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

Artikel: Die Psycho-Frauengruppe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054878

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

Die Psycho-Frauengruppe

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von 13 Psychologinnen, einer Soziologin und einer Sozialarbeiterin. Seit knapp drei Jahren arbeiten wir als Gruppe zusammen, die seit ihrem Beginn recht stabil blieb; nur 3 Frauen sind ausgestiegen und 2 kamen hinzu.

Die meisten von uns arbeiten unterdessen als selbständige Psychotherapeutinnen in Einzel- oder Gruppenpraxen, einige sind von Institutionen angestellt. Wir sind ausgebildet in verschiedensten therapeutischen Richtungen: In Psychoanalyse, Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Bioenergetik, Gestalt- und Körpertherapie, sowie Gruppentherapie. Allen gemeinsam ist der Wunsch, unser psychologisches Wissen und Können anderen Frauen zur Verfügung zu stellen und dabei Frauenemanzipation und berufliche Arbeit zu verbinden.

Was tun wir?

Wir treffen uns alle 14 Tage zu einem gemütlich-geschäftlichen Samstag-z'Morgen, jedesmal bei einer anderen Frau. Nach Lust und Laune, bzw. je nach Grad der "Frustrationstoleranzgrenze" ist eine Sitzung eher gemütlich-plauderig oder zügig-geschäftlich. Das hängt immer auch von der Dringlichkeit einer Arbeit ab, auch von der Stimmung der Anwesenden. Manche Sitzungen sind ein echter Aufsteller, manche sind aufreibend, wo wir Mühe haben einen Beschluss zu fassen oder langwierige Grundsatzdiskussionen notwendig sind.

Den Ausgangspunkt unserer Arbeit bildeten unsere eigenen Probleme. Nur so war es uns möglich, andere Frauen zu verstehen, herauszubekommen, was eigentlich frauenspezifische Schwierigkeiten sind. Deshalb stellte jede Frau von unserer Gruppe schriftlich und mündlich ihre Entwicklung und ihre Schwierigkeiten dar. Dann fassten wir unsere Probleme unter bestimmten Gesichtspunkten zusammen und überlegten, weshalb sich diese Schwierigkeiten bei Frauen besonders häufig zeigen. Wir wurden uns auch bewusst, dass unsere Gruppe nicht repräsentativ ist für die schweizerische Durchschnittsfrau.

Wir suchten nun konkrete Bezugsmöglichkeiten zur Praxis und begannen, mit verschiedensten Frauengruppen zu arbeiten (Altstetten, Paulus Akademie, Ev. Hochschulgemeinde, Schwamendingen, Fällanden).

In unserer Gruppe diskutierten wir, teils mit Hilfe von Tonbandaufnahmen, die daraus entstehenden Schwierigkeiten (Supervision), unser Rollenverständnis als Leiterinnen von Frauengruppen und übten an uns verschiedene Gruppentechniken, so z.B. ein Selbstsicherheitstraining. Wir setzten uns auch mit vergleichbaren feministischen Therapieprojekten, jene der Münchener, Berliner und Amsterdamer Frauengruppen auseinander. Eine unserer Frauen besuchte das feministische Gesundheitszentrum in Berlin und berichtete zusammen mit einer Aerztin darüber.

Damals beschlossen wir, in jeder Sitzung einen Text zu bearbeiten und ein Stück "Praxis", vor allem Supervisionen, zu leisten.

In unseren Diskussionen kristallisierten sich vorerst 2 Schwerpunkte heraus: 1. Die Frage: Was ist überhaupt eine feministische Therapie, und welches sind feministische Ansatzpunkte in den herkömmlichen Therapiemethoden? Dies war auch das Thema des Kölner Frauentherapiekongresses, an dem einige von uns teilnahmen. 2. Die Frage nach dem Machtproblem zwischen Therapeutin und Klientin.

Ob all dem vergassen wir uns nicht und taten und fanden uns gut, vertieften unsere Beziehungen, lernten uns an einem Massage-Wochenende ganz aus der Nähe kennen und kamen zur Ueberzeugung, unsere Arbeit einer breiteren Oeffentlichkeit vorzustellen. Die Phantasie eines Therapiezentrums, resp. eines drop-ins, resp. einer Beratungsstelle für Frauen entstand. Zugleich die Idee, einen gemeinsamen Prospekt und Plakate herauszugeben.

Dies bedeutete viel Arbeit. Wir mussten das Konzept aufstellen, einen Raum suchen, den Prospekt gestalten, die Propaganda führen, die Beratungsstelle organisieren und die Beratungsgespräche vorbereiten.

Unsere eigene Zusammenarbeit wurde sehr konkret, und wir spürten, dass die Arbeitsbeziehungen der einzelnen Gruppenmitglieder untereinander sehr verschieden waren, dass Konkurrenz- und Rivalitätsgefühle da waren. Mit welcher Frau würde ich am liebsten zusammen eine Gruppe leiten, vor welcher habe ich Angst, fühle ich mich unterlegen? Welcher Frau fühle ich mich überlegen, welche Methoden kann ich akzeptieren, welche liegen mir fern? In sogenannten Feed-back-Runden bearbeiteten wir unsere Konflikte. Einige Frauen standen im Mittelpunkt. Der Reihe nach äusserten die anderen Frauen Gefühle und Vorstellungen in bezug auf eine mögliche Zusammenarbeit mit ihnen. Nicht alle Gruppenmitglieder kamen an die Reihe, sondern vor allem diejenigen Frauen, die es wagten, sich in den Mittelpunkt zu stellen. Auch dies ist ein Aspekt unseres Gruppenprozesses: nicht alles wird zu Ende geführt, die Durchhaltekraft hört plötzlich auf, oder Neues ist auf einmal wichtiger.

Zugleich mussten wir uns der Kritik von aussen, v.a. von psychoanalytischer Seite her, stellen.

Unsere Sitzungen organisierten wir von nun an nach dem Prinzip der Problemlösungsgruppen (PLG) (Hogie Wyckoff, Solving Woman's Problems, Grove Press NY 1977), nach deren Ansatz wir auch die Gruppengespräche der Beratungsstelle leiten wollten.

Unser Einsatz war gross, das Resultat enttäuschend: die Beratungsstelle für Frauen war ein Misserfolg.

Warum? Wir versuchten uns klar zu werden, überlegten resigniert, was wir eigentlich wollten. Vier Frauen beschlossen dann, die Beratungsstelle mit "Anstand" auslaufen zu lassen. Doch es kam anders, das Auslaufenlassen erwies sich als ein zweiter, diesmal erfolgreicher Anlauf. Das Konzept der Beratungsstelle wurde verändert und weiterentwickelt und vermehrt den Bedürfnissen der Frauen angepasst, die zum ersten Mal eine solche Stelle aufsuchten. Im April 1979 wurde die Beratungsstelle der Presse vorgestellt und zugleich ein neuer Prospekt herausgegeben. Seither suchten viele Frauen die Beratungsstelle auf.
In der Gruppe besprachen wir oft die Erstgespräche und diskutierten Schwierigkeiten der Beratungsstelle überhaupt. Hier konnten wir uns an Erfolgen freuen und Misserfolge besprechen.
Parallel zur Beratungsstelle leiteten wir neu entstandene Frauengruppen: Eine fortlaufende Therapiegruppe, eine PLG-Gruppe und eine Müttergruppe.
Irgendwann tauchte auch die Idee auf, eine Fraue-Zitig zu gestalten. Wieder kam das Bedürfnis, auch uns selbst zu erfahren. Wir wollten über unsere Sexualität reden und das Gespräch für einen Artikel in dieser Frauen-Zitig verwenden. Ein guter Termin war das Sexeläuten. Das Gespräch wurde damals auf Tonband aufgenommen und nachträglich der Vorschlag gemacht, die Diskussion in kleineren Gruppen, in denen eine Frau im Mittelpunkt steht, weiterzuführen. Ein weiterer Zeitungsartikel beleuchtet kritisch den formalen Ablauf unseres Gruppengespräches. Seither belastete und inspirierte uns die "Fraue-Zitig", die Du nun gerade liest.

Wie funktioniert unsere Gruppe?

Wie kommt es, dass eine 15-köpfige Gruppe mit Frauen aus den verschiedensten Richtungen innerhalb des gleichen Berufes seit drei Jahren so unterschiedlich und trotz allen Frusts und Meinungsverschiedenheiten so gut funktioniert? Beim Durchlesen unserer Sitzungsprotokolle fällt auf, dass der Prozess, der abgelaufen ist, Wiederholungen zeigt, ein Wechsel darstellt von kreativ-aktiven Phasen mit Erholungsphasen. Dieses Muster ist vergleichbar mit dem des kleinen Kindes (1 - 1½ Jahre) in der sog. "Uebungsphase", das Mahler (Mahler,M., Pine,F., Bergman,A.: Die psychische Geburt des Menschen. Fischer, Frankfurt, 1978) beschrieben hat: das sog. "Auftankmodell". Das Kind spielt, übt, ist kreativ, entwickelt sich vorwärts, kehrt aber in individuellen Abständen zur Mutter zurück, um dort emotional aufzutanken, wenn es müde ist, Enttäuschungen erlebt hat, wenn es Unterstützung braucht. Eine erste Funktion unserer Gruppe wäre also die einer schützenden und stützenden Mutter, ein sicherer Ort der Entspannung und Erholung.

Eine zweite Funktion erfüllt die Grösse der Gruppe: sie garantiert Offenheit und Vielfalt, Kritik, In-Frage-gestellt-werden, also Selbsterfahrung und Flexibilität. Es besteht keine Einheit, kein Zwang zu einer therapeutischen Doktrin, kein Glaubensbekenntnis zu irgendeiner methodischen Richtung. Diese kritische Offenheit scheint mir möglich aufgrund des Erfahrens der Gruppe als einer stabilen, sicheren Auftankquelle.
Eine dritte Funktion trägt die Gruppe als ein Ort,wo wir uns zweifach erfahren können, als Frau und als Berufsfrau. Das bedeutet ein Ineinanderfliessen von persönlichen Beziehungen mit Arbeitsbeziehungen. Wir erleben somit eine neue kreative Form von Zusammenarbeit.
Ein ständiger Austausch zwischen mir, meiner Arbeit und meinem Berufsverständnis mit der Arbeit, sowie dem Verstehen anderer, beinhaltet auch Konkurrenzgefühle und Rivalitäten untereinander. Sie dürfen aber zugelassen werden, z.B. in der Form, dass wir verschiedenste methodische Richtungen tolerieren und uns damit auseinandersetzen müssen. So lernen wir an einem Massagewochenende nicht nur uns persönlich kennen, sondern zugleich auch die Arbeitsmethode und die therapeutische Haltung eines Gruppenmitgliedes. Dies beeinflusst mich, zwingt mich, meine Arbeitsweise, meine Werte neu zu überdenken.
Eine vierte Funktion der Gruppe scheint mir die zu sein, dass sie ein Mittel darstellt, den individuellen, emanzipatorischen Prozess zu fördern und zu realisieren. Die Gruppe erlaubt mir, meine Ideen zu äussern und meine Gefühle (Kritik, Wut, Frustration, Eifersucht, Freude, Befriedigung) zu zeigen. Dies setzt die Fähigkeit voraus, sich von einer "alleinseligmachenden Mutter", unreflektierten Normen und Werten zu lösen, um offen sein zu können für diese befruchtende, zwar oft frustrierende, aber schliesslich kreative Auseinandersetzung mit den andern. Diese individuelle Motivation, das Bedürfnis nach Erweiterung und Entfaltung des Selbst, kann in der Gruppe befriedigt werden, eben weil die Gruppe diese Entfaltung in zweierlei Hinsicht, auf persönlicher wie beruflicher Ebene, ermöglicht. Dies scheint ein wichtiges Moment für das gute Funktionieren darzustellen, denn je mehr Offenheit und Anregung ich ertrage, je mehr Offenheit und Anregung die Gruppe erlaubt und fördert, desto mehr kommt die Gruppe meinen Bedürfnissen entgegen. Denn die Bedürfnisse der einzelnen Frau sind das wichtigste und müssen keiner festgelegten Zielsetzung, keiner Gruppendoktrin, untergeordnet werden. Die jeweiligen Ideen und verwirklichten Projekte sind spontane Einfälle der einzelnen, deren Realisierung die Gruppe erleichtert oder die nur mittels einer Gruppe möglich ist.

Versuch eines Gruppenmodells

kreativer Prozess:

phantasieren, Ideen haben,
uns spüren, uns äussern,
uns kritisieren, in Frage stellen, uns auseinandersetzen,
austauschen, offen sein,
konkurrieren, rivalisieren.

Funktionen der Gruppe:

- stabiler, schützender Ort
- garantiert Vielfalt
- sich als Frau und Berufsfrau erfahren können
- fördert individuellen, emanzipatorischen Prozess

Produkte, Aktivitäten:

Frauengruppen
Beratungsstelle
Fraue-Zitig
Prospekte, Angebote
Weiterbildung in Theorie und Praxis
persönliche und berufliche Entfaltung.

Silvia