

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 18

**Artikel:** Gemeinsam den Ursachen auf den Grund gehen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054312>

### **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:** 19.02.2026

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

# Gemeinsam den Ursachen auf den Grund gehen

Alle wissen es, aber niemand will es wahrhaben: In der Schweiz werden immer mehr Frauen süchtig. Viele greifen zur Flasche, andere wählen leisere Mittel: Schmerztabletten, Schlafhilfen und Psychopharmaka mit exotischen Namen finden reissenden Absatz, obwohl der Verkauf eingeschränkt worden ist und viele Mittel sogar rezeptpflichtig sind. Wo die Tabletten schliesslich landen, kümmert nur wenige Leute. In Aarau haben sich einige Frauen aufgemacht, das Thema Sucht gemeinsam anzugehen und die Gruppe Frau und Medikamente (MEFRA) gegründet. Die Gruppe befasst sich jedoch nicht nur mit tablettensüchtigen Frauen, sondern mit Sucht und deren Ursachen im allgemeinen. Zwei Frauen berichten:

*Lisa:* Wenn ich morgens aufwache, überfällt mich gleich das Verlangen nach einem Kaffee und einer Zigarette. Das ist so stark, dass ich sofort aus dem Bett springe und in die Küche gehe. Es hindert mich auch an einem freien Tag daran, noch ein wenig liegen zu bleiben und das auch zu geniessen. Sie sind schon rituell, meine morgendlichen Handlungen, und wenn sie nicht stattfinden können, fängt mein Tag sehr schlecht an.

Aber ich wollte ja etwas darüber schreiben, warum ich in der MEFRA bin. Meine Tabak- und Kaffeesüchte waren nicht der Grund, warum ich vor einem Jahr angefangen habe, mich nach einer Frauengruppe umzusehen. Zu dieser Zeit ist mir aufgegangen, wie gefangen ich bin in Verhaltensweisen und auch in Bildern, die ich von mir habe. Wenn ich das Wort «Sucht» durch «Festhalten an Gewohnheiten» ersetze, muss ich mir eingestehen, dass ich sehr süchtig bin. Fange ich an, darüber nachzudenken, kommt ein ganzer Haufen solcher Süchte zum Vorschein. Da ist mein Aufsuchen von immer wieder ähnlichen Situationen und Beziehungen, in denen ich mich so

fühlen kann, wie ich das von mir gewohnt bin: unglücklich, unsicher oder allzu stark, die anderen können alles, ich fast nichts etc.

Da sind auch bestimmte Meinungen, die ich von mir selbst habe, z.B. nicht reden können vor mehreren Leuten. Gerade über diesen Schatten musste ich schon an meinem ersten Abend in der Gruppe springen, als ich, alle schweigenden, fremden Augen auf mir, über mich erzählen sollte. Jetzt fällt mir das schon leichter, auch weil ich mich in der Gruppe gut aufgehoben und aufgenommen weiss.

Die MEFRA hat mir nebst einer Therapie sehr geholfen beim Schritt, mich von meinem Mann zu trennen. Ein Anfang, mich aus meinen Fesseln zu lösen. Ich war und bin nicht allein mit meinen Ängsten, Altes zurückzulassen und Neues zu wagen. Auch jetzt, in einer Zeit der Neuorientierung, des Versuchs, mich neu zu finden, sind mir die Frauen in der Gruppe eine grosse Hilfe. Ich werde konfrontiert mit den Ängsten und Problemen der anderen und auch mit Konflikten, die unter uns entstehen. So, wie wir uns als Gruppe immer wieder neu bestimmen müssen, wenn wir plötzlich merken, dass wir auf einem Geleise festgefahren sind, so muss auch ich mich immer wieder neu finden.

Beim Schreiben dieses Textes ertappe ich mich auch bei einer alten Gewohnheit: ständige Zweifel quälen mich, wie die anderen ihn aufnehmen werden. Aber ich will ja davon loskommen zu denken, die anderen können alles, ich fast nichts...



## Dienstags nie

*Michèle:* Der Dienstagabend ist in meinem Leben seit nunmehr gut 2½ Jahren voll integriert: er ist ein Bestandteil wie der morgendliche Espresso. Gewohnheit, aber auch Anstoss – ein Mittel zum Wach-Bleiben. Dienstags nie, antworte ich, wenn andere Abmachungen locken. Ich brauche die Begegnung mit den anderen Frauen; ich will die differenzierte und konzentrierte Auseinandersetzung mit Themen.

Verschiedene Gründe veranlassten mich, in der MEFRA mitzuwirken. Zum einen meine Erfahrungen mit einem alkoholsüchtigen Vater und die dadurch entstandenen Suchtstrukturen meinerseits. Dann der verbissene Kampf der Ärzte mit meinen jahrelangen, unerträglichen Rückenbeschwerden und der Einsatz verschiedenster Medikamente. Die Schmerzen blieben hartnäckiger. Sie waren für mich Anstoss zur Auseinandersetzung mit meiner Situation und meinem Leben überhaupt. Ich lernte die Sprache des Körpers und die Bedeutung der Schmerzen kennen. Die psychosomatischen Zusammenhänge halfen mir, die Situation, das Leben zu ändern.

Geschieden, alleinerziehende Mutter von zwei Menschen, 18- und 15jährig, berufstätige, nach der eigenen Kreativität suchende Frau: das sind meine unauffälligen «besonderen Merkmale». – Ein weiterer Grund meiner MEFRA-Zugehörigkeit: Die Scheidung vor fünf Jahren liess bei meinem jüngeren Sohn die totale Krise ausbrechen. Von «zuständiger, kompetenter Seite» wurde ihm Psychopharmaka verabreicht (zwecks Verminderung der Konzentrationschwäche). Mit vereinten Kräften haben mein Sohn und ich mit dem Gift den Abfallkübel betäubt! Ich bin nicht fürs Zudecken der Probleme – ich nehme sie als Herausforderung an. Mich interessiert, was hinter dem Schmerz oder einer Verhaltensweise liegt. Die Rätsel des Körpers, der Seele und des Geistes faszinieren mich. Der Mensch mit seiner Geschichte, die nach psychisch-mathematischen Berechnungen (dem sage ich so) genau *diese* und gar keine andere Geschichte sein kann. Frauenlogik?

Das Mitwirken in der MEFRA hat mich stärker, sicherer und ruhiger gemacht. Wir stützen und fordern uns gegenseitig – und wachsen miteinander. Regelmässigkeit und Gewohnheit geben uns Geborgenheit

in der Gruppe – sie sind aber auch unsere Hindernisse, schläfern uns ein. Wir stellen fest, dass unsere Begegnungen in gewohnte Rituale versanden, dass wir dazu neigen, an Bekanntem festzuhalten. Aber es ist immer wieder eine Frau in der Gruppe, die bereit ist zum Wach-Rütteln!

In der Gewohnheit wohnt auch die Sucht. Was heisst den Sucht anderes als Suchen? Suchen sollte zum Finden führen. Suchen wir gemeinsam, auf dass wir etwas finden: eine Aufforderung zu einem sinnvollen Dasein.

Die Gruppe trifft sich regelmässig an Dienstagabenden von 20 bis 22.30 Uhr in der Region Aarau/Olten. Gruppengrösse ca. 8 bis 10 Frauen. Ein Vorgespräch mit einer Gruppenteilnehmerin ist möglich. Gruppenerfahrung ist nicht erforderlich.

Hinweis: Die Gruppe wird von dipl. Sozialarbeiterinnen begleitet. Die Gruppenarbeit richtet sich nach dem entwicklungsorientierten Modell, welches den Frauen ermöglicht, schwierigen Lebensphasen, Lebenssituationen, Herausforderungen im Alltag sowie Stress und Krisen zu begegnen, mit dem Ziel, diese zu bewältigen. Eigene Reaktionen können neu erworben, bestätigt oder verändert werden. Kräfte zu bilden, aufzubauen und zu verstärken ist ein zentrales Anliegen der Gruppe.

Anmeldung bitte an die folgende Kontakt- und Informationsadresse:

MEFRA  
Postfach 782  
5001 Aarau

## Aufgehoben, angenommen – miteinander wachsen.

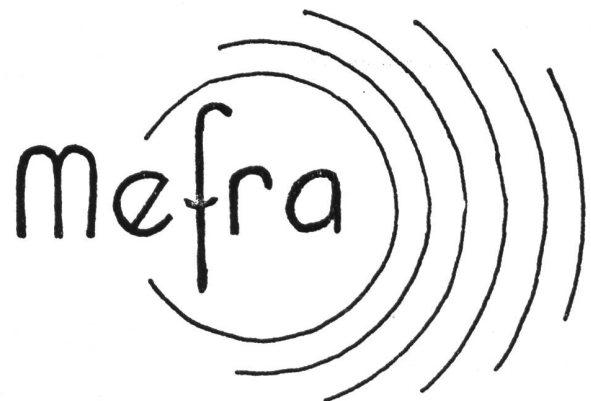
Uns ist es wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der es jeder Frau wohl ist, ein Klima, das einlädt, mit sich und den anderen zu arbeiten. Um uns mitzuteilen, neue Lebensweisen zu lernen und zu üben, Spannungen auszuhalten und Gefühle wahrzunehmen, wenden wir vor allem Gespräche, Körperübungen und Rollenspiele an. Wir gestalten unsere Abende themenbezogen. Dabei übernimmt immer eine von uns die Vorbereitung und Leitung des Abends. Das bedeutet oft ein Springen über den eigenen Schatten, unterstützt aber die geteilte Verantwortlichkeit und führt hin zu Eigenständigkeit und Selbstvertrauen. Üben, üben, üben... Stellt sich in der Vorrunde heraus, dass ein anderes Thema als das in der Woche zuvor beschlossene dringender, aktueller ist, wird dies selbstverständlich von allen berücksichtigt.

Empfinde ich Krankheit als Schwäche oder sogar als Schande? Wann bin ich «richtig» krank? Welchen Vorteil ziehe ich aus der Krankheit? Wie lerne ich, auf die Signale des Körpers zu achten? Kranker Körper – kranke Seele? Angst vor Medikamenten? Weshalb greifen mehr Frauen als Männer zu Medikamenten? Diese und viele andere Fragen führten uns in die verschiedensten Themenbereiche und näher an die Ursache heran.

In der Gruppe sammeln wir Kräfte und Energien, die einfließen können in engste und weitere Beziehungskreise. Wir tragen gemeinsam – und jede von uns wird getragen. Ein Geben und Nehmen.

Die Gruppe nimmt wieder neue Frauen auf: Wir wissen, dass es viele Frauen gibt, für die eine feste Gruppe eine Hilfe wäre auf der Suche nach sich selbst und nach mehr Selbstvertrauen und Stärke. Wir wissen aber auch, dass die Angst, in eine bestehende Gruppe neu einzutreten, viele Frauen daran hindert, diesen Schritt zu tun. Mit unserem Beitrag wollen wir versuchen, ein Stück dieser Angst zu nehmen und Mut zu machen. Wir alle waren einmal neu und es tut gut zu wissen, dass frau nicht allein da steht.

MEFRA



frau und Medikamente