

Der Weg zu Mut und Selbstvertrauen

Die presbyterianische Kirche in Portugal ermöglicht Frauen psychologische Therapien

von Sarah Münch

Susana fiel den Pfarrerinnen der presbyterianischen Kirche bei einem Jugendcamp auf. Das schmale Mädchen hatte eine Magersucht entwickelt. Sie hatte versucht, all dem gerecht zu werden, was ihre kranke Mutter nicht schaffte oder schaffen wollte, und sich um ihre Mutter, ihre Großmutter und ihren jüngeren Bruder zu kümmern. Doch die Lasten hatten auf ihrer Seele Spuren hinterlassen. Den Pfarrerinnen, die das Camp betreuten, war schnell klar, dass Susana eine professionelle psychologische Begleitung benötigte, die weit über das hinausging, was im Rahmen der Seelsorge möglich war.

Jugendliche werden allein gelassen

Eine solche Therapie zu bekommen, ist in Portugal aber sehr schwierig, erzählt Pfarrerin Maria Eduarda Titosse: „In medizinischen Notfällen, etwa, wenn sich jemand ein Bein bricht, bekommt man schnell Hilfe. Da funktioniert unser System. Termine bei Fachärzten zu erhalten, ist schon schwieriger. Man muss Monate warten. Noch schlimmer ist es mit Psychotherapien. Noch nicht einmal in psychiatrischen Krisen ist die Versorgung angemessen. Zudem müssen wir in Portugal Psychotherapien selbst bezahlen. Das kann sich fast niemand leisten. Jugendliche mit psychischen Problemen bekommen meist nur Medikamente, aber keine psychosoziale Begleitung. Sie haben alle drei Monate ein kurzes Gespräch mit einem Psychiater, das war's. Das wollten wir nicht hinnehmen.“

So kam die Kirche im Jahr 2017 auf eine ungewöhnliche Idee: Sie stellte zwei Psychotherapeutinnen an, um den Kindern und Jugendlichen zu helfen. Eine von ihnen ist Ângela Marques. Sie hat 40 Jahre Erfahrung in der Therapie von jungen Menschen. Zuletzt arbeitete sie mit straffällig gewordenen Jugendlichen in einem Gefängnis. „Durch meine Erfahrung erkenne ich schnell, wenn Jugendliche Gefahr laufen, kriminell zu werden, und kann die Familien rechtzeitig warnen“, erzählt sie.

Die zweite Therapeutin ist Ana Amaral. Im Gegensatz zu Ângela Marques ist sie noch jung und hat gleich nach ihrem Psychologiestudium angefangen, bei der Kirche zu arbeiten. Die sozialen Probleme der Jugendlichen kann sie gut nachvollziehen, weil sie selbst aus einer armen Familie stammt. Ihr Vater konnte nie akzeptieren, dass sie eine körperliche Behinderung hat und auf einen Rollstuhl angewiesen ist.

Als kleine Diasporakirche hat die Evangelisch-Presbyterianische Kirche in Portugal weit auseinanderliegende Gemein-

den. Daher müssen auch die beiden Therapeutinnen große räumliche Distanzen überwinden. Onlinesitzungen sind dafür die beste Möglichkeit, denn sie werden auch von Kindern und Jugendlichen gut angenommen. Ângela Marques hatte bereits Erfahrung mit digitalen Therapiesitzungen und konnte problemlos über Skype oder WhatsApp von Lissabon aus mit Jugendlichen im 200 Kilometer entfernten Coimbra arbeiten. Die Therapien konnten deshalb auch in der Corona-Pandemie ungehindert weitergehen.

Inzwischen hat Ângela Marques vier Jahre lang mit Susana gearbeitet. Susana hat gelernt, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und eigene Wünsche zu äußern. Sie traut sich sogar zu, nach ihrem Schulabschluss in Porto oder Lissabon zu studieren, weit weg von zu Hause. Doch der Weg dahin ist noch steinig. Ihre Mutter und Großmutter wollen, dass Susana bei der Familie bleibt und die Hausarbeit übernimmt. Sie drohen, ihr sonst kein Geld mehr zu geben. Ângela Marques wird Susana weiter zur Seite stehen.

Vorurteile trotz Erfolgen

Pfarrerin Titosse findet, dass eine kleine Kirche auch gute Seiten hat: „Wir bekommen schnell mit, wenn Kinder oder Jugendliche Hilfe brauchen.“ Auch Claudia fiel den Betreuerinnen bei einem Kindercamp auf: ein neunjähriges Mädchen, das sehr schüchtern war und nicht berührt werden wollte. Eines Abends vertraute sie sich einer Betreuerin an und erzählte von dem Missbrauch durch ihren Stiefvater. Die Pfarrerin alarmierte das Jugendamt. Die Mutter glaubte ihrer Tochter und verließ den Mann, der auch sie missbrauchte. Nun erhält Claudia psychologische Betreuung und blüht auf. Sie ist inzwischen ein fröhliches, fast schon extrovertiertes Mädchen. Zwar hat sie noch Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule, aber auch hier gibt es Fortschritte.

Lúisa ist eine weitere junge Frau, die es dank der Begleitung durch die Therapeutinnen geschafft hat: Als erste in ihrer Familie und in ihrem Dorf studiert die heute 21-Jährige. Dabei hatte sie sich in der Schule nur wenig zugetraut. Lúisas Eltern haben keine Schule besucht und konnten sie daher kaum unterstützen. Doch das Mädchen hatte Freude am Lernen. Die Kirche finanzierte ihr Nachhilfestunden und psychologische Therapie. „Sie hat nun ihre Prüfungsangst fast überwunden und glaubt mehr an sich“, freut sich Ângela Marques.





Foto: IEPP

Die Kirche möchte Mädchen stärken, damit sie selbstbewusste junge Frauen werden und ihre Talente nutzen können.

In kleinen Dörfern sind solche Probleme nicht selten. Viele Eltern sind selbst nur wenige Jahre zur Schule gegangen und können ihren Kindern nicht vermitteln, dass Bildung wichtig ist. Viele Jugendliche haben auch selbst kaum Erwartungen an ihr Leben. Sie brechen die Schule frühzeitig ab, trauen sich nichts zu und wollen die Welt nicht kennenlernen. „Gerade Mädchen wollen vor allem schnell heiraten und Kinder bekommen. Später bleiben sie bei dem Mann – selbst dann, wenn er ihnen nicht guttut“, erzählt Pfarrerin Maria Eduarda Titosse. Deshalb will die Kirche mit ihrem Therapieprogramm vor allem den Mädchen vermitteln, mehr Selbstvertrauen zu haben, ihre Stärken zu nutzen und etwas aus ihrem Leben zu machen. Selbstverständlich müssen die Eltern der Therapie zustimmen. Das sei nicht immer einfach, erzählt die Pfarrerin. Noch immer gebe es große Vorurteile gegen Psychotherapie. Die Helferinnen haben einen kleinen Umweg gefunden. Da mit familiären Konflikten oft auch schulische Probleme einhergehen, erhalten die Kinder nicht nur Therapie, sondern auch Nachhilfe. Dafür sind die Eltern meist dankbar. „Gegenüber den Eltern stellen wir die mentale Unterstützung beim Lernen und vor den Prüfungen in den Vordergrund“, sagt Pfarrerin Maria Eduarda Titosse. „Dann fällt es ihnen leichter, nicht nur der Nachhilfe, sondern auch der Therapie zuzustimmen.“



Die Frauenarbeit im GAW unterstützt mit ihrem Jahresprojekt 2022 verschiedene Projekte in der Evangelisch-Presbyterianischen Kirche in Portugal, darunter psychologische Therapien sowohl für jüngere als auch für ältere Frauen.

Etwa 15 Kinder und Jugendliche erhalten zur Zeit Nachhilfestunden, die von der italienischen Waldenserkirche aus den Mitteln der Kultursteuer Otto per Mille finanziert werden. Rund die Hälfte von ihnen bekommt auch psychotherapeutische Begleitung. Die Therapien für Kinder und Jugendliche sollen vom Jahresprojekt der Frauenarbeit 2022 unterstützt werden.

Gruppentherapie für Frauen

Neben den Einzeltherapien für Jugendliche unterstützt das Jahresprojekt 2022 auch Gruppentherapien für vorwiegend ältere Frauen. Pfarrerin Cacilene Nobre führt diese Therapien nach dem Konzept der Integrativen Gemeinschaftstherapie durch, das aus Brasilien stammt, genau wie sie selbst. Sie beschreibt die Methode so: „Diese Therapieform konzentriert sich nicht auf die Pathologisierung psychischer Leiden, sondern stärkt die individuellen und sozialen Ressourcen der Menschen. In der Gruppe bildet sich ein Raum des Sprechens und Zuhörens, der durch genaue Regeln strukturiert ist. Dadurch können aus einer Problemsituation eine Reihe von Bewältigungsstrategien für die Betroffenen entwickelt werden. Das alles geschieht in einem Klima der Liebe und Freiheit, geschützt vor Projektionen und Manipulationswünschen.“ Solche Therapiegruppen bestehen inzwischen in mehreren Gemeinden. Vor der Pandemie trafen sie sich einmal monatlich. Inzwischen laufen diese Treffen langsam wieder an. Die teilnehmenden Frauen sind meist zwischen 60 und 80 Jahren alt. Oft leben sie allein, sind getrennt oder verwitwet. Ihre Kinder sind wegen der Arbeit weggezogen. „In den Gruppen festigen sie Bindungen und schaffen ein Netz der Solidarität und gegenseitigen Unterstützung“, sagt Cacilene Nobre. „Ich möchte ihnen helfen, sich von einem grausamen System zu befreien, welches Frauen unterdrückt und ihnen das Gefühl gibt, weniger Wert zu sein. Frauen sollen widerstandsfähiger und selbstbewusster werden.“

www.gustav-adolf-werk.de/frauen.html