

Selbsthilfegruppe "Pitty Party"

Erfahrungsbericht einer Selbsthilfegruppe von Frauen nach Trennung / Scheidung

Von Januar bis Juni 2003 führte Pro Familia in Gießen eine Veranstaltungsreihe für Frauen in Trennung/Scheidung durch. In der letzten Sitzung war Herr Matzat, der Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, anwesend, um bei der Gründung einer entsprechenden Selbsthilfegruppe Unterstützung anzubieten. Heute, im September 2006, sitzen zwei der damals anwesenden Frauen auf der Terrasse und versuchen einen Erfahrungsbericht über diese damals gegründete Gruppe zu verfassen. Schnell wird uns klar, dass unser Bericht sehr subjektiv sein wird, denn immer war und ist viel Gefühl im Spiel gewesen. Das ist uns wichtig, und deshalb halten wir es für richtig, diese Gefühlslage auch hier – zumindest in Ansätzen – wiederzugeben.

Wir werden unseren Bericht allen anderen in unserer Gruppe zu lesen geben und hoffen sehr, dass die eine oder andere etwas zu ergänzen hat, vielleicht an der einen oder anderen Stelle etwas ganz anders wahrgenommen hat und dies dann einfügt.

Ungefähr zwanzig Frauen im Pro-Familia-Haus, die nach erfrischem Austausch wild entschlossen sind, gleich noch mal miteinander in ein Lokal zu gehen und weiter miteinander zu sprechen. Herrn Matzats Anregungen zur Organisationsstruktur nehmen wir mit. Zwei weitere Treffen in Biergärten folgen (schließlich ist Hochsommer). Aber das Ambiente ist für unser Vorhaben denkbar ungeeignet. Danach finden wir durch Engagement unserer Mitglieder zum Glück schnell einen Raum in einem öffentlichen Gebäude, den ein Arbeitgeber uns kostenlos zur Verfügung stellt. Im Laufe der Zeit erweist sich immer wieder, dass Treffen in Kneipen weniger fruchtbar sind und schnell zum netten Plauderstündchen werden.

Ja, der erste Abend: Hochstimmung, Gefühl der Nähe, Ausgelassenheit! Es wird gelacht und geweint. Zusammengehören, sich aufgehoben fühlen, nicht allein sein. Das Wissen: „Wir werden uns wiedersehen!“. Die Hoffnung, etwas daraus machen zu können. Auf dem Nachhauseweg ein heftiges Gewitter, Platzregen und Sturmböen, aber irgendwie passt es zur Stimmung, und eine meint sehr treffend: „Wenn wir schon im Regen stehen gelassen wurden, können wir auch durch diese Gewitter marschieren!“ In ähnlicher Stimmung entsteht der Wunsch unserer Frauengruppe einen gemeinsamen Namen zu geben: „Pitty-Party“! Traurig sein.... und dann aber immer wieder auch gute Gefühle: Zusammen feiern, zusammen-halten, zusammen-arbeiten.

Unsere Symptome im Jahr 2003: leichte bis mittelschwere Identitätskrisen, sich völlig verloren vorkommen, lauter kleine Mädchen allein im Wald, verirrt,

ausgesperrt. Wohin? Wie weiter? Wir empfinden unser Versagen und fühlen uns völlig überfordert.

Gefühlslage: Manchmal zornig und wütend, manchmal sich in Selbstzweifeln ergehend, manchmal todtraurig, manchmal sich aufrappelnd und Anstrengungen unternehmend, zumindest mal die Nase aus diesem Loch zu schieben, in das wir uns gestoßen fühlten. In der Gruppe erfahren die meisten (wohl alle die, die dabei geblieben sind) sehr schnell: Ich erkenne mich in den Äußerungen und Gefühlen der anderen wieder, und ich fühle mich verstanden, wenn ich etwas erzähle.

In den ersten Sitzungen sind wir etwa 15 Frauen. Wenige springen nach kurzer Zeit ab. Dort „passt“ manches einfach nicht, die zu weite Anfahrt, der scheinbar zu große Altersunterschied oder der Umstand, in der Trennungssituation die Rolle der Verlassenden (im Unterschied zu den Verlassenen) gehabt zu haben. Einige Frauen sind später noch hinzu gekommen. Aber sie alle sind nicht lange geblieben. Es scheint uns, als hätten die ersten gemeinsamen Treffen einen Grundstein in uns gelegt, Nähe geschaffen, die so einfach zu den später Hinzugekommenen nicht mehr herzustellen ist.

Besonders bemerkenswert an unserer Gruppe ist, dass wir – nachdem gleich am Anfang einige abgesprungen sind – in gleicher Konstellation nun schon etwa dreieinhalb Jahre zusammen sind. Wenn eine von uns jemand zum Ausheulen oder Reden brauchte oder jemanden für gemeinsame Unternehmungen suchte, verteilte sich das auf mehrere Personen, ohne eine einzelne zu überfordern, und wir wurden verstanden, weil wir ja alle in etwa derselben Situation waren.

Auch viele private Unternehmungen von Teilen der Gruppe, sowie gegenseitige Hilfe bei Umzug oder handwerklichen Kleinigkeiten kommen hinzu. Am Frühling 2004 fahren die meisten von uns ein paar Tage gemeinsam mit den kleineren Kindern in Urlaub.

In der ersten Zeit enden viele Sitzungen nicht wie vereinbart um 22 Uhr, sondern sie dauern bis 23 Uhr oder 23:30 Uhr. Auf das sogenannte „Blitzlicht“ zu Beginn der Runde, das man uns empfohlen hatte, versuchen wir uns einzulassen, aber es funktioniert nicht. Zu wenig Disziplin? Oder erfrischend viel Emotion? Wir steigen immer gleich „richtig“ ein. Es findet sich sehr schnell, spontan und ohne feste Regel diejenige, die beginnt. Vielleicht weil sie etwas auf dem Herzen hat, weil sie etwas gefragt wird, weil sie beim letzten Mal bis zum Schluss warten musste...

Anlass für Gespräche sind Äußerungen der im Kreis herum Erzählenden. Da erzählt beispielsweise Eine von einem aufwühlenden Telefonat mit ihrem Ex-Ehemann, den Verletzungen, die dabei hochkommen, dem Gefühl des Nicht-Verstanden-Werdens, vielleicht auch des sich zur Wehrsetzen wollen und dem dennoch ein „liebese-Mädchen-sein-wollen“. Alle verstehen, wovon sie spricht, fügen ähnliche eigene Erfahrungen hinzu, fragen nach, unterstützen. Nur selten gibt es kritische Äußerungen.

Die Verfasserinnen dieses Erfahrungsberichts haben den Eindruck, dass es als Gruppe nicht gelungen ist, uns *gemeinsam* weiter zu entwickeln. Sicher, jede von uns hat sich entwickelt, fast allen geht es heute wieder gut, aber wie viel davon hat die Gruppe bewirkt? Sie ist ein starker Rückhalt, weil wir dort alles los werden können und Ausgesprochenes nicht mehr so schwer zu tragen ist. Es war und ist immer möglich, das eigene Innere auf den Tisch zu legen, und das ist schon ganz schön viel! Die Gruppe ist immer das Seil gewesen, um sich auf dem steilen Weg aus dem Loch festzuhalten. Auf der anderen Seite ist es ganz schwer, den Spagat zwischen Rücksichtnahme und Toleranz einerseits, sowie Kritik und Andersein andererseits auszuhalten und anzusprechen.

Nach wie vor treffen wir uns vierzehntägig, von 20:00 bis 22:00 Uhr. Wie es weiter gehen wird, wagen wir nicht einzuschätzen.

Unsere Treffen sind nach drei Jahren noch immer wichtig für uns, obwohl die Konstanz der Teilnahme nicht mehr ganz so hoch ist. Aber es ist auch zu spüren, dass neben dem Gefühl der Nähe auch das Gefühl des Anders-Seins wieder zunimmt.

Diese Selbsthilfegruppe von Frauen nach Trennung / Scheidung gab sich den selbstironischen Namen „Pitty Party“ (Jammerclub), nachdem bei der Gründungsveranstaltung vom Selbsthilfe-Berater mit diesem Begriff deutlich gemacht worden war, worum es gerade *nicht* gehen dürfe bzw. wo man auf keinen Fall stecken bleiben sollte. Diese Chance, ihren Humor unter Beweis zu stellen, hat sich die Gruppe nicht entgehen lassen.