

Frauentherapiegruppe bei Zündfunke e.V.

Seit 16 Jahren bietet der Verein Zündfunke therapeutisch angeleitete Gruppen für Frauen an, die als Mädchen sexuell missbraucht wurden.

Entstanden aus der Notwendigkeit, dass für viele Frauen eine autonom arbeitende Selbsthilfegruppe wenig Entlastung bringt, dafür aber um so deutlicher die momentanen persönlichen Grenzen aufzeigt, haben wir ein Konzept entwickelt, das immer wieder an der Realität in Form von anonymen Fragebögen überprüft wird.

Bei der Konzeptionalisierung war uns die besondere Situation von missbrauchten Frauen wichtig – es sollte eine speziell für sie konzipierte Gruppe werden, die ihren Bedürfnissen Rechnung trägt.

Dies sollte vor allem unseren Respekt vor der Schwere des Themas deutlich machen, gleichzeitig aber auch Sicherheit durch unsere Fachkompetenz vermitteln. Dadurch erhofften wir uns einen Vertrauensvorschub, um die Arbeit für beide Seiten zu erleichtern.

Besonderheiten der Gruppe:

- In einem Erstgespräch wird mit jeder Interessentin herausgearbeitet, ob das Angebot für sie passend ist und zum richtigen Zeitpunkt stattfindet. Dabei muss deutlich werden – es gibt keine „falschen Frauen“ für das Angebot sondern „falsche Zeitpunkte“ im Leben.
- Für die Frauen, für die der Zeitpunkt jetzt der richtige ist, gibt es einen so genannten Informationsabend, bei dem sich alle Frauen kennen lernen, Hier besteht die Möglichkeit Fragen zum Ablauf der Gruppe zu stellen und unverbindlich ausprobieren zu dürfen, ob sie in dem vorgegebenen Rahmen und unter diesen Bedingungen ca. 3 Monate arbeiten wollen.
- Der erste offizielle Arbeitsabend dient als Absichtserklärung, während des gesamten Zeitrahmens, an der Gruppe in der Form der Zusammensetzung teilzunehmen.
- Ein klarer und verlässlicher Rahmen wird geschaffen, das bedeutet, für die Dauer der Arbeit gibt es einen räumlichen, zeitlichen, rituellen und verlässlichen Raum, der jederzeit überprüfbar ist und Sicherheit gibt. Dazu gehören z.B. Pünktlichkeit im Ablauf, Vorbereitung des Raumes, klarer Ablaufplan, klare Regeln des Umgangs miteinander.
- Die Gruppe wird von zwei erfahrenen Kolleginnen geleitet und ist mit maximal 8 Frauen besetzt. Eine spätere Aufnahme ist nicht möglich. Auch dies gewährleistet einen sicheren Rahmen.
- Eine themenorientierte Gruppe muss nach unserer Erfahrung bestimmte Bereiche, die unmittelbar mit sexuellem Missbrauch zu tun haben, inhaltlich bearbeiten. Dazu gehören z.B. die Themen Grenzen setzen, Selbstwertgefühl, Sexualität, Verhältnis zur Mutter, sexueller Missbrauch, Täterverabschiedung, schlechtes Gewissen, die wir in einer vorgegebenen

Zeit bearbeiten. Wesentlich ist dabei die Annäherung an das Thema unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten.

- Unterschiedliche Methoden und Medien dienen der Erleichterung der Bearbeitung dieser Themen und sind hilfreich, Rationalität und Emotionen ein Stück näher zusammen zu bringen. Elemente aus der Gestalttherapie, Hypnotherapie sowie Entspannungsübungen dienen neben intensiven Gesprächen dazu, sich dem jeweiligen Thema auf unterschiedlichen Ebenen anzunähern.
- Das Prinzip der Freiwilligkeit ist bei der Bearbeitung oben genannter Themen besonders wichtig. Es geht dabei nicht um richtige oder falsche Umsetzung, sondern entscheidend ist, dass wir ein Angebot machen, das die Frauen in ihren Möglichkeiten annimmt und sie ausprobieren können, was ihnen jetzt schon möglich ist und wo noch Schwierigkeiten bestehen. Allein die Erfahrung, sich auf etwas eingelassen zu haben, was zunächst schwierig erschien, auf sich aufgepasst zu haben und trotzdem etwas neues erfahren zu haben, ist ein großer Schritt in Richtung Selbstachtung und eigener Schutz.

Dieses Konzept entstand ursprünglich aus den Grundlagen der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn, die es ermöglichen, am Thema des persönlichen Missbrauchs zu arbeiten und gleichzeitig das Ich, das Wir und die Umwelt zu berücksichtigen. Unsere Grundhaltung entspricht sowohl dem Bild der humanistischen Psychologie wie auch den Grundsätzen von Milton Erickson. Dieser vertrat die Überzeugung, dass jeder Mensch eine innere Selbstheilung besitzt, dafür aber je nach Lebenskrise kompetente Unterstützung braucht.

Neuere Forschungsergebnisse der Traumatherapie von Luise Reddemann und Michaela Huber werden von uns diskutiert und für die Gruppen berücksichtigt.

Die Entscheidung, in einer solchen Gruppe das Thema Missbrauch anzusprechen und es nicht bei der Stabilisierung zu belassen, vertreten wir durch die Auswahl der Frauen, ihre gleichzeitige Einbettung in einen zusätzlichen, einzeltherapeutischen Rahmen sowie der Erfahrung, dass es ausgesprochen entlastend sein kann, endlich über das „Geheimnis“ sprechen zu dürfen. Häufig ist es eine neue Erfahrung, im geschützten Rahmen nicht in einen Abgrund zu stürzen, wenn das „Verbotene“ erzählt wird. Der Ausbruch aus der Isolation, aus dem Unverständnis der bisherigen Umwelt, aus dem Gefühl der Vernichtung ganzer Lebensbereiche, ist ein besonderer und durchaus beabsichtigter Effekt, der durch einzeltherapeutische Sitzungen so nicht erreicht werden kann. Die Erfahrung, dass fast alle anderen Frauen ähnliche Erfahrungen haben, ist nur in einer Gruppe erlebbar.

Auch das Erleben, die schier unüberwindbar „schweren Themen“ wie „Sexualität“, „sexueller Missbrauch“, „Täter“ in den eigenen Möglichkeiten angeschaut und neu bewertet zu haben, macht Mut, weiter an und mit sich zu arbeiten und Stück für Stück die Missbrauchserlebnisse zu verabschieden.

Für uns als Anleiterinnen ist es jedes Mal aufregend, eine neue Gruppe zu beginnen – wenn auch bestimmt anders aufregend als für die Frauen! Jede der Interessentinnen zeigt bei allen Gemeinsamkeiten missbrauchter Frauen ein Stück individueller Problemlösung ebenso wie individuelle Verzweiflung und Einsamkeit. Mit den Frauen herauszufinden, ob dies der richtige Zeitpunkt ist, ob die Gruppe eine Hilfe darstellen kann, ob sie mit uns gut wird arbeiten können, all dies sind grundlegende Fragen, über die wir uns am Anfang Gedanken machen. Spannend ist für uns auch der Moment, in dem sich die von uns ausgesuchten Frauen begegnen: Haben wir alles richtig bedacht und eingeschätzt, kann es eine gute, arbeitsfähige und wertschätzende Gruppe werden?

Während des Gruppenverlaufs die Frauen näher kennen zu lernen, ihre Geschichten detaillierter zu hören, zu erleben, welche Schritte sie gehen und welche Erfolge sie erzielen, all das bewegt uns jedes Mal von Neuem. Auch wenn sich der Ablauf einer Gruppe, bestimmte Symptome, besondere Verhaltensweisen wiederholen, hat jede Gruppe ihre eigene Dynamik, jede Gruppe ist besonders, und wir freuen uns immer wieder auf den Neubeginn.

Wera Ellen Auras