

## Mädchengruppe

*„Ich bin in die Gruppe gekommen, um mich mehr zu trauen (anzuvertrauen), Themen anzusprechen, über die ich sonst nicht rede – und einfach ein bisschen mehr zu `wachsen`“; B., 15 Jahre).*

In verschiedenen Einzelgesprächen mit Jugendlichen tauchte immer wieder das Interesse an einer Gruppe für Mädchen auf, um sich mit den Chancen und Möglichkeiten eines Gruppensettings Zeit nehmen zu können für Austausch, persönliche Themen, Schwierigkeiten, Ängste, Wünsche, Hoffnungen, aber auch Raum zu haben für Experimente, Übungen, (Selbst-) Erfahrungen und Lösungsansätze.

Seit einem Jahr gibt es nun ein entsprechendes Angebot an der PIB für Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren. Wir starteten zunächst wöchentlich mit einer Gruppe von 6 Mädchen und gingen nach einer Anfangsphase in einen 14-tägigen Rhythmus außerhalb der Schulferien über, um den sonstigen schulischen Belastungen der Mädchen, aber auch unseren personellen Kapazitäten Rechnung zu tragen.

*Die Gruppe „bringt mir, dass ich viel über mich selbst nachdenken kann... sich mit den anderen Mädchen auszutauschen und von ihren Erfahrungen zu lernen und zu profitieren...“ (Z., 15 Jahre). Mir gefällt, „dass man selbst entscheiden kann, was man sagt ... dass alle Themen besprochen werden können.“ (S., 17 Jahre), „dass ich... immenses Vertrauen jedem einzelnen gegenüber aufbringen kann, weil mir einfach das Gefühl gegeben wird, so akzeptiert zu werden, wie ich bin und dass auch das wichtig ist, was ich sage.“ (Z., 16 Jahre).*

*Es tut gut, etwas erzählen zu können, auch wenn ich meine Gefühle noch nicht ausdrücken kann – und zu sehen, dass Menschen was nachvollziehen...“ (T., 15 Jahre).*

Alle Mädchen waren uns oder KollegInnen aus mehreren Einzelgesprächen bekannt. In einigen Fällen waren bereits sehr intensive Beratungsgespräche ( z.B. zu familiären Konflikten oder Ängsten ) vorausgegangen und /oder wir hatten eine Einzeltherapie in einer psychotherapeutischen Praxis angeregt und die Gruppe ergänzend angeboten.

Die Ausgangslage der Mädchen war sehr unterschiedlich und doch scheint jede auf ihre Weise verletzt, fühlt sich abgelehnt, zurückgewiesen oder allein gelassen von Mutter oder nicht erreichbarem Vater, Geschwistern oder Freunden oder lebt in starker Abhängigkeit und symbiotischer Verstrickung. Sie sind konfrontiert mit Ängsten und daraus resultierenden Zwängen, mit tatsächlichen oder erlebten körperlichen Beeinträchtigungen und deren Folgen, haben u.a. gut gelernt, sich Gefühle nicht einzugestehen oder gar anderen zu

zeigen: Den Schmerz über Ausgrenzung und Einsamkeit, über Enttäuschungen in Freundschaften, die Sehnsucht nach Nähe und Kontakt, nach Dazugehören, nach zuverlässigen Beziehungen. Manche sind tief verunsichert, wie sie auf andere wirken. Sie stellen eigene Wünsche und Interessen zurück zugunsten dessen, was andere an ihnen mögen und von ihnen erwarten könnten: In ihrer Familie, in ihrer Klasse, in ihrem sozialen Umfeld. In der Gruppe werden aber auch ihre (z.T. verborgenen) Potentiale deutlich: Die Fähigkeit, sich durchzukämpfen und sich nicht unterkriegen zu lassen, auch Neues zu wagen, ihr Mut, sich einzulassen auf neue Erfahrungen und andere Menschen, ihre Sensibilität und Bereitschaft, diesen teilweise sehr geduldig, liebevoll und einfühlsam zuzuhören oder sehr Persönliches mit ihnen zu teilen.

*Die Gruppe ist für mich „ein bisschen wie eine große Familie, die sich gegenseitig sehr vertraut, jedoch mit einigen Höhen und Tiefen ...“ (B., 15 Jahre) ... „ein fester Ort für Probleme und Hilfe“ ... (S., 17 Jahre) ... „ein Ort voll Sicherheit. Hier kann ich alles erzählen, ohne dass direkt Leute davon erfahren, die involviert sind.“ (R., 17 Jahre).*

Da es sich um eine halboffene Gruppe handelt, gibt es zweimal jährlich die Möglichkeit für interessierte neue Mädchen mit einzusteigen. Es hat sich bewährt, die Gruppe in einer solchen Neufindungsphase anfangs wieder wöchentlich anzubieten, um dann wieder in den 14-tägigen Rhythmus zu wechseln. Trotz ihrer zeitlichen Belastungen wünschen sich manche Mädchen häufigere Treffen.

Jedes Mädchen bestimmt selbst mit, wann es die Gruppe wieder verlässt. Im Hinblick auf die z.T. sehr schmerzhaften Erfahrungen der Mädchen mit Beziehungsabbrüchen legen wir Wert darauf, dass sie nach der Ankündigung des Ausstiegs noch zweimal teilnehmen, um sich und den anderen einen bewussten Abschied zu ermöglichen.

*Seit ich in die Gruppe komme, „gehe ich lockerer an Sachen heran, ich rede mehr über meine Probleme, ich hör mehr auf mein Gefühl und plane nicht alles“ (S., 17 Jahre) ...“versuche ich anderen zu sagen, wenn mir was nicht gefällt...“ (I., 15 Jahre)... „versuche ich mehr aus mir rauszugehen...“ (R., 17 Jahre).*

Alexandra Reinalter  
Ursula Stolberg-Neumann