

Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 19 (1993)
Heft: 6

Artikel: Dem kleinen Mädchen und der Göttin auf der Spur
Autor: Dieterich, Dorothee / Reber, Miriam Stephanie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-361474>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DEM KLEINEN MÄDCHEN UND DER GÖTTIN AUF DER SPUR

Die feministische Therapie ist ein Kind der neuen Frauenbewegung, entstand also anfangs der siebziger Jahre, als Frauen mit einem bewussten Frauenblick das, was sie als Therapeutinnen gelernt, als Projektfrauen erlebt oder als Klientinnen erfahren hatten, zu überdenken begannen. Daraus entwickelten sich eine fundierte Kritik bestehender Ansätze und immer mehr eigene Entwürfe. Dorothee Dieterich und Miriam Stephanie Reber, die zusammen eine Ausbildung in feministischer Therapie besuchten, stellen für EMI Grundsätze, Modelle und Schwerpunkte feministischer Therapie vor.

VON
DOROTHEE DIETERICH
UND MIRIAM STEPHANIE
REBER

Eigentliche Geburtsstätte der feministischen Therapie waren die Frauenberatungszentren. Sie entstanden in erster Linie in klarer Abgrenzung zu üblichen Therapieformen. In einer 1974 erschienenen Broschüre mit dem Titel "Ansätze einer feministischen Therapie" heißt es unmissver-

ständlich: "Wir raten allen Frauen von einer herkömmlichen Therapie oder Analyse ab, weil Frauen dort nur noch mehr kaputtgemacht werden. Ihre Suche nach einer eigenen Identität als Frau wird nicht bestärkt, sondern durch

Wiederanpassung an die männlichen Rollenvorstellungen und Zwangsheterosexualität unmöglich gemacht."¹

Die Alternative waren Problemlösungsgruppen (Selbsterfahrungsgruppen), in denen Frauen einen Raum fanden, in dem sie über ihre gut versteckt gehaltenen Nöte und Ängste reden, ihre zugeschütteten Bedürfnisse wiederentdecken und ihre Gefühle zulassen konnten. Dabei war die Entdeckung überwältigend, dass das, was jede für ihr ureigenstes, privates Problem hielt, mit dem sie sich entsetzt falsch und einsam fühlte, von anderen Frauen ohne weiteres verstanden wurde. Der dazugehörige Slogan "das Persönliche ist Politisch" sollte deutlich machen, dass unsere persönlichen Leiden und Schwierigkeiten eben auch ein Produkt der gesellschaftlichen Bedingungen sind, unter denen

wir leben, und darum auch nicht als "Privatprobleme" – möglichst unter vier Augen – behandelt, sondern öffentlich gemacht werden sollten. Selbstfindung und politische Arbeit gehörten ganz klar zusammen.

Die Erfahrungen in diesen Gruppen waren für viele Frauen befreiend. Es zeigte sich allerdings auch, dass der gute Wille, von jetzt an alles anders zu machen und nun Selbstliebe und Autonomie zu leben, oft nicht ausreicht. Therapeutische Begleitung, die sehr sorgfältig auf die Familiengeschichte und Lebenssituationen jeder Frau eingeht, das Zurückgehen, Erinnern und gefühlsmäßige Durchleben von schmerzhaften und zerstörerischen Situationen, erwies sich nach wie vor als notwendig. Aus diesen Erfahrungen entstand eine feministische Therapie.

Im deutschsprachigen Raum gibt es seit 1977 den alljährlichen Frauentherapiekongress. Er ist das wichtigste Forum feministischer Therapie. An ihm beteiligten sich von Anfang an Therapeutinnen der verschiedensten Schulen und



Richtungen, Projektfrauen, die oft anti-therapeutisch eingestellt waren, und Frauen mit eigener Therapieerfahrung. Feministische Therapie ist keine Methode. Unter den inzwischen unübersichtlich zahlreichen Therapiemethoden haben sich einige als praktikabel herausgestellt, obwohl kein Ansatz an sich feministisch ist. Dies sind: Transaktionsanalyse, Methoden humanistischer Therapie (Gestalttherapie), Kreativ- und Körpertherapien und auch Psychoanalyse, zu der es die breiteste Theoriekritik gibt. Feministische Kritik der Grundlagen ist auf der Theorieebene Schwerpunkt feministischer Therapie.

GRUNDSÄTZE FEMINISTISCHER THERAPIE

Trotz der methodischen Vielfalt gibt es klare Grundsätze feministischer Therapie. Die wichtigsten sind:

1. Feministische Therapie will Frauen an ihrem Ort wahrnehmen, will Frauenfahrungen Raum und Stimme geben. Dazu muss sie gesellschaftliche Selbstverständlichkeiten hinterfragen. Und sie muss sich davor hüten, nun ihrerseits ein Frauenbild zu entwickeln, das normativen Charakter hat. Jede Frau ist Expertin ihrer eigenen Seele, ihres eigenen Weges. Die Therapeutin weiss nie mehr über die Frau als diese selbst. Sie kann ihr durch ihre unterstützenden Begleitung nur ermöglichen, dass noch nicht bewusstes Wissen bewusst und lebbar wird.

2. Feministische Therapie geht grundsätzlich davon aus, dass es in der freien Entscheidung jeder Frau liegt, Männer oder Frauen zu lieben.

3. Feministische Therapie richtet ihr Augenmerk in besonderem Masse auf die weibliche Sozialisation. Dabei sind nicht nur die frühe Kindheit, sondern auch spätere Lebensphasen von Interesse. So gehört zur weiblichen Sozialisation von Anfang an die sehr komplexe Mutter-Tochterbeziehung. Zwischen Mutter und Tochter entwickeln sich oft eine sehr innige Beziehung, in der die Gefühlsantennen füreinander sehr sensibel sind. Allerdings sind es auch die Mütter, die ihren Töchtern vom ersten Lebenstag an beizubringen haben, dass sie Mädchen, das andere, zweite, unwichtige Geschlecht sind. Dies geschieht z.B. dadurch, dass Mütter ihre

Töchter weniger lang stillen oder tragen. Da dies unbewusst, nach lange traduierten Mustern geschieht, sind Schuldzuweisungen an die Mütter sinnlos. Erfahrungen im Kindergarten und in der Schule, wo Mädchen gewöhnlich ein Drittel weniger Redezeit zugestanden wird als Jungen, tragen ebenfalls dazu bei, dass Mädchen ihre Rolle erlernen. Einschneidend für Mädchen sind die Erfahrungen während der Pubertät, besonders mit Menarche und Menstruation, die oft mit Scham und Selbstabwertung verbunden sind. Dazu gehört auch der immer eindeutiger werdende Erwartungsdruck, die kindlichen Freiheiten aufzugeben und jetzt eben Frau zu werden. Väter werden während der Pubertät oft ebenfalls in neuer Weise wichtig, unabhängig davon, ob sie nun ihre Töchter erst richtig wahrnehmen oder ob sie mit der Tatsache nicht zu rechtfertigen kommen, dass plötzlich eine junge Frau in ihrem Haushalt lebt: Die Mädchen sind, um die positive Aufmerksamkeit des Vaters zu erhalten, gezwungen, in dessen Frauenbild hineinzuwachsen.

4. Für feministische Therapie ist die Körperebene von grossem Interesse. Darum werden körpertherapeutische Methoden häufig und sinnbringend angewandt. Frauen bewohnen oft eher ihren vorgestellten Idealkörper als ihren realen Körper, der nach den gängigen und meist internalisierten Vorstellungen immer zu dünn, zu dick, zu gross ist. Zugleich wird der Objektcharakter des weiblichen Körpers täglich (z.B. auf Werbeplakaten) gezeigt. Für viele Frauen ist ihr Körper zusätzlich der Ort, an dem sie Gewalt erfahren. Das kann in ganz unterschiedlichem Ausmass geschehen und reicht von sexuellem Missbrauch bis zum Tragen von Stöckelschuhen. Der Körper ist aber auch der Ort, an dem wir unsere Kraft und unsere Lust spüren, und er ist oft genug der Ort unseres Widerstands. So sind Krankheiten oft äusserst gesunde Protestäußerungen gegen unerträgliche Lebensbedingungen.

5. Feministische Therapie kann sich allerdings auf keinen Fall auf Körpererlebnisse beschränken. Sprechen, das erkenntnishaftes Erfassen von Zusammen-



hängen und deren Artikulation und Selbstmitteilung, haben viele Frauen nicht gelernt. Oft genug misstrauen sie ihren eigenen Wahrnehmungen und finden selten GesprächspartnerInnen, die sich wirklich für sie interessieren. Wieder sprechen lernen, aus der Stummheit heraustreten, hörbar werden ist ein wichtiger erster Schritt zur Autonomie. 6. Das Ziel feministischer Therapie kann nicht darin bestehen, dass Frauen, die eine Therapie gemacht haben, von jetzt an zufrieden mit sich und der Welt sind. Es ist zu hoffen, dass Frauen im Lauf einer Therapie lebendiger, selbstbewusster und beziehungsfähiger werden. Dies bringt allerdings mit sich, dass ihre Sensibilität für bestehende Unrechtstrukturen zunimmt. Schmerz und Wut werden deshalb nicht aufhören, sie werden im besten Fall zielgerichtet und nicht mehr selbstzerstörerisch.

DAS INNERE KLEINE MÄDCHEN

Das "eigentliche", die Seele, das Leben und Erleben, ist nicht greifbar und definierbar. Darum arbeiten TherapeutInnen aller Schulen mit Modellvorstellungen. Eine Modellvorstellung innerhalb der feministischen Therapie, die durch ihre Anschaulichkeit überzeugt, ist die vom kleinen Mädchen in jeder Frau: In jeder Frau wohnt ein kleines Mädchen, das kraftvoll und vital, neugierig und von überquellender Phantasie, aber auch egoistisch, ungeheuer zuwendungsbedürftig, voller Zorn und Wut, traurig und verletzt ist. Dieses innere kleine Mädchen wächst mit der Frau heran und trägt all die Züge, deren Unerwünschtsein die Frau im Lauf ihres Frau-werdens gelernt hat. Darum lehnt die Frau selbst das kleine Mädchen in sich meist ab, es ist gefährlich für sie. Das Mädchen wurde ja, was die Kraft der Emotionen angeht, nicht älter, vernünftiger, sondern blieb zwei, fünf oder sieben Jahre alt. Würde es nun mit seiner ganzen Wut hervorkommen, schlüge es alles kaputt – fürchten die Frauen, die nie mit Wut umzugehen gelernt haben. Würden seine ganze Bedürftigkeit, die Sehnsucht nach Zuwendung und Liebe sichtbar, wäre alle Freiheit dahin – fürchten die Frauen, die sich Unabhängigkeit und Achtung erkämpft haben. Daher erscheint es besser, das kleine Mädchen unter Verschluss zu halten, auch wenn dies enorm viel Energie kostet. Doch manchmal lässt sich das kleine Mädchen nicht mehr verstecken, es taucht an den unpassendsten Stellen auf und treibt sein Unwesen: Unkontrollierbare Ängste, depressive Stimmungen, Magenschmerzen, Wutanfälle, alle

möglichen Symptome können ein Zeichen dafür sein, dass das kleine Mädchen aus seinem Versteck drängt. Feministische Therapie kann beschrieben werden als Prozess der Wiederentdeckung und Wiederaneignung des kleinen Mädchens. Es ans Tageslicht kommen zu lassen, seine Bedürfnisse als berechtigt anzuerkennen, seine Gefühle zuzulassen und den Schmerz und die Wut auszuhalten, ist für eine Frau allerdings kein leichter Weg. Aufgabe der Therapeutin ist es, sich parteiisch zu dem kleinen Mädchen zu stellen und ihm ihre besondere Liebe und Zuwendung zu schenken – was natürlich nicht heisst, dass sie sich gegen die erwachsene Frau wendet. Wenn die Frau erlebt, dass die Therapeutin dem kleinen Mädchen ihre Zuneigung schenkt, beginnt sie selbst zu glauben, dass ihr inneres kleines Mädchen liebenswert sein kann. So kann sie immer mehr von ihm sichtbar werden lassen, die einst verbotenen Gefühle erleben und als zu ihr gehörig akzeptieren, und damit kommt auch die ursprüngliche Vitalität und Lebensfreude, die Phantasie und Neugier des kleinen Mädchens zur Frau zurück. Das kleine Mädchen löst sich durch den Prozess der Wiederaneignung nicht auf; aber wenn die erwachsene Frau mit ihrem inneren kleinen Mädchen auf vertrautem Fuss stehe, kann sie es leben lassen, vergeudet ihre Energie nicht mit seiner Unterdrückung – und kann es in wirklich unpassenden Momenten wegschicken. Die Therapeutin muss, um so arbeiten zu können, mit ihrem eigenen inneren kleinen Mädchen Frieden geschlossen haben. Sonst besteht die Gefahr, dass



die beiden Mädchen miteinander zu streiten beginnen (klassisch: Gegenübertragung) und dass sie vor seiner Wildheit und Unmoralität erschrickt. Morale Kategorien sind zur Unterstützung des kleinen Mädchens völlig unbrauchbar, egal ob es sich um bürgerliche oder feministische Moral handelt.

LESBEN IN THERAPIE

Für Lesben ist es besonders schwierig, sich auf die Suche nach einem Therapieplatz zu begeben. Sie müssen immer mit (vielleicht versteckter) Homophobie, also der kulturbedingten Angst vor Homosexualität, rechnen. Der feministischen Therapie ist es deshalb ein Anliegen, Lesben Therapiemöglichkeiten anzubieten, ob in Einzel-, Paar- oder Gruppentherapie.

Viele Lesben erleben Fragen nach dem "Wie" ihres Lesbisch-Werdens. In der Familiengeschichte z.B. wird dann nach Gründen dafür gegraben. Es ist jedoch wichtig, die Familiengeschichte und Kindheitstraumen angehen zu können, ohne dauernd mit einem "aha, deshalb" rechnen zu müssen.

Die Therapeutin muss sich mit ihrer eigenen Homosexualität und mit ihrer Homophobie auseinandersetzen haben und die spezielle Lebensform von Lesben und die daraus erwachsenden Themen kennen. Dazu gehören z.B. Verheimlichung des Lesbisch-Seins/Coming out, berufliche Situation (keine Möglichkeit der Absicherung durch einen männlichen "Ernährer"), Lesbenszene, Kinderwunsch u.a. Dazu gehört auch das Wissen um die Besonderheit einer lesbischen Paarbeziehung: Es treffen zwei Frauen aufeinander, beide mit einer weiblichen Sozialisation und Geschichte, was zu speziellen Themen, Ängsten, Tabus und Freuden führt.

SEXUELLE GEWALT AN MÄDCHEN UND FRAUEN

Ein Verdienst der neuen Frauenbewegung ist die Thematisierung von sexueller und körperlicher Gewalt an Frauen und Mädchen. Es entstanden Selbsthilfegruppen und Anlaufstellen für betroffene Frauen: Frauenhäuser, Nottelefone für vergewaltigte Frauen etc. Beratungsstellen für Mädchen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, sind im Entstehen begriffen.

Es gab weder in der Psychotherapie noch in der Sozialarbeit/Sozialpädagogik Konzepte, um mit betroffenen Frauen und Mädchen an diesen Traumen zu arbeiten. Zu lange wurden diese Ge-walterlebnisse ins Reich der Phantasien

und Wünsche der Mädchen und Frauen verwiesen. Wenn Fachfrauen und Fachmänner sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen anerkannten, waren sie meist im Umgang damit hilflos.

Britta Woltereck stellt in ihrem Artikel im "Frauentherapiehandbuch"² Grundsätze einer kompetenten Arbeit mit Überlebenden von sexueller Gewalt auf:

1. Parteilichkeit für die Betroffenen: Parteilichkeit ist eine Grundlage feministischer Therapie überhaupt. Bei der Therapie mit von sexueller Gewalt betroffenen Frauen und Mädchen unterscheidet sich die parteiliche Haltung der Therapeutin von der Familietherapie, die alle Familienmitglieder gleichwertig betrachtet, was in der Realität oft Parteilichkeit für den Täter heisst, da er die grösste Macht im Familiensystem einnimmt. Damit die Therapeutin die parteiliche Haltung einnehmen kann, muss sie sich ihrer eigenen Betroffenheit bewusst sein und eigene Erfahrung sexueller Gewalt weitgehend aufgearbeitet haben.

2. Die Therapeutin muss den betroffenen Frauen glauben, das heisst offen sein für das Unglaubliche, Unaussprechlichste und bewusst an der Aufhebung des Redetabus arbeiten. Eines der tiefstzündsten Gebote des Täters ist das Verschweigen, so dass viele Frauen immer wieder die Erlaubnis zum Sprechen brauchen.

3. Das Wissen, dass die Verantwortung für die Tat allein der Täter trägt, auch wenn das Mädchen sexuell erregt war, sie sich (unfreiwillig) aktiv oder provokativ verhielt, aufreizend gekleidet war o.ä., ermöglicht es der Therapeutin auch, mit den Schuldgefühlen der betroffenen Frauen zu arbeiten.

4. Von sexueller Gewalt betroffene Frauen dürfen nicht auf diese Erfahrun-

gen reduziert, sondern müssen in ihrer ganzen Person akzeptiert werden.
5. Die Therapeutin braucht viel Geduld und Vertrauen in die Selbstheilungskraft der betroffenen Frau, damit die Klientin das Tempo selber bestimmen kann.

6. Die Therapeutin muss sich der Notwendigkeit von Supervision bewusst sein, damit auch sie einen Ort zur Entlastung von dem Gehörten hat. Ebenfalls muss sie sich Fachwissen (auch theoretisches) zum Thema sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen aneignen.

Da viele Frauen und Mädchen die Tat verdrängen müssen, um überleben zu können, reicht oft die Sprache nicht aus, um sich zu erinnern. Im Körper jedoch ist die Erinnerung an die sexuelle Gewalt gespeichert. Körperarbeit muss aber ganz vorsichtig und immer im Bewusstsein der Grenzen der betroffenen Frau anzugehen. Sexuelle Gewalt ist eine Grenzübertretung, und betroffene Frauen und Mädchen erleben sich ausgeliefert in ihrem und über ihren Körper. So muss eine Frau in der Therapie selbst bestimmen können, ob eine Körperübung für sie das Richtige ist. Sie muss immer die Möglichkeit haben auszusteigen, und die Therapeutin darf die Klientin nur berühren, wenn sie die Erlaubnis dazu bekommt. So eignen sich vor allem sanfte Körperübungen, aber auch kreative Methoden (Malen, Musik, Tanz etc.) zur Aufarbeitung sexueller Gewalt, da sie die verschütteten

kreativen Möglichkeiten der Frauen wieder zum Blühen bringen und damit ihre ganze Person stärken.

Da das Thema Gewalt in der feministischen Therapie grossen Raum einnimmt, scheint manchmal die weibliche Sexualität/Lust/Erotik zu kurz zu kommen. Weibliche Sexualität ist jedoch ein zentrales Thema. Sexuelle Kraft ist die Lebenskraft überhaupt, welche in unserer Gesellschaft, bei der Erziehung und Sozialisation zur Frau eingeschränkt, beschnitten und eventuell durch Gewalterfahrung zerstört wird. Diese Lebenskraft gilt es wiederzuentdecken, es gilt weibliche Sexualität und sexuelle Kraft von Normen, Zwängen, Beschränkungen, Moral- und Wertvorstellungen zu befreien. Sexualität und sexuelle Kraft ist nicht auf unseren Unterleib beschränkt, sexuelle Kraft ist in unserem ganzen Körper spürbar, als Lebensenergie in jeder Pore und Zelle.

Weibliche Sexualität muss auch vom Bezug auf den Partner/die Partnerin losgelöst werden. Es geht darum, die eigene sexuelle Energie zu entdecken und anzunehmen, eigene Wert- und Moralvorstellungen zu entwickeln, eigene Wege zu finden, die sexuelle Kraft zu leben, Grenzen aufzulösen und neu zu definieren. Dies ist kein einfacher Weg, jedoch genau dieser Weg führt Frauen zu Autonomie und Freiheit.

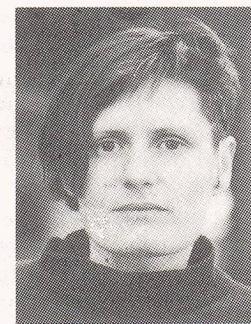
ENERGIEARBEIT

Therapie ist Arbeit mit der Seele. Kindheitstraumen sind Verletzungen der Seele, die sich auch in Denk- und Körperstrukturen ausdrücken. So spricht z.B. Ursula Wirtz über sexuelle Ausbeutung als "Seelenmord"³. Jedes andere Erlebnis, das ein Kind daran hindert, sich und seine Gefühle zu leben, ist ebenfalls eine Verletzung seiner Seele. Eine Möglichkeit, die Seele zu erreichen und die Verbindung von Sprache, Körper und Gefühl zu ermöglichen, ist die Energiearbeit. Dafür bieten sich Methoden wie Kum Nye, Chakrenarbeit und Körperenergiearbeit, Kreative Methoden (Musik-, Tanz-, Maltherapie) und verschiedene Formen von Gesprächstherapien an. Wichtiger als die Methode ist das Bewusstsein über die Notwendigkeit von Energiearbeit. Nicht nur im Denken und im Körper einer Frau zeigen sich lebensbehindernde Muster, sondern in ihrem ganzen Sein, d.h. auch auf der feinstofflichen Ebene der Energiekörper und Chakren. Ein Beispiel: Das Mädchen, das die Botschaft "sei stark, fühle nichts" als Lebensbotschaft von ihren Eltern mitbekommen und gleichzeitig Liebe immer nur in Verbindung mit sexuellem



**DOROTHEE
DIETERICH**

geb. 1959, Theologin, Leiterin der Beratungsstelle für Frauen der reformierten Kirche Basel.



**MIRIAM STEPHANIE
REBER**

geb. 1958, WEN-DO-Trainerin, Selbstverteidigung und Beratung für Frauen und Mädchen in St. Gallen.

Beide besuchten eine dreijährige Ausbildung mit dem Titel "Weibliche Wirklichkeit – Ausbildung in feministischer Therapie" bei Ursula Paul und Lea Christa Müller. Die Ausbilderinnen arbeiten im Zentrum für Lebensenergie in Kassel. Ursula Paul bezeichnet sich selbst seit 1990 nicht mehr als Frauentherapeutin, sondern als Heilerin. Teilnehmerinnen der Ausbildung waren Frauen aus sozialen Berufen. Thematische Schwerpunkte waren Familiengeschichte, weibliche Sexualität, Gewalterfahrung und weibliche Spiritualität. Die Ausbildung war insgesamt sehr stark erfahrungsbezogen.

oder emotionalem Missbrauch erlebt hatte, muss ihr Herz verstecken und wächst zu einer bucklichen Frau heran. Der Buckel nimmt Einfluss auf ihre ganze Körperhaltung (Arme, Beine, Becken), lässt sie nur flach atmen und hindert sie daran, ihre Lebensenergie in den ganzen Körper fliessen zu lassen. Der Buckel hat aber nicht nur Einfluss auf die Muskeln, sondern auch auf die Energiekörper (Aura) und das Herzchakra. Auf der geistigen Ebene muss diese Frau ihre Lebensbotschaft entdecken, den Missbrauch erkennen und darüber reden. Auf der körperlichen Ebene muss sie die Muskelverspannungen angehen, die sich durch diese Haltung ergeben.

Im therapeutischen Prozess können sich die Blockaden lösen. Dabei tauchen Gefühle auf, für deren Unterdrückung die Frau ihr Leben lang viel Energie und Kraft aufgewendet hat: Trauer, Schmerz, Angst, Wut, Liebe. Sie muss nun einen Weg finden, diese Gefühle in ihren Alltag zu integrieren. Es reicht nicht, die Ursachen für die Verkrampfungen zu erkennen und die körperlichen Blockaden aufzulösen. Wenn die muskuläre Verspannung sich löst, der Rücken sich strecken darf, beeinflusst dies wieder die Lage des Beckens. Hier öffnen sich Wege für die Lebensenergie: Sie fliesst in die Beine, die sexuelle Kraft wird aktiviert. Es besteht nun die Gefahr, dass die Frau die Energie erneut blockiert, weil sie Angst vor den dadurch ausgelösten Gefühlen hat. Sie kippt das Becken wieder zurück, der Rücken beugt sich wieder. Die Erfahrung mit Energiearbeit kann ihr die Kraft und das Vertrauen in den Fluss der Lebensenergie geben. Energiearbeit kann so die Verbindung zwischen mentaler, körperlicher und emotionaler Ebene herstellen.

SPIRITUALITÄT

Für viele feministische Therapeutinnen wurde in den letzten Jahren der Einbezug der spirituellen Ebene in ihre Arbeit immer wichtiger. Wenn Therapeutinnen beginnen, sich für das spirituelle Leben ihrer Klientinnen zu interessieren, dieses ernst zu nehmen und zu fördern, geht es in erster Linie um die Quelle von Vertrauen und Hoffnung. Spiritualität ist keine Religion, sondern der individuelle, subjektive Ausdruck von Vertrauen in und Ehrfurcht vor etwas, das mit den Menschen verbunden, aber ihnen nicht verfügbar ist. Gerda Buchberger⁴ beschreibt, dass sie die Frauen zu Beginn einer Therapie danach fragt, was ihnen Zuversicht und Glauben gebe. Je klarer für eine Frau

ihre innere Quelle ist, je stärker ihr grundsätzliches Vertrauen und ihre Liebe zum Leben, umso sicherer wird sie auch schwierige und schmerzhafte Wegstücke des Therapieprozesses bewältigen können.

Arbeit auf der spirituellen Ebene beginnt oft sehr einfach: Dazu gehört die Erfahrung, dass der Boden uns trägt und wir uns nicht durch Anspannung unserer Muskeln und unseres Willens zu halten brauchen, oder die bewusste Wahrnehmung des eigenen Atems, der ohne unser Zutun in uns strömt. Dazu gehört das intensive Erleben der Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Wind) und der Jahreszeiten, der Naturzyklen, deren verlässlicher Wechsel in uns mehr Vertrauen weckt, als wir uns gewöhnlich klarmachen. Zur spirituellen Erfahrung gehört auch die Entdeckung der Heilsamkeit von alten und neuen Rituallen, in denen Frauen sich mit der Quelle ihrer Kraft und miteinander verbinden, das Wiederentdecken und -aneignen von weiblichen Symbolen und das Zusch-selbst-finden in der Meditation. Feministische Spiritualität geschieht nie am Körper vorbei, wie etwa durch die Versuche der Verleugnung oder Überwindung des eigenen Körpers, sondern immer mit und durch den Körper.

Die Benennung dieses Anderen, Vertrauenschaffenden, das in den Rituallen gefeiert wird, ist sehr unterschiedlich. Viele Frauen verzichten überhaupt auf Namen. Uns ist eine mögliche Benennung besonders einleuchtend und wichtig: die Göttin in mir. Sie ist die Verbindung zwischen meinem eigentlichen inneren Sein, das ich noch suche, und dem, was mich trägt und hält. Die Göttin ist nicht die Überhöhung meiner hellen, freundlichen Seiten, sondern das Symbol für all das Lebendige in mir und um mich, von dem ich immer nur einen kleinen Anteil kenne. So ist sie auch die dunkle Göttin der Tiefe, deren Bereich die krankmachenden Erfahrungen und die Kräfte zu deren Heilung sind. Der Therapieprozess kann so auch als Reise zu ihr verstanden werden.

Die Göttin in mir ist auch darum ein wichtiges Symbol, weil Frauen jahrhundertelang zu hören bekamen, Gott sei

ein Mann und Frauen seien daher nicht-göttlich, der Erde verwandt, beherrschbar... Die Rede von der Göttin gibt uns unsere menschliche Würde zurück. Sie verbindet uns mit dem Himmel und der Erde, mit unserer eigenen Lebendigkeit, mit unserer körperlichen und geistigen Kraft und miteinander. Sie fordert uns auf, Raum einzunehmen und Verantwortung zu übernehmen, womit erneut unser politisches Handeln angesprochen ist. Feministische Spiritualität führt nicht aus, sondern in die Realität. Und wo sonst sollte politische Arbeit stattfinden?

Feministische Therapie ist so vielfältig, dass eine Definition immer nur mit Vorbehalten und nur vorläufig möglich ist. Wir wagen folgende, abschliessende Formulierung: Feministische Therapie begleitet und unterstützt Frauen auf ihrem Weg zu dem kleinen Mädchen und der Göttin in ihnen. Auf diesem Weg können Frauen ihre Lebendigkeit, das Wissen um ihren Wert und um ihre Kraft zurückgewinnen. Zufriedenheit mit den gegebenen Bedingungen eines Frauenlebens ist dabei allerdings nicht zu erwarten, das Leiden an herrschendem Unrecht und Gewalt kann und soll im Verlauf einer Therapie nicht aufgelöst werden. Der Prozess der Selbstfindung ermöglicht es aber Frauen, aus dem Chor der Opfer auszusteigen und Verantwortung für sich zu übernehmen.

ANMERKUNGEN

- 1) Anfänge einer feministischen Therapie, Hg.: BIFF, Berlin 1974
- 2) Wolterbeck, Britta: Frauen mit sexuellen Gewalterfahrungen. In: Das Frauentherapiehandbuch, München 1991.
- 3) Wirtz, Ursula: Seelenmord. Inzest und Therapie. Zürich 1989.
- 4) Streit, Monika/Buchberger, Gerda: Spiritualität. In: Das Frauentherapiehandbuch, München 1991.

LITERATUR

Bilder, Helga (Hg.): Das Frauentherapiehandbuch, München 1991.
Eine thematisch breitgestreute Aufsatzsammlung, die einen guten Überblick über Vielfalt, Geschichte und Problematik feministischer Therapie bietet. Als Einstiegsliteratur und Handbuch wärmstens zu empfehlen; weiterführende Literatur ist daraus zu entnehmen.

- Voigt, Diana/Jaward-Estrak, Hilde (Hgg.): Von Frau zu Frau. Feministische Ansätze in Theorie und Praxis psychotherapeutischer Schulen, Wien 1991.
Dürmeier, Waldtraud u.a. (Hgg.): Wenn Frauen Frauen lieben – und sich für Selbsthilfetherapie interessieren. München 1990.
Beide Bücher sind Aufsatzsammlungen, die einen ersten Überblick verschaffen.

