

**Zeitschrift:** Rosa : die Zeitschrift für Geschlechterforschung  
**Herausgeber:** Rosa  
**Band:** - (2001)  
**Heft:** 22

**Artikel:** Abgeben statt aufgeben : ein Workshop für Frauen am LIZ  
**Autor:** Mettler, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-631547>

#### **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:** 31.01.2026

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

# Abgeben statt aufgeben

## Ein Workshop für Frauen am LIZ

von Katja Mettler

**Ich schrieb gerade an meiner letzten Seminararbeit, und obwohl ich die mir selbst gesetzte Deadline bereits um drei Tage überschritten hatte, war ich zuversichtlich. Bis vor Kurzem hatte ich ja nie eine Arbeit geschrieben, ohne mich nicht monatelang mit Schreibstau abzukämpfen. Das LIZ machte mir schon lange Sorgen, wie sollte ich das bloss hinkriegen?**

Da stiess ich im Deutschen Seminar auf ein Plakat: «Abgeben statt aufgeben. Ein Workshop für Frauen am LIZ.» Hmm... Genau genommen war ich ja noch nicht am LIZ, konnte ich da trotzdem mitmachen? Ein Workshop von der psychologischen Studentenberatung, das hilft mir doch nicht weiter! Ich hab ja schon zwei von diesen Büchern über Arbeitstechnik gelesen, ebenfalls erfolglos...

Nachdem ich wochenlang um das Plakat herum geschlichen war, fasste ich mir ein Herz und meldete mich beim Workshop an. Mit der Anmeldung kam ein Begleitbrief von der Workshop-Leiterin, Frau Dr. Katrin Wiederkehr, der mir aus der Seele redete:

«Eine Lizentiatarbeit konfrontiert mit dem Stoff, mit den Anforderungen von aussen und vor allem mit den eigenen Ansprüchen. Es gilt, mühsame Phasen durchzustehen, Phasen, in denen Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, Mangel an zuverlässigem Feedback, Schreibhemmungen, die Uferlosigkeit des Stoffes, Verständnislosigkeit von Nahestehenden und ein dauernd schlechtes Gewissen wegen mangelndem Arbeitseinsatz sowie unsichere berufliche Perspektiven das Vorwärtskommen erschweren.»

Ja! Genau so ging es mir! Seit diesem Begleitbrief freute ich mich auf den Workshop und malte mir alles Mögliche aus. Der Workshop war zweitägig und sehr intensiv, sprich anstrengend. In einer kleinen Gruppe von vierzehn Frauen tauschten wir uns über unseren Frust aus. Jede erzählte von sich und bekam ein Feedback von der Gruppe. Es entschied auch jede selbst, wieviel sie von sich preisgeben wollte oder konnte. Ich habe in dieser kurzen Zeit sehr viel über mich selbst erfahren, verstand aber auch erstmals, wie individuell die inneren Widerstände sind. Jede hat gegen einen anderen Teufel zu kämpfen. Die intensive Auseinandersetzung mit meinen Blockaden hat mich ganz schön geschlaucht.

Folgender (leicht zensierte) Ausschnitt aus meinen Notizen soll zeigen, was in mir abgegangen ist. Aufgabenstellung: Beschreiben Sie das negative Gefühl, das Sie beim Schreiben befällt: «Ekel, es kotzt mich an, zieht mir die Gurgel zusammen, kann nicht mehr atmen, Ungeduld, langweilig, nervöses Hin- und Herwippen, ich hasse das, möchte alles weg-schmeissen, verliere die Beherrschung, kann nichts dagegen tun.»

Ich war damals selbst überrascht von diesem emotionalen Ausbruch, und ich weiss heute noch nicht, wie genau mich der Workshop weitergebracht hat. Fakt ist, dass mein Schreibstau weg ist. Dafür möchte ich allen Teilnehmerinnen und natürlich der souveränen Leiterin, Frau Dr. Wiederkehr, danken. Eine Teilnehmerin hatte die Idee zu einer Mailingliste, so dass wir untereinander weiterhin Kontakt haben. Wir sprechen uns Mut zu, wenn's mal wieder zuviel wird und erinnern uns an das Versprechen, das wir uns gegenseitig gegeben haben: «Abgeben!»

### AUTORIN

Katja Mettler studiert Germanistik, Ältere Französische Literatur und Französische Linguistik.

### INFOS

Informationen zu kommenden Workshops bei: Psychologische Beratungsstelle für Studierende beider Hochschulen: Tel. 01 / 643 22 80. Die Workshops sind kostenlos.