

Rems-Murr-Rundschau Sehnsucht nach Liebe

Selbsthilfegruppe für Frauen in unglücklichen Beziehungen / „Sie sind nicht das Opfer“

ZVW



Sie fühlen sich einsam und vernachlässigt? Sie sehnen sich nach Freiheit ebenso wie nach Nähe? Archivbild: Bernhardt Foto: ZVW

Von unserem Redaktionsmitglied Andrea Wüstholtz

Schorndorf. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann bla bla bla bla bla: Die Geschichte vom allzeit verliebten Prinzen samt Prinzessin taugt bloß fürs Märchen. Das wahre Leben in einer üblen Beziehung sieht anders aus. In Schorndorf gehen Frauen ihre Probleme in einer Selbsthilfegruppe an.

Über den anderen schimpfen tut so schön gut - es lenkt von den eigenen Fehlern ab. Genau an diesem Punkt setzt die Moderatorin der Selbsthilfegruppe an: „Sie sind nicht das Opfer“, gab sie den Frauen in einem Infoabend zur Selbsthilfegruppe mit auf den Weg: Niemand anders, auch nicht der Partner, kann Lebensglück verschaffen. „Das geht nur durch Sie selbst“, sagte die Moderatorin, die anonym bleibt, weil das ein Grundprinzip der Gruppe ist.

Vor einem Jahr kamen erstmals Frauen in den Räumen des Familienzentrums in Schorndorf zusammen. Nun formiert sich die Gruppe neu, deshalb der Infoabend. „Frauen - emotional (un)abhängig“, kurz FeA, so nennt sich die Gruppe. Betroffene Gesichter zeigten die fast 20 Frauen, als die Moderatorin beschrieb, welche Befindlichkeiten Frauen umtreiben, die in der Gruppe Unterstützung finden könnten: „Sie fühlen sich vernachlässigt. Sie erfahren Demütigungen und Kränkungen durch den Partner. Sie fühlen sich ausgebrannt, sehnen sich nach Freiheit ebenso wie nach Nähe. Sie fühlen sich vom Partner ausgeschlossen, unter Druck gesetzt, belagert oder aus dem Haus getrieben. Sie haben Angst vor dem Scheitern des Lebenstraumes. Angst vor der Wahrheit“.

Wie diese Wahrheit aussieht, könnte dank der wöchentlichen Gruppentreffen klarer zutage treten. Die Beziehung könnte sich zum Guten wenden, weil man selbst sich verändert und tief verwurzelte Verhaltensmuster erkennen lernt. Oder die Wahrheit lautet, Trennung ist besser. Die Moderatorin sieht die Gruppe als Hilfe auf dem Weg zu einer Entscheidung, zu mehr Selbstvertrauen und neuem Mut, Verantwortung fürs eigene Leben zu übernehmen. Die Gruppe sei keinesfalls dafür gedacht, sich einmal in der Woche „auszukotzen“ und dann zu Hause die gewohnte Rolle weiterzuspielen. „Die Bereitschaft, dass Sie irgendwas ändern wollen, sollten Sie mitbringen“, erklärte Sigrid Maier-Rupp, die sich in Schorndorf ums bürgerschaftliche Engagement kümmert und die Gruppe unterstützt.

Veränderung wird möglich, sofern Menschen erkennen, wo der Hase im Pfeffer liegt: „Die meisten Menschen haben körperlich das Zuhause verlassen, aber nur wenige auch emotional“, sagte Marion Uhse beim Infoabend. Die Diplom-Pädagogin und Trainerin erklärte, wie Menschen früh im Leben Überzeugungen entwickeln, die später noch ständig präsent sind. Lernt das Kind, „ich bin nicht liebenswert“, glaubt die erwachsene Frau vielleicht später unbewusst, „ich hab’s ja auch nicht anders verdient“. Wer eine wunderbare Kindheit erlebte, könnte später in der Partnerschaft versuchen wollen, dem anderen die selbst erlebte große Fürsorge zu gönnen - „und zack, kriegen Sie es mit dem Hammer“, sagte Marion Uhse. Ihrer Überzeugung nach bekommen die Frauen in der Selbsthilfegruppe einen Spiegel vorgehalten - und können es schaffen, eigene schädliche Überzeugungen zu erkennen. Laut Marion Uhse erfordert eine Partnerschaft „immer ein Gleichgewicht“ und ist am ehesten dann von gesunder Natur, wenn beide Partner abwechselnd mal stark und mal schwach sein dürfen.