

# Eigene Grenzen erkennen und durchsetzen

Gruppenangebot für von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen startet im April

**Main-Kinzig-Kreis** (jus). Jede siebte Frau in Deutschland ist von sexualisierter Gewalt betroffen. Der Täter kommt oft aus dem nahen Umfeld. Die Erlebnisse machen sprachlos und wirken ein Leben lang nach. Seit 1991 hat sich die Beratungsstelle „Lawine“ zur Aufgabe gemacht, betroffene Frauen, Kinder und Jugendliche zu unterstützen und zu stärken. Neben einem breiten Beratungs- und Therapieangebot gibt es als weiteres Angebot jetzt eine neue Frauengruppe für von sexueller Gewalt Betroffene, die Raum zum Austausch bietet, Bewältigungsstrategien vermitteln und die Frauen stärken soll. Unterstützt wird die „Lawine“ von der Heinrich-Sauer-und-Josef-Schmidt-Stiftung.

Es ist das zweite Mal, dass die „Lawine“ eine solche Frauengruppe anbietet. Geleitet wird sie von Heidy Graves. Die Pädagogin und systemische Familientherapeutin hat eine Zusatzqualifikation zu Trauma- und posttraumatischen Belastungsstörungen. Auch in ihrem Berufsleben hatte die 67-Jährige immer wieder mit betroffenen Frauen zu tun und ein umfassendes Wissen zu diesem Thema aufgebaut, das sie nun im Rahmen der Frauengruppe gerne an Betroffene weitergeben möchte. Mit Atem- und leichten Körperübungen, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken will sie Frauen helfen, eigene Grenzen – sowohl körperlicher als auch seelischer Art – zu erkennen und zu schützen und sich der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen bewusst zu werden. Viele Übungen gehen dabei vom Körper auf die Psyche, die Teilnehmerinnen lernen, sich neu zu spüren, oder bekommen das



Freuen sich über das neue Gruppenangebot (von links): Michael Bierwerth und Benjamin Peter von der Heinrich-Sauer-und-Josef-Schmidt-Stiftung, Gruppenleiterin Heidy Graves, Nadine Chaudhuri von der „Lawine“ und Stiftungsmitarbeiterin Gudrun Benzing.

FOTO: LINK

Gefühl, sich überhaupt wieder spüren zu dürfen. Nach der Erfahrung sexualisierter Gewalt, bei der der eigene Körper zum „Tatort“ wurde, sei dies keine Selbstverständlichkeit. „Wir machen Stabilisierung“, fasst Graves zusammen.

Nicht alle Betroffenen seien von den Erlebnissen traumatisiert, wie Nadine Chaudhuri von der Beratungsstelle „Lawine“ berichtet. Gerade Frauen, die in der eigenen Kindheit betroffen waren, könnten die Erfahrungen oft verdrängen. Ihnen gelinge es, trotz allem ein scheinbar normales Leben zu führen. „Es gibt ein Alltags-Ich, das gut funktionieren kann“, so Chaudhuri. Aber es gebe eben auch noch den anderen Teil. Diesen zu unterdrücken, koste oft viel Energie. Auch dies wirke sich auf das ganze Leben

aus, wie Graves betont. Für die Teilnehmerinnen der ersten Gruppe sei es vor allem eine wertvolle Erfahrung gewesen, zu merken, dass sie damit nicht alleine seien. „Eine Rückmeldung, die ich dabei gehört habe, war: ‚Ich bin nicht so anders. Hier kann ich ganz ich selbst sein‘“, berichtet Graves. Der Austausch mit anderen Betroffenen habe für die Teilnehmerinnen einen hohen Stellenwert. Durch die angeleiteten Übungen ändere sich aber auch die Selbstwahrnehmung, und die Frauen könnten lernen, wie sie in einer Trigger-Situation anders reagieren können, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen.

Das Gruppenangebot stellt aus Sicht von Chaudhuri eine wertvolle Ergänzung im Angebot der „Lawine“ dar, das schwerpunktmäßig die

Bereiche Prävention, Beratung und Therapie bei sexueller Gewalt umfasst. Mit Graves habe man hierfür eine kompetente und erfahrene Fachfrau gewinnen können. Einen herzlichen Dank richtete Chaudhuri aber auch an die Heinrich-Sauer-und-Josef-Schmidt-Stiftung, die die „Lawine“ bereits seit vielen Jahren unterstützt und auch die Finanzierung der durch die Frauengruppe anfallenden Kosten übernimmt. So ist für die Teilnehmerinnen lediglich ein Kostenbeitrag von 10 Euro pro Termin nötig. Seit ihrer Gründung vor rund 20 Jahren hat die Stiftung einen Schwerpunkt auf die Unterstützung von Opfern sexualisierter Gewalt gelegt und unterstützt neben der „Lawine“ beispielsweise auch die beiden Frauenhäuser in Hanau und Wächtersbach.

Beim Blick auf die Statistik der Betroffenen und mit dem Bewusstsein für die vermutlich deutlich höhere Dunkelziffer werde deutlich, dass man nicht in der vermeintlich schönen, heilen Welt lebe, wie der stellvertretende Vorsitzende Michael Bierwerth betont. „Das macht die Arbeit der ‚Lawine‘ und auch der Frauengruppe so wichtig.“ Als Stiftung unterstütze man dies gerne und wolle den gemeinsamen Weg der langjährigen Kooperation auch künftig weitergehen.

*Das erste Treffen der Frauengruppe findet am Samstag, 1. April, statt. Insgesamt zehn Mal trifft sich die Gruppe jeweils am ersten Samstag im Monat zwischen 11 und 13 Uhr. Interessierte können sich telefonisch unter 06181/256602 oder per E-Mail an [mail@lawine-ev.de](mailto:mail@lawine-ev.de) bei der „Lawine“ melden. Vor Beginn der Gruppentreffen findet ein individuelles Vorgespräch statt.*