Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1979-1980)
Heft: 17

Artikel: Was hat mir das Frauenhaus gegeben?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054897

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

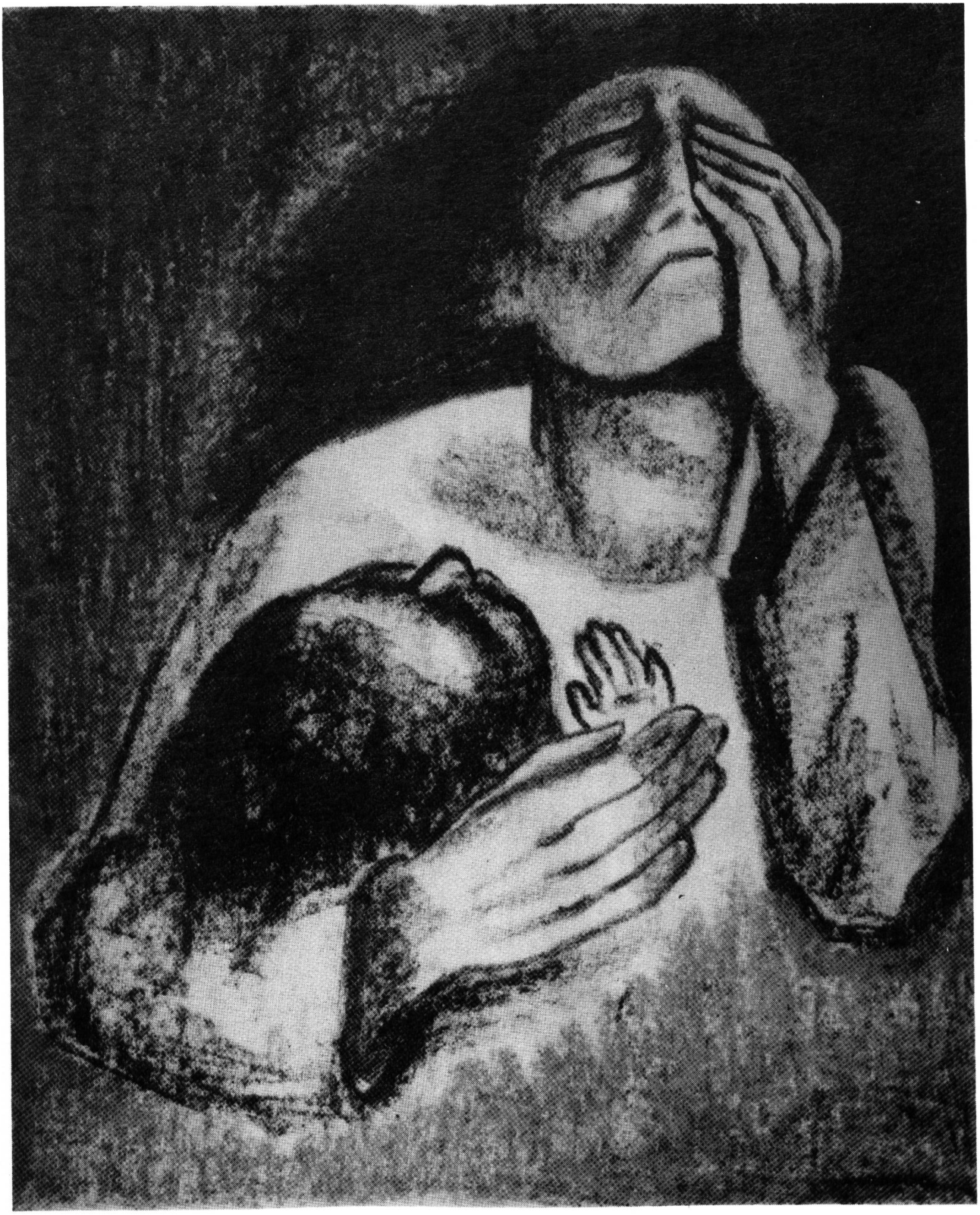
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 09.12.2025

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

WAS HAT MIR DAS FRAUENHAUS GEGEBEN ?

Fast zwei-einhalb Monate verbrachte ich, zusammen mit meinen Kindern, im Frauenhaus. Ichwerde diese Zeit nie vergessen, denn ich habe viel gelernt.
Ich habe vor allem echte menschliche Hilfe und Verständnis kennen gelernt. Heute weiss ich, dass es Menschen gibt, auf die man sich verlassen kann und denen man sich zuwenden darf, wenn es alleine nicht mehr geht.
Als ich ins Frauenhaus kam, hatte ich die Scheidung schon eingereicht. Ich war fest entschlossen zur Scheidung, hatte aber Angst vor der Reaktion meines Mannes. Ich suchte Schutz vor ihm, den ich auch bekommen habe. Ich fand im Frauenhaus nicht nur Schutz, mir wurde eine Anwältin vemittelt, ich fand viel Unterstützung bei der Kindererziehung, mir wurde geholfen bei der Wohnungssuche und ich habe gelernt, mich selbst besser zu verstehen und Vertrauen zu haben.
Ich habe nie so eingehende Gespräche erlebt, wie die mit den Frauen vom " Verein zum Schutz misshandelter Frauen". Gespräche, in denen ich gelernt habe, meine Gefühle auszudrücken und jede Belastung auszusprechen. Wenn ich das Bedürfnis hatte loszuheulen, oder über meine Person zu reden, war immer jemand da. Ich spürte das Verständnis und wusste: Ich bin nicht allein!
Ich fühlte mich unterstützt weiter zu machen, wurde aber nie gedrängt. Dies war für mich wichtig, denn mein Mann hat mir am Anfang sehr leid getan.
Er war ziemlich hilflos, so allein, und er versuchte mich und die Kinder immer wieder zurückzuholen. Einmal mit Tränen, ein anderes mal mit Selbstmorddrohungen. Ich wollte um keinen Preis zu ihm zurück gehen, aber ohne die Unterstützung vom Verein wäre ich wahrscheinlich wieder schwach geworden. Aus Schuldgefühlen, oder einfach weil ich die nervliche Belastung nicht ausgestanden hätte. Es war schwer, immer wieder nein zu sagen und zu wissen, in ein paar Tagen geht es wieder los.
Mir wurde im Frauenhaus einmal gesagt: "Wenn du nicht willst, musst du nicht". Diesen Satz habe ich mir eingeprägt und er hilft mir immer wieder.
Ich habe in dieser Zeit nicht nur mich, sondern auch meine Kinder besser kennen gelernt. Die Kindererziehung erschien mir als grösstes Problem als ich von meinem Mann fortging. Ich hatte Angst vor dieser Verantwortung. Ich traute mir die Aufgabe nur schwer zu. Ich habe jetzt gelernt, die Kinder als Persönlichkeiten anzusehen und viel mehr auf sie einzugehen, weil ich an mir selbst erlebt habe , wie wichtig das ist.
Wir haben zusammen noch einen weiten Weg, aber wir werden es schaffen, dank dem "Verein zum Schutz misshandelter Frauen"

WIE GING ES NACH DEM FRAUENHAUS WEITER

Nach zwei-einhalb Monaten im Frauenhaus, konnte ich mit meinen Kindern in eine schöne Drei-Zimmerwohnung ziehen. Ich bin mit gemischten Gefühlen aus dem Frauenhaus gezogen. Ich spürte Erleichterung, weil es mit der Zeit zur Belastung wurde, immer wieder dieselben Probleme mit-zuerleben. Ich erlebte sehr viel Verzweiflung und hatte genug davon. Ich war auch traurig, denn es war doch mein Zuhause gewesen. Ich hatte Angst und war gleichzeitig glücklich.
Ich musste das Leben frisch anpacken, allein mit den Kindern. Ich war jetzt allein für uns drei verantwortlich, und doch war es schön, die eigenen vier Wände zu haben.
Die erste Woche verlief sehr gut. Ich war ja ausgelastet mit Einräumen. Ich hatte das Glück, fast die ganze eheliche Aussteuer zu bekommen und konnte ein gemütliches Zuhause machen. Ich war recht zufrieden. Ich wusste, es kommen noch viele Probleme auf mich zu, habe sie aber doch recht unterschätzt.
Zuerst machte sich die Einsamkeit langsam bemerkbar. Ich wusste nicht mehr recht, was ich mit mir anfangen sollte am Abend, wenn die Kinder schliefen. Ich versuchte, es mir gemütlich zu machen in der Stube, und dann kamen die Erinnerungen. Jedes Möbel-Stück konnte für mich Bände sprechen. Ich war mich nicht gewöhnt an diese fast unheimliche Ruhe. Im Frauenhaus war ja immer viel Betrieb! Früh schlafen gehen konnte ich nicht. Ich fand den Schlaf einfach nicht. Ich war in dieser Zeit froh um jedes Gespräch, das ich führen konnte. Ob mit den Vereins-Frauen, die heute im Haus, oder mit einer Kollegin, die in der gleichen Situation lebt wie ich. Sie alle waren eine grosse Stütze für mich. Ich brachte es auch fertig, immer wieder an die Gespräche im Frauenhaus zu denken. Es war keine Vereins-Frau mehr im Büro nebenan, aber ich wusste, wenn ich es nicht mehr aushalte, darf ich sie aufsuchen gehen. Ich habe es auch ein paar mal gemacht. Meistens genügte ein kurzes Telefon-Gespräch, um mir wieder Mut zu machen.
Es war für mich auch eine Belastung, dass der Scheidungsprozess langsam verlief. Mein Mann hat alles ziemlich in die Länge gezogen. Es wird noch eine Weile dauern bis es vorbei ist, aber ich werde die Wartezeit überstehen. Die Belastung während der Ehe habe ich schliesslich auch lange ausgehalten. Ein paar Monate mehr schaffe ich auch.
Das Schlimme, was ich jetzt erleben muss, ist das Verhalten von meinem Mann. Er telefoniert fast jeden Tag, oder kommt die Kinder besuchen. Im Frauenhaus konnte ich ausweichen, wenn ich nicht mit ihm sprechen wollte. Jetzt muss ich selbst ans Telefon. Ich sehe, wie sich die Kinder auf ihn freuen. Sie haben eine Beziehung zu ihm gefunden. Warum hätte es früher nicht so sein können? Er sagt mir immer wieder, ich könnte zu jeder Zeit zu ihm kommen, wenn ich Probleme habe. Er sagt, er habe mich und die Kinder sehr lieb, er vermisse seine Familie. Warum hat er das früher nie sagen können? In mir ist die Liebe zu ihm gestorben, ich spüre nur noch Misstrauen, und trotzdem tun seine Worte weh. Ich habe ihn schliesslich einmal aus Liebe geheiratet. Es ist manchmal zum Verzweifeln. Ich habe mich oft gefragt: muss ich versuchen, die Beziehung zwischen Vater und Kinder zu schwächen, damit ich endlich ein bisschen Abstand gewinnen kann? Ich kann einfach nicht. Ich will meinen Kindern die Möglichkeit geben, eine schöne Beziehung zu ihrem Vater zu haben, denn sie haben ihn lieb. Zudem glaube ich, schneller darüber hinwegzukommen durch die ständigen Begegnungen. Es stärkt auch mein Selbstvertrauen, wenn ich es immer wieder fertig bringe, ihn abzuweisen, wenn er mich drängt. Früher oder später sieht auch er ein, dass es keinen Wert mehr hat.
Ein neues Problem macht sich jetzt bemerkbar: Die Sehnsucht nach Zärtlichkeit. Es hat mir schon viele schlaflose Nächte bereitet, aber im Grunde genommen ist es gut für mich. Ich bin noch fähig zu lieben. Eines Tages werde ich wieder lieben, und ich hoffe darauf, wieder geliebt zu werden.