Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1979-1980)
Heft: 16

Artikel: Meine Arbeit als Psychotherapeutin
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054880

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: 10.12.2025

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

Eine Therapiestunde besteht aus: reden, fragen erinnern, Träume erzählen, Gefühle hochkommen lassen, phantasieren; in einigen Therapien werden Rollenspiele gemacht: Situationen, die Schwierigkeiten machen, werden spielend geübt. Konflikte werden bearbeitet. Der/die Therapeut/in gibt (meistens) keine Ratschläge, Entscheidungen bleiben bei der Klientin. Es geht in der Therapiestunde nicht um die Bedürfnisse des Therapeuten, sondern um diejenigen der Klientin. Der Therapeut ist dazu da aufzuzeigen, was abläuft im Alltag, in der Therapie und in der therapeutischen Beziehung; dann wird analysiert, warum etwas so läuft und nicht anders.
Die beiden erarbeiten gemeinsam Zusammenhänge von Problemen, Erinnerungen, aktuellen Vorkommnissen, die Therapeutin kommt auf Aspekte, auf die frau allein nicht gekommen wäre. Durch das Bearbeiten der Probleme ergeben sich Aha-Erlebnisse, Einsichten in Gründe, Ursachen, Verknüpfungen des eigenen Verhaltens. Es zeigen sich neue Möglichkeiten des Verhaltens, sich Fühlens, ein neues Selbstbild , schrittweise, stückweise.
In einigen Therapieformen (Gruppen, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie) kann frau neues Verhalten in einem geschützen Rahmen lernen und ausprobieren.

Zeichnung aus: In and Out the Garbage Pail, von F.S.Perls

Die wenigsten Therapeuten haben ein fertiges Rezept: die Therapie ist immer wieder das Resultat von Zusammenarbeit. Der Therapeut kann ohne Klient nichts machen. Insofern ist die Vorstellung, der Therapeut habe enorm viel Macht, eine Illusion. Andrerseits scheint der Klient mehr angewiesen zu sein auf den Therapeuten. In diesem ungleichen Verhältnis stecken verschiedene Punkte. Ein angemessenes, konstruktives, statt selbstschädigendes Umgehen mit sich selber muss in unserer Gesellschaft häufig in einer Therapie erkauft werden. Diese Tatsache gibt denen, die eine Therapie anzubieten haben, real mehr Macht. Dies wird allerdings in einer guten Therapie wieder aufgelöst: das Ziel jeder Therapie ist letztlich, die Therapie überflüssig zu machen. Der Therapeut/die Therapeutin arbeitet daraufhin, dass er die Macht ab-, dem Klient zurückgibt, der seiner selbst wieder mächtig, autonom werden soll.
Es ist fruchtbarer, diese Machtverhältnisse in der Therapie anzusprechen, sie zu bearbeiten, auch im Zusammenhang mit ähnlichen Situationen ausserhalb der Therapie, als sie zu verleugnen. Verleugnung verschleiert die Tatsachen und verhindert eine Verarbeitung, eine Rückgabe der Macht.

Eine Therapie ist eine künstliche Situation, wo der Therapeut/die Therapeutin durch gerade die Künstlichkeit mehr Macht hat, andrerseits aber auch gerade durch die Künstlichkeit Arbeit ermöglicht wird.
Die Beziehung, die scheinbar **einseitige**, ist das Vehikel, auf dem die Therapie fortschreitet (bzw. -fährt). An der Beziehung zum Therapeuten, in der Situation mit dem Therapeuten werden die Probleme, Knöpfe, Schwierigkeiten, ohne Ausweichen angesehen und in Bewegung gebracht.

Eine Therapie soll kein Ersatz sein für eine Freundin/einen Freund.
Sie stellt eine spezielle Möglichkeit dar, mit Problemen einen Schritt weiterzukommen.

Sabine

Meine Arbeit als Psychotherapeutin

Gedanken zu meiner Arbeit als Psychotherapeutin

Wie verstehe ich mich eigentlich in meiner Rolle als Therapeutin?Was heisst für mich Gesprächstherapie? Wenn eine Frau neu zu mir kommt,ist es für mich,wie wenn wir zusammen eine Reise antreten würden,eine Reise in ihr inneres Erleben...ich bin dabei Begleiterin und Gegenüber.
Am Anfang kennen wir uns beide noch nicht,und für mich wie für die "Klientin" ist unklar,ob wir zusammen reisen können.Nachdem wir uns etwas angeschaut und kennengelernt haben,beschliessen wir,ob wir uns von nun an regelmässig für 1-2 Std. pro Woche treffen wollen.
Wir gehen in jeder Stunde von dem aus,was gerade jetzt da ist....ein Ereignis von gestern,etwas vom letzten Mal,an dem sie weitermachen möchte,unsere Beziehung,wie sie sich gerade jetzt fühlt,das Wetter, Leere,Nichts.....und von da aus begeben wir uns im Laufe der Zeit immer mehr in ihr inneres Erleben hinein und lernen sie so zusammen kennen.Ich bin die Begleiterin und meine Aufgabe ist es mitzuteilen,was ich spüre und sehe und verstehe,den Mut zu haben um einfach anzusehen und anzunehmen was jetzt da ist,wer die Klientin im Moment ist.....Ich bin aber auch Gegenüber,von mir kann sie auch etwas wünschen,fordern,bekommen,wenn sie etwas braucht oder will,und ich konfrontiere sie auch mit meinen Empfindungen(z.B. wenn mir langweilig wird,oder wenn ich wütend werde),mache sie aufmerksam auf Vorgänge,die ihr selber nicht bewusst sind(z.B. ihre Haltung,die Hände,w i e sie redet etc.)

Dafür-für diese Begleiterin-Gegenüber-Funktion-bin ich auch ausgebildet.Ich habe Psychologie studiert, und was ich von da und sonst vom Lesen von Fachliteratur im Kopf habe an Wissen über psychische Prozesse hilft mir manchmal sehr beim Verständnis.Wichtiger war und ist für mich aber die eigene Therapie und sonstige Erfahrung mit mir selber,die Supervision,in der ich mit anderen Therapeuten meine Arbeit bespreche und die Psycho-Frauengruppe,wo ich mit anderen Psychologinnen reden kann.Wie ich zu mir selber stehe, und wie klar mir die Beziehung zur Klientin ist, hat einen grossen Einfluss auf die Arbeit,ich bin ja selber das Instrument mit dem ich arbeite.....
Was für mich eine therapeutische Beziehung von den anderen ("gewöhnlichen") Beziehungen unterscheidet ist:

-dass ich nur begleite,also meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche für diese Zeit zurückstelle, um ganz mit der Klientin zu sein und in i h r e Welt zu reisen

-dass die Beziehung zeitlich beschränkt ist und einen Zweck hat

-dass ich mich ausgebildet habe für meine Rolle ...
Diese Art von Beziehung ist also mein Beruf,meine Arbeit und da ich von dieser Arbeit lebe,verlange ich für die Stunde zwischen 30-80 Fr.-, je nach den finanziellen Verhältnissen der Klientin.Dieses Tauschverhältnis ist natürlich auch wieder ein wichtiger Faktor in der Beziehung.

Ich mache nicht nur Gesprächstherapien sondern auch bioenergetische Massagen,und ich erlebe mich in meiner Funktion dabei kaum anders.
Da für mich selber mein Körper so wichtig ist,habe ich als eigene Therapie vor allem körperorientierte Methoden gewählt(Bioenergetik,Gestalt,Massage) und dann auch eine Ausbildung in Biodynamischer Psychologie(Boyesen-Schule) gemacht.

Mit meinem Wissen über energetische Prozesse im Hintergrund lasse ich bei der Massage meine Hände einfach so intuitiv machen was sie wollen.Ich streichle,knete, halte,fahre auch ganz fein über den Körper,teile mit, was ich wahrnehme,frage,wie sich das anfühlt,was der Frau so in den Sinn kommt,was sie möchte.....da bin ich manchmal sehr fasziniert,komme mir vor wie beim Spielen im Sändelihuufe früher....

In dem gemeinsamen Prozess,der da entsteht,entdecken wir zusammen die Klientin von der körperlichen Seite her,und ich tue für sie was sie braucht.Ich sage "sie entdecken von der körperlichen Seite her" weil Körper und Psyche für mich wie eine Münze sind, die man von verschiedenen Seiten betrachtet.

Massage hat für mich auch viel zu tun mit der Situation des ganz kleinen Kindes,wenn es einfach da ist und für sich sorgen lässt.So legen sich meine Klientinnen einfach hin und müssen selber nichts tun,können sich guttun lassen.Ich gebe da viel,und das ist für mich auch das Anstrengende an der Arbeit.....da muss ich dann auch wieder gut für mich selber schauen und lasse mich z.B. auch zwei mal in der Woche massieren.

Zeichnungen aus:
Partnermassage, von G. Downing

An der Arbeit mit Frauen fasziniert mich im Moment vor allem das gemeinsame Vorspüren und Tasten in die Sphäre,wo sie ganz ursprünglich Frau ist.Ich meine, dass es so etwas wie die Natur oder das Wesen derFrau gibt,das körperlich hauptsächlich mit dem Bauch,der Fortpflanzung und der Funktion der Geschlechtsorgane zu tun hat.Dass heute gerade so viele Frauen in diesem zentralen Bereich des Frauseins Störungen haben, Störungen der Identität als Frau meine ich,ist kein Zufall.Ich bin mir bewusst,wie gefährlich dieses Suchen nach dem "weiblichen Wesen" sein kann,da ja nie so genau festzustellen ist,ob nicht auch kulturelle Prägung unter diesem Ettikett der Natur läuft und damit verewigt wird.Und doch habe ich letzthin gedacht,ob die Schwere,die Suche nach Verlässlichkeit, Konstanz,Verpflichtung,die ich bei vielen Frauen erlebe,etwas mit dem Kinderkriegen zu tun hat und mit der Verantwortung auch für ein Kind.Männer erlebe ich öfter in der Rolle des Leichten,der rumhüpfen möchte von einer zur anderen,Freiheit sucht und Angst hat von der Frau gefangen zu werden....
Ja,und um zum Schluss mit meinen Gedanken nochmals zu meiner Arbeit zurückzukommen.....ich finde sie spannend und geniesse es so nah im Kontakt zu sein mit anderen Frauen.Das tut auch mir gut und hilft mir mich selber zu spüren und da zu sein.Manchmal kommt mir meine "Arbeit" auch komisch vor und manchmal ist mir das "Produkt" meiner Arbeit zu wenig konkret,fassbar, sichtbar.....da möchte ich lieber gärtnern oder so...

Ich bin froh,wenn das,was ich da geschrieben habe, etwas Einblick gibt in meinen "Arbeitsstil" und die Art wie ich meinen Beruf erlebe.

Anné