

Feministische Naturheilkunde für Frauen, Trans, LGTB+Inter, Queer *****

Von Heike Brunner, heike.brunner@artandheal.com,
Heilpraktikerin, freie Journalistin, LACHESIS-Mitfrau

Warum trans, Inter- und queere Menschen für mich selbstverständlich zu einer feministischen Naturheilkunde gehören

(mit behutsamer Einordnung zur Gewaltfrage)

Ich schreibe diesen Text aus der Praxis heraus. In den vergangenen Jahren habe ich mehrere trans und queere Menschen naturheilkundlich begleitet. Diese Begegnungen waren für mich nicht nur fachlich bereichernd, sondern menschlich tief bewegend. Sie haben meinen Blick auf Körper, Heilung und feministische Verantwortung erweitert.

Viele dieser Menschen kamen mit einer langen Geschichte medizinischer Grenzüberschreitungen, mit dem Gefühl, sich erklären oder rechtfertigen zu müssen, um ernst genommen zu werden. In der naturheilkundlichen Begleitung entstand oft zum ersten Mal ein Raum, in dem ihre Erfahrungen nicht korrigiert, sondern gehört wurden. Für mich wurde dabei sehr deutlich: Heilung beginnt dort, wo Menschen sich sicher fühlen.

Heilung beginnt mit Anerkennung von Erfahrung

Naturheilkunde arbeitet nicht primär mit Normen, sondern mit Zusammenhängen. Sie fragt nicht zuerst, ob ein Körper „richtig“ ist, sondern wie er lebt, reagiert, leidet und sich reguliert. Gerade trans und queere Menschen bringen häufig ein sehr feines Körperwissen mit – weil sie gezwungen waren, ihren Körper früh und intensiv wahrzunehmen.

Dieses Wissen ist kein Störfaktor. Es ist eine Ressource. Eine feministische Naturheilkunde, die erfahrungsbasiert arbeitet, kann es sich nicht leisten, dieses Wissen zu ignorieren.

Gewalt benennen – ohne falsche Zuschreibungen

In den aktuellen Debatten wird immer wieder suggeriert, trans Personen – insbesondere Transfrauen – stellen eine Gefahr für Frauen dar. Diese Annahme hält einer sachlichen Betrachtung nicht stand.

Große Studien aus Europa, Großbritannien und den USA zeigen übereinstimmend:

- Transpersonen begehen **nicht häufiger Gewalttaten** als cisgeschlechtliche Personen.

Feministische Naturheilkunde für Frauen, Trans, LGTB+Inter, Queer *****

Von Heike Brunner, heike.brunner@artandheal.com,
Heilpraktikerin, freie Journalistin, LACHESIS-Mitfrau

- Es gibt **keinen statistischen Zusammenhang** zwischen Transinklusion (z. B. in Schutzräumen oder öffentlichen Einrichtungen) und einem Anstieg von Gewalt gegen Frauen.

Demgegenüber steht eine andere, gut belegte Realität:

- Transpersonen erleben **zwei- bis viermal häufiger** körperliche und sexualisierte Gewalt als cis Personen.
- Transfrauen sind besonders häufig von tödlicher Gewalt betroffen.
- Das Risiko steigt weiter bei Armut, fehlender sozialer Absicherung oder rassistischer Diskriminierung.

Diese Zahlen sind keine Randnotiz. Sie zeigen, wer Schutz braucht – und wer ihn oft nicht bekommt.

Pauschalisierung ist kein Schutz, sondern Diskriminierung

Wenn aus einzelnen Fällen oder diffusen Ängsten eine ganze Gruppe unter Generalverdacht gestellt wird, ist das kein Beitrag zur Sicherheit. Es ist ein bekanntes Muster von Diskriminierung.

Wir würden es zu Recht problematisch finden zu sagen:

- Weil ein Migrant eine Straftat begangen hat, sind Migranten gefährlich.
- Weil eine Heilpraktikerin unseriös gearbeitet hat, sind Heilpraktiker*innen ein Risiko.

Solche Verallgemeinerungen erkennen wir als rassistisch oder unsachlich. Wenn jedoch trans Menschen kollektiv als potenzielle Gefahr dargestellt werden, wird diese Logik oft nicht hinterfragt. Dabei ist die Struktur dieselbe: Angst ersetzt Differenzierung.

Eine feministische Haltung sollte hier besonders wachsam sein.

Sicherheit entsteht durch Haltung, nicht durch Ausschluss

In meiner Praxis habe ich erlebt, wie wichtig es für trans und queere Menschen ist, nicht als Risiko betrachtet zu werden. Allein diese Erfahrung – willkommen zu sein – hat häufig zu einer sichtbaren Entlastung geführt: im Nervensystem, im Schlaf, in der Selbstwahrnehmung.

Feministische Naturheilkunde für Frauen, Trans, LGTB+Inter, Queer *****

Von Heike Brunner, heike.brunner@artandheal.com,
Heilpraktikerin, freie Journalistin, LACHESIS-Mitfrau

Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass wir Gruppen ausschließen. Sie entsteht durch klare Werte, transparente Regeln, traumasensibles Arbeiten und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Das gilt für Schutzräume ebenso wie für therapeutische Räume.

Transinklusion als Konsequenz feministischer Naturheilkunde

Für mich ist die Einbeziehung von trans und queeren Menschen keine zusätzliche politische Geste, sondern die logische Konsequenz einer feministischen und naturheilkundlichen Haltung. Wenn Feminismus bedeutet, sich gegen die Abwertung von Körpern zu stellen, dann darf er nicht selbst neue Abwertungen produzieren. Wenn Naturheilkunde den ganzen Menschen in seinem Kontext sehen will, dann darf sie nicht dort aufhören, wo Identitäten komplex werden.

Die Begleitung trans und queerer Menschen hat mich gelehrt, genauer hinzuschauen – auch bei mir selbst. Eigene Annahmen zu überprüfen, Unsicherheiten auszuhalten und nicht vorschnell zu urteilen. Das war nicht immer bequem, aber es war heilsam.

Eine Einladung

Dieser Text ist keine Anklage. Er ist eine Einladung:

- genauer hinzuschauen, wo Angst statt Erfahrung spricht,
- Pauschalisierungen als das zu erkennen, was sie sind,
- und Feminismus als solidarische Praxis zu leben.

Trans- und queere Menschen gehören nicht an den Rand feministischer Naturheilkunde. Sie sind Teil von ihr. Ihre Erfahrungen machen unsere Arbeit nicht unsicherer, sondern verantwortungsvoller. Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem echte Heilung beginnt.

Hinweise zu Daten und Quellen

Die im Text angesprochenen Einschätzungen zu Gesundheit, Gewalt, Diskriminierung und Versorgung von trans und queeren Menschen stützen sich unter anderem auf folgende Studien, Berichte und fachliche Standards:

Feministische Naturheilkunde für Frauen, Trans, LGTB+Inter, Queer *****

Von Heike Brunner, heike.brunner@artandheal.com,
Heilpraktikerin, freie Journalistin, LACHESIS-Mitfrau

-
- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)**
Lagebild zur Lebenssituation von LSBTIQ-Personen in Deutschland*
Staatliche Berichte zu Diskriminierung, Gewaltbetroffenheit und strukturellen Benachteiligungen.
 - **Bundesstiftung Magnus Hirschfeld**
Studien und Sammelbände zur Gesundheitsversorgung, Gewaltbetroffenheit und Lebensrealität von trans und queeren Menschen in Deutschland.
 - **Robert Koch-Institut (RKI)**
Fachbeiträge zu psychosozialer Gesundheit, Stressbelastung und gesundheitlichen Folgen von Diskriminierung bei marginalisierten Gruppen.
 - **Antidiskriminierungsstelle des Bundes**
Diskriminierungserfahrungen von LSBTIQ-Personen*
Erhebungen zu struktureller Diskriminierung im Gesundheitswesen, im Arbeitsleben und im öffentlichen Raum.
 - **Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen (KFN)**
Studien zu Gewaltvorkommen und Täterprofilen, die keine erhöhte Gewaltbereitschaft aufgrund geschlechtlicher Identität belegen.
 - **Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität (dgti)**
Fachinformationen zu medizinischer Versorgung, rechtlicher Situation und psychosozialer Begleitung von trans Menschen.
 - **AWMF – Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften**
Medizinische Leitlinien (u. a. zu psychosozialer Versorgung, Endokrinologie, Sexualmedizin), die geschlechtliche Vielfalt berücksichtigen und evidenzbasierte Versorgung empfehlen.
 - **European Union Agency for Fundamental Rights (FRA)**
EU LGBTIQ Survey – mit detaillierten Auswertungen für Deutschland
Vergleichbare europäische Daten zur Gewalt- und Diskriminierungserfahrung von trans Personen.

Buchtipp:

https://lachesis.de/images/download/Rezensionen/Faye_DieTransgender-Frage.pdf

Feministische Naturheilkunde für Frauen, Trans, LGTB+Inter, Queer *****

Von Heike Brunner, heike.brunner@artandheal.com,
Heilpraktikerin, freie Journalistin, LACHESIS-Mitfrau

Fortbildungstipp: Intrahealth – Wissen für die Praxis

Die kostenfreie Online-Plattform Intrahealth bietet praxisnahes Wissen rund um die Gesundheitsversorgung von inter* und trans Menschen. In kurzen Lernmodulen erfährst du, wie du sicherer kommunizieren, sensibel begleiten und typische Unsicherheiten im Praxisalltag vermeiden kannst. Besonders hilfreich: konkrete Szenarien, Erfahrungsberichte und Tipps, die direkt in deine Arbeit einfließen. Alle Inhalte sind frei zugänglich und können flexibel genutzt werden – auch für Fortbildungsnachweise interessant.

www.intrahealth.de