

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1996-1997)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Zahme Vögel träumen vom Fliegen, wilde fliegen : Erfahrungen einer Therapeutin in bewegten Zeiten  
**Autor:** Welter-Enderlin, Rosmarie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053748>

### **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:** 27.01.2026

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

**Die neue Frauenbewegung hat in den 70er Jahren Visionen von neuen Beziehungen zwischen Frauen und Männern in Umlauf gesetzt. Damit hat sie auch die Paar- und Familientherapie beeinflusst. Was ist aus diesem Perspektivenwandel bei TherapeutInnen und bei Frauen und Männern, die Beratung suchen, geworden? Eine engagierte Fachfrau berichtet.**

**Erfahrungen einer Therapeutin in bewegten Zeiten**

#### Von Rosmarie Welter-Enderlin\*

Ich möchte, wie es in meinem Beruf üblich ist, erst mit konkreten Beispielen aus der Praxis beginnen und dann einige allgemeine Überlegungen anstellen. Und weil die persönliche Geschichte der Erzählerin deutlicher über ihre Annahmen und Vorurteile Auskunft gibt als das Bekenntnis zu einer Theorie, beginne ich mit mir selber als Fall.

Meine Jugend war geprägt durch die 50er Jahre, dem scheinbar «goldenen Zeitalter der Familie». Ich erlebte die Widersprüche dieser Epoche am eigenen Leib. Einerseits war es mir möglich, als erste Frau unserer Familientradition vom Land in die Stadt an eine Mittelschule zu pendeln, anfangs noch mit Zöpfen und überwältigt von der Vielfalt, dann mit wachsender Neugier und Lernfreude. Andererseits hörte ich viele versteckte Botschaften, wonach eine richtige Frau sich in erster Linie um andere zu kümmern hat und auf keinen Fall ihre eigenen Anliegen in den Vordergrund stellen darf. Die abschreckenden Reden von Blaustrümpfen und kinderlosen Jungfern kamen selbst von meiner Mutter, die neben fünf Kindern und einem grossen Haushalt energisch fürs Geschäft sorgte und meinem Vater, dem «intelligenten Idealisten», den Rücken frei hielt.

Ich hätte gerne Medizin oder Geschichte studiert, wurde aber vorerst Sozialarbeiterin – ein typischer Kompromiss in diesem weiblichen Dilemma. Erst mein gleichaltriger Partner, aus hergebrachten Strukturen aufbrechend wie ich, sowie gemeinsame 10 Jahre in den USA zu einer bewegten Zeit ermutigten mich zu einem sozialwissenschaftlichen Studium. Die Rückkehr in die Schweiz mit zwei kleinen Kindern war allerdings ernüchternd. Es schien, dass hier unter den neuen Vorstellungen verbesserter weiblicher Bildungs- und Berufslaufbahnen das Geschlechterbild der Nachkriegszeit vom offiziellen Patriarchat und heimlichen Matriarchat fraglos weiterlebte. Wir beide, mein Mann und ich, fühlten uns in der Schweiz mit unserer damals noch unüblichen Rollenverteilung deplaziert. Was uns half, trotzdem nicht zurückzukrebsen, war die Vision eines anderen Lebens, eines anderen Geschlechterverhältnisses, welches wir in den USA kennengelernt hatten.

Erst die Erfahrung von Alternativen weckt das Bewusstsein, dass etwas am gewohnten Zustand nicht gut ist. Ohne dieses Bewusstsein wagen wir nicht zu wissen, was wir wissen, glauben wir den äusseren Stimmen eher als den inneren. Das trifft für die Frauen meiner Generation besonders zu, aber auch für die Männer, die mit denselben stereotypen Vorstellungen aufwuchsen.

Kein Wunder, dass diese Männer entweder in Angstschweiss oder in Weissglut ausbrechen, wenn ihre private oder berufliche Partnerin die eigenen Flügel ausbreitet statt bloss weiter vom Fliegen zu träumen. Wer hält dem Mann den Rücken frei und versorgt das Nest, wenn Frau selber fliegt, und umgekehrt: Wer versieht die Frau mit einer sicheren emotionalen Basis? Genau diese Fragen sind Kern meiner täglichen Praxis von Familien- und Organisationsberatung. Ich kann nur deshalb gelassen mit ihnen umgehen, weil ich die individuellen und die sozialgeschichtlichen Perspektiven miteinander verbinde, also «systemisch» denke und nicht einseitig nach individueller Pathologie grabe. Ganz besonders aber, weil ich selber fliege, indem ich mich vor 10 Jahren von einer patriarchalen Institution getrennt und mit Kolleginnen und Kollegen ein eigenes Ausbildungsinstitut aufgebaut habe.

#### Solo fliegen lernen

Annalisa ist 47, gelernte Physiotherapeutin und Mutter zweier erwachsener Söhne. 17 Jahre war sie mit Hannes verheiratet, Hausarzt in einer Landgemeinde. Die beiden kamen in eine Paarberatung, weil Annalisa immer wieder an depressiven Verstimmungen litt, für die sie von ihrem Mann Antidepressiva bekam. Doch dann weigerte sie sich, diese zu schlucken und wollte den Ursachen ihrer Verstimmung nachgehen. Hannes hatte Angst vor ihren gelegentlichen Selbstmordgedanken und war gleichzeitig wütend, dass Annalisa seine Hilfsangebote «unterließ» und sexuell nichts mehr mit ihm zu tun haben wollte.

Annalisa arbeitete bei Hannes in der Praxis mit, aber nicht in ihrem angestammten Beruf, sondern als Helferin und Buchhalterin – zu einem bescheidenen Lohn. Das Motiv ihrer Partnerwahl beschrieben beide so: «Ich (Annalisa) habe nach Jahren in Armut und Chaos Sicherheit gesucht.

Eine typische Frau Doktor unter den Fittichen des grossen Helfers wollte ich eigentlich nicht sein, aber ich habe darüber nie mit Hannes diskutiert, um ihn nicht zu verlieren.» «Mir (Hannes) hat Annalissas Mütterlichkeit gefallen und dass sie keine Emanze, sondern eine anpassungsfähige, zärtliche Frau war, die mein Haus mit Blumen und Musik füllte.»

«Ich fühlte mich zu unsicher, mein Eigenes zu leben», sagt Annalisa heute. «Von meiner Mutter konnte ich das nicht lernen. Sie war eigentlich eine kraftvolle Frau. Aber sie hat ihre ganze Energie darauf verwendet, sich an eine spiessige Bürgerlichkeit anzupassen. Was ihr an Lebendigkeit blieb, hat sie meinen Brüdern zukommen lassen.» Hannes hatte als Kind eine spiegelbildliche Erfahrung gemacht. Auch ihm war, wie Annalissas Brüdern, die Aufgabe zugefallen, der Besondere zu sein für Vater und Mutter und gutzumachen, was deren Leben ihnen vorenthalten hatte, indem er soziales Prestige erkämpfte. Annalisa hielt ihm dabei selbstlos den Rücken frei. «Ich wurde gebraucht», schreibt sie mir zwei Jahre nach der Scheidung, «und ich habe mich brauchen lassen, weil ich keine Alternativen sah. Täglich erlebte ich in der Arztpraxis alleinlebende und alleinerziehende Frauen mit körperlichen Problemen und hörte von meinem Mann, dass sie damit leider einen hohen Preis für ihre Freiheit zahlen müssten. Langsam habe ich in einer Frauengruppe gemerkt, dass dieser 'weibliche Preis' für den Soloflug 'man-made' und nicht naturbedingt ist. Statt mich ganz aufzugeben, habe ich zum Glück den Weg ins Freie gesucht. Es ist manchmal kühl da draussen, aber ich möchte nie mehr zurück ins Treibhaus.»

Annalisa hat ihre Flügel ausgebreitet und mit einer Kollegin eine Gemeinschaftspraxis für Physiotherapie eröffnet. Als sie dafür bei einer Bank ein Darlehen beantragten, wurde es wegen ihres Alters abgelehnt. Aber die Erfahrung, «dass mir nichts geschenkt wird», hat Annalisa ermutigt, nach privaten Darlehen zu suchen. Beide Frauen seien jetzt von einer Unerschrockenheit, die ihnen selber Eindruck mache.

#### Gebrochene Flügel heilen

Dana ist 28 und als Weissie in Südafrika aufgewachsen. Als Reisefachfrau hat sie dort den jungen Schweizer Techniker Urs



Schritte ins Offene

kennengelernt. Seit drei Jahren haben sie einen gemeinsamen Sohn und leben in die Schweiz. Dana wird mir vom Frauenarzt überwiesen mit der Information, sie sei über eine «Post-partum» Depression nicht hinweggekommen und leide an PMS (Prämenstruellem Stress). Im ersten Gespräch mit Dana wird ihr und mir klar, wie sehr ihre Symptome an ihre Beziehung zu Urs und dessen Familie gekoppelt sind, die «aus Prinzip» nichts mit einer Südafrikanerin zu tun haben wolle und die sich an Danas emanzipierter Haltung störe.

Urs ist ins elterliche Fachgeschäft eingetreten, isst dort wie früher täglich am gemeinsamen Mittagstisch und fährt erst nach Ladenschluss zu seiner Familie in die schöne Wohnung am Stadtrand. Auf Danas Einladung kommt er zu den Gesprächen mit und erzählt von seinem Dilemma: einerseits die Liebe zu ihr und dem Kind, andererseits die existenzielle Verbundenheit mit seiner Herkunft und dem Familienbetrieb.

Was ich bei dieser Paarberatung anfänglich schwierig finde, ist das Vokabular der beiden: Sie reden von Danas Krankheiten, von ihren psychologischen Defiziten, von einem «astrologischen Schicksal» – und weder vom sozialen Kontext noch von den asymmetrischen Machtverhältnissen in der Beziehung zu Urs' Elternhaus und zwischen ihnen. Das ist die schreckliche Folge der Medikalisierung und Psychologisierung von Frauen, wenn ihre Flügel durch das Ja zu einer konventionellen Familie gebrochen werden und sie dieses Fremdbild schliesslich zum eigenen machen.

von seinen Eltern, ohne die Beziehung zu ihnen zu zerreißen. Danas Idee, gemeinsam ein Geschäft aufzubauen, haben die beiden inzwischen in die Tat umgesetzt. Der Balanceakt zwischen Familie und Geschäft sei nicht einfach, schrieb sie mir kürzlich, aber «Frauen, die sich zu jonglieren getrauen, sind besser dran».

Was mir hilft, Frauen und Männer in ihrer individuellen und gemeinsamen Entwicklung zu unterstützen

1) Meine persönliche Erfahrung, die in den 70er Jahren geprägt war vom Interesse an den *Unterschieden* zwischen den Geschlechtern (die friedfertige Frau, der aggressive Mann) hat mir inzwischen gezeigt, dass dabei «der Mann» immer noch das Mass der Dinge blieb. Darum bin ich, wie ein Teil der Frauenbewegung auch, zur Ansicht gekommen, dass die Unterschiede im Verhältnis der Geschlechter kulturell und sozial konstruiert sind, indem sie Unterschiede von Frau und Mann bezüglich Körperlichkeit und Gebärfähigkeit überbetonen und zur Grundlage asymmetrischer Machtverhältnisse machen. Diese Erkenntnis ermöglicht mir, sowohl Frauen als auch Männer dabei zu unterstützen, ihren Tanz zu neuen Melodien zu tanzen und nicht einfach zu wiederholen, was ihnen über Jahrhunderte vorgezeigt wurde. Konkret heisst das, dass ich das männliche Mass nicht bekämpfe, sondern als Mass grundsätzlich infrage stelle und Frauen wie Männer provoziere und unterstütze, ihr eigenes zu finden. Statt mich in psychologischen oder medizinischen Defizitanalysen zu wälzen, suche

In Einzel- und Paargesprächen gelingt es aber

Dana und Urs Schritt um Schritt, neue Sicht- und Handlungsweisen zu entwerfen; beide für sich und als Paar. Urs löst sich vom Familiengeschäft und macht Schritte zur Entflechtung

ich mit Klientinnen und Klienten die Handlungsfreiräume, die in ihrer Biographie und in ihren psychosozialen Bedingungen angelegt sind.

2) Auch wenn die Anliegen der Gleichberechtigung von Frauen und Männern bisher von den massgebenden gesellschaftlichen Institutionen nur ansatzweise in die Praxis umgesetzt wurden, bleiben sie präsent. Wer zum Beispiel Susanna Woodtli's Buch «Gleichberechtigung» liest, versteht, dass die Frauenbewegung zwar in wirtschaftlich schwierigen Zeiten als Hauptstrom schwächer wird, aber in vielen Nebenflüssen weiterlebt und gedeiht. Vordergründig beobachte ich zwar bei jüngeren Frauen und Männern Anpassungstendenzen, die mich an die «stillen» 50er-Jahre erinnern. Sobald sie jedoch mit Krisen konfrontiert sind, fragen die meisten von ihnen nach deren wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen, was für uns damals, wie so vieles nach dem Krieg, tabu war.

3) Meine Hoffnung ist, paradoxerweise, dass die ungeheuren wirtschaftlichen Umwälzungen und die Erfahrung, dass die üblichen Männerkarrieren keine Garantie mehr bieten für die Versorgung von Frau und Kind, endlich deutlich machen, dass wir die Familien- und Erwerbsarbeit neu verteilen bzw. neu «erfinden» müssen. Der Mythos von der immerwährenden Prosperität in unseren Breitengraden hat sich als solcher entlarvt. Damit entsteht Platz für andere Lebens- und Arbeitsentwürfe. Fragen nach Macht, Verantwortung und Selbststeuerung führen dabei unweigerlich zur Geschlechterfrage. In Unternehmungen sehe ich zur Zeit zwei Tendenzen. Die eine heisst: Augen zu und durch. Also mehr desselben, und besonders die Frauen als Manövrierermasse behandeln. Bei ein paar anderen Firmen beobachte und begleite ich interessante Nachwuchsförderungs- und Zeitflexibilisierungsprogramme, welche besonders Frauen eine neue Balance zwischen Privatem und Arbeit ermöglichen sollen.

**\* Rosmarie Welter-Enderlin ist Paar- und Familientherapeutin sowie Organisationsberaterin. Sie ist Gründerin und Leiterin des Ausbildungsinstitutes für systemische Therapie in Meilen bei Zürich.**