

# "Missbrauch hinterlässt Wunden, die gilt es zu heilen"

Von [Eva Korinth](#) Fr, 23. Oktober 2020 [Grafenhausen](#)

## **BZ-INTERVIEW mit Petra Pauls-Gläsemann, Gründerin der Selbsthilfegruppe Fackelträger / Hilfe zur Selbsthilfe.**

Trotz Corona wächst die Selbsthilfegruppe Fackelträger. Und das, obwohl sich die Mitglieder nur selten persönlich treffen. Was steckt hinter diesem Boom, wollte Eva Korinth von Gründerin und Motor Petra Pauls-Gläsemann wissen.

BZ: Wie hat sich die Corona-Pandemie auf die Selbsthilfegruppe Fackelträger ausgewirkt?

Pauls-Gläsemann: Die Gruppenmitglieder sind sensibel, nicht so belastbar, haben große Angst vor Ansteckung, so dass wir aufgrund von Corona sehr viel online unterwegs sind und telefonieren. Das ist unsere Notlösung, um alle zu erreichen. Um die fehlenden Treffen vor Ort zu kompensieren, musste ein anderes Konzept her. Da die meisten Handy und Festnetz haben, gibt es Workshops, Seminare und Informationen per Mail, einige erhalten sie per Post. Wir signalisieren: "Ich bin nicht allein – du bist nicht allein." Die Digitalisierung stärkt unser Gruppengefühl in der Coronazeit.

BZ: Wie hat sich die Selbsthilfegruppe entwickelt?

Pauls-Gläsemann: Zur Gründung vor zwei Jahren waren es sechs Mitglieder, dann 18 und seit Corona 43. Kamen anfangs die Mitglieder aus der Region, aus dem Landkreis Waldshut, sind sie jetzt in ganz Deutschland verstreut, sogar in der Schweiz. Einige aus der Anfangszeit sind auch schon nicht mehr dabei, da sie die Gruppe nicht mehr brauchen.

BZ: Wie alt sind die Mitglieder?

Pauls-Gläsemann: Die Altersspanne liegt zwischen 17 und 77 Jahren. Es geht quer durch alle Schichten und Berufe, Männer und Frauen.

BZ: Stellen Sie bitte kurz die Fackelträger vor.

Pauls-Gläsemann: Die Selbsthilfegruppe Fackelträger habe ich 2018 gegründet, um Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt und überlebt haben, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, sich aus der Opferrolle zu befreien. Mittlerweile gibt es für Angehörige und Freunde zwei weitere Fackelträgergruppen. Hinzugekommen sind auch Menschen, die emotionale Gewalt überlebt haben.

BZ: Was zeichnet die Fackelträger aus?

Pauls-Gläsemann: Wir sind keine typische Selbsthilfegruppe, keine der üblichen Gesprächsgruppen, die sich trifft und über die Missbrauchssituation redet. Wir bewegen uns körperlich und seelisch, sind kreativ, bieten Denkanstöße und Impulse sich selbst zu helfen, zu finden, den Selbstwert zu stärken und lernen, auf uns zu achten, damit es uns gut geht. Missbrauch hinterlässt auf der seelischen Ebene tiefe Wunden, die gilt es zu heilen, um mit den Folgen leben zu können.

BZ: Wie gehen Sie dazu vor?

Pauls-Gläsemann: Die Themen, die wir aufgreifen, kommen von den Mitgliedern und sind begründet in den Folgen des Missbrauchs, wie Depressionen, Ängste, Essstörungen, mangelndes Selbstwertgefühl, Zwänge, die Unfähigkeit zu funktionieren im Alltag. Und die meisten Themen werden von den Mitgliedern selbst durchgeführt, für einige braucht es Referenten und Coaches.

BZ: Haben Sie Beispiele aus der Corona-Zeit?

Pauls-Gläsemann: Da sind Online-Workshops zu Narzissmus, Depressionen, Hochsensibilität, Kochkurs für Essgestörte sowie Malkurse, Buchprojekte und Postkartenaktionen, Online-Chats und eine Mitgliederzeitung. Nach der Lockerung ist es uns sogar gelungen, ein Seminarwochenende zum Thema "Wie ich lerne, Gutes für mich anzunehmen" im Möhringers Schwarzwaldhotel in Bonndorf durchzuführen.

BZ: Das muss alles organisiert und finanziert werden. Wer macht das?

Pauls-Gläsemann: Die Organisation ist arbeitsintensiv. Die Fackelträger haben keinen Vereinsstatus. So braucht es zur Finanzierung Spenden und Zuschüsse. Vor Corona war die Gruppe präsent in der Öffentlichkeit, informierte präventiv, verkaufte Selbsthergestelltes, um die Kasse aufzubessern. Das fällt wegen Corona weg. Es gibt finanzielle Projektförderungen von Krankenkassen sowie die Pauschalförderung für Selbsthilfegruppen; darüber führen wir Buch, wo das Geld hingehet. Die Fäden ziehe ich mit Beate M. und Hanna G., deren Nachname ich aufgrund unseres sensiblen Themas nicht nenne.

BZ: Sie stecken sehr viel Zeit in die Gruppenorganisation, stehen auch telefonisch helfend und mit einem offenen Ohr zur Verfügung. Was treibt Sie an?

Pauls-Gläsemann: Es ist für mich eine Berufung. Ich freue mich, wenn ich sehe, dass andere Menschen durch meine Arbeit wieder ein glückliches Leben führen können.

BZ: Ein Blick in die Zukunft der Selbsthilfegruppe?

Pauls-Gläsemann: Die Online-Schiene wird ausgebaut. Sobald es geht, gibt es wieder regelmäßige Treffen und Vor-Ort-Seminare. Die sind nichtöffentlich, da viele Teilnehmer Angst haben vor Verfolgung und Ausgrenzung oder sich schämen. Des Weiteren werden wir unsere Arbeit zur Prävention mit dem Informationsstand fortführen.

### **ZUR PERSON: Petra Pauls-Gläsemann**

Petra Pauls-Gläsemann, 58 Jahre, verheiratet, drei Kinder, zwei Enkel, malt und schreibt gerne und lebt in Grafenhausen. Vor der Gruppengründung war sie Verlegerin des Lumen Verlags in Freiburg, initiierte das Bittere-Tränen-Projekt, um auf Überlebende von sexuellem Missbrauch aufmerksam zu machen.

Selbsthilfegruppe Fackelträger im Internet: <http://www.shg-fackeltraeger.de>