

Sich das Leben zurückholen

Lawine bietet geschützten Raum für Betroffene sexueller Gewalt

VON JULIUS FASTNACHT

Hanau – Wenn die Frauen mit Heidy Graves zusammen sind, müssen sie sich nicht verstellen. „Ich muss hier keine Maske aufsetzen. Ich kann einfach sein, wie ich wirklich bin, auch mit meinen Verletzungen“, erzählte ihr einmal eine Teilnehmerin. Das Gefühl, einem Menschen aus der Ohnmacht geholfen zu haben, befreit dann auch die Therapeutin. „Ich merke einfach: Das Beisammensein gibt den Frauen ganz viel Energie“, sagt Graves und lächelt.

Einmal im Monat betreut die 67-jährige eine zehnköpfige Gruppe – nur mit Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren haben. Die zwar ein eigenes Leben führen, aber mitunter von der Vergangenheit eingeholt werden. Graves sitzt in einem Zimmer der Hanauer Beratungsstelle Lawine, die sich für Betroffene von sexualisierter Gewalt starkmacht.

Graves trägt einen Kurzhaarschnitt, Kugelohrringe und eine Brille. Den Teilnehmerinnen bietet sie in ihrem Kurs Strategien an, die helfen sollen, den eigenen Alltag zu bewältigen – auch wenn die Erinnerung mal wieder überhandnimmt. Aber auch einfach einen Raum für offenen, geschützten Austausch bie-

Stabilisieren und eigene Grenzen erkennen

ten die Sitzungen. Das Besondere am Angebot: „Ihre Geschichte lasse ich die Frauen gar nicht erzählen“, sagt Graves. Schmerzhaftes Gedanken auflösen zu lassen, das soll vermieden werden. Vielmehr geht es darum, zu stabilisieren, Grenzen zu erkennen, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden. Dafür setzt Graves auf einfache Atemübungen, verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Ein neuer Turnus startet ab April. Dass ein Bedarf für diese Art des Austausches besteht, bestätigt Nadine Chaudhuri,

Psychotherapeutin und seit 22 Jahren Mitarbeiterin des Vereins Lawine in der Chemnitzstraße. Dem Verein Terre des Femmes zufolge ist in Deutschland fast jede siebte Frau mindestens einmal in ihrem Leben von sexualisierter Gewalt betroffen. In den allermeisten Fällen geht die von Männern aus. Das Problem: Therapieangebote sind stark begrenzt. Teilweise zeigen sogar Therapeuten Zurückhaltung, wenn es um das Thema geht.

„Die Frauen, die zu uns in die Beratungsstelle kommen, haben oft schon lange versucht, mit ihren Erlebnissen ein normales Leben zu führen, alleine klarzukommen.“ In Stresssituationen könne es passieren, dass verdrängte Gefühle und Gedanken plötzlich akut werden. „Uns ist es sehr wichtig, die Frauen in diesen Situationen zu unterstützen.“ Die Frauengruppe bietet einen niedrigschwelligeren Zugang.

Hanauer kennen Heidy Graves vielleicht aus dem Familien- und Spielhaus Marienkirchgasse, wo sie 32 Jahre lang als Pädagogin gearbeitet hat. In den Mädchen- und Frauengruppen, die sie über die Jahre betreut, lernt sie immer wieder Menschen kennen, die sexuelle Traumata erlebt haben. Der Gedanke reift: Graves will weiterhelfen, Betroffene unterstützen. Peu à peu bildet sie sich zur systemischen Familientherapeutin weiter, mit Fokus auf das Thema Trauma. Jetzt, als Rentnerin, sagt Graves: „Ich habe so viel Erfahrung gesammelt, es wäre schade, wenn ich mein Wissen nicht mehr nutze.“ Eine Herausforderung war es allerdings, das

Kursangebot zu finanzieren. Denn die Arbeit der Lawine läuft zu 50 Prozent über öffentliche Mittel, vom Land etwa oder der Stadt Hanau. Die andere Hälfte muss der Verein, den es seit 1999 gibt, selbst erwirtschaften.

Richtig reagieren in Krisensituationen

Für Frauen, die in ihrem Leben von sexueller Gewalt betroffen waren, bietet die Beratungsstelle Lawine e.V. ab Samstag, 1. April, eine Frauengruppe an. Begleitet werden die Treffen von Pädagogin und Familientherapeutin Heidy Graves. Die Sitzungen finden jeden ersten Samstag eines Monats von 11 bis 13 Uhr statt. Es sind zehn Termine geplant, für den die Teilnehmerinnen jeweils einen Unkostenbeitrag von zehn Euro zahlen. Treffpunkt sind die Räume der AWO, Eugen-Kaiser-Straße 17a, in Hanau. Vor Beginn findet mit jeder Teilnehmerin ein Vorgespräch statt. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich per Mail an mail@lawine-ev.de wenden.



Fast jede siebte Frau ist in ihrem Leben einmal von sexualisierter Gewalt betroffen, schätzt der Verein Terre des Femmes. Therapieplätze gibt es zu wenige, sagt Nadine Chaudhuri von der Beratungsstelle Lawine.

FOTO: DPA



Machen das Angebot möglich: Michael Bierwerth und Benjamin Peter (von links, Heinrich Sauer & Josef Schmidt Stiftung), Heidy Graves (Gruppentherapeutin) und Nadine Chaudhuri (Beratungsstelle Lawine).

FOTO: JULIUS FASTNACHT

Kursangebot zu finanzieren. Denn die Arbeit der Lawine läuft zu 50 Prozent über öffentliche Mittel, vom Land etwa oder der Stadt Hanau. Die andere Hälfte muss der Verein, den es seit 1999 gibt, selbst erwirtschaften.

Gelnhäuser Stiftung unterstützt Lawine finanziell

Abhängig bleibt er deshalb von Spenden. Raummiete, Materialien und den Lohn von Graves übernimmt die Heinrich Sauer & Josef Schmidt Stiftung aus Gelnhausen. Sie unterstützt nicht

nur seit vielen Jahren die Lawine, sondern auch die Frauenhäuser in Hanau und Wächtersbach.

Graves blickt schon mit Spannung auf die Gruppensitzungen, die im kommenden Monat starten. Sie sagt: „Der traumatisierte Teil der Frauen, der hat in ihrem Alltag nirgendwo einen Platz. Den müssen sie immer runterdrücken.“ Oft berichten Betroffene davon, sich selbst nicht mehr zu spüren, entwickeln sogar körperliche Krankheiten. Graves geht es darum: „Die Frauen sollen sich endlich wieder bei sich selbst zu Hause fühlen können.“