

„Mach´ dich stark!“ – Ein Gruppenangebot für Frauen

Renate Duschanek
(veröffentlicht: Jahresbericht 2022)

Im Rahmen der Prävention vor sexualisierter Gewalt führte das AWO-Beratungszentrum Gifhorn ein Gruppenangebot für Frauen durch. Unter dem Titel „Mach´ dich stark!“ fanden in den Abendstunden acht zweistündige Treffen mit neun Frauen statt. Ziel war es, ihre Selbstfürsorge, ihre Selbstwertgefühl sowie ihre Abgrenzungsfähigkeiten zu stärken, um auch in zwischenmenschlich problematischen Situationen für sich selbst eintreten und sich wehren zu können. Unser Wunsch war es dabei auch, den Teilnehmerinnen in dieser festen Gemeinschaft von Frauen mit ihrer jeweiligen Individualität das Gefühl von Akzeptanz, Zugehörigkeit, Lebendigkeit und Verbundenheit erfahren zu lassen.



Unter der Anleitung von Renate Duschanek beschäftigten sich die Teilnehmerinnen, die sich in der Altersspanne zwischen 22 und 69 Jahren bewegten, mit den Fragen...

- Was macht mich aus: Was sind meine stabilisierenden Wurzeln und Prägungen, was meine persönlichen Stärken, Schätze und Wünsche?
- Was tut mir gut und wie kann ich mich selbst in oder nach belastenden Situationen wieder in eine stabile Verfassung bringen?
- Was ist mir wichtig? Wer möchte ich sein und wie möchte ich zukünftig mein Leben gestalten?
- In welchen Bereichen oder auch gegenüber welchen Personen möchte ich mich zukünftig mehr abgrenzen und wie kann mir dies gelingen?

Methodisch wurde mit Inputs durch die Gruppenleitung und achtsamkeitsbasierten, kreativen und körperorientierten Methoden gearbeitet. Wichtig dabei war immer auch der Austausch in Kleingruppen und im Plenum sowie, dass gemeinsam gelacht werden konnte.

Beeindruckt hat die Frauen, in welcher kurzer Zeit sich ein vertrauensvolles Gruppenklima bilden konnte. Wobei jede Teilnehmerin ja selbst dazu beitrug, in dem sie sich in der Runde öffnete, eigene Unsicherheiten, persönliche Wünsche und auch Grenzen benannte. Die hierbei gemachten Erfahrungen von gegenseitiger Akzeptanz, Wertschätzung, wichtig-Sein für die anderen Teilnehmerinnen, Gemeinsamkeiten – auch gegenseitiger Bestärkung - ließ rasch das Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit entstehen. Dies wurde von den Frauen als besonders wertvoll und kostbar erlebt.

Das letzte Gruppentreffen wurde zu einem Fest: Es wurde sich rückblickend noch einmal mit den erhaltenen Impulsen und persönlichen Veränderungen während dieser Zeit beschäftigt – also den Schätzen, die aus dieser Gruppenerfahrung mitgenommen werden in den weiteren individuellen Weg. Abgerundet wurde das Fest mit reichlich gegenseitiger Wertschätzung, einem zusammengestellten Abendessen, guter Musik, viel Lachen und herzlichen Umarmungen.

Abschließend noch einige rückgemeldete Zitate der Teilnehmerinnen, die die Bedeutung, die die Gruppe für die Teilnehmerinnen hatte, verdeutlichen:

„Mich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen, hat mir sehr geholfen, und ich war überrascht, wieviel ich instinktiv mache, um mich zu verwurzeln.“

„Ich glaube, dass ich noch viele Ressourcen habe, die ich noch ausprobieren möchte. Erst an Grenzen gekommen, merke ich, was noch alles geht.“

„Ich bin dankbar, dass ich aus schwierigen Lebenskrisen auch etwas Gutes machen kann. Und ich weiß jetzt: Jeder Tag hat auch etwas Positives.“

„Interessant war für mich der Gedanke, ab jetzt bewusst die Regie über mein Leben zu führen. Es lässt mich überlegen, was ich mir wünsche und lebendig werden.“

„Mein inneres Kind soll glücklich werden. Ich will ihm dabei zur Seite sein und ihm aus den traurigen und wütenden Gefühlen heraushelfen.“

„Resilienz habe ich. Trotzdem gibt es Grenzen. Es braucht mehr, das ist mir bewusstgeworden!“

„Ich dachte, Abgrenzung geht nur äußerlich. Jetzt weiß ich, dass es auch mit meinen Gedanken, Gefühlen, mit Verantwortlichkeiten, Erinnerungen usw. geht - wenn ich weiß, dass ich es nicht mehr möchte.“

„Mir ist klargeworden, wo Mitmenschen ihre Grenzen mir gegenüber überschreiten.“