

**Zeitschrift:** Fraueztig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1978-1979)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Über das Kritisieren und kritisiert werden  
**Autor:** Vreni  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054957>

#### **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>**

# Über das Kritisieren und kritisiert werden

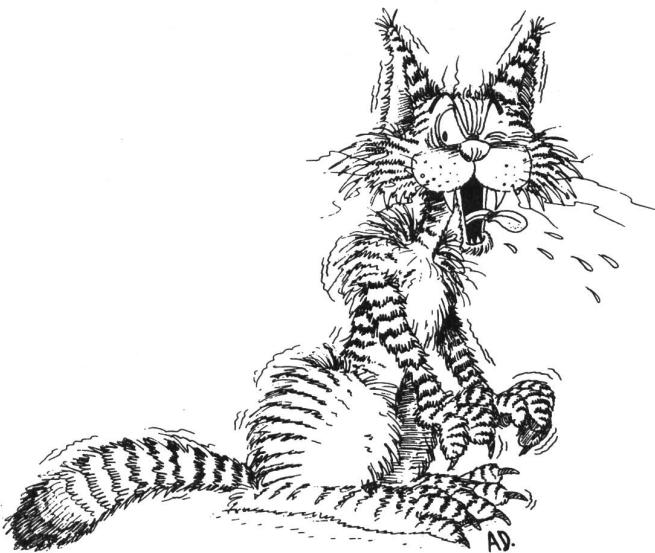
Angeregt zu diesem Beitrag wurde ich durch die Schlussdiskussion der Kritikwoche innerhalb der FBB im letzten März.

Mir schien, dass unter uns eine recht grosse Verwirrung darüber herrscht, was überhaupt und wie kritisiert werden soll: "Wo sind die Grenzen zwischen meinen persönlichen Problemen und Dingen, die auch andere angehen? Sind die Frauen, die ich kritisieren möchte, überhaupt bereit, die Kritik anzuhören oder werden sie sich doch nur rechtferigen und bei der nächsten Gelegenheit revanchieren? Bin ich überhaupt fähig, eine Kritik anzu bringen, ohne einen roten Kopf zu bekommen oder ausfällig zu werden? Oder habe ich Angst, mich dabei so dumm anzustellen, dass niemand zu verstehen braucht, was ich sage?" Das sind Fragen, die oft auftauchen, wenn uns etwas aufstösst, Zeichen für die Verwirrung, in der wir stecken. Der letzte Ausdruck der Gelähmtheit ist dann nicht selten: "Warum gerade ich, wenn es doch auch andere angeht? Wenn es so wichtig wäre, hätte bestimmt schon eine etwas gesagt." Und damit haben wir dann wieder eine Runde hinter uns gebracht, ohne etwas riskiert zu haben.

Wie kommt das? Sind wir etwa so blöd oder so verantwortungslos? So uninteressiert am Geschehen, an dem wir teilnehmen oder fühlen wir uns machtlos?

wichtige Informationen auszutauschen und Beschlüsse zu fassen und dies an offiziellen Sitzungen nicht zu erwähnen.

Kurz: Wir haben eine Menge Fertigkeiten, uns kein Vertrauen entgegenzubringen oder gar zu bekämpfen. und unzureichende Fähigkeiten zur guten Zusammenarbeit.



## Thesen zum Status Quo

Wir haben nicht gelernt, kooperativ zu arbeiten, gleiche mit gleichen. (Wo auch: in der Familie etwa oder gar in der Schule?)

### 1. Wir haben nicht gelernt, Kritik entgegenzunehmen.

Wir sind trainiert worden, auf Kritik mit Rechtfertigung zu reagieren, uns reinzuwaschen oder den Kritiker selbst zu blamieren, gleich zurückzuschissen ("Wer lässt denn schon gern etwas auf sich sitzen")

Hat jemand unter uns etwa keine Erfahrungen mit Eskalationen? "Jetzt hast Du das Geschirr schon wieder nicht eingeweicht! - Wenn Du nur einmal Deine ewige Nörgelei lassen könntest. - Du bist einfach unfähig, Dir von andern etwas sagen zu lassen." usw.usf. Schon im Kindergartenalter ist dieses Verhalten perfekt eingespielt: "Frölein, de Mäxli hät mer de Pinsel weggnoh. - Jo aber d'Silvia hät mer en Schmier uf miis Blatt gmacht. - Du häsch agfange, du bisch mir uf de Fuess gschtande" usw.usf.

### 2. Wir haben nicht gelernt, Kritik anzubringen.

Wir haben Angst davor, jemanden zu kritisieren, weil wir die Reaktionen der andern fürchten: Sie könnte uns lächerlich machen, blamieren, sie könnte uns anschreien, sie könnte hilflos und verlegen werden, verletzt sein. Oft haben wir auch Angst vor unserer eigenen Unfähigkeit zu kritisieren, weil wir wissen, dass wir erst dann etwas sagen, wenn uns der Kragen platzt, wenn wir wütend werden und uns nicht mehr kontrollieren können.

### 3. Wir haben gelernt, auftauchenden Problemen auszuweichen, sie als unwichtig zu erklären, bevor wir es abgeklärt haben, sie zu verschleiern. Wir haben gelernt, Gerüchte kursieren zu lassen, Unangenehmes zu verheimlichen, in Zusammenkünften informeller Art

## Zur Politik des persönlichen Stils

Man könnte nun sagen: "Schon gut, das ergibt sich doch, schliesslich haben wir gemeinsame Ziele und auch guten Willen."

Man könnte sagen, dass man deswegen nicht gleich ein Programm aufstellen müsste, schliesslich hätten wir noch immer weiter zusammengearbeitet und Pannen gebe es überall.

Man könnte auch sagen, dass Spontaneität in der Zusammenarbeit das wichtigste sei. Oder man könnte auch einfach sagen, dass man sich von niemandem etwas vorschreiben lassen will.

Fragen wir uns einmal, was unsere Verhaltensweisen und die fehlende Bereitschaft, sie gezielter abzulegen, verhindern. Sie verhindern eine Auseinandersetzung mit unserer persönlichen Ideologie und eine Analyse der Hintergründe. Sie verhindern also, dass wir unsere politischen und persönlichen Positionen besser kennenlernen und Entscheidungen darüber treffen, was wir davon als nützlich akzeptieren wollen und was davon wir als unserem Kampf schädlich ablegen wollen. Sie verhindern, dass wir unsere Stärken und Schwächen kennen und damit umgehen lernen. Sie verhindern ein steigendes Vertrauen unter uns und damit eine stärkere Einigkeit und bessere und mehr politische Handlungen. (Wem dies letzte dient, brauche ich hier wohl nicht auszuführen!) Sie verhindern, dass wir unsere inneren Unterdrücker erkennen und loswerden können und gängigen Mystifikationen von Weiblichkeit immer besser auf die Schliche kommen.

Kurz und schön gesagt: Sie verhindern, dass wir die neue Frau kreieren und begünstigen, dass alles beim Alten bleibt, in uns und um uns.

Auch wenn es uns nicht gefällt: Unsere Verhaltensweisen und Gefühlswelten sind die der Frau des hoffentlich zerfallenden patriarchalischen Kapitalismus, u.a. mit hoher Empfindlichkeit gegen Kränkungen, was uns in der öffentlichen Arbeit handicapiert, woraus man vielleicht die Tendenz erklären könnte, öffentliche Bereiche zu privatisieren (schon vorgekommen in der FBB?), was ein schlechter Ansatz zur Ueberwindung des Gegen-satzes Oeffentlichkeit-Privatsphäre ist.

Wenn wir also zugeben, dass der persönliche Stil durchaus politisch ist (und welche Feministin hätte damit bei Männern Mühe?), könnte es einem als logisch erscheinen, dass wir auch Politik gegen innen machen würden und warum nicht auch einmal durch geplante Aktionen.

#### Meine Erfahrungen mit der Radical Therapy

Den Vorschlag für eine mögliche Vorgehensweise zur Verbesserung unserer Fähigkeit zu Auseinandersetzungen, den ich im folgenden präsentieren werde, habe ich Arbeiten entnommen, die als Produkte der Radical Therapy Collectiv in San Francisco entstanden sind. Issues in Radical Therapy, No 19, Spring 1977.

Lyons, Gracie: Constructive Criticism. A Handbook, IRT Collective, Berkeley, 1976.

Die Radical Therapy Collective hat es sich zur Aufgabe gemacht, Therapieformen zu entwickeln, die eindeutig politische Zielsetzungen haben. So ist eines ihrer obersten Prinzipien der Ausgleich von Machtgefällen. Für die Art ihrer Vorgehensweise (Einzel- jedoch vorzugsweise Gruppentherapien: Vermittlung in Ehekonflikten und in politischen Gruppen) heisst das, dass sie sich als Lehrer begreifen, die einen Informationsvorsprung haben, der möglichst schnell ausgeglichen werden soll. Das tun sie durch das Aufstellen von Regeln, nach denen gearbeitet wird. Die Regeln sind also nach kurzer Lernzeit allen zugänglich und es geht nur noch darum, sie anwenden zu lernen.

Am meisten jedoch leuchtete mir wohl die "Demonstration" von zwei Männern ein, die sich als feministisch begreifen. Sie verstanden ihren Beitrag zum feministischen Kampf so, dass sie zu allererst sich ein Bewusstsein ihrer Unterdrückerrolle erarbeiten durch Beobachtungen in Alltagssituationen. Ein Paar z.B. wechselte für einen Abend spielerisch die Rollen und der Mann beschrieb anschliessend seine Erfahrung: Er wurde durch eine ganze Reihe von Gefühlszuständen geschleust, die von absoluter Wut über Verwirrung zu grosser Hilflosigkeit reichten, litt schlussendlich unter akutem Selbstwertschwund und fand das Spiel gar nicht mehr spielerisch.

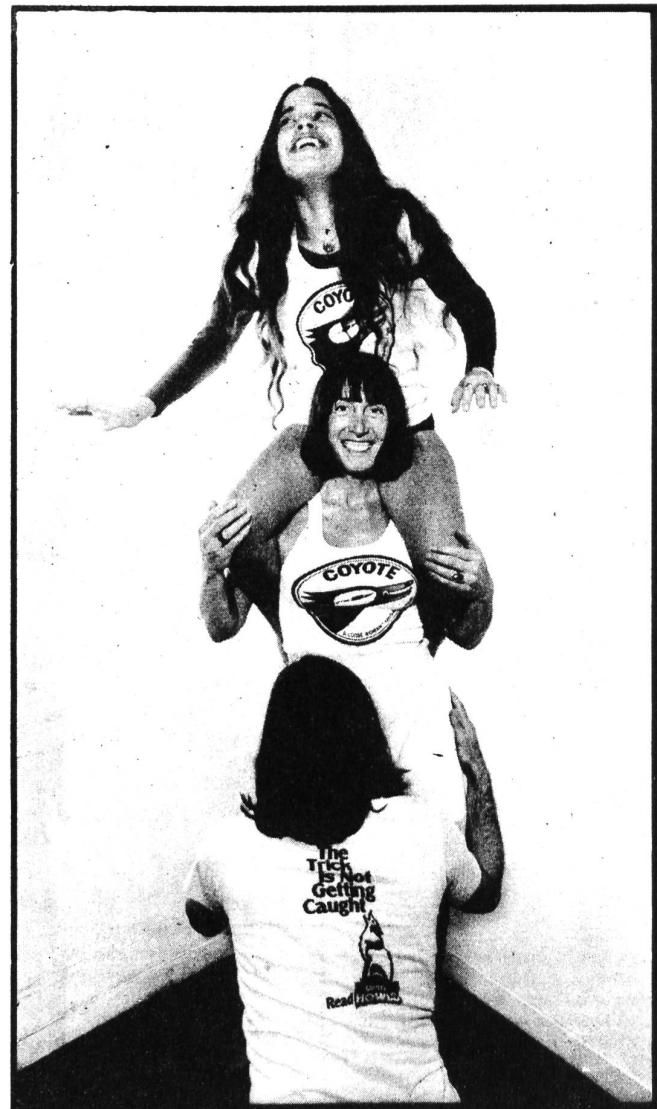
Na ja, ihr merkt schon, mir leuchteten die Leute und ihr Ansatz ungemein ein.

Über drei Monate war ich dann noch Mitglied einer Frauenproblemlösungsgruppe, wo ich die mir bis dahin bekannten Grundsätze funktionieren sah.

Es dürfte wohl klar sein, dass die folgenden Regeln nur dann funktionieren, wenn in der Arbeitsgruppe Einigkeit darüber herrscht, dass nach ihnen gespielt wird. Insofern lassen sie sich natürlich auch nach Bedarf entwickeln.

#### Vorschlag für Sitzungen

- Einen Sitzungsleiter (engl. facilitator) wählen, der die Einhaltung der Regeln erleichtert.
- Eine Agenda erstellen. Verhandlungen führen über die Zeit, die für die einzelnen Punkte eingesetzt werden soll.



- Mitteilung von "Zurückgehaltenen Ressentiments" und "Paranoiden Phantasien". Anbringen von "konstruktiver Kritik". (Die unterstrichenen Begriffe werden unten erläutert.)

- Problemlösung, aktuelle Arbeit.

- Mitteilung von Anerkennung und Zuneigung (engl. share strohes).

Ressentiments sind negative Gefühle persönlicher Art in Bezug auf andere. Tauchen sie in einer Gruppe auf - und das tun sie immer - stören sie die Arbeit und mischen sich unerwünscht in Diskussionen, bei denen man sich aus unerfindlichen Gründen nie einigen zu können scheint. Das Mitteilen von Ressentiments geht folgendermassen vor sich: Diejenige, die ein solches Gefühl loswerden will, fragt die Adressatin, ob sie bereit ist, ihr zuzuhören. Die Radical Therapists machen das so: "Ich habe ein zurückgehaltenes Ressentiment Dir gegenüber, willst Du es hören?" Es wird erwartet, dass die Adressatin prinzipiell hören will (dies ist der Ausdruck der grundsätzlichen Bereitschaft zur Zusammenarbeit), sich jedoch den Zeitpunkt selbst aussuchen kann. Fühlt sie sich im Moment nicht in der Lage, möglicherweise Schwieriges über sich selbst zu hören, gibt sie das bekannt und macht einen Vorschlag über den Zeitpunkt, wann sie es hören wird. Meistens

jedoch nehmen die Gruppenteilnehmer das Ressentiment sofort entgegen. Die Aufgabe der Empfängerin ist denkbar einfach: zuhören, verstehen und nichts entgegnen, den Empfang der Botschaft sichtbar machen, vielleicht durch ein Nicken, durch einen Blick, durch "gut" oder "ich habe Dich gehört."

Paranoide Fantasien sind Vermutungen bis Gewissheit darüber, was andere mieses von uns denken. Wenn mir jemand aus der Gruppe eine paranoide Fantasie über mich erzählt, habe ich die Aufgabe, das Körnchen Wahrheit, das immer darin steckt, zu bestätigen, der Frau zu sagen, was sie richtig wahrgenommen hat und was von ihren Fantasien nicht zutrifft, möglicherweise auch eine Erklärung darüber abzugeben, warum ich ihr so erschienen bin.

Beispiel: Maja: "Du Ruth, ich habe eine paranoide Fantasie in Bezug auf dich, willst du sie hören?"

Ruth: "Ja"

Maja: "Ich habe das Gefühl, dass du mich für dumm hälst, dass du alles, was ich sage, blöd findest. Ich wage schon kaum mehr den Mund aufzutun, wenn du auch an der Sitzung bist."

Ruth: "Das letztemal war ich ziemlich arrogant zu dir. Ich war wütend, weil ich das gleiche Argument zwei Tage vorher auch gebraucht habe und damit schrecklich auf den Bauch gefallen war. Es war sehr unangenehm und du hast mich daran erinnert. Sonst finde ich es gut, wenn du fragst, wenn du irgendwo nicht draus kommst, obwohl ich manchmal ungeduldig werde, ich weiß. Mach mich ruhig darauf aufmerksam, wenn ich so reagiere."

In diesem Beispiel ist Ruth noch weitergegangen, sie hat gleich noch selbstkritische Ausserungen angehängt, Maja Anerkennung für ihr Verhalten (fragen) gezollt und zu weiterer Kritik aufgefordert.

An diesem Beispiel wird deutlich, wie eng Paranoide Fantasien und Kritik zusammenhängen können.

#### Konstruktive Kritik

Im folgenden führe ich die Leitsätze zum Anbringen von Konstruktiver Kritik aus.

1. Es ist wichtig, sich vor dem Anbringen der Kritik nochmals zu versichern, dass die Kritik beabsichtigt, die gemeinsame Arbeit voranzutreiben und nicht etwa versteckten Machtansprüchen oder Rachegegüssen dient.

Nützlich ist dabei, sich auch die Stärken der zu kritisierenden zu vergegenwärtigen.

2. Die Kritik soll konkret sein. Die Ereignisse, auf die sich die Kritik bezieht, sollen genannt werden, so dass die Kritisierte genau versteht, worum es geht.

Formulierungen wie: "Du bist zu dominant", oder "Du hintertreibst immer die Initiativen anderer", sind wertlos zur Fortführung der Klärung und müssen umformuliert werden in Aussagen, die genaue Beobachtungen wiedergeben. "Du hast gesagt, dass dieser Vortrag unheimlich wichtig sei und die Referentin einfach eingeladen ohne uns zu fragen, ob wir einverstanden wären."

3. Die mit der Kritik verbunden Gefühle sollen beschrieben werden. Damit verhindern wir, dass die Gefühle in den Untergrund gehen und übernehmen Verantwortung für unseren eigenen Teil des Widerspruchs. Wir ermöglichen gleich-

zeitig eine Analyse der Gefühle im Hinblick auf die dahinterliegenden Wertvorstellungen.

Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, heisst, dass meine Reaktionen auf das Tun der andern auch dadurch geprägt sind, wie ich es auffasse, je nachdem, ob ich z.B. denke, dass das Verhalten moralisch verwerflich oder hilfreich sei, werde ich entweder enttäuscht/angewidert/oder erleichtert/dankbar/blamiert/...sein, je nachdem wie ich die Person, die mich kritisiert, einschätze.

Hinter der Schwierigkeit vieler Frauen, Kritik zu ertragen, steht wahrscheinlich die durch Erfahrungen (ofters mit der Mutter) gebildete Vorstellung, dass Kritik gar nicht dazu da ist, das kritisierte Verhalten wirklich zu verändern, sondern um Schuldgefühle zu machen und damit abhängig zu halten.

4. Wünsche äussern. Es ist hilfreich zu erklären, was wir uns anstelle des kritisierten Verhaltens wünschen. Dabei ist es wichtig, konkret zu sein. Statt zu sagen: "Ich möchte, dass du mich mehr unterstütztest," werden wir konkreter: "Ich möchte, dass du mir Fragen stellst, damit ich meinen Vorschlag besser ausarbeiten kann, anstatt mich so schnell und heftig zu kritisieren."

5. Der Zweck der Kritik soll erklärt werden. Wir wollen nicht, dass jemand ihr Verhalten aus Angst oder Pflichtgefühl ändert, sondern weil sie einsieht, dass eine Änderung des Verhaltens angestrebten politischen Zielen dient.

6. Paraphrasieren, d.h. Wiederholen des Gesagten mit eigenen Worten, ist ein hilfreiches Mittel zum richten Verstehen von Kritik:

-wenn ich nicht sicher bin, dass die Angesprochene meine Kritik verstanden hat, bitte ich sie darum,

-wenn ich nicht sicher bin, ob ich die mir geltende Kritik richtig verstanden habe, mache ich es,

-und wenn Geschäfte zu schnell gehen und sich dabei verwirren, ist es ein Mittel zur Verlangsamung.



7. Wenn wir mit Kritik konfrontiert werden, die wir nicht verstehen können, weil sie unbestimmt ist, oder wenn die Kritik unfreundlich gegeben wird, ist das nicht unbedingt ein Grund, die Kritik nicht zu hören.

Sind wir daran interessiert, aus der Kritik trotzdem etwas zu lernen, können wir versuchen, uns in die Kritikerin einzufühlen und zu verstehen, was sie meint. Wir formulieren die gehörte Kritik um in Beobachtungen, Gefühle, Wünsche und Zweck (Punkte 2,3,4 und 5), die wir hinter der schlecht gegebenen Kritik vermuten.

Dieses Vorgehen ist geeignet, uns die eigenen Ängste vor dem Kritisiert werden zu nehmen, weil eine gut formulierte Kritik viel weniger gefährlich tönt als eine schlecht formulierte, durch die unsere Handlungen zu Charakterfehlern oder sonst was Schwerwiegendem, Unveränderbarem werden.

Beispiel: Eine Schülerin kritisiert ihre Lehrerin folgendermassen: "Wir reden in dieser Klasse von Entfremdung", sie läuft rot an, sie ist aufgereggt, "also, ich bin ganz schön entfremdet. Sie drängen uns immer und machen, dass wir nie etwas fertig diskutieren können." Die Lehrerin fühlt sich bedroht, möchte sich am liebsten verteidigen, bremst sich dann und sagt: "Wenn ich also die Gruppendiskussionen unterbreche und vorschlage, weiter zu gehen (Beobachtung), bist du frustriert (Gefühl), weil ich die Diskussion unterbreche, und du möchtest, dass ich euch zuerst frage, ob ihr schon weitermachen wollt (Wunsch). Ist es so?"

8. Wenn wir eine andere Frau kritisieren, müssen wir damit rechnen, dass die Reaktion defensiv ist. Vermuten wir schon zum voraus, dass die Reaktion defensiv sein wird, können wir versuchen, durch Vorbemerkungen die erwartete Verteidigungshaltung aufzuweichen: "Ich habe Angst, dass du meine Kritik missverstehen wirst...", und darum zu bitten, die Kritik anschliessend zu wiederholen (Punkt 6)

Sind wir nicht sicher, ob die Reaktion defensiv ist, fragen wir nach: "Ich vermute, dass du meine Kritik als Heruntermachen auffassest..." um herauszufinden, woher die Verteidigungshaltung kommt.

Ist es klar, dass jemand die Kritik in den falschen Hals gekriegt hat, empfiehlt es sich, durch Einfühlung (Punkt 7) die Situation zu entspannen: "Ich sehe, dass du verletzt bist, möchtest du, dass ich verstehne wieso?", um weiter klären zu können, was genau ich kritisieren wollte und warum die Angesprochene so reagiert hat.

Die Anwendung ist nicht ganz einfach. Es braucht Zeit, sich in die Regeln einzuarbeiten und es braucht noch viel mehr Zeit, ein Gefühl für ihre Anwendung zu entwickeln. Der Gewinn könnte gross sein.

Ich könnte mir vorstellen, dass Arbeitsgruppen der FBB einen Versuch damit machen wollen, (empfiehlt sich ganz besonders bei akuten Problemen). Falls eine Gruppe das Gefühl hat, aus dem Dargelegten nicht ganz klug zu werden und zusätzliche Informationen zu brauchen, bin ich gerne bereit, die Gruppe zu besuchen und über die Startschwierigkeiten wegzuhelfen.

Vreni Tel. 35.31.55



# Hollandbus

HOLLANDBUS; Protestbus für freie Abtreibung in der Schweiz, vom 19. Mai 1978. Organisiert von der Schwangerschaftsabbruchgruppe der FBB Zürich

Es war eine Aktion zur Abstimmung vom 28. Mai 1978. Für ein NEIN zum Gesetz über die "soziale Indikation", das die Situation der unerwünschten schwangeren Frauen noch verschlechtert hätte. Eine verstärkte Kontrolle über die Gutachten und eine zusätzliche Entscheidungsinstanz wären die Folge gewesen. Wir wollten mit diesem Bus keinen Dienstleistungsbetrieb eröffnen, indem wir regelmässig Frauen nach Holland begleiten, sondern aufzeigen, dass die Möglichkeit für eine freie Abtreibung im eigenen Land dringend notwendig ist. Denn wöchentlich fahren aus diesem Grund viele Frauen allein und anonym zur Abtreibung nach Holland. Es gibt nur wenige Ärzte, die die Abtreibung machen, und meistens zu horrenden Preisen. In Holland braucht es kein psychiatrisches Gutachten und die Abtreibung kostet Fr. 325.—. Selbst im Kanton Zürich ist die Situation noch haarsträubend, obwohl die Zürcher Bevölkerung die Fristenlösung bei der Abstimmung vom 25. September 1977 mehrheitlich angenommen hatte. In der Stadt Zürich z.B. gibt es nur zwei Ärzte, die zu sozialen Tarifen Schwangerschaftsabbrüche vornehmen. Sie sind entsprechend überlastet.

Wir fragen uns:

- wie lange noch soll dieses Problem tabuisiert und über die Grenze abgeschoben werden?
- wie lange noch wird das grundlegende Recht jeder Frau auf Selbstbestimmung missachtet?

Immer noch wird uns Frauen abgesprochen, selber zu entscheiden und Verantwort zu tragen.

Seit 1970 arbeiten wir Frauen von der FBB für unser Ziel, für den straf-freien Schwangerschaftsabbruch. 1971 sammelten wir Unterschriften für die Initiative für den straffreien Schwangerschaftsabbruch. Wir haben Meetings, Standaktionen, Demonstrationen etc. organisiert. Das Theater "Halleluja" wurde oftmals aufgeführt, ein Stück, das wir selber geschrieben und gespielt haben. 1977: grosse Kampagne zur Fristenlösung. Den Film "Lieber Herr Doktor" zeigten wir an verschiedensten Orten auf dem Lande.

Und was hat sich geändert? Unsere Forderungen sind noch in keiner Weise erfüllt. Das heisst, dass wir weiter kämpfen müssen für: