

Projektdarstellung „Ich bin Stark“

**gefördert durch
Stiftung Chancen und Bildung für Kinder
Birgit und Thomas Zuleger**

Seit April 2010 wird im stationären Bereich von Wildwasser e.V. die Mädchengruppe „Ich bin Stark“ angeboten. Der stationäre Bereich von Wildwasser e.V. besteht aus der Krisenwohnung des Mädchennotdienstes, der interkulturellen Wohngruppe Donya und dem Betreuten Wohnen.

Der Ablauf der Gruppe insbesondere in der Krisenwohnung gestaltet sich in weiten Teilen ritualisiert, ein Mittelteil bleibt flexibel, um auf die jeweilige Gruppensituation angemessen reagieren zu können. Zunächst können die Mädchen eine Postkarte oder Steine nehmen, die ihren jeweiligen emotionalen Befindlichkeiten entsprechen. Ist ein Mädchen absehbar das letzte Mal bei der Gruppe, darf sie sich eine Postkarte aussuchen, die sie behält. Die anderen Mädchen schreiben ihre Abschiedsgrüße bzw. –gedanken auf ihre Karte. Im zweiten Teil wurden z.B. Selbstverteidigungs-, Wendo- und Antiaggressionstechniken erlernt und ausprobiert. Unterschiedliche Methoden zum „Abreagieren“ wurden mit den Mädchen aktiv diskutiert und überlegt.

Durch den klaren Blick auf die Ressourcen des jeweiligen Mädchens und die Unterstützung, einen Zugang zu ihren eigenen Möglichkeiten und Stärken zu entwickeln, schaffen es Mädchen, ihre Bedürfnisse besser zu artikulieren und selbst am gesellschaftlichen Veränderungsprozess teilzunehmen. Dabei wird ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet, die Mädchen zu „entpathologisieren“, indem gemeinsam mit ihnen erarbeitet wird, welche Lebensumstände welches Verhalten hervor gebracht haben.

Erfahrungen und Erfolge der laufenden Arbeit

Als sehr wichtiger Erfolg unserer Gruppe ist zu benennen, dass die Mädchen ihren eigenen Körper als wertvoll wahrnehmen lernen. Es werden Grenzen erkannt und thematisiert. Außerdem können Bedürfnisse ("ich will heute Wut raus lassen"/ "mich entspannen") im Verlauf des Projektes besser formuliert werden. Wir sehen, dass Techniken der Selbstverteidigung und des Wendo durch die Mädchen auch im Alltag als Ressource genutzt werden können. Ebenso haben wir den Eindruck, dass die Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen den Mädchen Selbstbewusstsein vermitteln und die Eigen- und Fremdwahrnehmung schulen. Auch die Thematisierung von destruktivem und autoaggressivem Verhalten in diesem Rahmen scheint positive Auswirkungen für die Bewältigung ihres Alltags zu zeigen. Die Betroffenen merken durch das „Darübersprechen“, dass sie nicht allein sind, da die Trainerinnen versuchen durch Fertigkeitentraining praktische Auswege zu finden.

Darüber hinaus gestalten wir das Training mit Rollenspielen, Yoga, Massage, Gesprächsrunden und Koordinationsübungen. In unseren längeren Workshops haben wir die Gelegenheit die Mädchen etwas intensiver kennenzulernen. Hier haben wir die Erfahrung gemacht, dass eine Struktur, die Gruppenübungen und Schlag- und Tritttechniken kombiniert, einen guten Anklang findet. Nicht zuletzt sehen wir einen Erfolg darin, dass Sport und Körperarbeit als Spaß empfunden wird.