

VORHER

Trans* Körper* Wahrnehmung –
Körperübungen **vor** der Mastektomie

BEFORE

Trans* Body* Awareness –
Exercises **before** your top surgery

Hinweis Check bitte im Zweifel mit deiner*er*in, ob die Übungen für dich geeignet sind. Achte bitte immer darauf, dass dir nichts weh tut oder es zieht, gehe nicht über deine Grenze. Vielleicht verändert sich im Laufe der Zeit etwas, wenn du die Übungen regelmäßig machst. Vielleicht kannst du leichter atmen, die Übungen werden entspannter oder weniger anstrengend.

Information Always check with your physician if the exercises are suitable for you. None of the exercises are meant to hurt or to cause dragging pain. Please look after yourself and take care of your personal limits. In the course of time practicing you might note slight changes. Breathing and exercises may become easier and more relaxing.

#2 LAST VON MEINEN SCHULTERN LOSWERDEN GETTING RID OF THE LOAD FROM MY SHOULDERS

Bei dieser Übung kannst du stehen oder bequem mit geradem Rücken sitzen. Mit dem Einatmen ziehst du deine beiden Schultern nach oben zu deinen Ohren. Mit einem kräftigen Ausatmen lässt du sie wieder fallen. Deine Arme und Hände hängen die ganze Zeit locker herunter. Wenn du magst, kannst du zwischen durch immer mal wieder deine Schultern und Arme kurz ausschütteln und Grimassen dabei machen. **10 Mal wiederholen**

You can do this exercise standing upright or sitting comfortably and straight, for example on a chair. While breathing in pull your shoulders up to your ears. While breathing out firmly let them drop back into their relaxed position. Keep your arms and hands hanging down the side of your body. If you feel like it, you may shake your arms and hands from time to time and make faces. **Repeat 10 times**



#1 LOCKERE WIRBELSÄULE FLUID SPINE



Du bist im Vierfüßlerstand, das heißt deine Knie sind unterhalb deines Beckens und deine Hände sind unterhalb deiner Schultern. Dein Kopf befindet sich in Verlängerung deiner Wirbelsäule. Für mehr Stabilität, kannst du deine Arme erst mal gestreckt lassen. Jetzt fängst du vorsichtig an, deine Wirbelsäule in alle Richtungen zu bewegen (Wellen, Schlangenlinien, nur den Brustkorb oder nur den unteren Teil deiner Wirbelsäule...). Du kannst mit kleinen, langsamen Bewegungen anfangen und dann immer größer und vielleicht auch schneller werden, und wieder langsamer und kleiner. Vergiss nicht, auch deinen Kopf mit zu bewegen, in Verlängerung deiner Wirbelsäule. **Ungefähr 3 Minuten**

Start by kneeling on all fours with your hands beneath your shoulders and your knees directly below your hips. Your head is in extension of your spine. Your arms may be straight in case you need stability. Now, start slightly moving your spine in all directions, perform waves or wiggly lines, move just your chest or just your lower back. Start moving slightly and slowly, then allow your motion to become bigger, maybe faster – and slower and smaller again. Remember to move your head, too, as it is the extension of your spine. **About 3 minutes.**

#4 MEINEN BRUSTKORB ÖFFNEN OPENING MY RIB CAGE



Sitze aufgerichtet in einer bequemen Position, zum Beispiel auf deinen Fersen, im Schneidersitz, umgekehrt auf einem Stuhl oder auf einem Hocker. Führe deine Hände hinter deinen Rücken zusammen. Die Handflächen schauen sich an, die Finger sind ineinander gekreuzt. Strecke dann deine Ellenbogen aus, bringe deine gefalteten Hände erst in Richtung Boden und dann weg von deinem Körper. Bleibe dabei aufrecht sitzen, mit einer langen Wirbelsäule und bringe deine Schultern aktiv nach unten, weg von deinen Ohren. Halte die Position für 10 Atemzüge, bringe dann deine Hände zurück zu deinem unteren Rücken und löse deine Ellbogen und Hände. **3 Mal Wiederholen.**

Sit down comfortably and upright, for example on your heels, cross-legged or reverse on a chair. Let your hands touch behind your back. Your palms are facing each other, your fingers are intertwined. Then, start stretching your elbows: first, move your hands in the direction of the ground, then move them away from your body. Stay seated in an upright position, let your spine stretch itself. Move your shoulders to the ground, away from your ears. Hold that position for about 10 breaths. Now, move your hands closer to your lower back and release your elbows and hands. **Repeat 3 times.**

#3 BELEBENDE KÖRPERSPIRALE STIMULATING BODY SPIRAL



Du liegst auf dem Rücken, hast deine Knie angewinkelt und die Füße aufgestellt. Dein gesamter Rücken liegt auf dem Boden. Deine Arme sind links und rechts vom Körper ausgestreckt. Jetzt kippst du langsam deine beiden Knie zur einen Seite. Deine beiden Schultern bleiben dabei auf dem Boden. Dein Kopf blickt in die andere Richtung, als deine Knie zeigen. Komme nach einer Weile wieder zur Ausgangsposition zurück und kippe deine beiden Knie zur anderen Seite. **Jede Seite 3 Mal, für 10 Atemzüge verweilen.**

Lie down on your back, bend your knees and place your feet on the floor. Your whole back touches the ground. Your arms are stretched out horizontally to your left and right. Now, gently lower both of your knees to one side. Look in the opposite direction of your knees. Both of your shoulders remain on the ground. After a while move your knees back into the starting position and gently lower your knees to the other side. **3 times each side, lingering for 10 breaths.**

#5 DIE ENTSPANNTE ROLLE RELAXING ROLL



Für diese Übung brauchst du ein großes Handtuch, das eingewickelt einen Durchmesser von etwa 10 cm hat. Lege das eingewickelte Handtuch quer auf den Boden und lege dich dann mit dem Rücken, kurz unterhalb deiner Schulterblätter, auf die Handtuchrolle. Lege deine Arme ausgestreckt im T neben dir auf dem Boden ab. Winkle deine Beine an und stelle deine Füße auf. Indem du dich leicht mit deinen Füßen vom Boden abdrückst, kannst du dich mit der Handtuchrolle selbst massieren. Probier ruhig verschiedene Rollendurchmesser aus und schau wie sie sich für dich anfühlen. **So lange wie du möchtest.**

Take a large towel, with a diameter of 10 cm when rolled up. Place the rolled-up towel on the ground. Lie down with your upper back across the towel. Stretch your arms in a T shaped position on the ground. Bend your knees and place your feet on the floor. By gently pushing your feet away from the ground you can massage your back with your towel roll. Try several different diameters until you find one that feels best. **Continue for desired length of time.**

#6 MEINEN KÖRPER BELEBEN REVITALIZING MY BODY

Lege dich wieder auf den Rücken, winkle deine Beine an und stelle deine Füße auf. Lege deine Arme bequem links und rechts von dir auf dem Boden ab. Fänge an, dein Becken ein paar Zentimeter nach links und rechts zu bewegen, sodass dein ganzer Körper anfängt zu wackeln. Probiere mal große, mal kleine Bewegungen des Beckens aus. Als Alternative kannst du deine Schultern nach links und rechts bewegen. Versuche währenddessen lang auszuatmen und zu spüren, wie dein ganzer Körper belebt und durchgeschüttelt wird. Wenn es anfängt im Körper zu kribbeln, ist das ein gutes Zeichen: deine Muskeln werden belebt. **So lange wie du möchtest.**

Lie down on your back, bend your knees and place your feet flat on the floor. Your whole back touches the ground. Place both your arms on the ground, next to your body. Start moving your pelvis to the left and to the right until your body starts wiggling and wagging. Try moving with smaller and bigger motions of your pelvis. As an alternative to the pelvis, you can move your shoulders to the left and to the right. Remember to exhale and pay attention to what shaking and churning your whole body feels like. If you notice a tingling sensation, that is a good sign: your muscles are being revitalized. **Continue for desired length of time.**



Danke für die Förderung an das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie Leben!
Danke für die Förderung an Trans* Recht e.V. | Solinetz Bremen & Umzu und dem Bundesverband Trans* | Für geschlechtliche Selbstbestimmung und Vielfalt!



3. Auflage, Dezember 2019

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich.

Feedback unter mastekposter@alexanderhahne.com

Alexander Hahne und K* Stern

NACHHER

Trans* Körper* Wahrnehmung –
Körperübungen **nach** der Mastektomie

Hinweis Check bitte im Zweifel mit deiner*er* Ärzt*in, ob die Übungen für dich geeignet sind. Achte bitte immer darauf, dass dir nichts weh tut oder es zieht, gehe nicht über deine Grenze. Vielleicht verändert sich im Laufe der Zeit etwas, wenn du die Übungen regelmäßig machst. Vielleicht kannst du leichter atmen, die Übungen werden entspannter oder weniger anstrengend.

AFTER

Trans* Body* Awareness –
Exercises **after** your top surgery

Information Always check with your physician if the exercises are suitable for you. None of the exercises are meant to hurt or to cause dragging pain. Please look after yourself and take care of your personal limits. In the course of time practicing you might note slight changes. Breathing and exercises may become easier and more relaxing.

#1 MEINE ARME UND SCHULTERN SPÜREN FEELING MY ARMS AND SHOULDERS

Liege entspannt auf dem Sofa oder im Bett. Wenn es für dich bequemer ist, kannst du mit dem Oberkörper etwas erhöht liegen oder dir Kissen unter die Unterarme legen, sodass du möglichst wenig Spannung im Oberkörper spürst. Versuche deine Arme rechts und links von dir weg zu beiden Seiten liegen zu haben. Versuche deine Ellenbogen zu strecken. Stoppe bevor es anfängt zu schmerzen. Die Handflächen schauen zuerst nach oben. Drehe dann deine Arme, sodass deine Handflächen nach unten zeigen. Drehe danach deine Arme, dass deine Handflächen wieder nach oben zeigen. Mache diese Bewegung jetzt im Wechsel, in einem ruhigen und entspannten Tempo. **So lange wie du möchtest.**



Rest comfortably on the couch or on your bed. Try to feel as little tension in your chest area as possible: if it feels more comfortable, rest your upper back on a pillow in order to raise it slightly. You can also put your forearms on pillows. Try to place both your arms horizontally next to your body. Then try to stretch your elbows but stop immediately before it starts to hurt. First, your palms are pointing up. Then, turn your arms until your palms are pointing down. Again, turn your arms until your palms are pointing up. Keep on turning your palms up and down, at a relaxed pace. **Continue for desired length of time.**

#2 BEFREIENDE ATMUNG LIBERATING BREATH

Für diese Übung lege dich langsam auf den Rücken. Winkle deine Beine an und stelle deine Füße auf. Platziere deine eine Hand auf deinem Bauch, deine andere Hand auf deinem Brustkorb. Atme jetzt bewusst im Wechsel in deine Hände. Tausche nach einigen Atemzügen die Positionen deiner Hände. Spüre wie sich dein Körper mit Luft füllt und wieder leert. **So lange wie du möchtest.**



Slowly, lie down on your back, bend your knees and place your feet flat on the floor. Put one hand on your belly, the other one on your chest. Breath consciously into your hands, alternating between the one on your belly and the one on your chest. After a few breaths switch the position of your hands. Start breathing again, notice the way your body fills with air and empties again. **Continue for desired length of time.**



#3 FREIER NACKEN, FREIER KOPF NECK RELIEF, HEAD RELIEF



Lege dich wieder auf den Rücken, winkle deine Beine an und stelle die Füße auf. Lege deine Arme entspannt neben den Körper. Entspanne deine Schultern und deinen Nacken, öffne deinen Kiefer leicht. Bewege jetzt deinen Kopf langsam nach links und rechts. Deine Schultern liegen entspannt auf dem Boden. Wenn du magst, ziehe in dieser Position Grimassen, strecke deine Zunge raus und tue so als ob du ein großes Kaugummi kausst. Immer so, dass dir nichts weh tut oder zieht, nicht über deine Grenze gehen. **Ungefähr 3 Minuten**

Slowly, lie down on your back, bend your knees and place your feet on the floor. Rest both your arms on the ground, next to your body. Relax your shoulders and your neck, slightly open your jaw. Slowly, start rolling your head from left to right. Your shoulders are relaxed on the ground. If you like, try making faces, stick your tongue out of your mouth or pretend to chew a big chunk of bubblegum. Always make sure nothing hurts or causes dragging pain, take care of your personal limits. **Continue for about 3 minutes.**

#4 MEINEN KÖRPER BELEBEN REVITALIZING MY BODY



Lege dich wieder mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Lege deine Arme entspannt links und rechts neben dem Körper ab. Fange jetzt mit deinem Becken sanft zu wackeln an und es in alle Richtungen zu schaukeln, so lange dir dabei nichts weh tut. Probiere ruhig aus, welche Bewegungen dir gut tun. Wenn es dir reicht, bleibe ruhig noch einen Moment am Boden liegen und spüre nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. **So lange wie du möchtest.**

Slowly, lie down on your back, bend your knees and place your feet on the floor. Rest both your arms on the ground, next to your body. Gently start rocking your pelvis in all directions. Make sure nothing hurts or causes dragging pain. Check out what kind of motion makes you feel good. Gently rock your pelvis for as long as you feel like. Then, take a moment's time to check what your body feels like. **Continue for desired length of time.**

#5 MEINEN FÜSSEN ETWAS GÖNNEN TREATING MYSELF TO A FOOT MASSAGE



Bei dieser Übung brauchst du einen Tennisball oder Korken. Lehn dich bequem mit der Schulter an eine Wand oder einen Türrahmen an. Beuge deine Knie leicht und setz den Fuß, der näher an der Wand ist, auf den Tennisball oder Korken ab. Probiere aus wie viel Gewicht auf dem Tennisball oder Korken für dich angenehm ist. Rolle mit dem Fuß auf dem Ball oder dem Korken hin und her. Wenn du magst, schließe die Augen und spüre nach, welche Stellen deines Fußes besonders massiert werden wollen. Wechsele nach einiger Zeit auf die andere Seite und wiederhole die Massage mit dem anderen Fuß. **So lange wie du möchtest.**

In this treat you need a tennis ball or a cork. Stand in an upright position and comfortably lean one shoulder against a wall or doorframe. Slightly bend your knees and put the foot which is closer to the wall_doorframe down on the ball_cork. Experiment how much weight is enjoyable. Roll your foot back and forth on the ball_cork. If you like, close your eyes and consider which parts of your foot want to be massaged a little bit longer. After a while, switch sides and repeat massaging, this time take the other foot. **Continue for desired length of time.**



3. Auflage, Dezember 2019

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung- Nicht-kommerziell- Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich.

Feedback unter mastekposter@alexanderhahne.com

Alexander Hahne und K* Stern

Danke für die Förderung an das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie Leben!

Danke für die Förderung an Trans* Recht e.V. | Solinetz Bremen & Umzu und dem Bundesverband Trans* | Für geschlechtliche Selbstbestimmung und Vielfalt!



POSTER &
BROSCHÜRE

TRANS*KÖRPER*WAHRNEHMUNG – RESSOURCEN RUND UM DIE MASTEKTOMIE

Begleitheft zum Poster Trans*Körper*Wahrnehmung –
Körperübungen vor/nach deiner Mastektomie

TRANS*BODY*AWARENESS – RESOURCES FOR TOP SURGERY

Trans*Body*Awareness – Exercises before/after your top surgery

von Alexander Hahne und K* Stern

IMPRESSUM

Texte und Fotos: Alexander Hahne www.alexanderhahne.com,

K* Stern www.kstern.jimdo.com

Gestaltung Poster: Silke Kampfmeier

Gestaltung Broschüre: Eva-Katarina Griesheimer

3. Auflage, Dezember 2019



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung- Nicht-kommerziell- Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich.

Ihr könnt diese Broschüre mit dem dazugehörigen Poster bestellen.

Die Geschäftsstelle des Bundesverband Trans* e.V. übernimmt dankenswerter Weise den Versand: info@bv-trans.de.

Wir freuen uns über ein Feedback zu Poster und Broschüre an:

mastekposter@alexanderhahne.com

Herzlichen Dank an alle, die beim Entstehen dieser Broschüre mitgewirkt haben!

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFZA dar.

Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor_innen die Verantwortung.

Trans *
Recht e.V.

Solinetz
Bremen
& Umzu

Erfahrt mehr über die Arbeit von Trans*Recht unter:
www.trans-recht.de



BUNDESVERBAND
TRANS*

Für geschlechtliche Selbstbestimmung und Vielfalt!

INHALT

Über diese Broschüre und das Poster.....	04
Vom Aushalten und Unterstützung finden.....	06
Vorstellungen und Erwartungen.....	08
Und dann geht es los.....	09
Umgang mit Krisen nach der Operation.....	10
Mein Trans*Weg als Ressource.....	11
Über uns und unser Angebot.....	20

CONTENT

About this brochure and the poster.....	12
Enduring stressful situations and finding support.....	14
Expectations from top surgery.....	16
Surgery day has come: off you go.....	17
Dealing with post-op crisis.....	18
Being trans* is my resource.....	19

Hallo,

du hältst diese Broschüre in deinen Händen, wahrscheinlich, weil du dich damit auseinandersetzt, ob du dich für eine Brust-Transformations-Operation (Mastektomie) hin zu einem flachen Brustprofil entscheidest. Vielleicht fragst du dich, was dieser Schritt für dich und dein Leben bedeutet. Vielleicht hast du dich schon dazu entschieden.

Diese Broschüre und das dazugehörige Poster haben wir für alle Menschen mit diesen Fragen entwickelt, unabhängig davon, wie du dich und deine Geschlechtsidentität selbst bezeichnest. Ob trans*männlich, trans*, trans, transgender, transident, transsexuell, queer, genderqueer, genderfluid, als Frau mit flacher Brust, weder-noch, nicht-binär, agender – oder noch ganz anders.

Die Broschüre und das Poster haben wir als zusätzliches Angebot zu regulärer medizinischer Versorgung, psychotherapeutischer Begleitung und Beratung entwickelt. Wir möchten

den Blickwinkel auf diese Operation um die Perspektiven von Körperwahrnehmung und die eigene, achtsame Empfindung erweitern: Was macht das alles mit mir? Was spüre und fühle ich dabei? Wie kann ich dafür sorgen, dass es mir vorher, währenddessen und nachher gut geht?

Wir haben in unseren Biographien und in der Trans*Community Wissen, Perspektiven und Erfahrung(en) gesammelt, die wir dafür nützlich finden. Jetzt haben wir sie aufgeschrieben und stellen sie dir und anderen zur Verfügung. Probier aus, was du ausprobieren möchtest und mach für dich etwas Eigenes draus.

Wir freuen uns über Feedback: Was ist hilfreich? Was fehlt dir? Was soll in der nächsten Auflage anders werden? Und und und... Schreib uns einfach an mastekposter@alexanderhahne.com Herzliche Grüße und alles Gute auf deinem eigenen Weg!

Alexander & K*

ÜBER DAS POSTER

Auf dem Poster findest du ein Programm mit Körperübungen. Wir haben Übungen zusammengestellt, die indirekt mobilisieren, die die Körperwahrnehmung fördern und geeignet sind für „große und kleine Operationsnarben“, auch in Kombination mit einer Hysterektomie. Manche Übungen wirken belebend oder öffnend, andere ausgleichend oder beruhigend. Sie tragen zur Verbindung aller Körperbereiche bei.

Das Poster ist zwei-geteilt. Auf der Vorderseite gibt es Körper-Übungen zum selbst ausprobieren für die Zeit vor der Brustoperation, auf der Rückseite findest du Körper-Übungen für die Zeit nach der Brustoperation. Check bitte im Zweifel mit deine*r*m Ärzt*in, ob die Übungen für dich geeignet sind. Achte bitte immer darauf, dass dir nichts weh tut oder es zieht, gehe nicht über deine Grenze.

VORHER Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen **vor** der Mastektomie

BEFORE Trans*Body*Awareness – Exercises **before** your top surgery

#1 **LOCKERE WIRBELSÄULE**
FLUID SPIRE

#2 **LÄST VON MEINEN SCHULTERN LOSWERDEN**
GETTING RID OF THE LOAD FROM MY SHOULDERS

#3 **BELEBENDE KÖRPERSPIRALE**
STIMULATING BODY SPIRAL

#4 **MEINEN BRUSTKORB ÖFFNEN**
OPENING MY RIB CAGE

#5 **DIE ENTSpanNTE ROLLE**
RELAXING ROLL

#6 **MEINEN KÖRPER BELEBEN**
REVITALIZING MY BODY

NACHHER Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen **nach** der Mastektomie

AFTER Trans*Body*Awareness – Exercises **after** your top surgery

#1 **MEINE ARME UND SCHULTERN SPÜREN**
FEELING MY ARMS AND SHOULDERS

#2 **BEFREIENDE ATMUNG**
LIBERATING BREATH

#3 **FREIER HACKEN, FREIER KOPF**
NECK BELIEF, HEAD BELIEF

#4 **MEINEN KÖRPER BELEBEN**
REVITALIZING MY BODY

#5 **MEINEN FÜSSEN ETWAS GÖNNEN**
TREATING MYSELF TO A FOOT MASSAGE

VOM AUSHALTEN UND UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Manche Menschen, denen wir begegnet sind, gehen ihren Veränderungsweg mit Gelassenheit und Zuversicht. Für andere gibt es auf dem Weg mehr Leid und Phasen der Anstrengung oder Krise.

Vielleicht kennst du das Gefühl, auf deinem Weg Wartezeiten erdulden zu müssen, sei es in deiner Therapie, bei einer*in Chirurg*in, bis deine Krankenkasse antwortet, oder oder. Vielleicht kennst du das Gefühl, in deinem eigenen Körper ohnmächtig und hilflos zu sein. Nicht aus deiner Haut zu können, verzweifelt im eigenen Körper gefangen zu sein, wie er gerade ist. Vielleicht ist es in solch einem Moment sehr schwer oder fast nicht auszuhalten auf den Moment zu warten, bis dein Körper nach deinem Wunsch chirurgisch verändert wird.

Wir haben oft gehört, dass es Menschen hilft, zu gucken, wo ihre eigenen Ressourcen sind, die ihnen durch schwierige Zeiten helfen. Was hilft dir, wenn es dir schlecht geht?

Viele Menschen aus der Trans*Community berichten, dass es ihnen gut tut, wenn sie zusätzlich zu den Sitzungen einer Psychotherapie mit anderen Menschen über das Aushalten und ihre Gefühle dazu sprechen. Sei es mit Partner*innen, Freund*innen, in einer Selbsthilfegruppe, oder bei einem Termin in einer Trans*Be-

ratungsstelle. Die Wartezeit wird dadurch nicht kürzer, vielleicht ist der Schmerz nach einem solchen Gespräch auch noch genauso intensiv wie vorher. Viele sagen allerdings, dass es ihnen besser geht, wenn sie sich mitteilen und mit anderen darüber sprechen können.

Manche Trans*Menschen machen auf ihrem Weg die Erfahrung, dass gefühlt „die Welt draußen still steht“, sie selbst gefühlt keinen Handlungsspielraum mehr haben. Wir haben erlebt, dass es Menschen geholfen hat sich zu bewegen und dadurch etwas für sich zu tun. Einige Anregungen dich zu bewegen findest du auf unserem beiliegenden Poster.

Vielleicht kennst du es, dass lange Zeiträume sich ewig lang anfühlen und sich das furchtbare Gefühl dadurch noch verstärkt? Hier gibt es den Trick, sich die Zeit in kleinere Einheiten zu teilen und damit leichter zu bewältigen. Zum Beispiel kannst du versuchen in deiner Krise im Hier und Jetzt zu bleiben und dich auf den heutigen Tag zu konzentrieren, getreu dem Motto „Mein Körper fühlt sich noch nicht so an, wie ich es mir wünsche. Aber auch der heutige Tag ist Teil meiner Lebenszeit - dann kann ich ihn auch für mich nutzen und gucken was ich mir selbst Gutes tun kann.“ Welche eine Sache tut mir



heute gut? Was gönne ich mir heute? Und wenn 24 Stunden zu lang sind, kannst du einfach kleinere Einheiten nehmen - und sei es die nächste Stunde Lebenszeit, die du möglichst gut verbringen möchtest.

In Krisenzeiten kann es sein, dass die glücklichen oder schönen Momente des Tages untergehen, oder dass du sie gar nicht mehr wahrnimmst. In einer solchen Situation kann eine weitere Trick hilfreich sein: Nimm dir eine Handvoll trockener Bohnen, Erbsen, oder was du Kleines im Haus hast

und steck sie dir morgens in eine Hosentasche, so dass du eine volle und eine leere Hosentasche hast. Dann geht es los: Immer, wenn du im Laufe des Tages einen (halbwegs) guten Moment erlebst – und sei es eine noch so kleine Situation, die dich freut – nimmst du eine Bohne aus der Hosentasche und steckst sie in die andere. Abends leerst du dann die Hosentasche mit den gesammelten Bohnen aus und zählst sie. Vielleicht bist du überrascht, wie viele gute Momente du im Laufe des Tages hattest.



ÜBER VORSTELLUNGEN UND ERWARTUNGEN

Wir haben zu den Erwartungen und Vorstellungen rund um eine Brustoperation in der Trans*Community Verschiedenes gehört und haben als Anregung für dich ein paar Fragen dazu gesammelt:

- ▶ Welche Erwartungshaltung hast du an diese Operation, das Ergebnis und die Zeit danach?
 - ▶ Was soll besser werden?
 - ▶ Was glaubst du, wird für dich nach der Operation anders sein?
 - ▶ Was hält dich vielleicht davon ab, dich dafür zu entscheiden, was zieht dich?
 - ▶ Was glaubst du wird kommen und was gehen?
 - ▶ Wovon willst du dich verabschieden, was neu willkommen heißen?
 - ▶ Welche Gefühle tauchen bei dir auf: Freude, Unsicherheit, Besorgnis, Ängste, Neugier, Sehnsucht?
 - ▶ Was glaubst du, wird sich in deinem Blick auf deinen Körper verändern?
 - ▶ In deiner gelebten und ungelebten Sexualität?
 - ▶ In deiner Beziehung/deinen Beziehungen?
 - ▶ In deinen Freundschaften?
 - ▶ Was, glaubst du, wird bleiben?
- Wie viel Zeit möchtest du dir lassen oder nehmen, um dich von der Operation zu erholen?

- ▶ Was möchtest du dir Gutes tun auf deinem Heilungsweg?
- ▶ Welche Fragen hast du an potenzielle Chirurg*innen?
- ▶ Nimmst du eine Person deines Vertrauens zum Vorgespräch mit?
- ▶ Fühlst du dich bei dem*der Chirurg*in aufgehoben?
- ▶ Wie gehst du damit um, wenn du Informationen erfährst, die deinen Wunschvorstellungen nicht entsprechen?
- ▶ Mit wem kannst du über Wünsche, Sehnsüchte und Enttäuschungen sprechen?

Bei unterschiedlichen Ansätzen:

- ▶ welche Vor- und Nachteile bist du bereit, in Kauf zu nehmen?
- ▶ Es ist ja dein Körper: wofür entscheidest du dich?
- ▶ Welche Informationen und welche Blickwinkel helfen dir weiter? Wer kann dir welche Form von Unterstützung geben? Der*Die beste Freund*in, dein*e Partner*in*nen, deine Wahl_Familie, ein Mensch aus der Trans*Beratungsstelle, die Leute in der Selbsthilfegruppe oder beim Trans*Stammtisch, die Chirurg*innen, dein*e Psychotherapeut*in, Menschen im Workshop einer Trans*Tagung, ... Alle?

UND DANN GEHT ES LOS...

Der Operations-Tag rückt näher. Vielleicht freust du dich, vielleicht meldet sich die Besorgnis, ob du die richtige Entscheidung für dich getroffen hast, vielleicht meldet sich nichts, oder erst kurz vorher, wenn „es ernst wird“. Das alles kann sein, dein Körper meldet sich mit dem was er braucht, vielleicht kannst du dem folgen. Eine solche Operation ist trotz sorgfältigem Abwägen im Vorfeld ein Schritt ins Unbekannte. Es gibt kein schrittweises Ausprobieren und du weißt erst im Nachhinein wie es sich dann tatsächlich anfühlt.

Manche Menschen haben das Bedürfnis vor ihrer Operation bewusst mit einem Ritual Abschied zu nehmen von dem Körperbereich, der gehen wird, der chirurgisch verändert wird. Manchmal ist es auch der Wunsch von Partner*innen, Abschied nehmen zu dürfen von einem Körperteil, der geht. Manche halten einen Moment inne, andere machen zum Beispiel ein Abschiedsfoto oder einen Gipsabdruck vom Brustkorb vor der Operation. Entscheide du wie du Abschied nehmen möchtest, was für dich gut ist. Für deine Zeit im Krankenhaus, ha-

ben wir als Anregung für dich ein paar Fragen gesammelt:

Welche letzten Fragen zur Operation und Operations-Nachsorge hast du an die Narkose-Ärzt*in, den*die Chirurg*in, das Pflegepersonal?

Was brauchst du auf deiner persönlichen Koffer-Packliste für das Krankenhaus, um dich möglichst wohl zu fühlen? Haben andere Trans*Menschen noch Tipps und Tricks für dich?

Vielleicht gibt es eine oder mehrere Personen aus deinem Umfeld, deiner Wahl_Familie, deinem Freund*innen- oder Bekanntenkreis, aus deiner Selbsthilfegruppe, die dich im Krankenhaus besuchen möchten zur (emotionalen) Unterstützung?

Soll dich wer ins Krankenhaus bringen? Kann dich wer bei deiner Entlassung abholen, deinen Koffer tragen und mit dir zuhause die ersten, notwendigen Dinge regeln?

Zu guter Letzt: wie möchtest du mit Schmerzen infolge der Operation umgehen? Dein Schmerzempfinden kannst nur du selbst beurteilen: Du musst dort keine Schmerzen aushalten und niemandem etwas beweisen. Besprich Schmerzen und Schlafprobleme mit dem Ärzte- und Pflegepersonal.



UMGANG MIT KRISEN NACH DER OPERATION

***„Ich hatte mich so
gefreut und dachte
nach der Operation ist
sofort alles ok...“***

Viele Menschen sind nach ihrer Brustoperation glücklich, endlich eine flache, und zu ihnen passende, Brust zu haben. Es kann allerdings auch sein, dass mensch sich direkt nach der Operation gar nicht so glücklich fühlt, sondern erschöpft, seltsam, oder ohne Gefühl. Was auch immer bei dir an Stimmung und Gefühl aufkommt, es gehört zu deinem eigenen Weg mit dazu.

Vielleicht braucht dein Körper Zeit sich von dem körperlichen Eingriff und der Narkose zu erholen und das Wohlbefinden kommt von allein wieder, wenn du körperlich wieder fit bist.

Vielleicht kommt statt einem Gefühl von Erleichterung, **„endlich die neue Brust zu haben“**, Traurigkeit oder Bedauern, den Schritt nicht viel früher gegangen zu sein. Oder es kommt Wut oder Traurigkeit, dass die Operation wegen vieler Hindernisse für dich

gefühl erst spät stattfinden konnte. Mit wem kannst du diese Gefühle teilen?

Vielleicht hast du dir das Ergebnis in deiner Phantasie anders vorgestellt und brauchst erst einmal Zeit dich an dein Spiegelbild zu gewöhnen um es zu akzeptieren.

Vielleicht gab es eine Komplikation bei der Operation und du brauchst Zeit, um dich davon zu erholen.

Es gibt viele „Vielleichts“. Wir haben aus der Trans*Community persönliche Geschichten gehört, die Gemeinsamkeiten haben und dennoch unterschiedlich sind. Sie unterscheiden sich auch im Hinblick auf das persönliche Erleben von **„körperlich gesund sein“ und sich „körperlich-psychisch-seelisch heil“ zu fühlen.**

Oft haben wir von dem heimlichen Wunsch gehört, dass sich mit der Operation die anderen Themen rund um das eigene Trans*Sein und das Leben ebenfalls in Wohlgefallen auflösen. Genauso oft haben wir dann im zweiten Satz gehört, dass mit der Operation die anderen Lebensthemen nicht weg waren.

Wie auch immer es DIR geht und du dich nach deiner Operation fühlst, wir wünschen dir, dass du deine passende Unterstützung findest und deinen Weg Schritt für Schritt weiter gehst.



MEIN TRANS*WEG ALS RESSOURCE

„Wenn ich das Trans*Sein geschafft habe, dann schaff ich _____ auch!“

Sprechen Trans*Menschen mit anderen Menschen, innerhalb und außerhalb der Trans*Community, ausreichend über das Positive und Kraftvolle ihres Trans*Weges? Wie ist das für dich?

Wir haben Lust darüber zu sprechen, wie der eigene Trans*Weg als Ressource genutzt werden kann, denn:

Du hast einen Weg hinter dir, auf dem du für dich selbst hingeschaut hast, wie die Dinge sind. Vielleicht hast du dich und deine Bedürfnisse gegen inneren und/oder äußeren Widerstand durchgesetzt. Du bist vielleicht durch Zeiten des Zweifels, der Ohnmacht und der Krise gegangen. Du bist für dich eingestanden, vor dir selbst und vor anderen. Wow. Was heißt das für dich und andere (krasse) Entscheidungen in deinem Leben? Wie bist du jetzt in der Welt? Wo willst du noch du selbst sein? Wo kannst du sonst noch für dich einstehen, hinaus in die Welt gehen und das umsetzen, was du machen willst oder worauf du Lust hast? Was steht für dich an bei Wahl_Familie, Ausbildung und Beruf, Freizeit, Beziehung, Sexualität? Was steht für dich als Nächstes an in deinem Leben? ◀

Hi,

You are reading this brochure, probably, because you wish you had a flat chest. So we assume you are dealing with decision whether to have top surgery. Maybe you are asking yourself what this step would mean to you and your life. Maybe you have already decided to have top surgery.

We developed this brochure and the associated poster for everybody who is dealing with these questions – regardless of their gender identity. They may identify as trans*masculine, trans*, trans, transgender, transident, transsexual, queer, genderqueer, genderfluid, as woman with a flat chest, neither-nor, non-binary, agender – or someone completely different.

The poster and the brochure are for trans* people in addition to medical care, psychotherapy and counseling. We would like to broaden the view on this surgery with the perspective of mindful body awareness: What do I feel inside of me? What do I notice? How can I take good care of myself, to

be well before, during and after top surgery?

We gathered up knowledge, perspectives and personal experiences from our lives and from the trans* community. The things we learned seem valuable and important for other people as well, therefore we documented it and want to provide it to everyone who is interested. We hope you are inspired by what we have created and adjust it for your personal needs and interest.

We would love to hear from you, your feedback is more than welcome: What is helpful? What is missing? What do you want to change in the next edition? Just drop us a message: mastekposter@alexanderhahne.com Take care and all the best on your own journey!

Warm regards

Alexander & K*

ABOUT THE POSTER

The poster contains a program of body exercises. We gathered exercises that should help foster mindful body awareness and are suitable for both bigger and smaller surgery scars, also combined with a hysterectomy. Some exercises have a revitalizing or opening effect, others are rather balancing, harmonizing and calming. They contribute to reconnecting all body parts. The poster is divided: the front contains exercises to try for the time before

top surgery. The back contains selected exercises for the time post-op. Please note: Always check with your physician if the exercises are suitable for you. None of the exercises are meant to hurt or to cause dragging pain. Please look after yourself and take care of your personal limits. In the course of time practicing you might note slight changes. Breathing and exercising may become easier and more relaxing.

VORHER

Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen **vor** der Mastektomie


BEFORE

Trans*Body*Awareness – Exercises **before** your top surgery


© 2023

© 2023


82 LAST VON MEINEN SCHULTERN LOSWERDEN
GETTING RID OF THE LOAD FROM MY SHOULDERS




84 MEINEN BRUSTKORB ÖFFNEN
OPENING MY RIB CAGE




85 MEINEN KÖRPER BELEBEN
REVITALIZING MY BODY




#1 LOCKERE WIRBELSÄULE
FLUID SPINE



#3 BELEBENDE KÖRPERSPIRALE
STIMULATING BODY SPIRAL



#5 DIE ENTSpanNTE ROLLE
RELAXING ROLL



NACHHER

Trans*Körper*Wahrnehmung – Körperübungen **nach** der Mastektomie


AFTER

Trans*Body*Awareness – Exercises **after** your top surgery


© 2023

© 2023


82 BEFREINDE ATHMUNG
LIBERATING BREATH




84 MEINEN KÖRPER BELEBEN
REVITALIZING MY BODY




#1 MEINE ARME UND SCHULTERN SPÜREN
FEELING MY ARMS AND SHOULDERS



#3 FREIER HACKEN, FREIER KOPF
NECK BELIEF, HEAD BELIEF



#5 MEINEN FÜSSEN ETWAS GÖNNEN
TREATING MYSELF TO A FOOT MASSAGE



13

ENDURING STRESSFUL SITUATIONS AND FINDING SUPPORT

Some people we have met make their own way of changes with serenity and confidence. Others encounter struggles, crises and times of pain while striving forward.

Perhaps you know what it feels like to endure long waiting times whether it be during therapy, waiting for an appointment with your surgeon, waiting for an answer from your health insurance company, or ... Perhaps you are familiar with feeling you are being trapped powerless within your own body. In a body that does not fit your needs. Perhaps you are struggling to bear waiting times until your body will be surgically changed.

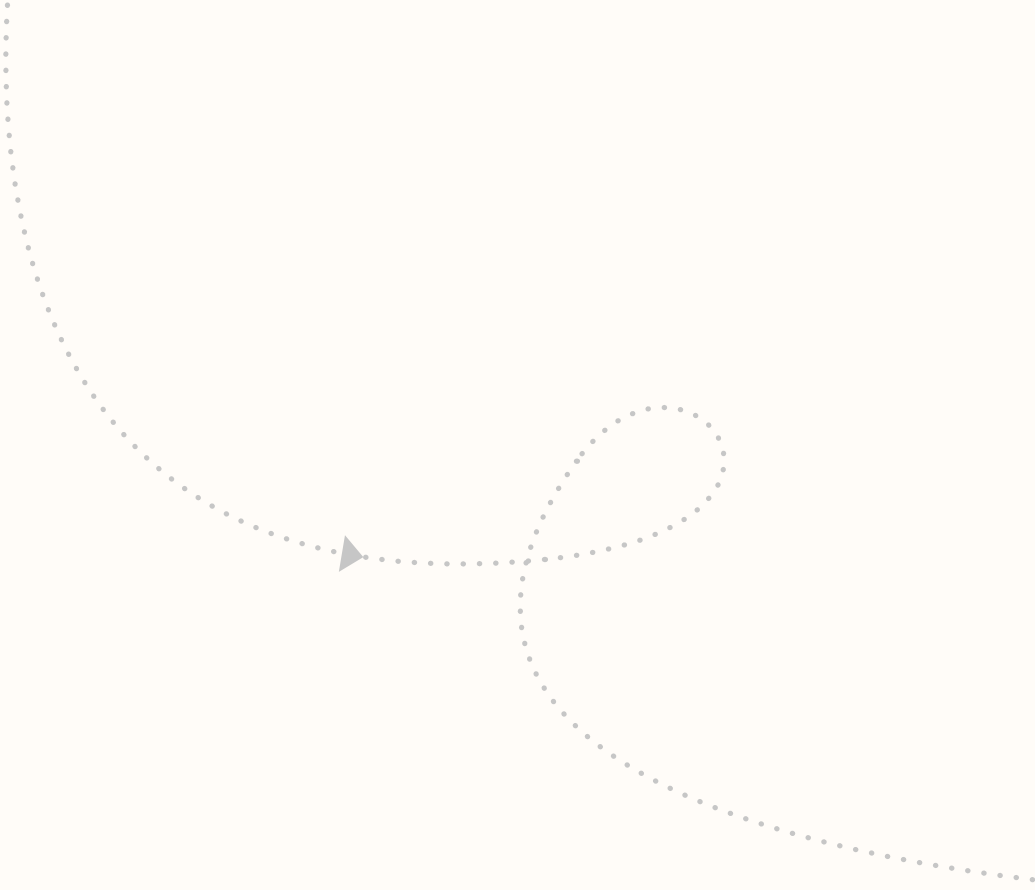
People of the trans* community told us it is good for them to find out more about their own resources which help them to keep going through difficult times. What helps you in times when you are feeling down?

Trans* people told us talking to psychotherapists helped them. In addition, it helped them a lot to talk about their situation, what they feel and what they have to endure etc. to partners, friends, members of a local sup-

port group or a trans* peer counselor. Waiting times will not become shorter, of course. Maybe the situation still hurts as much as before. However, many trans* people say it is, at least, a relief to share their story.

While trying to keep going, many trans* people have to endure long waiting times. This might feel like the outside world seems to stand still or create a feeling of helplessness with not much room to take things into their own hands. In our experience it helped people to widen their scope by doing something good for themselves, for example by doing some body exercises. We gathered some suggestions on our accompanying poster.

Long periods of waiting time might feel long or even eternal. Maybe feelings of negativity increase. Does that sound familiar? There is a trick to help reduce the misery: Divide time into smaller units. That makes it easier to cope with. Try to focus on the Here and Now, stay in the present, concentrate on today only. Keeping with the motto: "My body is not yet the one I wish for. But today is one



day of my lifetime that I have to hand – how can I get something good out of it?” How can I be good to myself today? What is my personal treat for today? If 24 hours is too long, divide time into even smaller units – for example try to spend the next hour of your life in the best way you can.

In times of trouble, it could be that moments of joy and happiness get lost throughout the day. Here is another trick to try: Take a handful of dried beans, peas, or anything small you have got at home. In the mor-

ning, put them all in one of your trouser pockets. One pocket should be empty, the other one filled with beans. Here is what to do: during the day, whenever you experience a (sort of) good moment, take one bean out of your pocket and put it into the other one. Every moment counts even if it is only a very small one. In the evening, empty your pocket and count all the collected beans. Perhaps you will be surprised how many good moments you have had during the course of the day.



EXPECTATIONS FROM TOP SURGERY

We learned a lot about expectations and ideas within the trans* community relating to top surgery. What do you expect? Here are some questions and inspirations:

- ▶ What do you expect from having top surgery, from the results, from the time thereafter?
 - ▶ What do you wish to improve?
 - ▶ What do you think will be different after having had top surgery?
 - ▶ What holds you back from saying 'yes' to top surgery? What draws and attracts you?
 - ▶ What do you expect to come and what do you expect to go away?
 - ▶ What do you want to let go and what do you want to welcome into your life?
 - ▶ What feelings emerge: joy, uncertainty, concern, fears, curiosity, longing and yearning?
 - ▶ How will top surgery change the way you see yourself?
 - ▶ What will change in your lived and unlived sexuality?
 - ▶ How will top surgery affect your relationship(s)?
 - ▶ Your friendship(s)?
 - ▶ What do you think will remain?
 - ▶ How much time do you want to take to recover from surgery?
- ▶ What is your treat for yourself while you are recovering and healing?
 - ▶ What would you like to ask your (potential) surgeon?
 - ▶ Who is supposed to accompany you to the preliminary talk with your (potential) surgeon?
 - ▶ Are you in good hands, do you feel looked after well?
 - ▶ How do you deal with information that does not match your expectations?
 - ▶ Who can you talk to about hopes, wishes and disappointment?

In case it is up to you to choose the surgical technique:

- ▶ Which advantages and disadvantages are you willing to accept?
- ▶ It is your body: what do you choose?
- ▶ What kind of information is useful?
- ▶ Which perspectives are helpful?
- ▶ What kind of support do you want and who can you get it from? - Your best friend(s)? Your partner(s)? your chosen family? A trans* peer counselor? A surgeon? Your psychotherapist? Folks from a support group or trans* community gathering? All of the above?

SURGERY DAY HAS COME: OFF YOU GO...

Surgery day has come. Maybe you are looking forward to the day. Maybe there is some last-minute worrying if this is the right choice for you. Maybe you are feeling calm and your mind is at peace. Whatever comes up, allow it to be there and try to follow your needs. After all, despite all careful evaluation and preparation, surgery means stepping into the unknown. It is only afterwards that you truly know how it feels.

Some people feel the need to deliberately say goodbye to a part of their body that will soon be surgically transformed. Sometimes partners ask to bid farewell to a body part that will soon be gone. Some pause for a moment, others take a last picture or make a plaster cast of the chest area. It is up to you to decide: say goodbye in a way that suits your needs.

We gathered some ideas and things to take care of for your time in hospital: Which last questions regarding your surgery and after-care would you like

to ask your anesthetist and/or surgeon and/or nursing staff?

Which things should definitely be on your packing list of personal things to take in order to feel as comfortable as possible in hospital? Which tips and tricks do other trans* people have for you?

Who would you like to visit you in hospital, who can give you emotional support? Your best friend(s)? Your partner(s)? Your chosen family? A person you know from a support group or trans* community gathering?

Who is there to take you to the hospital? Who can pick you up after you have been discharged, carry your suitcase and take care of the necessary things at home?

Finally: What are your post-op plans in regards to dealing with pain? Only you can tell how much pain you are in: do not try to prove anything to anybody. Talk to the doctor(s) and nurse(s) if you are in pain or in case you have trouble sleeping.



DEALING WITH POST-OP CRISES

“I was so looking forward to top surgery and was pretty sure everything would be alright afterwards...”

Directly after top surgery, many trans* people are happy about having a flat chest that fits their inner picture of themselves. What if you do not feel happy right after surgery? - Some people experience a kind of fatigue, weird sensations at first, or feel nothing at all. We think that is fine: whatever mood or emotion(s) you experience, they are part of your own way.

Maybe your body and soul needs some rest and time to recover from the physical intervention and the narcosis. As you recover physically, your mental and psychological well-being might return by itself.

Maybe you do not feel relieved by finally ***“having a new chest”***, maybe you are feeling sad and regret not having taken that step earlier in your life. Or

you are feeling sad or angry, because there were so many obstacles in the way of your surgery that kept you from having it earlier. Who can you talk to about your feelings?

Maybe the actual result is different from the chest you hoped to get. Maybe you need some time to get used to your reflection in the mirror, time to accept your body.

Maybe there was a complication during surgery and you now need time to recover.

There are many “Maybe”s. We have heard personal stories from people of the trans* community, that have a lot in common and, at the same time, are all individual and different. You will feel the difference between ***“being physically healed and alright”*** and ***“feeling healthy and complete”*** including mind, body and soul.

Often we hear people secretly wishing for all other issues concerning being trans* and life in general to dissolve with top surgery. But at the same time we hear that top surgery does not make all other life issues vanish overnight.

However YOU are doing post-op, we wish you all the best on your personal journey. May you always find the support you need and follow your path, step by step.



BEING TRANS* IS MY RESOURCE

"I have mastered so much being trans - So I am confident to master _____, too!"*

Do trans* people talk enough about the positive and powerful parts of their trans* journey within and beyond the trans* community? Would you like to talk more about what gave you strength?

We enjoy talking about how you can use your own trans* journey as a resource for your future life. Here is why:

You have come on your own journey, you have taken your own path. Maybe you have been through a lot. Maybe you had to fight for your identity to be recognised, maybe you managed to assert yourself and your needs against all odds. Maybe you went through times of doubt, powerlessness and crises. You had the courage to face the true nature of your gender identity. You made a stand, for yourself. Wow. What does that mean for you and for other important decisions in your life? What does it feel like, being yourself in this world? Where else do you want to be truly you? Where else can you take a stand for yourself? When you set off out into the world, what do you feel like doing? What is important to you regarding chosen_family, education, work, leisure time, relationship(s), sexuality? What is next in your life? ◀

ÜBER UNS UND UNSER ANGEBOT

Alexander Hahne

Alexander Hahne, M.A. B.Sc. Medientechnik, Sexualpädagoge (gsp), arbeitet im Bereich sexuelle Bildung und als Bodyworker, Leiter von Workshops rund um die Themen Körpererfahrung und Bewegung, Trainer für trans* spezifische Sensibilisierungsarbeit z.B. bei der Deutschen Aidshilfe. Medizinischer Fitnesstrainer, langjährige Erfahrung und Fortbildung in Tanz und kreativen Ausdrucksformen (u.a. Ballett, New Dance, Butoh, Body-Mind-Centering, Kickboxen, MMA, Playfight_Queerfight). www.alexanderhahne.com

K* Stern

K* Stern ist Heilpraktiker*in für (Körper)Psychotherapie mit eigener Praxis für Einzelpersonen und Paare/Polybeziehungen in Hamburg. K* arbeitete mehrere Jahre als Trans*beratung im Magnus-Hirschfeld-Centrum Hamburg und für Trans*Recht e.V. in Bremen. K* Sterns Themenschwerpunkte sind Trans*, Körper, Beziehung und Sexualität. K* Stern bietet Workshops und Seminare für trans* Menschen, An- und Zugehörige und Gruppen sowie Supervision und Fortbildungen für Fachkräfte, u.a. an der Akademie Waldschlösschen. Mehr Informationen und aktuelle Veröffentlichungen unter: www.kstern.jimdo.com

Gern stellen wir Gruppen unser Mastektomie-Poster vor und geben eine persönliche Einführung zu den Übungen. Wir bieten darüber hinaus Workshops und Seminare an zu den Themen

- ▶ Körpererfahrung für Trans* Menschen
- ▶ Gender-Reflexion durch körperpraktische Übungen
- ▶ Lust und Sexualität
- ▶ Ich habe den Körper, den ich haben möchte – und was kommt jetzt!?

Unsere Angebote konzipieren wir trans*sensibel und bemühen uns möglichst vielfältige Aspekte der Trans*Welt zu berücksichtigen. Für weitere Infos, guckt auf unseren Webseiten und kontaktiert uns gern.