



# PRÄVENTIONSARBEIT FÜR MÄDCHEN IN DER NATUR

WAS KANN IMAGO DAZU BEITRAGEN?

TEXT **URSULA SOVA**

Mädchen brauchen Rückenstärkung, vor allem in der Pubertät, in der sie oft sichtbar an Selbstvertrauen verlieren und möglicherweise gefährdet sind, sich destruktiv sich selbst gegenüber zu verhalten. Im heilsamen Raum der Natur und mit dem gezielten Einsatz von Vertrauensübungen und Imago Dialogen können wir gestressten Mädchen in einer reinen Mädchengruppe dabei helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und den Boden unter den Füßen wieder besser zu spüren.

Als psychologische Beraterin mit Imago Schwerpunkt arbeite ich mit Frauen – vor allem mit Wiedereinsteigerinnen – daran,

ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Kompetenzen sichtbar zu machen. Sich selbst gefallen, sich selbst mehr wertschätzen, sich kompetent fühlen, das ist leider für die allermeisten Frauen gar nicht leicht - im Gegensatz zu vielen Männern, die eher gewohnt sind sich zu „verkaufen“.

In unserer Gesellschaft wurde traditionellerweise - und wird teilweise nach wie vor - Frauen wenig Raum geboten, sich kompetent zu präsentieren, und es mangelt an entsprechenden Role-Models. Oft höre ich von den Frauen, mit denen ich arbeite, dass sie sich gewünscht hätten, schon als Mädchen mehr Unterstützung bekommen zu haben. Und dann denke ich mir: „Ich auch.“

Ich selbst bin Mutter einer Tochter, die gemeinsam mit ihren Freundinnen laut, selbstbewusst und eloquent durchs Leben gehüpft ist, bis die ganze Bande in die Pubertät kam. Fast über Nacht kam die Verwandlung: Make-up-Tipps der Beauty Influencer, sich irgendwie zu dick fühlen und der Satz: „Das kann ich nicht.“ Damit hatte ich nicht mehr gerechnet – nicht in den 2000er Jahren.

## **Mädchenarbeit: je früher, desto besser**

So entstand ein zweiter Fokus: die Arbeit mit Mädchen. Denn je früher wir den Mädchen den Raum für Selbstvertrauen und Kompetenz geben, desto nachhaltiger wirkt er. Mäd-

chen den Rücken stärken, ihnen zeigen, dass sie gut sind, so wie sie sind. Dabei nutze ich unterschiedliche Rahmenbedingungen und Methoden: einerseits die heilsame Wirkung der Natur, das exklusive Unter-Mädchen-Sein; und andererseits eine Reihe an kooperativen Abenteuerspielen sowie in kreativer Form den Imago Dialog.



### Präventive Outdoor-Tage „Mädchenkraft – gemeinsam ins Vertrauen gehen“ Für Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Im Rahmen des 4-tägigen präventiven Naturerfahrungs-Angebots wird den Mädchen die Möglichkeit geboten, spielerisch ihr Selbstvertrauen und ihre Talente zu entdecken. Sie kochen gemeinsam, erforschen den Wald, malen und meditieren und erzählen einander Geschichten am Lagerfeuer. Sie sind „offline“, das heißt Smart-Phones und andere elektronische Medien bleiben in der Zeit ausgeschaltet. Übernachtet wird im gemütlichen Wildkatzencamp im Nationalpark Thayatal, NÖ.

Mehr Infos zum Outdoor-Projekt:  
[www.naturerfuellt.at](http://www.naturerfuellt.at)

### Verletzliche Lebensphase Pubertät

Gerade die Zeit der Pubertät ist für Mädchen (natürlich auch für Burschen) eine Phase der Unsicherheit und Vulnerabilität, die auch mit vielen sensiblen Fragen für die Heranwachsenden verbunden ist (Hendrix 2008). Die eigene Identität wird gesucht, die Werte der Erwachsenen werden hinterfragt, eigene Grenzen entdeckt – oft dadurch, dass sie überschritten werden. Vorgegebene Regeln und Gesetze werden infrage gestellt und ausgetestet, eigene Werte aufgrund dieser Erfahrungen erschaffen. In der Pubertät suchen junge Menschen ihren eigenen Weg, einen Weg, der manchmal leider auch auf Abwege Richtung Sucht, Isolation und Selbstverletzung führen kann. Besonders Mädchen hören in dieser Lebensphase oft auf, sich sicher und kompetent zu fühlen. Daher ist es gerade dann für Jugendliche wichtig, ihre eigenen

Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen und auch zu artikulieren. Das kann im richtigen Moment jedenfalls präventiv wirken.

### Natur als heilsamer Raum

Raus aus dem künstlichen Raum der Smart Phones und Beauty Influencer mit nie enden wollenden Make-up-Tipps – hinein in die Natur!

Zahlreiche Studien belegen die heilsame Wirkung von Aufenthalt im Wald: Natur ist geeignet, Erlebtes zu verarbeiten, Stress abzubauen und neue Kraft für die vielen Anforderungen des Lebens zu sammeln. Regelmäßig im Freien sein wirkt gegen psychische Auffälligkeiten wie Depression, Burn-Out und ADHS und gegen Suchtverhalten. Außerdem wurde ein größeres subjektives und soziales Wohlbefinden bei Menschen festgestellt, die regelmäßig „im Wald baden“ (vgl. Gebhard 2013).

Durch eine Wiese mit taunassem, hohem Gras laufen, barfuß durch den eiskalten Bach waten, auf einer stillen Waldlichtung die Seele baumeln lassen ... ja, aber wann? Und wo? Für Mädchen in der Pubertät, die großem und kleinem Stress durch psychische und soziale Belastungen ausgesetzt sind, ist es heilsam, für eine Zeit in die Natur einzutauchen und dort zur Ruhe zu kommen. Insgesamt erleben wir in der heutigen Generation an jungen Leuten ein „Naturdefizitsyndrom“ (siehe Kasten 2).

### Girls only: Unter Mädchen sein erleichtert Authentizität

Etwas, was ich in meiner Arbeit beobachten kann, ist, dass Mädchen – sobald Jungs in der Nähe sind – in vielen Bereichen passiv werden, sich klein machen und wenig Raum einnehmen. Typischerweise überlassen sie „männliche“ Tätigkeiten den Jungs. In meinen Outdoor-Projekten sind das zum Beispiel Holzhacken und Feuermachen. Da höre ich die Mädchen oft sagen, sie könnten das nicht. Dafür waschen sie im Anschluss das Geschirr ab und räumen das Tipi auf. Besteht die Gruppe nur aus Mädchen, ist das völlig anders. Da übernehmen sie selbstverständlich und selbstbewusst Tätigkeiten wie Holzhacken und Feuermachen – und können das auch!

Aufgrund all dieser Beobachtungen entwickelte ich in den letzten Jahren ein Angebot „nur“ für Mädchen. Gemeinsam mit der Naturerfahrungstrainerin und Nationalpark-



### Das „Naturdefizitsyndrom“

Die meisten jungen Menschen (und auch viele ältere) haben den Bezug zur freien Natur verloren, kommen auch selten damit in Berührung. Viel Zeit verbringen die Jugendlichen heutzutage in verbauten Städten, öffentlichen Verkehrsmitteln, Wohnräumen und dort viele Stunden vor elektronischen Medien. Mittlerweile spricht man bereits von einem „Naturdefizitsyndrom“ (Louv 2011). Mit diesem Begriff (auf Englisch „Nature Deficit Disorder“) wird das Phänomen einer zunehmenden Entfremdung von der Natur bezeichnet, das Nicht-mehr-Erleben natürlicher Rhythmen sowie die sich aus dieser Entfremdung ergebenden Folgen vor allem für Kinder und Jugendliche und deren Entwicklung, aber auch für Erwachsene und insgesamt für unsere Gesellschaft. Mangelnde Bewegung und Isolation vor dem Bildschirm bilden auf längere Sicht eine gesundheits-schädliche Kombination.

Rangerin Sophie Bernet entstand „Mädchenkraft – gemeinsam ins Vertrauen gehen“, ein mehrtägiges Outdoor-Projekt für Mädchen in der Pubertät. Ein wichtiges Ziel unserer Arbeit ist es, Mädchen einen Rahmen zu bieten, in dem sie ungestört zur Ruhe kommen und Stabilisierung erfahren können – unabhängig von der Beobachtung durch Jungs, unabhängig von ihrem Äußeren und von ihrem emotionalen Zustand, in dem sie sich gerade befinden. Wir sehen das „Girls only“-Konzept als Möglichkeit für die Mädchen, ganz auf sich und die anderen Mädchen konzentriert ein tragfähiges Selbstbild zu entwickeln. Dabei geht es um Selbstakzeptanz, positive Selbstdefinition und vom anderen Geschlecht und der Gesellschaft unbeeinflusste Identitätsfindung.

Mit anderen Worten: Die Mädchen müssen sich nicht verstellen und müssen sich nicht gegen Sticheleien – oder auch unangenehme Komplimente – schützen. Sie dürfen authentisch sie selbst sein. In reinen Mädchengruppen fällt der Stress weg, dem anderen Geschlecht gefallen zu müssen, daher auch



die Konkurrenz untereinander. Es gibt mehr Möglichkeit für die Mädchen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich aufzurichten und in ihre Tatkraft zu gehen.

Die Mädchen bekommen so in sicherem Rahmen die Möglichkeit, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und Neues auszuprobieren. Die Erfahrung zeigt, dass bei den Mädchen nach anfänglicher Sorge, „nur unter Mädchen“ sei langweilig, eine entspannte Gelassenheit eintritt, verbunden mit Spaß und der Erkenntnis, offen über sich und ihre Gefühle reden zu können.



### Imago: Endlich hört mir jemand zu!

Reden alleine genügt allerdings nicht. Vielen Mädchen fehlt vor allem jemand, der oder die ihnen wirklich zuhört. Da kommt der Imago Dialog ins Spiel.

In unseren Mädchenprojekten gibt es täglich mindestens eine Rederunde, in der die Mädchen im Kreis über sich und ihre Erkenntnisse erzählen und ihre Erfahrungen austauschen. Mit einfachen Elementen aus der Imago Beziehungsarbeit üben sie dabei, einander auch zuzuhören. Die wichtigen Teile der Geschichte werden von den anderen gespiegelt. So entsteht Verbindung und Verständnis unter den oft sehr unterschiedlichen Mädchen. Es ist immer wieder beeindruckend, was das Zuhören mit jenen macht, denen zugehört wird.

### Expert\*innen-Dialog

Ein Imago Dialog, der hier besondere Wirkung entfaltet, ist der „Expert\*innen-Dialog“. In diesem Dialog haben unsere Mädchen spielerisch die Gelegenheit, über sich selbst eine wertschätzende Rede zu halten. Sie spielen zum Beispiel eine erfolgreiche Buchautorin, eine Wissenschaftlerin oder eine Top-Managerin und geben einem TV-Sender ein Interview, in dem sie in den höchsten Tönen über sich selbst in dritter Person erzählen, was sie alles erreichen werden in ihrem Leben: am Mond spazieren gehen, einen neuen Tanzstil erfinden oder den Nobel-Preis für Klimaretter erhalten. Wir geben die passenden Satzanfänge vor und helfen den Mädchen so, in ihre Rolle zu schlüpfen. Der Dialog endet meist mit viel Gelächter – und auch mit

## Der Expert\*innen-Dialog

Der Expert\*innen-Dialog ist eine kreative Form des Imago Dialoges, der von der Psychotherapeutin und Imago Master Trainerin Maya Kollman kreiert und durch die Psychotherapeutin Hedy Schleifer Anfang der 2000er Jahre nach Österreich gebracht worden ist, beide US-amerikanische „Ur-Mütter“ der Imago Therapie.

In dieser Dialog-Form erklärt der Imago Facilitator sein Gegenüber zur „Expert\*in“ ihres/seines eigenen Lebens. Man gibt ein Setting vor und eine Expert\*innen-Rolle. Der/die Klient\*in spricht in dritter Person – aus Sicht eine/r Expert\*in – über sich selbst. Dieser Dialog kann angewandt werden, wenn eine Person vor Entscheidungen steht, die zu treffen sind, oder vor Fragen, die zu klären sind.

In unserem Projekt verwenden wir den Dialog zur wertschätzenden Selbstdarstellung. Die Mädchen erzählen in einem Interview, was sie selbst aus Sicht einer renommierten Expert\*in besonders auszeichnet, welche Talente sie haben, warum sie weithin bekannt und beliebt sind ... etc. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir als Interviewpartner\*in spiegeln zusammenfassend die wichtigsten herausragenden Eigenschaften unseres Gegenübers und schließen uns der Wertschätzung natürlich an.

Den Expert\*innen-Dialog können Sie auch selbst machen, sei es mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, Ihren Kindern oder Ihren Klient\*innen. Überlegen Sie ein altersgerechtes und hilfreiches Setting, mögliche Expert\*innen-Berufe und ein paar gute Satzanfänge für Ihr Interview.

tiefen Erkenntnissen über die eigenen Wünsche und Fähigkeiten.

Wir nutzen den Imago Dialog in unseren Mädchengruppen auch, um Konflikte zu lösen. Dabei begleiten wir die Mädchen in ihrem Gespräch, strukturieren den Dialog und geben Hilfestellung, wenn es schwierig wird. Das verlangsamt die Dynamik, gibt beiden Parteien die Möglichkeit, gehört zu werden und ermöglicht es meist, die unterbrochene Verbindung wiederherzustellen.

Ein sehr beliebtes Element aus unserer Imago Schatzkiste ist auch das Geben von Wertschätzungen an sich selbst und an die anderen.

### „Offline“ und ganz da sein

Ein wichtiger Aspekt bei unserem Angebot ist außerdem, für den Projektzeitraum das Handy/Smart Phone bewusst abzudrehen bzw. zuhause zu lassen.

Obwohl diese Regel anfangs manchmal auf Widerstand stößt, erkennen die Mädchen in unseren Reflexionsrunden an, wie sehr es die Qualität der Verbindung unter den Mädchen stärkt und wie erleichternd es für sie persönlich ist, nicht permanent auf „Posts“ von außen reagieren bzw. sich nach außen darstellen zu müssen.

Alles in allem kann ich zusammenfassen, dass das Setting in freier Natur mit gemeinsamen, den Rücken stärkenden Aufgaben und Spielen, als Frauen und Mädchen unter sich zu sein sowie die Imago Dialoge bisher gutes Feedback von den Mädchen und ihren Eltern bekommen haben. Im Anschluss an die Outdoor-Tage wurden die Mädchen als „zen-

triert“, „gelassen“, „fröhlich“ und „stark“ beschrieben. Einige Mädchen sind schon mehrmals zu uns zurückgekehrt, um wiederholt in den Genuss des Waldes, des Zuhörens und der gemeinsamen Erlebnisse zu kommen.

In meinen Augen kann es nicht genug solcher Gelegenheiten geben.

#### Literaturhinweise:

*FAVILLI Elena, Francesca Cavallo: Good Night Stories for Rebel Girls – 100 außergewöhnliche Frauen, Hanser 2017*

*GEBHARD, Ulrich: „Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung“. In: Kind und Natur, Springer 2013*

*HENDRIX Harville, Helen LaKelly Hunt: So viel Liebe wie mein Kind braucht – Der gemeinsame Weg in ein erfülltes Leben, Renate Götz 2008*

*LOUV Richard: Das letzte Kind im Wald – Geben wir unseren Kindern die Natur zurück, Beltz 2011*

*WEBER Andreas: Mehr Matsch – Kinder brauchen Natur, Ullstein 2011*

**Fotonachweis:** ©Ursula Sovo



### Ursula Sovo

Psychologische Beraterin (mit Fokus auf Frauen und Mädchen), Naturerfahrungs-Trainerin, Unternehmensberaterin und Imago Professional Facilitator

A-3424 Zeiselmauer, NÖ

Leopoldgasse 7

T 0699 1050 8687

[www.ursulasova.at](http://www.ursulasova.at)

Mit meinem Lebensgefährten Jürgen und unseren Töchtern leben wir als Patchwork-Familie im Tullnerfeld bei Wien. Ich arbeite vor allem mit Frauen und Mädchen. Einzelberatung und Systemaufstellungen biete ich in der Praxisgemeinschaft „Alte Werkstatt“ in St. Andrä-Wördern an. Mein neues Outdoor-Projekt „Mädchenkraft – Gemeinsam ins Vertrauen gehen“ soll Mädchen zwischen 11 und 16 in ihrer Resilienz und ihren Kompetenzen stärken. Jürgen und ich leiten gemeinsame Projekte in seinem Outdoor-Camp, dem Roots-Camp in der Buckligen Welt.



## Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen in Krisenzeiten. Alte Konfliktmuster können in eine liebevolle Partnerschaft transformiert werden. In unseren **Workshops**, angeleitet mit IMAGO-Begegnungs-Coaching, coachen wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise, um wieder **Sicherheit und Vertrauen** zueinander zu finden - in neuer, achtsamer Begegnung.

**Termine:** 17.04., 15.05., 19.06., 03.07. 2020 jeweils 10.00 – 13.30 oder 14.00 – 17.30 Uhr (4 Einheiten). Weitere und individuelle Termine auf Anfrage (0676/305 78 12); kostenloses Vorgespräch ist auf Wunsch möglich. **Ermäßigter Kosten- Beitrag: 520.– pro Paar. Bei zwei Paaren 460.–, ab drei Paaren pro Halbtags-Workshop: 390.–** (Kassenvergütung unter bestimmten Voraussetzungen möglich)

**Ort:** Praxis 1010 Wien, Rathausstraße 11 · **Anmeldung:** [www.battistich.at/imago](http://www.battistich.at/imago)

**Mail:** [peter@battistich.at](mailto:peter@battistich.at) · **Mobil:** + 43 676 305 78 12

#### Paartherapeuten:

**Dr. Peter Battistich:** zert. IMAGO-Paartherapeut, Klin. Psychologe, Gestalt- u. Gruppenpsychotherapeut

**Mag. Eva Scheiber:** Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Fortbildung in Imago-Therapie

