

FrauenLeben – Frauenleben: "WIR" – Teil 2 25. November 2009

Zusammenfassung:

Wir gingen der Frage nach, wie Frauen einander unterstützen: Welche Signale senden Frauen aus, die Unterstützung brauchen? Welche Signale von anderen nehmen wir wahr und wie reagieren wir darauf? Sowohl materielle als auch seelische Unterstützung kamen zur Sprache. Im Umgang mit materieller Not vertrauen viele von uns auf Hilfsorganisationen und Initiativen, die Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Wenn wir mit seelischen Problemen anderer konfrontiert sind, ist Achtsamkeit gefragt: Welche Signale nehme ich wahr? Was sind meine Motive zu helfen? Wie weit gehen meine Ressourcen? Als Unterstützung Gebende ist es uns wichtig, nicht zu entmündigen, zu bevormunden oder zu demütigen. Im Idealfall gelingt ein Geben und Nehmen auf Augenhöhe, das beide Seiten bereichert.

Mehr zum Thema:

Beim Septembertreffen ging es um prägende Einflüsse und Erlebnisse für unsere Biographien. Viele von uns berichteten von positiven Begegnungen und von Unterstützung, die sie empfangen haben.

Das führt uns zur Frage, wie Frauen einander unterstützen: Welche Signale senden Frauen aus, die Unterstützung brauchen? Welche Signale von anderen nehmen wir wahr? Wie reagieren wir darauf? Wo haben wir selbst in unserem Leben Unterstützung bekommen und welche Signale haben wir davor ausgesandt?

Jede Teilnehmerin überlegte zuerst für sich alleine, dann diskutierten wir diese Fragen in Kleingruppen und besprachen unseres Antworten zuletzt im Plenum. Wie wir uns als Unterstützerinnen bisher verhalten haben und weiterhin handeln wollen, hat uns insgesamt mehr beschäftigt als unsere eigene Geschichte als Empfängerin von Unterstützung.

Unterstützung kann aus finanzieller Bedürftigkeit gefragt sein oder auch aus seelischer Not. Die Situation kann rasches, spontanes Handeln erfordern oder uns Zeit zum Nachdenken und Nachspüren lassen.

Im Umgang mit materieller Not vertrauen viele von uns auf professionelle Hilfsorganisationen oder auf ehrenamtliche Initiativen, die direkt helfen. Hilfe zur Selbsthilfe ist vielen ein Anliegen. Materielle Hilfe ist eine Art von Zuwendung, die nicht immer leicht zu geben ist: die Begegnung mit Menschen, die im öffentlichen Raum betteln, ist vielen unangenehm. Wie können wir helfen, ohne von oben herab zu handeln? Ohne die Strukturen organisierter Bettelerei zu stützen und den damit verbundenen Zwang und Missbrauch? Wir tauschen Erlebnisse aus und hören z. B. von Kindern, die zum Betteln ausgeschickt sind und sich sehr über eine Tüte Eis freuen, aber auch von Kindern, die Angst haben, etwas anderes als Geld anzunehmen. Um materielle Not grundsätzlich zu lindern, ist ein Engagement

gefragt, das über Gaben und Spenden hinaus geht, sei es in konkreten Hilfsprojekten oder in der Politik.

Wenn wir mit seelischen Problemen anderer konfrontiert sind, ist es wichtig unser eigenes Verhalten zu hinterfragen: Wo kann ich hilfreich sein? Wie weit reichen meine Ressourcen und wo sind meine Grenzen? An wen kann ich mich selbst um Unterstützung wenden und an wen kann ich die Hilfe suchende Person verweisen? Bin ich überhaupt die Richtige oder ist jemand anderer besser geeignet zu unterstützen? Was sind meine Motive als HelferIn? Wir hören von geglückten Interventionen und von Zurückweisungen.

Die Signale dafür, dass jemand Unterstützung braucht, können klar und unmissverständlich sein, z. B. wenn die Person direkt um Hilfe bittet. Aber in vielen Fällen sind die Signale nicht so einfach zu deuten: Körpersprache, verbale Andeutungen, Rückzug, Verleugnung – Signale können so vielfältig sein, wie die Menschen, die sie aussenden. Wenn wir nur von unseren eigenen Erfahrungen ausgehen, erfassen wir sicher nicht jede Notsituation. Wichtig ist, unsere Wahrnehmung zu überprüfen, durch Nachfragen und auch im Gespräch mit Dritten – so können wir tatsächliche Signale und eigenen Projektionen auseinander halten. Welche Form von Unterstützung wünscht sich die betroffene Person tatsächlich: Zuwendung, Zuhören oder praktisches Tun? Ermutigung oder Hilfe beim Suchen einer konkreten Lösung? Als Unterstützung Gebende sind wir letztlich auch gefordert, das Leid anderer auszuhalten, sie in schwierigen Zeiten dabei zu begleiten, in ihrem eigenen Tempo zu wachsen und Lösungen zu finden.

Unterstützung anzunehmen ist nicht immer leicht, auch Männer tun sich damit schwer. Viele Menschen haben nicht gelernt, in einer angemessenen, erwachsenen Weise um Hilfe zu bitten. Manchmal werden Unterstützung Gebende regelrecht ausgetestet, das kann ein notwendiger Schritt zum Aufbau eines Vertrauensverhältnisses sein.

Als Unterstützung Gebende ist es uns wichtig, nicht zu entmündigen, zu bevormunden oder zu demütigen. Dazu gehört ein achtsamer Umgang mit Worten: Sprechen wir von Unterstützung oder von Hilfe? Von Mitgefühl oder von Mitleid? Helfen kann auch als Form von Machtausübung eingesetzt werden. Im Idealfall gelingt ein Geben und Nehmen auf Augenhöhe, das beide Seiten bereichert.

Protokoll: Barbara Smrzka / Barbara Streicher