

Mein Bekenntnis zu Feministischer Beratung und Therapie

Sylvia Krenzel

Feministische Beratung und Therapie von Mädchen und jungen Frauen bedeutet für mich, Mädchen und junge Frauen

- zu stärken, sich zu nehmen, was ihnen zusteht
- zu stärken, das zu verteidigen, was ihnen gehört
- zu ermutigen, den (Spiel-) Raum zu nutzen, der sie umgibt
- zu sensibilisieren, den eigenen Ort der Bewertung zu finden und zu (be-) achten
- zu stärken, ihr eigene Stimme zu finden
- zu motivieren, mit eigener Stimme zu wirken
- zu stärken, eigen-sinnig zu sein
- zu begleiten, ihre eigene Schönheit und Stärke zu finden
- zu begleiten, sich schön und stark zu erleben
- zu begleiten, die eigene Würde zu fühlen
- zu ermutigen, neue Wege zu gehen
- zu sensibilisieren, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- zu stärken, sich ihr Wollen zu erlauben
- zu stärken, ihr Nein zu hören
- zu stärken, ihr Nein auszudrücken
- zu stärken, ihr Ja zu hören
- zu stärken, ihr Ja zum Ausdruck zu bringen
- zu sensibilisieren, im Verliebt-sein und in der Liebe zum/zur anderen die Liebe zu sich nicht zu verlieren
- zu sensibilisieren, dass Liebe und Selbstliebe keine Gegensätze sind
- zu sensibilisieren, „Fallstricke“ zu erkennen, wo „Liebe“ zu „Selbstaufgabe“ führt
- zu ermutigen, gegen sich gerichtete Aggressionen und Selbst-Verletzung umzuwandeln und loszulassen
- zu ermutigen, sich zu wehren gegen Miss-Achtung, Gewalt und Entwürdigung
- zu sensibilisieren für den Unterschied zwischen stereotypen Erwartungen an sie in Introjekten und den eigenen Wünschen
- zu stärken, wachsam zu werden für Gewalt und Gewaltstrukturen
- zu stärken, auf sich und ihr Wirken stolz sein zu dürfen

Feministische Beratung und Therapie von Mädchen und jungen Frauen bedeutet für mich,

- Mädchen und jungen Frauen feministische Gesellschaftsanalysen zur Erklärung von Gewaltstrukturen und psychischen Folgen von Gewalt anzubieten
- ein sharing als Frau und (potentiell) Betroffene von geschlechtsbezogener Diskriminierung und Gewalt anzubieten

Feministische Beratung und Therapie von Mädchen und jungen Frauen bedeutet für mich, ein Vorbild/Modell zu sein für

- Glaube an Selbst-Entwicklung und Gesundheit
- Wohlwollen
- Gleichberechtigung in der Partnerschaft
- Toleranz
- Akzeptanz vielfältiger Lebensmodelle
- Selbst-Bestimmung
- Selbst-Achtung
- Selbst-Wirksamkeit
- Gesellschaftspolitisches Engagement
- Kontakt
- Grenze
- Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechtsrolle und ihrer lebenslangen Entwicklung
- einen wertschätzenden Umgang mit Körper-Haben und Körper-Sein
- den kritischen Umgang mit Zuschreibungen und Diagnosen
- einen reflektierten und sensiblen Umgang mit unterschiedlichen Entwicklungschancen und Entwicklungsbegrenzungen z.B. aufgrund von Schichtzugehörigkeit etc.
- einen reflektierten Umgang mit der Wirkung eigener (Entwicklungs-)Privilegien

*unter Mädchen und Frauen verstehe ich Personen, die sich selbst als weiblich definieren und /oder von der Gesellschaft als weiblich angesehen werden.

© Sylvia Krenzel

Sylvia Krenzel, Diplom-Psychologin, personenzentrierte Psychotherapeutin (GWG),
Leiterin der Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen, Mädchenhaus Bielefeld e.V.

Als spezialisierte Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und jungen Frauen arbeitet die Beratungsstelle nach einem inklusiven, interkulturellen, differenzsensiblen, feministisch-parteilichen Beratungskonzept.

Dieser Text wurde Anfang 2018 zur eigenen feministischen Verortung verfasst und anlässlich der Kampagne 100% Beratung Ende 2018 zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.

