

Das Leben ist gespickt mit Schwierigkeiten. Einige treffen Frauen besonders. Eine neue Gruppe geht dem künstlerisch nach.

Die offene Gruppe „Frauenbilder“ schafft einen künstlerisch-kreativen Bewegungsraum, bei dem sich Frauen in einem geschützten Rahmen über wichtige Lebensthemen austauschen können.

„Nicht nur Frauen, alle Menschen, haben im Leben mit schwierigen Lebenssituationen zu tun. Wahrscheinlich gehört das zum Menschsein dazu“, meint Ulrike Hinrichs, die die neue Frauengruppe leitet. „Dennoch gibt es Themen, mit denen Frauen besonders konfrontiert sind, das hat zum Beispiel die Me too Debatte deutlich gezeigt. Scham ist ein großes Thema.“

Toxische Scham, ein Begriff den John Bradshaw geprägt hat, als Maskierung von Schmerz beschreibt die tiefe innere Überzeugung falsch, wertlos, mit einem Makel behaftet zu sein. Diese tiefliegende Verletzung des Wesenskerns, die sich in toxischer Scham zeigt, wohnt in vielen Frauen. Die Ursachen sind vielfältig, liegen meistens in der frühen Kindheit,

„Die heutigen Frauen in der Lebensmitte sind noch stark geprägt von den Werten und Rollenbildern der Nachkriegsgeneration. Ich erinnere noch, wie meine Großmutter zu mir sagte, wozu das ganze Studieren eigentlich gut sein soll, nach dem Motto heirate und steh hinterm Herd. Ich erinnere auch, wie mich ein Prüfer beim Vorgespräch für das erste juristische Staatsexamen mich derartig abgewertet und gedemütigt hat, dass ich 30 Jahre später immer wieder daran denken muss. Ich habe dazu auch einen biografischen Text geschrieben: „Das Herz waschen“ ([loesungskunst](#)). Aber auch Erniedrigung und Gewalt habe ich als junge Frau erlebt. Ich weiß daher aus eigener Erfahrung wovon ich spreche.“

In der Gruppe Frauenbilder finden Frauen Unterstützung und entwickeln Perspektiven für schwierige Lebenssituationen, die Themen können ganz unterschiedlich sein. Dabei nutzen wir künstlerische Prozesse als eine Ausdrucksform.

„Künstlerische Prozesse öffnen Räume, in denen nicht lösbar erscheinende Probleme aus einer anderen Perspektive betrachtet werden können. Sie führen raus aus unserem „Denk-Gefängnis“ und zeigen neue Möglichkeiten auf. Die Gruppe als Ressource unterstützt diesen Prozess. Das Angebot richtet sich an alle interessierten Frauen. Ziel ist es vor allem Perspektiven zu entwickeln, Ressourcen

zu erwecken, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz zu fördern“, sagt Hinrichs.

Die Treffen finden an zwei Orten statt, im **Habibi Atelier** und ab Herbst eine spezielle Gruppe zu „Trennung, Verlust, Abschied“ in der **Frauenberatungsstelle Biff Harburg**.

Weitere Infos und Termine unter: loesungskunst/frauenbilder

