

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1978-1979)  
**Heft:** 11  
  
**Rubrik:** Selbsterfahrungsgruppe ; UNI-Gruppe ; Psycho-Frauengruppe

### **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:** 31.01.2026

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

# Selbsterfahrungs-Gruppe

# UNI-Gruppe

## Selbsterfahrungsgruppe -

wisst IHR was das ist ?

Unsere Gruppe, ein paar Frauen vom Einführungsabend im Sept. 1977, entstand aus folgenden Gründen, im Grossen und Ganzen fühlten wir uns ziemlich unsicher anderen gegenüber, mit anderen zu diskutieren, unsicher unsere Gefühle mitzuteilen, uns in der Gruppe auszudrücken. Der Begriff "Selbsterfahrung" war und blieb für uns sehrvage, wichtig war für einige der Kontakt mit anderen Frauen, sowie Erfahrungen auszutauschen und einige Parallelen zu finden. Wir betrachteten die Gruppe als Teil einer persönlichen Entwicklung und als Einstieg in eine Arbeitsgruppe.

Die ersten paar Wochen lernten wir uns nur einmal kennen und versuchten unsere Interessen und Bedürfnisse als Frau herauszufinden, d.h. was wir weiter erreichen und machen wollten. Wir plauderten, redeten, diskutierten und erzählten von uns, von früher; oft sah es wie ein Kaffeekränzchen aus. Wir versuchten, uns mit Hilfe von Themen (z.B. Verhältnis zu den Eltern, Berufswahl, geschlechtsspezifische Erziehung, Verhältnis zu anderen Frauen, sich fühlen) über

das erste Kennenlernen hinaus, näher zu kommen. Meistens war es schwer anzufangen und uns an das Thema zu halten. Bewusst wählten wir keine Diskussionleiterin, obwohl wir uns oft eine herbeisehnten. Damit wollten wir erreichen, dass jede Frau einen Teil der Verantwortung übernimmt. Wahrscheinlich aus diesem Grund ist die Gruppe von 8 auf 4 Frauen zusammengeschrunft.

Leider wissen wir die wirklichen Gründe nicht, warum die 4 Frauen nicht mehr gekommen sind. Die meisten meldeten sich nicht von alleine, sondern kamen einfach nicht mehr zur Sitzung, auch auf unseren speziellen Wunsch hin nicht.

In Zukunft möchten wir vieles : was versteht jede von uns unter Feminismus, wie versucht jede ihn in Ihrem Leben anzuwenden, wie ist unsere Beziehung untereinander. Wir möchten tiefersitzende Probleme zusammen bewältigen können. Falls dies Konflikte bringt, werden wir sie austragen.

Bettina, Esther, Gila, Grazia.

Als Studentinnen erfahren wir Frauendiskriminierung an der Uni tagtäglich, sei's, dass wir in Diskussionen nicht ernst genommen werden, dass man uns als unweiblich taxiert, wenn wir uns durchzusetzen versuchen usw. Wir leben in einer grossen Identitätsunsicherheit, weil wir in einer Institution arbeiten, wo Frauen fast nur die untersten Ränge belegen: Putzfrauen, Sekretärinnen, praktisch keine Dozentinnen; alle wissenschaftlichen Inhalte, mit denen wir konfrontiert werden, sind von Männern geschaffen. In dieser Situation müssten wir als einzelne ohnmächtig scheitern: Die häufigen Studienabbrüche von Studentinnen legen davon ein bedredtes Zeugnis ab. Nur gemeinsam - mit der Frauenbewegung im Rücken - können wir da weiterkommen.

In unserer Gruppe versuchen wir, uns in unsern Studien- und Arbeitsproblemen gegenseitig den Rücken zu stärken, alternative, feministisch orientierte Inhalte uns zu erarbeiten, und nicht zuletzt möchten wir die Diskussion um Frauenunterdrückung und -befreiung an der Uni vorantreiben.

Neue Interessentinnen sind herzlich willkommen.

Kontaktadresse: Madeleine  
26.16.92

# Psycho-Frauengruppe

Wir sind eine Gruppe von 16 Frauen, die sich 14-täglich trifft. Wir haben alle mit Psychologie zu tun, teils in der Ausbildung an der Uni und an anderen Ausbildungsinstituten (Psychoanalytisches Seminar, Institut für angewandte Psychologie), teils als Therapeutinnen in verschiedenen Richtungen (Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Arbeit mit Gruppen, Bioenergetik usw.)

Als wir vor einem Jahr anfangen stellten wir uns folgende Frage: was ist eigentlich feministische Therapie? Von da aus kamen wir auf zwei grundsätzliche Arbeitsbereiche.

Einerseits haben wir versucht, verschiedene theoretische Konzepte daraufhin zu befragen, wie weit sie für die Arbeit mit Frauen brauchbar sind.

Andererseits sollte die Gruppe ein Ort sein, um die Arbeit der einzelnen Frauen mit Gruppen und Institutionen (und die Probleme dabei) zu besprechen, um auf diese Weise der Vereinzelung und dem Frust abzuhefen. Nach Möglichkeit haben wir deshalb Gruppen zu zweit geleitet, so z.B. mit Hausfrauen und Berufstätigen in Schwammendingen, Altstetten, Witikon, eine Gruppe an der EHG. Wir haben gute Erfahrungen gemacht - wir als Leiterinnen und die Teilnehmerinnen haben viel gelernt. Geplant sind weitere Frauengruppen in den Quartieren, Gruppen mit Schülerinnen und Psychiatrieentlassenen. Fernziel: ein feministisches Therapiezentrum und Kollektivpraxen.

Kontaktadresse: Silvia 60 39 29