

Vortrag am 26. Oktober 2012
im Rahmen des Mädchengesundheitsladenfachtags
„Schneller, höher, weiter“ – wie gesund ist Leistung?

Kristin Komischke/ Dagmar Preiß:

„Vom Empowerment zum Enhancement“

Liebe Frauen,

wir als Mitarbeiterinnen des MGL werden Ihnen innerhalb der nächsten Viertelstunde darstellen, wie wir auf Idee kamen einen Fachtag unter dem Motto „Schneller, höher, weiter – wie gesund ist Leistung“ anzubieten und damit das 21 jährige Jubiläum ähnlich wie das 10 jährige Jubiläum auch zum fachlichen Austausch zu nutzen. (2000: Körpererleben und Körperaneignung von Mädchen)

Als Überschrift für unseren Beitrag, der sich vorwiegend aus der Reflektion unserer praktischen Arbeit speist haben wir „Vom Empowerment zum Enhancement“ gewählt – einen zugegebenermaßen etwas sperrigen Titel, der jedoch unserer Meinung nach am ehesten das trifft, was uns in der Praxis mit Mädchen begegnet und uns als Pädagoginnen bewegt.

Doch zuerst zur Begriffsklärung:

Empowerment

„ist ein Arbeitsansatz in der psychosozialen Arbeit, der Menschen zur Entdeckung der eigenen Stärken ermutigt und ihnen Hilfestellung bei der Aneignung von Selbstbestimmung und Lebensautonomie vermittelt.“ Prof. Dr. Norbert Herriger

Die Praxis des Empowerment ist eine mutmachende Praxis – sie unterstützt Menschen bei der Suche nach ihrer Selbstbestimmung und autonomer Lebensregie und liefert ihnen Ressourcen, mit deren Hilfe sie eigene Lebenswege und Lebensräume gestalten können.

Empowerment ist ein Begriff, der tief und fest im Selbstverständnis der Mädchenarbeit verwurzelt ist und auch bei neuen Entwicklungen innerhalb der sozialen Arbeit zu *den Basics* zählt.

Ganz anders hingegen der Begriff **Enhancement** (engl. Steigerung/ Verbesserung).

Er stammt aus der Neurobiologie und umfasst erstmal völlig neutral betrachtet „alle Maßnahmen zum Erreichen von Fortschritten“, d.h. es ist etwas was wir alle in unterschiedlichster Ausprägung selbst betreiben.

Am bekanntesten ist der Begriff Neuroenhancement (Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit oder der psychischen Befindlichkeit, durch die Nutzung pharmazeutischer oder neurotechnischer Mittel).

Am bekanntesten ist hier das **Ritalin**, das Kindern bei ADHS verschrieben wird und Studentinnen und Studenten vermehrt dazu nutzen, um ihre Prüfungsvorbereitungen bzw. Prüfungen zu optimieren/ Konzentrationssteigerung bzw. die sogenannten Betablocker, die die Aufregung vor einer Prüfung oder Aufführung deutlich mildern).

Was uns beschäftigt ist der Begriff „**Self-Enhancement**“.

Verbesserung der eignen Potentials, sowohl was körperliche als auch geistige Fähigkeiten betrifft, unabhängig davon wie und wodurch diese Leistungssteigerung erzielt wird

„Das Beste aus sich heraus zu holen“

Trainings verschiedener Art (Gehirn-, Fitness-Gehirntraining, Kaffee, Diäten, Sonnenstudios, Schönheits-OPs)

Sich in welchem Bereich auch immer verbessern zu wollen, das kennen wir alle, das kann sehr motivierend sein und ist häufig mit Spaß und guten Gefühlen verbunden (beim Sport/ Erlernen eines Instruments).

Durch die gesellschaftlichen Veränderungen innerhalb der letzten Jahre bzw. der letzten beiden Jahrzehnte seit Bestehen des Mädchengesundheitsladens scheint es jedoch eine Steigerung dahingehend gegeben zu haben, dass Menschen vor allem junge Menschen und da tendenziell die Mädchen und junge Frauen das Gefühl haben „das Beste aus sich heraus holen“ zu wollen, zu sollen und zu müssen.

Und das in allen Bereichen (allen voran im Bildungsbereich).

Und das ist es, was wir in unserer praktischen Arbeit erleben.

Unsere Praxis, d.h. über 2000 Kontakte zu Mädchen zwischen 7 und Anfang 20 jährlich in unterschiedlichen Settings, d.h. in den unterschiedlichsten Formen der Gruppenarbeit aber auch in der psychosozialen Einzelberatung. Mit unseren Angeboten erreichen wir den Querschnitt der Stadt Stuttgart, was den Bildungshintergrund, die Migrationserfahrung und die soziale Herkunft betrifft.

Wir erleben Mädchen unter Druck – Zeitdruck, Freundschaftsdruck, Schönheitsdruck, sozialer Druck, Leistungsdruck, Schuldruck, Elterndruck, Eigendruck...

Druck, dem viele Mädchen begegnen, indem sie allen Erwartungen gerecht werden wollen. Immer unter Druck zu stehen, das ist sehr anstrengend und viel Druck hat Konsequenzen – für die Mädchen ganz konkret in der Zunahme von selbstverletzendem Verhalten,

depressiven Verstimmungen und Depressionen, Befindlichkeitsstörungen und psychischen Störungen.

Gesundheitlich betrachtet zahlen die Mädchen also unter Umständen einen hohen Preis für dieses Engagement.

Dies spiegelt sich für uns deutlich in der seit einigen Jahren enormen Zunahme von Beratungsanfragen wider. Mädchen brauchen durch die Zunahme von psychischen Symptomen vermehrt professionellen Begleitung und fordern diese auch beim Ausräumen der Balance zwischen Lebenslust und Leistung einfordern.

Zurück zum Enhancement: hier fallen zwei Dinge auf - vom Preis, den man ev. Zahlen muss mal ganz abgesehen.

1. Zum einen: Optimierung hat seine Grenzen – werden die Mädchen schöner und dünner, dadurch dass sie sehr viel Energie und Ressourcen in die Optimierung ihres Aussehens bzw. Körpergewichts stecken???? Die Zunahme von Übergewicht bei Jugendlichen und starke Unzufriedenheit der Mädchen mit ihrem Aussehen gerade bei den 12-16 jährigen lassen uns daran zweifeln
Oder
Werden Jugendliche durch Fokussierung auf Bildung und damit einhergehend einen enormen Zuwachs von Bildungsangeboten tatsächlich klüger? Nicht unbedingt zumal ein Teil der Mädchen und auch Jungen auf dem Weg dorthin verloren geht.
2. Ein andere Facette – Wie gut lernen Mädchen mit diesem gesellschaftlichen Hintergrund den Umgang mit Grenzen – einem zentralen Thema der Gewalt- und Suchtprävention/ Prävention, wenn immer wieder gefordert und gefördert wird, genau diese Grenzen individuell immer wieder zu überschreiten, z.B. Müdigkeitsgrenze? Ein kleines Beispiel aus unserer Arbeit diese Woche: 2. Klasse Selbstbehauptungskurs am Nachmittag, die Mädchen sind 7 Jahre alt. Ein Mädchen erzählt in der Vorstellungsrunde, dass sie müde ist, eine Mitschülerin reagiert sofort: „Wie kannst du denn müde sein – du hast doch heute Abend noch Ballett.“

Doch was hat das Ganze mit unserer Arbeit im Mädchengesundheitsladen zu tun, an welchen Stellen begegnen uns Empowerment und Enhancement?

Zur Verdeutlichung stellen wir Ihnen kurz die Säulen unsere Arbeit vor.

Säulen unserer Arbeit

Feministisch

Der Mädchengesundheitsladen ist ganz klar im Kontext der feministischen Frauengesundheitsbewegung entstanden, die wiederum Teil der autonomen Frauenbewegung war. Ziel war, Frauen einen selbstbewussten und kompetenten Umgang mit ihrem Körper zu ermöglichen („Unser Körper – unser Leben“, sicher kennen einige von Ihnen noch das Buch!) und diesem Paradigma fühlen wir uns immer noch verpflichtet.

Der Mädchengesundheitsladen hat sich dann schnell in der feministischen Mädchenarbeit beheimatet und ist mittlerweile ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil derselben.

Die nächste Säule ist, dass wir **salutogenetisch** arbeiten, d.h. uns interessiert die Frage, was den Menschen gesund hält vielmehr als das, was ihn krank macht. Für unsere Arbeit heißt das, dass wir immer ein Augenmerk auf die Stärken und Kompetenzen der Mädchen haben, dass wir sie als Expertinnen ihres Lebens begreifen und dass wir an ihren Bewältigungsstrategien interessiert sind, mit denen sie die Anforderungen und Herausforderungen ihrer jeweiligen Lebenswirklichkeit angehen. Das Stichwort „Ressourcenorientierung“, das Ihnen sicher geläufig ist, ist ebenfalls fester Bestandteil dieser Säule.

Die salutogenetische Sichtweise hat etwas sehr ermutigendes und lebensbejahendes – und schenkt uns Pädagoginnen immer wieder neue und auch überraschende Einblicke, wie kreativ manche Mädchen ihr Leben gestalten.

So – und jetzt wird es spannend, denn die dritte Säule unserer Arbeit ist die **Nachfrageorientierung**: Sowohl in den Gruppenveranstaltungen als auch bei den Einzelberatungen richten wir uns nach den Fragen und Bedürfnissen der Mädchen (durch anonyme Fragen im Vorfeld bzw. durch konkrete Zielabfragen). Dies hatte zur Folge, dass sich im Laufe der 21 Jahre, die es den Mädchengesundheitsladen gibt, Themen und Schwerpunkte unserer Arbeit geändert haben. So wurde erst das Thema Essstörungen ein immer größeres und dann das selbstverletzende Verhalten. Aktuell erleben wir ein eine Zunahme von Fragen, die in die Richtung depressive Verstimmungen, Schulangst, Stress und Leistungsdruck gehen.

„Schule ist wichtiger als Gesundheit“ – das ist das wörtliche Zitat einer 16jährigen, die im Frühjahr vor dem Realschulabschluss die Nächte durchgelernt hat, aber damit ihre Panik, vor allem vor der mündlichen Prüfung, nicht wirklich verringern konnte.

Ein anderes Beispiel: Ein Mädchen erzählt in der Beratung, dass sie den Anspruch hat, ihren Freundinnen eine gute Freundin zu sein und für all deren Probleme nicht nur ein offenes Ohr, sondern auch eine gute „Lösung“ zu haben. Wenn sie keine zufriedenstellende, d.h. perfekte Antwort findet, mit der sie ihre Freundin unterstützen kann, dann empfindet sie dies so unerträglich, dass sie sich im Anschluss ritzt.

„Ich will alles perfekt machen, schaffe es aber nicht“ oder aber auch *„Wir Mädchen müssen immer alles hinkriegen“*, das sind Aussagen, die wir sehr oft hören.

Und die Anfrage der Mädchen an uns geht dann in Richtung *„Wie kann ich tatsächlich alles hinkriegen?“* bzw. *„Ich möchte weiter in jedem Bereich volle Leistung erbringen, will aber weniger gestresst sein“*, bzw. im Beispiel von gerade: *„Wenn ich es schaffe, die perfekte Beraterin für meine Freundinnen zu sein, dann muss ich mich nicht mehr ritzen.“*

Sie sehen, es ist nicht gerade der Wunsch nach EigenSinn und LebensLust, mit dem die Mädchen kommen und dem wir „empowernd“ begegnen könnten! Vielmehr erleben wir Enhancement als Anliegen der Mädchen bzw. auch als gefühlte und erlebte Forderung an sie.

Etwas fehlt zu guter letzt noch – und das sind wir selber! Auch hier wird es spannend: Was vermitteln wir Pädagoginnen (und Frauen) denn den Mädchen, wie nehmen sie uns wahr? In unserem konkreten Arbeitsalltag erleben wir bei uns selber eine mal mehr mal weniger große Diskrepanz zwischen eigenem Anspruch und Wirklichkeit, ich denke, das geht nicht nur uns so!

Ein kleiner Verein, der immer auch den Druck zur Zusatzfinanzierung hat, viele Anfragen, viele schöne und spannende Anfragen auch, eine Warteliste hinter der sich konkrete Mädchen und akuter Handlungsbedarf verbergen, wir alle in Teilzeit, der Spagat der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Arbeitsverdichtung und und und ... und wir wissen von vielen Kolleg_innen, dass es ihnen genauso geht. Vermitteln wir EigenSinn und LebensLust oder sind wir nicht auch permanent dabei, uns selbst, unsere Zeit, Energie und Arbeitskapazität zu optimieren?

Jede Menge Fragen, für die wir Anregungen und Antworten auf diesem Fachtag erhoffen, gleich von der Hauptreferentin Prof. Dr. Focks, von den Expertinnen, aber auch von den Mädchen im Filmbeitrag und mit Ihnen allen gemeinsam heute Mittag in den Workshops.

Wo positionieren wir uns selber und wie können wir unseren Prinzipien treu bleiben?

Wie können wir den Anliegen der Mädchen und deren unterschiedlichen Realitäten gerecht werden?

Welche Anforderungen erleben Mädchen heute und wie gehen sie damit um?

Wir wünschen einen inspirierenden Fachtag, der uns allen – ganz im Sinne des Empowerments – Mut und Lust macht, uns selbstbestimmt und kreativ den oben genannten Fragen zu stellen!