

## Entspannung für sexuell missbrauchte Mädchen und junge Frauen als Gruppenangebot

### »Schade, schon vorbei!«

Das sagten die jungen Frauen beim letzten Treffen der Entspannungsgruppe. Auch wir Therapeutinnen fanden das.

Die Gruppe ist ein Angebot, das auf der körperlichen Ebene ansetzt und neue Erfahrungen und Methoden der Selbstregulierung vermittelt. Die Betroffenen sprechen nicht über die erlebte sexualisierte Gewalt; sie ist Thema der Einzeltherapie.

Bedingt durch Corona mussten wir die (eigentlich für das Frühjahr 2020 geplante) Gruppe auf Oktober verschieben und von zehn auf sieben Teilnehmerinnen reduzieren, um die Hygieneregeln einzuhalten. Auch inhaltlich haben wir umdisponiert, Körperübungen in Zweiergruppen gestrichen und mehr Einzelübungen angeboten.

Wir sind in der Gruppe sehr stark auf die Selbstwahrnehmung eingegangen mit Fragen wie: »Wann bin ich angespannt, wann entspannt?« Ziel war, Anspannung als Folge der erlebten sexualisierten Gewalt zu verstehen und einzuordnen. Weiterführende Fragen waren: »Welche inneren Glaubenssätze / Ansprüche machen mir Stress? Und wie kann ich mich davon verabschieden und meine eigenen finden?«

Parallel dazu haben wir unterschiedliche Methoden der Entspannung vermittelt, wie zum Beispiel die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Fantasiereisen, Achtsamkeitstraining, Körper- und Atemübungen zur Selbstregulation und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.

All diese Methoden konnten die Teilnehmerinnen zu Hause üben, bis sie ein selbstverständliches Handwerkszeug werden, um im Alltag jederzeit die hohe innere Anspannung/den inneren Stress regulieren zu können. Die Rückmeldungen der Frauen waren sehr positiv:

»Das tat mir gut.«

»Ich habe mich immer darauf gefreut.«

»Ich bin erstaunt, dass ich mich so gut entspannen konnte.«

»Das waren immer genau 2,5 Stunden nur für mich.«

»Ich nehme viel mit, das ich im Alltag für mich umsetzen kann.«

»Ich bin traurig, dass es vorbei ist.«

»Ich richte eine WhatsApp-Gruppe ein, dann können wir uns weiter treffen.«

Wir schätzen im Rückblick die Gruppe als ein sehr gutes Angebot für diese Klientel ein, das wir erneut anbieten werden. Der klare Rahmen gab den Frauen Sicherheit und Stabilität, um sich auf Neues einzulassen zu können.

Positiv ist auch, dass die jungen Frauen im Alter von 18 bis 22 Jahren untereinander gut in Kontakt gekommen sind und ihn auch halten möchten.

### SAG MIR, WER

Du,  
sag mir,  
wer das ist.  
Wer ist mein Zuhause?  
Und wer fängt mich auf?  
Wer ist mein bester Freund?  
Wer ist es, der mein Tempo läuft?  
Wenn ich stillstehe, wer bewegt mich?  
Wenn ich verwirrt bin, wer versteht mich?  
Und wenn ich weg will, wer ist's, der mich lässt?  
Und wenn ich Halt brauch, wer hält mich dann fest?  
Wenn ich nicht weiß, wohin, wer zeigt mir den Weg?  
Wenn ich nicht weiß, wie, wer zeigt mir, wie's geht?  
Wenn ich mich verlier, wer gibt mir, was ich such?  
Und wer kann mir sagen, ich bin gut genug?  
Wenn ich zweifle, wer steht hinter mir?  
Wenn ich weine, wer weint mit mir?  
Und wer ist mir unendlich nah?  
Wer ist immer für mich da?  
Ob ich will oder nicht,  
die Antwort ist  
immer:  
ich.



Julia Engelmann  
www.wundervollgrausamesleben.  
blogger.de