität zu spüren und sich gegenseitig zu stärken.“

Alle drei konnten mir trotz der bedrohlichen Lage eine erleichternde Zuversicht vermitteln: Es gibt immer wertvolle Aktivitäten oder schöne Dinge, die auch unsere Beachtung verdienen. Wichtig sind Mitgefühl mit sich selbst sowie das gemeinsame Aushalten und Anerkennen, auch mit eigenen Gefühlen da sein zu dürfen.

Jochen Bickert und Peter Martin Thomas beleuchten, wie Genogramm-Arbeit und systemische Familienaufstellungen für queere Lebenswelten weiterentwickelt werden können.

Genogramm-Arbeit und systemische Familienaufstellungen: Chancen und Herausforderungen im Kontext queerer Lebenswelten

Die Methoden der Genogramm-Arbeit und der systemischen Familienaufstellungen sind zentrale Werkzeuge in der systemischen Therapie und Beratung. Sie ermöglichen es, familiäre Dynamiken sichtbar zu machen, intergenerationale Muster zu erkennen und persönliche Entwicklungsprozesse anzustoßen. Gerade für queere Menschen bringen diese Ansätze Herausforderungen mit sich, da sie häufig auf heteronormativen Annahmen basieren. Es bedarf einer diversitätssensiblen Weiterentwicklung, um den Bedürfnissen von LGBTQIA+-Personen gerecht zu werden. >

Heteronormativität in der Methodik

Die Genogramm-Arbeit ist eine visuelle Methode zur Darstellung von Familienstrukturen über mehrere Generationen hinweg. Sie dient dazu, Beziehungen, Muster und Ressourcen innerhalb des Familiensystems zu analysieren. Systemische Familienaufstellungen arbeiten mit Stellvertreter*innen, die familiäre Rollen einnehmen, um bisher nicht wahrgenommene Dynamiken aufzudecken und Lösungen zu entwickeln. Beide Methoden zielen darauf ab, Entwicklungsprozesse anzustoßen und das Verständnis für familiäre Zusammenhänge zu fördern.

Sowohl die Genogramm-Arbeit als auch die Familienaufstellungen sind historisch in einem heteronormativen Kontext entstanden. Dies zeigt sich beispielsweise in der Standardisierung von Symbolen in Genogrammen, die oft nur binäre Geschlechterkategorien abbilden. Auch in den klassischen Aufstellungsansätzen wird häufig ein traditionelles Bild

von Familie reproduziert, das queere Lebensrealitäten nicht berücksichtigt.

Für queere Menschen können solche methodischen Prämissen belastend sein. Die Fokussierung auf die Herkunftsfamilie als zentrale Ressource steht oft im Widerspruch zu Erfahrungen von Ablehnung oder Traumatisierung innerhalb dieser Strukturen. Viele LGBTQIA+-Personen haben alternative Netzwerke aufgebaut, die sie als ihre Wahlfamilie betrachten.

Diversitätssensibilität: Ein notwendiger Paradigmenwechsel

Eine diversitätssensible Anwendung dieser Methoden erfordert eine kritische Reflexion der eigenen Annahmen sowie eine Erweiterung der methodischen Ansätze. Konkret bedeutet dies:

- **Flexibilität in der Darstellung:** Genogramme sollten nicht nur formale Verwandtschaftsverhältnisse abbilden, sondern auch soziale und emotionale Beziehungen berücksichtigen. Selbstbezeichnungen und Identitätsaspekte der Klient*innen müssen respektiert werden.
- **Schaffung sicherer Räume:** Queere Menschen benötigen geschützte Settings, in denen sie ihre Erfahrungen ohne Angst vor Diskriminierung teilen können. Gruppenangebote speziell für LGBTQIA+-Personen können hier hilfreich sein.
- **Qualifizierung der Fachkräfte:** Systemische Berater*innen und Therapeut*innen müssen Wissen und Kompetenzen entwickeln, um angemessen

sen mit Fragestellungen und Erfahrungen von queeren Menschen zu arbeiten.

- **Intersektionale Perspektiven:** Die Berücksichtigung von Mehrfachdiskriminierungen (z. B. aufgrund von Sexualität, Geschlecht oder ethnischer Zugehörigkeit) ist essenziell für eine umfassende Analyse familiärer Dynamiken.

Wir sind gemeinsam überzeugt, dass sich systemische Methoden viel mehr öffnen müssen für die Vielfalt menschlicher Lebenswelten – insbesondere für queere Perspektiven. Wir sehen es als eine zentrale aktuelle Aufgabe, bestehende Ansätze kritisch zu hinterfragen und weiterzuentwickeln, um allen Klient*innen gerecht zu werden. Jochen Bickert bringt umfassende Erfahrung mit und bietet seit vielen Jahren Aufstellungen speziell für queere Menschen an, unter anderem im Waldschlösschen oder für die Aidshilfe Frankfurt.

Gemeinsame Lernräume: Ein Weg zur Weiterentwicklung

Neben sicheren Räumen für LGBTQIA+-Personen sehen wir einen möglichen Ansatz zur Weiterentwicklung der Methoden und zum Sammeln von Erfahrungen in der Schaffung gemeinsamer Lernräume für queere Menschen sowie systemische Therapeut*innen und Berater*innen (auch in Ausbildung). In solchen Räumen können systemische Aufstellungen gemeinsam erlebt, reflektiert und weiterentwickelt werden. Dies fördert nicht nur das Verständnis für unterschiedliche Lebensrealitäten, sondern trägt auch zur Professionalisierung bei.

Wir sind uns sicher, dass die Begegnung zwischen queeren Menschen und queeren und nicht-queeren Fachpersonen aus der systemischen Praxis eine Chance zur gegenseitigen Inspiration und methodischen Innovation bietet. Alle Beteiligten können voneinander lernen und neue Perspektiven einnehmen.

Rückblick und Ausblick: Familienaufstellung für Queers & Friends

Mit dem gemeinsam angebotenen Seminar „Familienaufstellung für Queers & Friends“ wurde erstmals ein solcher Raum geschaffen, in dem queere Menschen, ihre Verbündeten sowie systemische Therapeut*innen und Berater*innen zusammenkamen. Das Seminar bot Teilnehmer*innen die Möglichkeit, eigene Anliegen aufzustellen sowie als Beobachter*innen oder Stellvertreter*innen wertvolle Erfahrungen zu sammeln und gemeinsam zu reflektieren.

Der Bedarf nach solchen Angeboten ist offensichtlich. Wir hoffen auch in der Zukunft auf rege Teilnahme von queeren Menschen, von Menschen aus ihrem sozialen Umfeld und von systemischen Fachkräften, um gemeinsam an einer diversitätssensiblen Weiterentwicklung der systemischen Familienaufstellung zu arbeiten. Bei Interesse an künftigen Veranstaltungen dieser Art freuen wir uns über Rückmeldung oder Kontaktaufnahme über unsere Websites.

Genogramm-Arbeit und systemische Familienaufstellungen haben großes Potenzial für die persönliche Entwicklung – auch im Kontext queerer Lebenswelten. Damit dieses Potenzial voll ausgeschöpft werden kann, bedarf es eines Paradigmenwechsels hin zu mehr Diversitätssensibilität. Dies ist nicht nur eine Aufgabe für queere Menschen selbst, sondern für alle systemische Fachpersonen, die mit diesen Ansätzen arbeiten.

*Jochen Bickert ist zertifizierter Systemischer Coach (DGfS Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen) mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit queeren Menschen sowie HIV-positiven Klient*innen. Weitere Informationen zur Person: jo-coaching.com.*

Peter Martin Thomas ist Lehrender für systemische Beratung, Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung (DGFSF) und leitet das praxis – institut für systemische beratung süd oHG in Hanau.

Weitere Informationen zum Seminar „Familienaufstellung für Queers & Friends“ gibt es unter praxis-institut-sued.de

*In ihrem eindringlichen Text beleuchtet **Cornelia Kost** die erhöhte Suizidalität bei trans Personen, zeigt Ursachen auf und betont die lebensrettende Bedeutung geschlechtsangleichender Maßnahmen.*

Suizidalität bei Transgeschlechtlichkeit

Hilfe bei Suizidgedanken

In akuten psychischen Krisen oder bei suizidalen Gedanken stehen Hilfsangebote zur Verfügung. Die Telefonseelsorge ist kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar unter: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

Es gibt auch Mail- und Chatberatung unter: [telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

In Deutschland beendeten im Jahr 2023 10.300 Menschen ihr Leben durch einen Suizid (Statistisches Bundesamt, 2024). Das Verhältnis Männer zu Frauen betrug 2,7 zu 1 und ist seit Jahren etwa gleich. Erfolgreiche Suizide begehen in Deutschland 0,012% der Gesamtbevölkerung und sie machen 1% an den Todesursachen insgesamt aus (Statistisches Bundesamt, 2025). Die Lebenszeitprävalenz für Suizidversuche liegt bei 0,12% (DGS, 2025) und für Suizidgedanken wird sie auf über 10 % der Bevölkerung geschätzt (Bundestag, 2022).

Zu Suiziden bei geschlechtsdiversen Menschen liegen uns Zahlen aus den USA vor. Geschlechtsdiverse Menschen sind unverhältnismäßig hohem psychosozialen Stress ausgesetzt, dazu gehören Viktimisierung und andere gravierende Diskriminierungserfahrungen. Trans Menschen weisen deshalb im Vergleich zu cisgender Personen zahlreiche gesundheitliche Unterschiede auf. Die Lebenszeitprävalenz



Cornelia Kost, Jahrgang 1962, ist verheiratet und lebt mit einem Pflegekind in Hamburg. Die Psychologische Psychotherapeutin 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.

Sie ist Geschäftsführerin des DRV anerkannten Ausbildungsinstitutes Thema gGmbH und dort Lehrtherapeutin tiefenpsychologisch fundiert. Sie ist Vorstandsmitglied der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen und der Deutschen Gesellschaft für Trans- und Inter*geschlechtlichkeit e.V. Seit 2019 leitet sie mit 4be-TransSuchtHilfe bundesweit die erste Suchtberatungsstelle mit dem Schwerpunkt geschlechtsdiverse Menschen. Sie engagiert sich als trans Frau im VLSPP*.*

für Suizidgedanken liegt bei 81 % und ist um das 6,7 fache höher als bei cis Personen. 42% der befragten trans Menschen hatten im Laufe ihres Lebens einen Suizidversuch unternommen, nach dieser Studie um 4,4-fach höher als bei cis Personen (Kidd et al., 2023).

Trans Jugendliche sind einem höheren Suizidrisiko ausgesetzt als cisgender Jugendliche. 61% der trans Jugendlichen geben an, im Laufe ihres Lebens Suizidgedanken gehabt zu haben, und 30 bis 51% berichten von mindestens einem Suizidversuch im Leben (Thoma et al., 2019). Die Verabschiedung staatlicher Anti-Transgender-Gesetze erhöhte die Suizidversuche bei jungen trans Personen im Alter von 13 bis 17 Jahren um bis zu 72% (Lee et al., 2024).

Wenn wir den Anteil geschlechtsdiverser Menschen mit 0,6% niedrig ansetzen, begehen pro Jahr in Deutschland 2.640 trans Menschen einen Suizid-

versuch, bei einer 4,4-fach erhöhten Rate (OECD, 2023). Statistisch unternehmen somit jeden Tag 7 trans Menschen einen Suizidversuch und jede Woche würden sich 5 trans Menschen in Deutschland „erfolgreich“ suizidieren (s. Tabelle 1).

Die geschlechtsangleichende Hormontherapie (GAHT) ist für viele trans Menschen ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung. Randomisierte kontrollierte Studien an trans Menschen sind unethisch. Deshalb ist die „Evidenz“ für den Einfluss der GAHT auf Geschlechtsdysphorie, Lebensqualität und psychisches Wohlbefinden ethisch begrenzt. Einige Kliniker und politische Entscheidungsträger nutzen den Mangel an Evidenz, um gegen die Bereitstellung geschlechtsangleichender Behandlungen zu argumentieren. Trotzdem belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit geschlechtsangleichender Maßnahmen.

Eine aktuelle Untersuchung von 38 Studien zeigt auf, dass GAHT Geschlechtsdysphorie und Körperunzufriedenheit verringert und in der Folge das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität bei trans Menschen verbessert (van Leerdam et al., 2023).

Eine aktuelle Studie zu den Effekten der geschlechtsangleichenden Hormontherapie (GAHT) bei trans Jugendlichen belegt den gleichen Effekt. Unter GAHT zeigten die Jugendlichen signifikante Verbesserungen in Bezug auf emotionale Leistungsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden, soziale Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit sowie eine signifikante Verringerung negativer Affekte und negativer sozialer Wahrnehmung (Olson-Kennedy et al., 2025).

Geschlechtsangleichende Maßnahmen bei Jugendlichen und Erwachsenen trans Menschen zu verhindern, wie es in UK und den USA in diesem Jahr passiert, nimmt Tote in Kauf.

PS: Die skandinavischen Studien

Eine Studie aus Schweden aus dem Jahr 2011 und eine aus Finnland von 2024 werden oft herangezogen, um zu „beweisen“, dass die Behandlung von Transgeschlechtlichkeit die Suizidalität fördern würde (Dhejne et al., 2011; Ruuska et al., 2024). Beiden Studien liegen nationale Daten der Gesundheitsbehörden zugrunde. Beiden fehlen die Kontrollgruppen, also transgeschlechtliche Menschen, die nicht behandelt wurden. Stattdessen wurden cis Menschen als „Kontrollgruppe“ ausgewählt, die wenig belastet waren. Es werden mit diesen Studien keine validen Ergebnisse produziert, da trans Personen zwangsläufig mehr Belastungen aufweisen. Der schwedischen Autorin ist das bewusst und einer der finnischen Autoren ist die transfeindliche SEGM-Aktivistin Riittakerttu Kaltiala, die am CASS-Review beteiligt war (Rob, 2024; Williams, 2015).

| | Zahlen | Faktoren |
|----------------------------|---------------|----------|
| Bevölkerung | 83.600.000,00 | |
| Suizidversuche | 100.000,00 | 0,120 |
| Suizide | 10.300,00 | 0,012 |
| Prozent erfolgreich | 10,3 | |
| Trans Personen | 501.800,00 | 0,6 |
| Suizide Trans ohne Faktor | 61,80 | |
| Suizidversuche Trans o. F. | 600,00 | |
| Suizidvers. mit F. erhöht | 2.640,00 | 4,4 |
| Versuche pro Tag | 7,23 | 365 |
| Suizide trans | 271,92 | 10,3 |
| Suizide trans Woche | 5,23 | 52 |

Tabelle 1

Literatur:

- Bundestag. (2022, November 25). *Stellungnahme des Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland zum Antrag „Suizidprävention stärken und selbstbestimmtes Leben ermöglichen“ (BT-Drucksache 20/1121)*. https://www.suizidpraevention.de/fileadmin/user_upload/Stellungnahme_SuizidpraeventionNov22.pdf
- DGS. (2025, Mai 24). *Deutsche Gesellschaft für*

Suizidprävention e.V. <https://www.suizidprophylaxe.de/suizidalitaet1/allgemeine-informationen/>

- Dhejne, C., Lichtenstein, P., Boman, M., Johansson, A. L. V., Långström, N., & Landén, M. (2011). Long-Term Follow-Up of Transsexual Persons Undergoing Sex Reassignment Surgery: Cohort Study in Sweden. *PLoS ONE*, 6(2), e16885. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0016885>
- Jadva, V., Guasp, A., Bradlow, J. H., Bower-Brown, S., & Foley, S. (2023). Predictors of self-harm and suicide in LGBT youth: The role of gender, socio-economic status, bullying and school experience. *Journal of Public Health*, 45(1), 102–108. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab383>
- Kidd, J. D., Tettamanti, N. A., Kaczmarkiewicz, R., Corbeil, T. E., Dworkin, J. D., Jackman, K. B., Hughes, T. L., Bockting, W. O., & Meyer, I. H. (2023). Prevalence of substance use and mental health problems among transgender and cisgender U.S. adults: Results from a national probability sample. *Psychiatry Research*, 326, 115339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115339>
- Lee, W. Y., Hobbs, J. N., Hobaica, S., DeChants, J. P., Price, M. N., & Nath, R. (2024). State-level anti-transgender laws increase past-year suicide attempts among transgender and non-binary young people in the USA. *Nature Human Behaviour*, 8, 2096–2106. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-01979-5>
- Olson-Kennedy, J., Wang, L., Wong, C. F., Chen, D., Ehrensaft, D., Hidalgo, M. A., Tishelman, A. C., Chan, Y.-M., Garofalo, R., Radix, A. E., & Rosenthal, S. M. (2025). Emotional Health of Transgender Youth 24 Months After Initiating Gender-Affirming Hormone Therapy. *Journal of Adolescent Health*, S1054139X24005664. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.11.014>
- Reed, E. (2024, Juli 25). *Debunked: „The Swedish Study“ Doesn't Say What Anti-Trans Activists Claim It Says*. <https://www.erininthemorning.com/p/debunked-the-swedish-study-doesnt>
- Rob. (2024, März 15). *Gender dysphoria is not like sunshine: Finnish analysis of suicide risk is seriously flawed—TransLucent*. <https://translucent.org.uk/gender-dysphoria-is-not-like-sunshine-finnish-analysis-of-suicide-risk-is-seriously-flawed>
- Ruuska, S.-M., Tuisku, K., Holttinen, T., & Kaltiala, R. (2024). All-cause and suicide mortalities among adolescents and young adults who contacted specialised gender identity services in Finland in 1996–2019: A register study. *BMJ Mental Health*, 27(1). <https://doi.org/10.1136/bmjment-2023-300940>
- Schneider, B., & Fiedler, G. (2021). Suizid – Prävalenz, Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung. In M. Tiemann & M. Mohokum (Hrsg.), *Prävention und Gesundheitsförderung* (S. 955–966). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62426-5_62
- Statistisches Bundesamt. (2024, August 7). Todesursachen Suizide. *Statistisches Bundesamt (Destatis) | 2024*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/suizide.html>
- Statistisches Bundesamt. (2025, Mai 24). *Bevölkerungsstand*. Statistisches Bundesamt. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/inhalt.html>
- Thoma, B. C., Salk, R. H., Choukas-Bradley, S., Goldstein, T. R., Levine, M. D., & Marshal, M. P. (2019). Suicidality Disparities Between Transgender and Cisgender Adolescents. *Pediatrics*, 144(5), e20191183. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-1183>
- Turban, J. L. (2021). Statement of Correction: Pubertal Suppression for Transgender Youth and Risk of Suicidal Ideation. *Pediatrics*, 154(1), e2024067026. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-067026>
- van Leerdam, T. R., Zajac, J. D., & Cheung, A. S. (2023). The Effect of Gender-Affirming Hormones on Gender Dysphoria, Quality of Life, and Psychological Functioning in Transgender Individuals: A Systematic Review. *Transgender Health*, 8(1), 6–21. <https://doi.org/10.1089/trgh.2020.0094>
- Williams, C. (2015, November 2). Fact check: Study shows transition makes trans people suicidal. *TransAdvocate*. https://www.transadvocate.com/fact-check-study-shows-transition-makes-trans-people-suicidal_n_15483.htm
- Wilson, A., Ronnekleiv-Kelly, S. M., & Pawlik, T. M. (2017). Regret in Surgical Decision Making: A Systematic Review of Patient and Physician Perspectives. *World Journal of Surgery*, 41(6), 1454–1465. <https://doi.org/10.1007/s00268-017-3895-9>
- Xu, L., Chang, R., Chen, Y., Xia, D., Xu, C., Yu, X., Chen, H., Wang, R., Liu, Y., Liu, S., Ge, X., Ma, T., Zhou, Y., Wang, Y., Ma, S., & Cai, Y. (2022). The prevalence of childhood sexual experiences and intimate partner violence among transgender women in China: Risk factors for lifetime suicidal ideation. *Frontiers in Public Health*, 10, 1037622. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1037622>

VLSP*-Struktur

Vorstand, besteht derzeit aus fünf Personen:

Pavel Barbot, Simon Bosch, Adan Geißendörfer,
Cornelia Kost, Jürgen Stolz

Geschäftsstelle: VLSP* e.V.,
Reinsburgstraße 82, 70178 Stuttgart

Geschäftsstelle: Julia Eder

> E-Mail: geschaeftsstelle@vlsp.de

Sekretariat: Felix Hornig

> E-Mail: sekretariat@vlsp.de

IT: David* Michel

> E-Mail: it@vlsp.de

Arbeitsgruppen:

Trans*-AG, Weiterbildungs-AG, Webseiten-AG,
Zitate-AG, Ethikkomitee, LSBTTIQ-Beratung Ba-
Wü, MSM* und Psyche, Online-Intervision, queer
refugees.

Regionalgruppen:

z. Zt. in Berlin, Hamburg, Köln, Mannheim,
München, Ruhr, Stuttgart.

Sie sind unterschiedlich aktiv. Kontaktaufnahme
über unsere Geschäftsstelle.

Impressum

Der VLSP*-Newsletter ist das interne Magazin
des VLSP*. Er erscheint zwei- oder dreimal im
Jahr – wenn alles gut geht – und wird allen
VLSP*-Mitgliedern* kostenlos zugestellt. Ältere
Ausgaben sind online im internen Mitglieder*-
Bereich abrufbar.

Redaktion: Dr. Janis Renner,

> E-Mail: janis.renner@vlsp.de

Layout: Simon Bosch > simonbosch.de

Zur Verwendung von Schreibweisen: Im Sinn der
lebendigen Vielfaltsdebatte respektieren wir die
Schreibweisen und Benennungen der Beitragen-
den, ohne diese zu vereinheitlichen.

In dieser Ausgabe Beiträge von: Dr. Janis Renner,
Ray Häfele, Sascha Bos, Pavel Jean Barbot,
Simon Bosch, Adan Geißendörfer, Cornelia Kost,
Jürgen Stolz, Tobias Herrmann-Schwarz, Jochen
Bickert und Peter Martin Thomas.

Vielen Dank an alle!

Beiträge von Mitgliedern* über Aktivitäten im
Fachverband werden gerne entgegengenommen!