

Es ist normal anders zu sein!



**Lippe Queer ist ein Netzwerk aus dem Verein
LippeQueer e.V.
und der
Transident SHG Lippe Queer**

***Konstruktives Miteinander, Emotionen
wahrnehmen, Aufklärung über
Geschlechtervielfalt.***

Vorwort:

Emotionen richtig wahrnehmen und stressfrei leben!

Leben jenseits der Heteronormative führt in unserer Gesellschaft immer wieder zu psychischen Belastungen. Aber nicht nur das, anders Leben, sondern auch das Leben an sich, führt schnell zu emotionalen Belastungen.

Der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen besteht darin, dass Emotionen durch einen äußeren Reiz entstehen, hingegen die Gefühle eine Reaktion des Körpers sind, die er verarbeiten muss.

Den Menschen ganzheitlich begegnen ist uns wichtig und das fängt bereits in der Kindheit an.

Die meisten Menschen wachsen unter normalen Verhältnissen auf. Doch was sind normale Verhältnisse? Erwachsene, die in Schulen gemobbt und traumatisiert worden sind, sagen sich heute oftmals: „Das war damals nicht so schlimm.“ Zeitgleich merken sie aber, dass Ihnen unbehaglich ist, wenn Sie zu einem Gespräch bei Ihrem Chef eingeladen werden.

Eine weiteres Problem wäre, dass Sie Angst haben sich einer Situation stellen zu müssen, die nicht ganz so einfach ist.

Das sind zwei Beispiele wie sie meistens erlebt werden.

Sie haben im inneren Bewusstsein gelernt sich zurücknehmen zu müssen. Sie haben gelernt, dass andere Menschen wichtiger sind, als sie selbst.

Sie haben gelernt, dass nur der Stärkere weiter kommt, wenn er Ellbogen benutzt.

Sie haben auch gelernt wie man sich selbst nicht wahrnimmt?

Kennen Sie Ihren Selbstwert?

Kennen Sie Ihre Selbstliebe?

Kennen Sie Ihre Selbstfürsorge?

Kennen Sie Ihr Glück?

Die meistens Menschen suchen ihre Schuld im Außen. Bei sich zu bleiben ist sehr schwer. Schnell erkennt man sich bei der Selbstreflexion, was die eigenen Schwächen und weniger die Stärken sind. Oft macht sich der Mensch selbst klein, weil ihm suggeriert wurde: „Erst kommen alle anderen, dann ich selbst.“

Worauf wollen wir nun hinaus?

Wir alle haben einen Lebenssinn. Oder doch nicht?

Was wollen wir? Wo stehen wir? Wo wollen wir hin?

Was macht uns glücklich und was befriedigt unser tiefstes Bedürfnis?

Wir sind Andrea Weihs und Sabine Lange, ein queeres Paar aus Blomberg in Ostwestfalen Lippe. Wir sind normal anders zu sein!

Die Frage lautet: Was ist normal? Wir leben nicht heteronormativ, sondern leben bunt in unserer Vielfalt. Sabine Lange, transident und Andrea Weihs leben als lesbisches Paar in einer gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaft.

Haben sie das wirklich verstanden? Wir nennen es auch queeres Leben, anders normales Leben.

Was ist Queer? Es stammt aus der englischen Sprache und steht für das Abweichen von der gesellschaftlichen Cisgender-Heteronormativität in Orientierung und/oder Identität.

Geschlechtliche Identitäten, vieles möglich

In unseren monotheistischen Kulturkreisen werden die Geschlechter unter Berufung auf „Adam/Eva“ auf zwei, männlich/weiblich beschränkt, das sogenannte Binäre-System. Andere Kulturkreise kannten schon immer mehrere Geschlechter, verehrten diejenigen, die von m/w Abweichenden oftmals und sagten ihnen besondere Fähigkeiten, besondere Nähe zu den Göttern nach.

Die geschlechtliche Identität, so wissenschaftliche Erkenntnisse, wird in den ersten Monaten der Schwangerschaft festgelegt. Hierbei können die Anlagen eben von Chromosomen, Hormonen etc. abweichen. Die äußeren Geschlechtsmerkmale sind folglich nur ein Baustein der körperlichen Geschlechtsidentität, können aber durch andere Faktoren überlagert werden. Somit ergibt sich neben w/m, wozu ebenso transsexuelle Menschen zählen, im Weiteren auch ein großes Spektrum von Menschen jenseits oder zwischen den binären Geschlechtern.

Geschlechtliche Identitäten

weiblich, männlich, nicht binär

Binär stammt vom Lateinischen Wort „bina“, was soviel heißt wie „doppelt, paarweise“. Es bezieht sich hier also auf „weiblich oder männlich“. Nicht binär sind also alle geschlechtlichen Identitäten, die von diesen beiden Formen abweichen. Es handelt sich hierbei weniger um ein Geschlecht als um ein ganzes Geschlechtsspektrum. Es können Formen aus einem Gemisch zwischen weiblich und männlich mit unterschiedlichen Ausprägungen sein, aber auch Formen, bei denen m/w mehr

oder weniger in den Hintergrund treten, teils nicht vorhanden sind oder gar geschlechtslose Identitäten ausbilden.

Intergeschlechtlichkeit ist im Grunde eine sichtbare Form der Geschlechtsinkongruenz, bei der weibliche und männliche Geschlechtsmerkmale an der Körperhülle in variabler Intensität ausgebildet sind. Früher wurde meist im Säuglingsalter chirurgisch eine Festlegung auf eines der binären Geschlechter vollzogen. Diese Festlegung stimmte aber oftmals, zum Leiden der Betroffenen, nicht mit deren geschlechtlicher Identität überein.

Wege der Identität

Cis-Geschlechtlich - Geschlechtliche Identität und äußere, primäre Körper-Geschlechtsmerkmale zum Zeitpunkt der Geburt stimmen überein.

Trans-Geschlechtlichkeit - Geschlechtliche Identität und äußere, primäre Körper-Geschlechtsmerkmale zum Zeitpunkt der Geburt stimmen nicht überein.

Sexuelle Orientierungen der Vielfalt

Die geschlechtliche Orientierung eines Menschen können wir grob in

sexuelle > körperliche Anziehung <
und

romantische Orientierung > geistige-seelische Anziehung <

unterscheiden. So ist es etwa möglich, Beziehungen nur mit Partnern eines Geschlechtes leben zu können, sexuell aber auch mit zwei oder mehreren Geschlechtern verkehren zu können.

Die Orientierung bezieht sich immer auf die geschlechtliche Identität eines Menschen, nicht aber auf die äußeren Merkmale bei Geburt.

Hetero- gegengeschlechtliche Anziehung

Homo- gleichgeschlechtliche Anziehung (lesbisch, schwul)

Bi- gegen,- und gleichgeschlechtliche Anziehung

Pan- Anziehung durch ALLE Geschlechter (also auch Nicht-Binäre)

Ergänzungen in Kombination

Asexuell- keine sexuelle Anziehung

Demisexuell- sexuelle Beziehungen nur nach längerer „romantischer“ Beziehung
Gut, das sind nun einige kurze Erläuterungen der queeren Gesellschaft. Aber gibt es da nicht noch mehr? Wollen wir nicht alle das Gleiche? Wollen wir nicht alle ein entspanntes, ruhiges, gesundes und stressfreies Leben?

Gestalt-Gebet

Ich tue, was ich tue,

dafür bin alleine ich verantwortlich.

Und Du tust, was Du tust, wofür nur Du verantwortlich bist.

Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach Deinen Erwartungen zu leben.

Ich kann und darf Erwartungen von Dir erfüllen - muss es aber nicht - wie entlastend!

Und Du bist nicht auf dieser Welt, um nach meinen Erwartungen zu leben.

Wie schön, dass Du viele meiner Erwartungen - ohne Belastung und Druck erfüllst.

Du bist Du und Ich bin Ich

Ich achte Deine Grenzen Du achtest meine Grenzen.

Ich achte Dich, Du achtest mich.

Und manchmal verschmelzen wir - in Liebe -.

Aus Ich und Du wird dann ein Wir.

Wir achten uns.

Ich achte mich, Du achtest Dich.

Und wenn wir uns zufällig finden - wunderbar -.

Manchmal erleben wir Situationen, in denen wir uns nahe sind.

Wenn nicht, kann man nichts machen, Begegnungen wollen wir nicht erzwingen.

Für sie bleiben wir offen.

Schön, dass es Dich gibt, dass es mich gibt.

Dass es uns gibt!!!

Fritz Perls

Wo sitzen die Gefühle in unserem Gehirn?

Forscher wissen schon länger, dass die Amygdala in unserem Gehirn das Angstzentrum darstellt. Diese Gehirnregion gehört zum limbischen System, das sich über seine Funktion und nicht über seine Lokalisation im Gehirn definiert. Darunter fällt beispielsweise auch die Gefühlsverarbeitung. Also wird unsere Angst über unseren Emotionen im limbischen System in bewusste Gefühle umgewandelt. So können wir bewusst unsere Ängste steuern.

Wir sollten also lernen unsere bewussten und unbewussten Gefühle wahrzunehmen und ein Leben leben, was uns glücklich macht. Wenn Körper, Geist und Seele im Einklang stehen, sind wir bereit und stark genug, um sämtliche Hürden zu überwinden. Emotionen verstehen und lernen, mit ihnen zu leben. Ihnen zu vermitteln, wie Sie Ihre Emotionen in echte und unechte Emotionen unterscheiden können ist meine Aufgabe von Lippe Queer.

Ich, Andrea Weihs helfe Ihnen ihre Selbstkräfte zu aktivieren, Selbstreflexion zu betreiben, Emotionsregulation zu verstehen.

Weiterhin lernen Sie, dass gleichzeitig denken, fühlen und handeln möglich sein kann.

Unser Projekt: Gender Diversity - Vielfalt-Mangement

Welchen Nutzen haben Sie von unseren Schulungen?

- Emotionen verstehen und Ängste durch Selbstwerttraining nehmen
- Einblicke in Gefühlsleben der Vielfalt
- Diskutieren / Reflektieren / Kommunikationstraining
- Zur Weltoffenheit gehört die Offenheit gegenüber LSBTIQ
- Wir fördern Sensibilisierungen durch gruppendedynamische Selbsterfahrung.

Wenn Du die Zukunft verändern willst, fange an zu leben, als wäre sie schon da.

(Lynn Conway, Computerpionierin mit Transhintergrund, 1968 nach ihrem Coming-Out von IBM entlassen, 2020 entschuldigte sich IBM dafür)

16 Arten von Stress, die belasten!

Stresssituationen treten in den unterschiedlichsten Situationen auf. Erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen können. Kritisch wird es erst, wenn aus normalem Stress ein Burnout wird, der das Leben stark beeinträchtigt.

Anzeichen von **Stress** auf körperlicher Ebene:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Herzklopfen
- Verspannungen
- Magenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- Schwindel

Sie fühlen sich schlapp, erschöpft, müde, frustriert und haben keine Lust, etwas zu unternehmen? Sie sind häufig krank und fühlen sich nicht in der Lage, zur Arbeit zu gehen? Sie wissen nicht, wie Sie sich selbst helfen können?

Anzeichen von **Stress** auf seelischer Ebene:

- Traurigkeit
- Angst
- Ohnmacht
- Hilflosigkeit
- Wut
- Sorgen
- Mutlosigkeit
- Überforderung

Wie entsteht Stress?

In Stress kommen wir, wenn wir unsere Belastungen nicht mehr bewältigen können. Dann schüttet unser Körper Stresshormone aus und versetzt den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand, der zu Erschöpfung führen kann.

Die Gefühle wie „Ich schaffe das nicht mehr, ich kann das nicht mehr“ reichen aus, um die ersten körperlichen Erschöpfungserscheinungen zu zeigen. Innere

Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten sind erste psychische Folgen von Stress.

Weitere mögliche Ursachen von schweren Belastungen sind z.B. Schmerz, Verletzung, Zeitdruck, Angst, Mobbing, Gewalt, Leistungsdruck oder auch Einsamkeit.

In Stresssituationen weiten sich die Bronchien. Jetzt nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf. Dadurch wird die Atmung schnell und flach. Das Herz schlägt stärker, der Puls erhöht sich, wodurch der Blutdruck steigt und die Blutgefäße sich verengen. Auch die Muskeln verspannen sich.

Dauerhaft gestresste Menschen haben ein höheres Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Ein großes Ziel ist unser Lebensglück!

Das wollen viele Menschen, doch die meisten wissen nicht, wie sie es erreichen können.

1. Beziehungen

Problem: Schwierige Konflikte und Harmonielosigkeit innerhalb der Familie, Freundeskreis und Kollegen.

Lösung: Was ist Freundschaft und Familie? Am glücklichsten macht die "gefühlte Familie". Gefühle leben und erleben, miteinander leben. Achtung, respektvoll miteinander umgehen. Frei gewählte Beziehungen mit denen ein Austausch von Liebe, Fürsorge und echtem Interesse möglich ist. Egal, wer sie sind oder nicht.

2. Pflicht – das große MUSS

Problem: Durch den wachsenden Druck im Alltag, Beruf, und die permanente gegenseitige Beobachtung über die sozialen Medien, steigt bei vielen der Drang, jede Handlung mit Leistung zu verbinden. Immer mehr müssen, vergleichen, andere bewerten.

Lösung: Mehr Gelassenheit statt Pflicht! Positive Ressourcen bieten eine bessere Balance zwischen Aktivität und Pflicht. Tue auch mal etwas, weil es Spaß macht: Seien Sie auch mal lustig, albern und fühlen Sie sich, als wären Sie ein Kind.

3. Angst vor der richtigen Entscheidung

Problem: Vielen Menschen fällt es schwer Entscheidungen zu treffen, weil sie Angst haben etwas falsch zu machen oder damit eine andere Chance verpassen.

Lösung: Um glücklich leben zu können, ist es wichtig konkrete Entscheidungen zu treffen. Die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übernehmen! Auch wenn wir vermeintlich falsche Entscheidungen treffen, wachsen wir langfristig daran uns selbst besser kennenzulernen. Selbstbestimmt zu leben, und sich von dem "was wäre, wenn"-Gefühl zu befreien.

4. Perfektionismus

Problem: Perfektionismus wird meistens mit Enttäuschung entlohnt.

Lösung: Es ist gut trotzdem auch mal etwas auszuprobieren, oder sich einen Fehler zuzugestehen. Oftmals ist "der Fehler" viel mehr wert, als der Versuch auf Anhieb alles richtigzumachen. Perfektionismus muss es nicht geben.

5. Online-Sucht

Problem: Irgendein Display leuchtet immer, entweder ist es der Computer oder das Handy. Die Möglichkeit permanent an Informationen zu gelangen und E-Mails zu checken, bietet zwar neue Chancen, aber soziale Kontakte flachen dadurch stark ab.

Lösung: Es ist wichtig, echte Begegnung zu erleben. Sehen Sie Ihr Gegenüber bewusst an und erleben seine Emotionen! Fühlen Sie Gemeinschaft und erfahren Sie, dass diese zufriedener und glücklicher macht.

6. Selbstkritik

Problem: Selbstkritik kann viele Gesichter haben. Möglicherweise ist man nie mit sich zufrieden, oder man denkt, dass man etwas niemals lernen wird.

Lösung: "Re-Framing" oder auch "Umdenken" ist hier hilfreich. Glaubenssätze verändern, wie "ich schaffe das NOCH nicht", zu denken, anstatt "ich schaffe das einfach nicht". So bekommen wir mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein um ans Ziel zu gelangen.

7. Kontrolle

Problem: Jede Bewegung und Handlung wird analysiert oder kontrolliert. Immer wieder stellt sich die quälende Frage, ob man es auch wirklich richtig macht.

Lösung: Lasse los, vertrauen Sie sich selbst und denken nicht nach. “Mach und tu”, sich treiben lassen, in Gelassenheit üben. In der Gegenwart leben führt zu mehr Zufriedenheit und dazu, Chancen auch einfach mal auf sich zukommen zu lassen.

Wenn ein Mensch keine Träume mehr lebt, hat er aufgehört zu leben.

Gelassenheit und Leichtigkeit entstehen nur, wenn wir im Lebensfluss sind. Erinnern Sie sich daran, wann die letzten unbeschwerten Momente in Ihrem Leben waren, in denen Sie wirklich glücklich waren! Setzen Sie Ihren Anker Ihrer Seele!

Mit Leichtigkeit glücklich im Leben zu sein, ist nur möglich, wenn man auf sein inneres Bedürfnis hört!

Emotionen reflektieren und wahrnehmen.

Eigene Bedürfnisse erkennen (echte Bedürfnisse/Pseudobedürfnisse) ist eine Grundvoraussetzung einer guten Emotionsregulation. Emotionen und Gefühlsausbrüche können durch einen Schicksalsschlag oder Trauma durcheinander geraten.

Auch unerkannte Hochsensibilität und Hochbegabung können sich durch Auftreten von Auffälligkeiten anzeigen.

Unsere Gefühle spielen eine große Rolle in unserem Sein. Manchmal können wir uns schwer verbalisieren. Selbstfindung, Selbstregulation und auch Selbstwertschätzung können wir in der Kreativität finden. Ein Ausdruck durch eigene Resilienz stärken kann ein Weg zum inneren Selbst werden.

Leben wir Gefühle-Emotionen “nicht richtig” aus oder unterdrücken diese sogar, können Erkrankungen entstehen. Der Hintergrund des in der Kindheit erlernten, oder durch Schicksalsschlag erreichten Unterdrückung. Das konnte bei Mobbing, Misshandlung jeglicher Art passiert sein. Aber auch das Gefühl: **Du bist nichts wert!** können hart sein und verletzen!

Es kann uns in derartigen Situationen so triggern, dass wir emotional zusammenbrechen. Gefühlskälte kann entstehen, wenn wir Gefühle abspalten. Die Gründe können unterschiedlich sein. Wir können damit nicht mehr richtig umgehen und verlieren Selbstfindung, Selbstregulation und auch Selbstwertschätzung. Das Empfinden ist negativ. Wir sind starr und immer auf der Hut, um flüchten zu können.

Im Grunde wissen wir nicht was los ist, drehen uns im Kreis. Langsam verlieren wir unsere Lebensfreude. Stück für Stück werden wir schwächer und schwächer. Wir kommen von unserem Weg ab. Burn-Out kann entstehen.

Ich kenne das, diesen Weg, gab damals mein Geschäft auf und arbeitete hart an mir selbst. Ich fand meinen Weg und entwickelte aus eigener Kraft Strategien die zum Erfolg führen!

Was ist mehr Wert als Lebensglück?

Wenn Sie Mut haben und sich entscheiden, wird es kein Aufhalten geben!
Meine Motivation zeigt Ihnen Ihren Weg, denn ich lebe meinen Traum. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man nicht weiß, wo man steht und ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man angekommen ist.

Gesunde Menschen leben normal anders glücklich!

LippeQueer packt es an!

Weil Heimat Bleiben heißt!

Lassen Sie uns den Weg gemeinsam gehen!

Grundvoraussetzung ist gemeinsam Vertrauen!

Gerade bei sensiblen Themen im Rahmen “Queeres Leben-anders normal Leben” braucht es uns Gegenüber ein tiefes Vertrauen. Dabei spielen Empathie, Respekt, Wertschätzung, Offenheit, Verständnis, Gefühle, sich fallen lassen können eine wichtige Rolle!





Spenden: [paypalme/LippeQueer](https://www.paypal.com/merchot)

Impressum

Texte: © A.Weihls/S.Lange
Umschlaggestaltung: © Andrea Weihls

Vertretungsberechtigte: Andrea Weihls, Sabine Lange

Vereinsregister 1757 AG Lemgo
gemeinnütziger Verein

St.-Nr. 313/5905/3496

IBAN: DE35 4769 1200 0006 9040 00 BIC:GENODEM10LB Volksbank Ostlippe eG

Heutorstrasse 19

32825 Blomberg
info@andreaweihls.de / info@lippequeer.de

1. Auflage 2022

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Printed in Germany