

The background of the image is a light cream color, decorated with several large, stylized yellow spiral patterns. These spirals are composed of thick, rounded lines that curve inward, creating a sense of depth and movement. They are scattered across the frame, with some being larger and more prominent than others.

*Bis **hierhin** und **viel weiter!***



von links nach rechts: Gabriele Betz,
Bettina Schneider, Ilse Hilliger,
Wiebke Landwehr und Ulla Koch.

Impressum

Druck: MECKE Druck und Verlag, Duderstadt
Layout: NEUEFORM Göttingen

Therapeutische Frauenberatung

Groner Straße 32/33

D-37073 Göttingen

Telefon +49-(0)551-45615

Telefax +49-(0)551-5316211

therapeutische-frauenberatung@w4w.de

www.therapeutische-frauenberatung.de

Göttingen im Herbst 2004

Kurze Vorrede zu einer langen Geschichte

Als Margit Brenig-Eggebrecht, Dagmar Bielstein und ich als Vorstand der Therapeutischen Frauenberatung (TFB) angefragt wurden, ob wir mit diesem Vorwort zum 20jährigen Jubiläum beitragen wollten, trafen wir uns und sammelten Historisches aus den 80ern und 90ern. Und wir schwelgten ein bisschen in der Vergangenheit, weil es so viele nette (interessante, warme, begeisterte, lustige, im Rückblick auch niedliche) Erinnerungen gab. Einen Eindruck davon möchte ich der Festschrift voranstellen: dass es wirklich gut war und (so mein sicherer Eindruck) heute noch ist, in diesem Projekt zu arbeiten.

Einer der Leitsätze damals, als sich die Frauenzentren und -projekte gründeten, war »Frauen gemeinsam sind stark«. Das meinte u.a. Selbstbewusstsein, eine von Männern unabhängige Identität, die Betonung von Frauenfreundschaften und eine gemeinsame Arbeitsfähigkeit.

Im Hinblick auf *Selbstbewusstsein* bin ich sicher, dass wir viel gelernt haben. Immer mehr Erfahrungen als Therapeutin zu bekommen, war natürlich das Offensichtliche. Aber wir haben auch Buchhaltung gemacht, uns um die Finanzierung gekümmert, Veranstaltungen organisiert, Vorträge gehalten, Flugblätter geschrieben,

mit PolitikerInnen gesprochen etc. Wichtig für das Selbstwertgefühl ist natürlich auch, dass wir nach Möglichkeit, also fast immer, respektvoll miteinander und mit divergierenden Meinungen umgegangen sind. Und: von der Initiative einer Gruppe von Frauen zu einem Projekt, das sich etablieren und letztlich bis in die neuen EU-Länder vernetzen konnte, ist es eine beachtliche Entwicklung, will sagen: wir waren offensichtlich nicht dumm, feige oder hilflos.

Vielleicht kennen einige die Erfahrung, mit einer oder einigen Frauen zusammensitzen und zu plaudern, und dann kommt ein Mann in den Raum und das Klima, die Nähe, der wechselseitige Bezug verändern sich, warum auch immer. Als ich Anfang der 80er Jahre erstmalig im alten Frauenzentrum war, erschien mir der Schritt als kleine persönliche Revolution: weg von einer Klimastörung fühlte ich mich selbstverständlicher und nicht mehr latent auf meine unterstellte wengleich sogar noch als attraktiv empfundene leichte Minderwertigkeit als Frau hin angesehen; das Frausein bekam in der Umdeutung jener Zeit etwas Neues, Wertvolles. Das Prinzip der *Frauenräume* ermöglicht, davon bin ich auch heute noch überzeugt, ungestörtes Denken, Fühlen und Handeln, auch wenn Frauen keine manifesten Gewalterfahrungen haben.

Wie Margit und Dagmar beschrieben, war auch das erste Team in freundschaftlicher, manchmal fast zärtlicher Weise aufeinander bezogen, einige verliebten sich auch ineinander. Das war später auch noch so. Und das vermisste ich als selbstständige Niedergelassene: eine kollegiale Frage eben mal im Büro zu klären oder wegen irgendwas laut zu schimpfen, zu wissen, die anderen kennen, in groben Zügen zumindest, meine momentanen Krisen und Glücksgefühle und das hat Platz im Alltag. Einzelne fahren zusammen in Urlaub, feiern, helfen bei Umzügen. (Natürlich wurde auch gestritten, manchmal sogar recht nachhaltig.) Die engen persönlichen *Beziehungen* zwischen Frauen als so wichtig zu sehen, wurde von der Frauenbewegung als geschlechtsspezifische Stärke bewusstmacht, betont und beschrieben. Was ich an der *Arbeitsfähigkeit* so gut fand: Rücksicht, Bezugnehmen, Konzentration, Aufgabenbezug und Lösungsorientierung, wenig aufgabenfernes Geplauder, wenig Drang zu vorrangiger Selbstdarstellung. Ich habe unsere Plenumsitzungen als anstrengend aber befriedigend in Erinnerung, je selbstsicherer und professioneller wir wurden, desto mehr. Jedenfalls: Frauen gemeinsam sind stark und können bis hierhin und viel weiter kommen. Ariane Plöetz

Von der Initiative zur Institution

Frauenprojekte sind angetreten, um die Lebensbedingungen für Frauen zu verbessern. Immer waren die Initiativen eine Antwort auf gesellschaftliche Missstände und Ungerechtigkeiten. Diese liefern auch heute noch ausreichend Handlungsbedarf. Die Initiativen sind indes meist zu Institutionen herangewachsen, zu selbstverständlichen Größen in der sozialen Infrastruktur. Vom Selbsthilfeursprung gelöst, stellen sie heute Orte professioneller Arbeit von Frauen dar. Wir reden zwar nach wie vor vom »Frauenprojekt«, in etlichen Fällen jedoch wäre es wohl zutreffender, von Non-Profit-Unternehmen zu sprechen, die ihrerseits Projekte für Frauen durchführen.

Dieser Institutionalisierungsprozess ist nicht unumstritten, birgt er doch neben anderem die Gefahr von Abstrichen an Freiheiten und Frauenbewegungskultur. Das aber steht auf einem anderen Blatt. Auf diesem möchten wir vielmehr einiges darüber sagen, unter wel-

chen Vorzeichen gleichgeschlechtliche Arbeitszusammenhänge begründet wurden, welchen Konfliktfeldern sie sich gegenübersehen und wie die Dinge in der TFB stehen. Abgesehen vom Letzterem ist darüber im übrigen seit gut zehn Jahren eine Menge gemeint, geforscht und geschrieben worden. Einige Literaturhinweise stehen am Schluss.

Zu Herzen und an die Nieren – Blick zurück

Frauen haben vor zwanzig, dreißig Jahren auch deshalb Projekte gegründet, um neue Formen solidarischer Zusammenarbeit zu realisieren – ohne Konkurrenz- und Neidgefühle, ohne geschlechterhierarchische Diskriminierungen. Sie wollten eigenbestimmte Lebens- und Arbeitsräume schaffen mit basisdemokratischen Strukturen. Autonom sein in dem Sinne, dass die dort Arbeitenden die Kontrolle über ihre Geschäfte ausüben. Die Frauen erwarteten im Kollektiv mit anderen Frauen

selbstverständliche Vertrautheit und Gemeinschaft, Verständnis, Unterstützung und Streben nach identischen Zielen. Nachfolgenden Projektfrauen-Generationen war vielleicht die Selbstverwirklichung in der Arbeit wichtiger. Was immer: Projekte sind Herzensangelegenheiten.

Natürlich lauert hier die große Gefahr, Arbeitszusammenhänge gnadenlos zu überfrachten. Viele Wünsche und Hoffnungen blieben tatsächlich unerfüllt, vielleicht unerfüllbar. Unterschiede untereinander, Meinungs-differenzen, Gegensätze konnten nur schwer ertragen, geschweige denn besprochen und akzeptiert werden. Enttäuschung, Wut und Feindseligkeit folgten. Hinzu kommt, dass ein Teil der Frauenbewegung Anfang der 80er Jahre grundsätzlich in Frage gestellt hat, dass das Geschlecht (und seine Unterdrückung) überhaupt in der Lage ist, Gemeinsamkeit zu begründen. Nicht alle Projekte und nicht jede Frau sind aus dieser Zeit mit heiler Haut heraus gekommen.

Vita der
Therapeutischen...

1983

Studentinnen des Pädagogischen Seminars
gründen die Initiative »Frauen beraten Frauen«
für Frauenhausbewohnerinnen

Gründung des Vereins.

Vornehmlich Studentinnen zwischen 20 und 30
Jahren suchen in den Räumen des Frauenzentrums
in der Kurzen Geismar Straße Beratung

1984

Häufig lesen sich Darstellungen über die Zusammenarbeit in Frauenprojekten wie Dramen in vier Akten: hoffnungsvoller Anfang, Höhenflug und Bauchlandung, anschließendes Weiterwurschteln. Das ist zwar übersichtlich, darum aber nicht richtig. Hier spiegeln sich Vorurteile und Geringschätzungen, die Frauenprojekten oft entgegengebracht werden (Nette Utopie, funktioniert aber nicht. Der angeblich ewig-weibliche Konkurrenzkampf usw.). Frauen selbst stellen in ihren persönlichen Berichten ebenfalls oft das Konfliktvolle in der Zusammenarbeit in den Vordergrund. In dieser Abwertungspraxis spiegelt sich wohl leider das Unvermögen, Erfolge, vielleicht auch nur Teilerfolge anzuerkennen – trotz kritischer Bemerkungen. In jeder sozialen Bewegung jedoch kommt es zu Ermüdung und Enttäuschung. Es ist die Frage, wie mit ihnen umgegangen wird, was daraus folgt. Im besten Falle wachsen alle Beteiligten und wächst die Bewegung an den Konflikten und entwickelt sich in der Auseinandersetzung.

Auch in 20 Jahren TFB gab es Kolleginnen, die im Ärger gegangen sind. Sie mögen sich vielleicht falsch gefühlt haben, weil ihre Ansicht immer wieder als unfeministisch gebrandmarkt wurde. Oder sie dachten, dass mit dieser unpolitischen Gruppe von Frauen der Feminismus auf jeden Fall baden gehe, die anderen also nicht richtig seien. Oder sie meinten, dass das Kollektiv ihre individuelle Entwicklung einschränke. Wie auch immer – Gleichheit und Differenz, das Spannungsfeld zwischen Gemeinschaft (Wir) und individuellen Zielen (Ich) fordert uns auch heute noch.

Project in progress

Der Weg, den wir heutigen Kolleginnen in diesem Jahrtausend gegangen sind, war nicht immer gradlinig. Aus mancher Supervision sind wir – jede für sich – herausgekommen mit Befremden darüber, dass wieder nicht über etwas geredet werden konnte, wo doch ganz offensichtlich etwas in der Luft lag. Statt-

dessen Schweigen. Manche Beschlüsse waren zu den festgesetzten Terminen immer noch nicht umgesetzt, was je nach Stimmungslage zu frustrierter Lähmung oder zu Ärger führte.

In diesem Entwicklungsprozess haben wir regelmäßig die Beratung einer externen Organisationsentwicklerin in Anspruch genommen. Sie sollte uns dabei unterstützen, die innere Strukturierung so voranzutreiben, dass wir äußere Anforderungen bestehen können, aber ebenso Glück und Zufriedenheit in unserem Arbeitsfeld erhalten bzw. neu herstellen. Die Organisationsentwicklung oder kurz OE ist längst nicht abgeschlossen: Nur rollende Bälle setzen kein Moos an. Es soll auch gar nicht der Eindruck erweckt werden, dass der Prozess immer harmonisch und ohne Konflikt verlief. (Unseren Supervisorinnen gebührt ehrlicher Dank.)

An dieser Stelle möchten wir keinesfalls den OE-Verlauf ausführlich darstellen. Nur einige uns wichtige Aspekte in unserer Zusammenarbeit möchten wir konkretisieren. Dazu gehört die Gratwanderung zwischen Projekt-

Umzug in eigene Räume in der Prinzenstraße.
Bewilligung der ersten AB-Maßnahme. Mitgliedschaft
im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband.
Alle Projektfrauen beginnen mit Therapieausbildungen.



alltag und Anspruch, Über- und Unterstrukturierung. All dies wie auch Hierarchie und Konkurrenz werden immer wieder als zentrale Konfliktfelder in – sagen wir mal – unseren Kreisen beschrieben. Schauen wir mal.

In gänzlich anderen Kreisen andererseits entwickeln sich gegenwärtig Anforderungsprofile, die etliche Grundsätze unserer Zusammenarbeit im Frauenprojekt aufgreifen, so in modernen Dienstleistungsunternehmen. Dies mag ein etwas irritierender, aber vielleicht gerade deshalb spannender Blickwinkel sein.

Am Ende doch nicht zuletzt geht's ums Geld.

Die Themenchefin oder: Wie hältst du es mit Macht und Konkurrenz?

Alle machen alles und alle können alles. Mag sein. Das Gleichheits-Credo der Anfangsjahre ist verständlich vor dem Hintergrund, geschlechterspezifische Hierarchien überwinden

zu wollen. Aber nicht jede macht alles gleich gut und manche können einiges besser. Und was schon soll der tiefere Sinn davon sein, dass eine Frau, die wunderbare Projekte konzipieren, sie aber nicht präsentieren kann, zwar alles macht, nur leider niemals eineN GeldgeberIn finden wird.

Mehr oder weniger, schlechter oder besser – damit tut sich ein Feld auf, das nicht ohne Brisanz ist. Wer entscheidet darüber? Die Stärke der anderen kann als Bedrohung empfunden werden, kann Neid auslösen. Sich hervorzutun nährt auf der anderen Seite die Angst vor Sympathieverlust. Expertinentum gibt Macht. Und Macht – so die verbreitete Meinung – ist eines der Ur-Tabus unter Frauen.

Um auf diesem weiten Feld nicht ins Straucheln zu geraten, bedarf es veränderter Perspektiven: Das Mehr der einen ist nicht ein Weniger der anderen; ihr Mehr und das anderweitige Mehr der anderen addieren sich vielmehr zum Nutzen für das gemeinsame Projekt. Anerkennung und Wertschätzung unterschiedlicher Kompetenzen sind dafür unab-

dingbar. Dass uns dieser Blickwechsel in der TFB gut gelingt, ist das Resultat unterschiedlicher Umstände. Wesentlichen Anteil trägt in jedem Fall eine auf positive Verständigung orientierte Kommunikationskultur, die Abwertungen vermeidet.

In der TFB ist jede Frau auf mindestens einem Gebiet Themenchefin. Ihre spezifischen Qualitäten, (Zusatz- und Weiter-) Qualifikationen, Erfolge und ihre Lust für eine bestimmte Aufgabe machen sie dazu. So entwickeln sich an Inhalten orientierte Hierarchien im Plural, denn sie wechseln, sind nicht starr. Ihre Legitimation begründet sich für uns in der Sache.

Die positive Erfahrung, dass jede von den Kenntnissen und Interessen der Kollegin profitieren kann, wirkt zurück auf die Bereitschaft, einer Expertin Macht zuzugestehen. Auf diese Weise haben wir alle teil an einer Vielfalt, die wir allein oder in eifersüchtiger Konkurrenz miteinander nicht erlangen würden. So gesehen können Qualifikation und Kompetenz aller wachsen durch Respekt für die Arbeit und das Wissen der einzelnen. Und die Zug-

Neues Domizil in der Weender Str. 20!
Die offene Sprechstunde boomt. Über 200 Nutzerinnen
von Einzelberatung, Selbsthilfe- und Selbsterfahrungs-

1987 | gruppen

Ein »Jahresbericht« will werden.
Vorerst macht das zwei Seiten, getippt auf
der elektrischen (!) Schreibmaschine.

1988

kraft auf den gemeinsam Strang wird ja nur größer, wenn unsere ganz unterschiedlichen Kompetenzen und Neigungen sich ergänzen. Darin sehen wir unsere Zukunftschancen.

Wie überall gibt es dann noch die ungeliebte Dödelarbeit: Briefe eintüten, kopieren, den Postkorb sortieren. Diese zu tun, ist weniger eine Frage von Qualifikation und Kompetenz, es wäre vielmehr eine Frage von Macht, sich ihr entziehen und delegieren zu können. Da gibt's dann aber Grenzen. Grundsätzlich muss vom Dödel bei uns jede etwas übernehmen – da seien die übrigen Qualifikationen wie sie wollen und auch die Unlust.

Unsere ungleichen Lebensgestaltungen sind ein weiteres Übungsfeld in Sachen Anerkennung von Differenzen: mit Kind, ohne Kind, verheiratet, unverheiratet, Single, lesbisch, bi und hetero. Diese Mikro-Pluralität stößt uns alltäglich darauf, wie unterschiedlich Frauen ihr Leben gestalten. Auch bei uns wie überall gibt es nicht die Frau und das (womöglich noch richtige) weibliche Sein.

Es lebe die autonome Einzelentscheidung!

Basisdemokratische Strukturen bergen eine Reihe von Problemen. In hierarchischen Strukturen, in denen eine Entscheidung von oben nach unten durchgereicht wird, bedarf es weit weniger Mühe des Aushandelns. Das basisdemokratische Modell fordert ein hohes Maß an Beteiligung und an Transparenz. Eine gute Kommunikationskultur ist für den Fortbestand gerade kleiner Teams, in denen die meisten Dinge gemeinsam diskutiert und abgestimmt werden müssen, von existentieller Bedeutung. Wir sehen sie auch als Voraussetzung für eine gleichbleibend hohe ideelle Identifikation mit der Arbeit. Andererseits: Wird die Sache schonungslos betrieben, besteht Gefahr, sich handlungsunfähig und frustriert zu diskutieren. Und es ist wohl ein Irrglauben anzunehmen, dass kollektive Entscheidungsformen die individuelle Handlungsfreiheit per se allein durch Mitsprache vergrößern. Ganz im Gegenteil können sie durch-

aus in erheblichen Konflikt mit unseren individuell gewünschten Gestaltungspielräumen geraten.

Ein wichtiges Ergebnis der OE ist die Neuordnung der internen Entscheidungsbefugnisse. Heute haben alle Mitarbeiterinnen der TFB den Status von Geschäftsführerinnen und bei allen Entscheidungen gleichberechtigtes Mitspracherecht. Abgesehen von den Zuständigkeiten der gewählten Organe führt das Mitarbeiterinnenkollektiv maßgeblich die Geschäfte des Vereins. Der Zuwachs an Verantwortung erweist sich als sehr positiv, nicht zuletzt hat dadurch die Verbindlichkeit im Team zugenommen.

Eine generelle Leitungsfunktion existiert nicht. Grundsätzlich gilt das Konsensprinzip, dessen integrierendes Potenzial wir hoch schätzen. Denn es gewährleistet am sichersten, dass richtungsweisende Entscheidungen von allen getragen sind. Bei anderen verständigen wir uns im Vorfeld schon mal auf Mehrheitsentscheidung – da sind wir gegebenenfalls leidenschaftslos pragmatisch. Gerne und

mit zunehmender Tendenz bauen wir außerdem auf die sog. autonome Einzelentscheidung. Mit ihr wird dem Kollektiv wieder stärker die individuelle Gestaltungsfreiheit zur Seite gestellt. Das ist motivationsfördernd und es ist auch entlastend, dass nicht jede überall mitreden muss und Entscheidungen abgegeben werden können. Voraussetzung dafür ist Vertrauen und das unbedingte Wissen, sich aufeinander verlassen zu können. Und dafür wiederum ist die personelle Kontinuität im Team eine basale Bedingung.

Arbeits- und Lebensqualität

Das Privatleben von Mitarbeiterinnen bleibt an keinem Garderobenhaken hängen: Immer ist die ganze Frau »auf Arbeit«. Und je mehr Energie sie darauf verwenden muss, bloß eines vom anderen fein säuberlich zu trennen, desto mehr Energie ist nutzlos vertan. Denn letztlich funktioniert es nicht.

Wir haben nun allerdings auch zu schätzen gelernt, dass es gut ist, wenn nicht jede zu jeder Zeit und überall überfallen wird mit kollegialem Privatleben. Einen Raum dafür zu reservieren, hat sich bewährt. Bei uns heißt er: Gecko-Runde. Jede Teamsitzung beginnen wir mit dieser Art Ritual: Ein mit Sand gefüllter Gecko (ein Souvenir aus Gomera, wohin das gesamte Team vor einigen Jahren im Rahmen eines EU Projektes gereist ist) macht die Runde und welche ihn in der Hand hält, erzählt kurz, wie es ihr geht, was zu Hause gerade aktuell wichtig ist, wie sie sich in der Beratungsstelle fühlt, etc. Wir scheuen nicht das Wort Befindlichkeitsrunde, das so oft verächtlich benutzt wird. Etwas von den gegenwärtigen Gefühlen und Stimmungen, von Tagesform positiv oder negativ beeinflussenden privaten Ereignissen mitzubekommen, erleichtert den Umgang miteinander erheblich. Verhalten lässt sich besser einordnen und eine Gereiztheit wird nicht gleich auf die eigene Person bezogen.

Man kann auch sagen, dass das unseren Arbeitsplatz zusätzlich mit einem sogenannten positiven Reproduktionsfaktor ausstattet. Dieser Faktor ist ziemlich entscheidend für die hohe Zufriedenheit, die uns mit der Arbeit verbindet. Ein anderer ist die Tatsache, dass die Arbeit viele zeitliche und strukturelle Freiräume für jede einzelne bietet. Wie gesagt: Das Team ist wie ein Mikrokosmos, in dem es diverse Lebensentwürfe gibt. Wir bemühen uns, die Arbeitsorganisation immer wieder an die veränderten Lebensbedingungen und Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen anzupassen: Familie, zweite Erwerbstätigkeiten, Weiterbildungen usw. fordern flexible Lösungen. Mit einem Arbeitsplatzverständnis jenseits der 8.00 bis 17.00 Uhr Marken und viel Kreativität ist – das sei allen Unternehmen ins Frauenförderstammbuch geschrieben – so einiges möglich.



Frauenprojekte: Impulse für die Arbeitswelt

Soft skills sind seit längerer Zeit schon gefragt auf dem freien Markt, emotionale Intelligenz steht hoch im Kurs. Gefordert ist zunehmend der ganze Mensch: Unternehmen wollen Arbeit nicht in der Reduktionsform Job. Arbeit soll als Aufgabe begriffen werden, Identifikation ist angesagt. In einem Buch mit dem schönen Untertitel »feministische Spurensuche in der Non-Profit-Ökonomie« ist davon die Rede, dass auch im profitorientierten Bereich die »zunehmende Entgrenzung der Arbeit, die Einforderung umfassender sozialer Kompetenzen, von Selbstmotivation und ständiger Weiterqualifizierung« stattfindet (Mertens, 171, in: Ganze Arbeit). Stichworte sind: flache Hierarchie, horizontale Kommunikation, Eigenverantwortung, Teamgeist.

Hier ist etwas Paradoxes passiert: Strukturen, die ursprünglich eher antiautoritär und gegen die Profit-Ökonomie gerichtet waren, halten heute mehr und mehr Einzug in den

Markt. Die Entgrenzung des traditionellen Arbeitsbegriffs war ein wichtiger Impuls am Beginn der Frauenprojektebewegung, sie begründete ihre emanzipatorische soziale Praxis. Manche behaupten zwar, die auf Gleichheit und Ganzheitlichkeit, Lebens- und Arbeitsqualität ausgerichteten Ideen hätten den Zusammenprall mit den Realitäten der kapitalistisch-bürokratischen Arbeitswelt nur höchst eingeschränkt überstanden (Anita Heiliger). So sehen wir das allerdings nicht.

Moderne gewinnorientierte Dienstleistungsunternehmen haben längst gemerkt, dass motivierte und von der Sache überzeugte MitarbeiterInnen dem Profit viel dienlicher sind als unselbstständige JobberInnen, die mit wenig Überzeugung in der Sache zu Werke gehen und nur über verkümmerte soziale Kompetenzen verfügen. Soft skills werden nicht selten für den Unternehmenserfolg sogar höher bewertet als Sachverstand und IQ. Bestehende Strukturen geschlechtsspezifischer Arbeitsteilung werden so mehr und mehr dysfunktional – nicht dass Männer soziale Kom-

petenz nicht lernen könnten, Frauen jedenfalls haben sie bereits millionenfach erlernt.

Frau kann sich nun grämen, dass ursprünglich kapitalismuskritische Konzepte heute vom modernen Markt antizipiert werden. Doch was solls. Erstens lässt sich diese Entwicklung als Bestätigung sehen. Und zweitens: Wir haben ja zwanzig Jahre Vorsprung.

Last but not least: Money makes the work go round

Die Schaffung von Erwerbsarbeitsplätzen war zwar nicht genuines Ziel der Gründungsfrauen, doch ergab sich das folgerichtig: Denn einerseits muss die unbezahlte Arbeit von Frauen – sei es Familien- oder ehrenamtliche Arbeit – sehr kritisch betrachtet werden und andererseits nehmen die Projekte eine öffentliche Aufgabe wahr, wofür sie zu Recht eine staatliche Förderung sprich Bezahlung beanspruchen können.

Wenn auch nicht von Anbeginn, so sind Frauenprojekte heute mehrheitlich Orte von Erwerbsarbeit mit Angestellten nach BAT. Sie siedeln im Sektor zwischen Staat und Markt – im sog. Dritten Sektor, der zum Gemeinwohl und nicht profitorientiert wirtschaftet. Gearbeitet wird hier überall jenseits aller Vergünstigungen, die der öffentliche Dienst sonst so bietet – und natürlich weit jenseits der Einkommensmöglichkeiten in der freien Wirtschaft. Auch in der TFB sind die Stellen befristet, zu Jahres- und gegebenenfalls zu Förderende jederzeit kündbar. Die BAT Eingruppierung entspricht kaum den Qualifikationen, bei Tarifierhöhungen sind Nullrunden die Regel. Gehaltserhöhungen gingen zu Lasten anderer wichtiger Aufgaben, da beispielsweise vom Festbetrag, mit dem das Land Niedersachsen die TFB fördert, immer weniger übrig bliebe. Was wir heute an unbezahlter Arbeit für die Beratungsstelle leisten, nennen wir innovative Arbeitszeit. Dies ist weniger eine trendige Neupackung von ehrenamtlicher Arbeit, als vielmehr eine Anleihe bei den Strukturen von

Selbstständigen. Wir investieren Zeit in die Konzeption neuer Projekte und Angebote, sozusagen in die Zukunft des Betriebs.

Dass die Arbeitsplätze in Frauenprojekten gesicherter werden, fordern Frauen, fordern wir seit langem. Dies ist jedoch viel mehr als eine Frage des persönlichen Komforts, es ist nicht weniger als ein Qualitätskriterium: Durchlauferhitzer – als die Frauenprojekte oftmals bezeichnet werden, weil Frauen herein- und alsbald wieder herauslaufen, um woanders den notwendigen Lebensunterhalt zu verdienen – verbrauchen unglaublich viel Energie. Energie, die wir besser nutzen wollen: für neue Projekte, für neue Ideen, für Frauen. Seit Mitte 2003 ist das Team auf fünf Mitarbeiterinnen geschrumpft. Das reicht: Mit weniger Frauen lassen sich etliche Arbeitsprinzipien viel schwerer verwirklichen, mit weniger Frauen geht es nicht. Unser Ziel ist, diesen Status zu erhalten. Mindestens.

Ilse Hilliger

Zum Weiterlesen:

Katrin Andruschow (Hgin) (2001): Ganze Arbeit. Feministische Spurensuche in der Non-Profit-Ökonomie. edition sigma: Berlin.

Arbeitskreis Autonomer Frauenprojekte (Hgin) (1992): 20 Jahre und (k)ein bisschen weiser? Bilanz und Perspektiven der Frauenprojektebewegung. Bonn. Darin Anita Heiliger: Frauenprojekte zwischen Widerstand und Anpassung. 33-41.

Margit Brückner (1996): Frauen- und Mädchenprojekte. Von feministischen Gewissheiten zu neuen Suchbewegungen. Opladen.

Claudia Koppert (Hgin) (1993): Glück, Alltag und Desaster. Über die Zusammenarbeit von Frauen. Orlanda: Berlin.

Renate Rieger (Hgin) (1993): Der Widerspenstigen Lähmung? Frauenprojekte zwischen Autonomie und Anpassung. Frankfurt.

Christine Stegmann (2003): Interaktion und Dominanz. Konflikte in der Zusammenarbeit am Beispiel von Frauenprojekten. Gesellschaft für erfahrungswissenschaftliche Sozialforschung e.V.: Hamburg.

Beratung und Therapie von Frauen für Frauen

Die Frauengesundheitsbewegung hat schon sehr früh sehr kritisch die Prämisse der traditionellen Medizin und Psychotherapie unter die Lupe genommen, »den Menschen« kurieren zu wollen und dessen Geschlecht dabei überwiegend sekundäre Bedeutung beizumessen. Ob Mann, ob Frau, einerlei? Keineswegs: Die hinter solchem »Menscheln« sich tarnende vermeintliche Objektivität ist ein Trugbild; mit ideologiekritischem Blick ist sie z.B. in ihrer Geschlechtsgebundenheit schnell entlarvt. Kein traditioneller medizinischer, psychologischer und psychotherapeutischer Ansatz ist frei von Wertungen und von Vorstellungen davon, was eigentlich weiblich und was männlich ist. Weitere wichtige Faktoren, die unsere Bilder im Kopf beeinflussen, sind Schicht- und Kulturzugehörigkeit, Ethnie und Alter. Das betrifft ÄrztInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen ebenso wie PatientInnen und KlientInnen.

Das Geschlecht ist zwar nicht die alleinige, doch aus frauenpolitischer Sicht die in unserer Gesellschaft zentrale Kategorie, an der sich Sozialisation, Lebensweisen und gesellschaftliche Positionen scheiden. Diese Grunderkenntnis der Frauenbewegung findet sich heute auch in ganz offiziellen Politikprogrammen wieder. Zum Beispiel im Gender Mainstreaming (GM).

Gender ruft ins Bewusstsein, dass Geschlechtsrollen von Frauen und Männern gesellschaftlich, sozial und kulturell geprägt sind. Natürlich ist an ihnen (fast) nichts. Mainstreaming nimmt sich vor, diese Tatsache immer und in allen gesellschaftlichen Bereichen zu berücksichtigen. »Geschlecht im Hauptstrom« – 1995 auf der Weltfrauenkonferenz in Peking gefordert, ist dieser Ansatz über Brüssel als zentraler Auftrag für die Mitglieder der Gemeinschaft formuliert worden. Ziel ist die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Unterschiede zwischen Frauen und Männern zu erkennen und Gleichbehandlung zu fordern, sagt zunächst noch wenig darüber aus, wie ungleich die Ausgangsposition von Frau und Mann real ist. GM will: gleiche Einbeziehung beider Geschlechter in die Politik, gleiche Teilhabe in allen Bereichen der Gesellschaft, gleiche Berufschancen, gleiche Verteilung der Ressourcen. Real schlägt das Pendel auf Seiten der Frauen bekanntermaßen in all diesen Bereichen weit im Minusbereich aus – wenn natürlich nicht bestritten werden soll, dass Männer es schwerer haben, den Beruf des Kindergärtners oder des Grundschullehrers zu ergreifen. Die derzeitige Geschlechterrollenverteilung geht ohne Zweifel zu Lasten von Frauen; es ist das Verdienst der kritischen Frauenbewegung, diese patriarchale Ordnung unserer Gesellschaft sichtbar gemacht zu haben. Abzubauen sind infolgedessen hauptsächlich geschlechtsspezifische Benachteiligungen eines Geschlechts. Deshalb gibt es Frauenspezifische Beratung und Therapie und uns, die Therapeutische Frauenberatung.

Die Therapeutische geht auf's Land und bietet Beratung in den Räumen des »Mütter-Zentrums« in Hann.Münden an. Ausscheiden der letzten »Gründerin«. Veranstaltungsreihe zum Thema Lesben und Schwule in Beratung und Psychotherapie in Kooperation mit der AIDS-Hilfe und dem Lesbentelefon.

Worte aber nicht Worte allein

Wir sagen frauenspezifisch, könnten wahlweise auch frauengemäß, mit den Britinnen »women-friendly« oder feministisch benutzen. Historical correct wäre Feministische Therapie, die in den 70er Jahren im Rahmen der us-amerikanischen Frauenbewegung entstand. Der Begriff jedoch provoziert immer wieder Missverständnisse.

So suggeriert er zum einen die Vorstellung, es handle sich um ein spezielles Therapieverfahren: FT wie VT (Verhaltenstherapie). Das stimmt aber nicht und Texte über die Feministische Therapie beginnen nicht selten mit einer diesbezüglichen Klarstellung: Feministische Therapie ist kein spezielles Therapieverfahren und keine eigenständige Therapieform. Ja, was ist sie denn dann?

Zum anderen ist feministisch bei vielen Menschen – Frauen wie Männern – negativ besetzt. Feministinnen gelten als dogmatisch, verbittert und männerfeindlich. Eigentlich könnten wir das getrost in die Schublade mit den gepflegten Vorurteilen stecken, doch lei-

der ist's damit nicht getan. Ein anderer Weg wäre, das Reizwort bewusst zu benutzen, um die Auseinandersetzung zu fördern: dies jedoch möglicherweise um den Preis, bestehende Schwellenängste etlicher Frauen zu schüren und es ihnen zu erschweren, die Unterstützungsangebote von Frauenberatungsstellen wahrzunehmen. Andere Frauen allerdings, das hören wir auch, entscheiden sich bewusst für die feministische Beratungsstelle: Es ist ihr politisches Zuhause.

Jede Sprache hat ihre Zeit. Wenn sie anfängt, viele derjenigen, die sie erreichen will, eher zu verstören, sollten wir über Alternativen nachdenken.

Der Ausdruck FrauenLesben, der zeitweise in keiner politischen Stellungnahme fehlen durfte, steckt in ähnlichem Dilemma. Sinnvoll war er, um gleichgeschlechtliche Lebensformen von Frauen sichtbar zu machen. Doch ebenso ist (miss-)zu verstehen, dass Lesben keine Frauen seien oder alle Frauen eigentlich Lesben (zu sein hätten). Beides gleichermaßen unmöglich.

Der Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) hat bereits 1999 dafür plädiert, sprachliche Alternativen zu »feministisch« zu suchen. Er sieht dies als Chance, sich jenseits negativer Assoziationen zu begegnen und als ein Merkmal für die Niedrigschwelligkeit des Angebots. Besonders schön ist das englische »women-friendly«, das allerdings verdeutscht furchtbar political correct klingt. »Frauengemäß« oder »frauenspezifisch« drücken ebenfalls aus, worum es geht: um den Standort der Frau. Vorrang hat für uns, möglichst viele Frauen zu erreichen und sie nicht durch aufgeladene Worte abzuschrecken. Der Bedarf an frauenspezifischen bzw. geschlechtsorientierten Angeboten ist ungebrochen, steigt eher; annehmen werden Frauen sie jedoch nur, wenn wir mit ihnen im Gespräch bleiben.



Und das hat Methode? Kennzeichen frauenspezifischer Beratung und Therapie

Frauengemäße Therapie arbeitet methodenübergreifend: Sie integriert Elemente aus der humanistischen Therapie (Gestalttherapie, Gesprächspsychotherapie), tiefenpsychologische und verhaltenstherapeutische Ansätze sowie verschiedene Körper- und Kreativtherapieformen.

All diese Verfahren werden jedoch einer mehr oder minder radikalen Revision unterzogen: Denn erstens bleibt die Geschlechterhierarchie in den traditionellen Therapiemethoden weitgehend ausgeblendet. Doch sind sie zweitens natürlich keineswegs frei von traditionellen Frauenbildern, die es kritisch zu betrachten gilt. Welche Grundmethode im Vordergrund steht, hängt zumeist von individuellen Qualifizierungen ab. Bei den Mitarbeiterinnen in der Therapeutischen Frauenberatung sind es körperorientierte Ansätze, Gesprächspsychotherapie, systemische Verfah-

ren und Psychodrama. Ergänzt werden sie durch Weiterqualifizierungen z.B. in Traumatherapie und Supervision. Multiprofessionalität at its best.

Das Verbindende innerhalb dieser Pluralität liegt in einer grundsätzlich veränderten Haltung. Frauenspezifisch arbeitende Frauen integrieren bewusst die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in denen Beratung und Therapie stattfinden, in ihre individualtherapeutische Arbeit. So entwickeln sie eine ganzheitliche Sicht auf die ratsuchenden Klientinnen. Diese sind in ihrem jeweiligen biographischen Kontext verortet, und werden gleichermaßen vor dem Hintergrund ihrer gesellschaftlichen Eingebundenheit gesehen. Ein Beispiel: Bei einem Mädchen mit Ess-Störungen mag es wohl wichtig sein, innerhalb der Familie nach möglichen Ursachen zu suchen. Um ihr Ess-Problem wirklich zu lösen, darf aber nicht ausgeblendet bleiben, dass dieses Mädchen in der Schule, den Medien, überall darauf stößt, dass nur schlanke junge Frauen als schön und attraktiv gelten. Hierher gehört

der allseits bekannte Slogan vom Persönlichen, das politisch ist. Was als individuelle »Störung« zu Tage tritt, in diesem Falle die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, steht in einem engen Zusammenhang mit dem kulturellen Umfeld, das zur Überbetonung des weiblichen Körpers neigt und genaue Vorstellungen davon hat, was einen schönen Frauenkörper ausmacht.

Störung steht in Gänsefüßchen: Das weist auf eine zweite Basiseinstellung frauenspezifischen Arbeitens, nämlich auf ein verändertes Verständnis von psychischen Störungen und Symptomen. Wir sehen sie in erster Linie als Reaktionen, die durchaus »Sinn« machen vor dem Hintergrund individueller wie allgemein gesellschaftlicher Lebensbedingungen von Frauen: als Bewältigungsversuche, wenn auch in mancherlei Hinsicht als nicht-gelungene, und nicht als individuelles Versagen. Benachteiligung und Diskriminierung bewirken ja nicht allein Ungleichheit und damit Schluss. Sie haben extreme und langfristige Auswirkungen auf die Seele, die sich

CARLOTTA, das erste europaweite Projekt der »Therapeutischen« eröffnet
neue Horizonte. Neue Räumlichkeiten gibt es ebenfalls: in der Groner

Strategien sucht, um zu überleben angesichts von Männergewalt, die Frauen jedes Gefühl von Selbstachtung nimmt. Von Arbeitsverhältnissen, in denen die Arbeit von Frauen weniger wert ist als die der Männer! Von Schlankheits- und Schönheitsnormen! Von sich widersprechenden Rollenerwartungen! Welche psychischen Spuren hinterlässt eine Sozialisation, die in erster Linie in Selbstbeschränkung und Abhängigkeit einweist? Sich dagegen abzugrenzen, fällt Frauen schwer. Zumal auch deren Verhaltens- und Lösungsmöglichkeiten durch gesellschaftliche Rollenzuweisungen stark eingeschränkt sind: Randle oder emotionales Herausziehen gehören nicht in den gesellschaftlich tolerierten weiblichen Reaktionskanon. Mögen die Verarbeitungsstrategien individuell auch noch so verschieden sein, im Grunde sehen wir es als eine gesunde Reaktion an, angesichts der beschriebenen Normalität krank zu werden. Bei Lessing heißt es: Wer über gewissen Dingen den Verstand nicht verliert, hat keinen zu verlieren.

Zwischen Selbstverachtung und Frauenverachtung, zwischen geringem Selbstvertrauen und ökonomischer und politischer Machtlosigkeit von Frauen besteht ein Zusammenhang. Ihn zu erkennen, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Frauen den Kreislauf von Selbstbezichtigungen und -vorwürfen, von Schuld- und Versagensgefühlen überwinden können. Frauenspezifische Beratung und Therapie unterstützen diese Erkenntnis. Darin unter anderem ist ihre Parteilichkeit begründet, ein dritter Schlüsselbegriff.

Parteiliche Beratung bedeutet, im Wissen um die benachteiligte weibliche Lebenssituation zu handeln und Frauen in jeder Hinsicht zu stärken. Oftmals wurde Parteilichkeit als unkritische Verbündung mit irgendwelchen subjektiven Interessen von Frauen missverstanden. Und unter Umständen liegen an eben jener Stelle die Hunde der Anerkennung frauenspezifischer Beratung und Therapie in der Fachwelt begraben. Wissenschaftlichkeit nämlich hängt in unserer Kultur zumeist aufs engste mit Objektivität zusammen – wovon

Parteilichkeit so ziemlich das Gegenteil ist. Objektivität ist wie gesagt immer nur scheinbar. Viel entscheidender als die Illusion von Objektivität aufrecht erhalten zu wollen, finden wir es, Werthaltungen und die eigene Standortgebundenheit transparent zu machen.

Umfassende Transparenz ist ein wichtiges Qualitätsmerkmal frauengemäßen Arbeitens. Sie macht u.a. deren emanzipatorischen Charakter aus. Transparent sollte nicht allein die Werthaltung der Therapeutin sein, sondern alle Modalitäten des Therapieprozesses selbst sowie die durch Fachkompetenz der Therapeutin begründete Machtposition gegenüber der Klientin. So hoffen wir die Abhängigkeit der Klientin zu minimieren, ihre eigenverantwortliche Handlungskompetenz zu fördern. Zentral ist außerdem die Reflexion des eigenen geschlechtsgebundenen Sozialisationsprozesses und der eigenen Geschlechtsrolle.

Denn: Mit der oben beschriebenen gesellschaftlichen Situation sind alle Frauen konfrontiert, auch Therapeutinnen und Beraterinnen. Dieser einfache Umstand führt zu einem

Begriff aus der Gründungszeit der Feministischen Therapie: der Betroffenheit aller Frauen von diskriminierenden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Das Prinzip hat zu der berechtigten Kritik Anlass gegeben, hier würde gleich gemacht, wer nicht gleich ist. Weibliche Lebenslagen können sehr unterschiedlich sein; es gibt Privilegien in Status, Ausbildung, Hautfarbe, etc. Nicht alle Frauen teilen die reale Erfahrung gesellschaftlicher Benachteiligung. Das stimmt. Betroffenheit ist mehr auf einer strukturell-analytischen Ebene zu verstehen. Denn ohne Frauen über den egalitären Kamm zu scheren, müssen wir feststellen, dass keine Frau vor geschlechtsspezifischen Diskriminierungen sicher ist. Schauen wir etwa auf das Thema Gewalt, so schützen weder Privilegien noch Status: Häusliche Gewalt betrifft jede fünfte Frau in allen sozialen Schichten.

Für die Beziehung zwischen Klientin und Therapeutin bleibt heute die Erkenntnis wichtig, dass die Diskriminierungen der Klientin nicht auf individuelles Versagen zurückzu-

führen sind, sondern in einem Zusammenhang stehen mit der Geschlechterrolle. Da können die Lebensentwürfe so verschieden sein wie sie wollen.

Der Prozess ist das Ziel

Was frauenspezifische Beratung und Therapie mit ihren Klientinnen erreichen wollen, ist die Stärkung von Selbstständigkeit, Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.

Die Vorsilbe »selbst« verweist auf den Ursprung des Ansatzes in der Selbsthilfebewegung. Wenn daraus heute auch professionelle Hilfe zur Selbsthilfe geworden ist, so sehen wir die ratsuchenden Frauen immer noch als die eigentlichen Expertinnen für deren Leben an. Darum gebührt ihnen auch die Definitionsmacht darüber, was in Therapie und Beratung letztlich geschieht und wohin sie führen sollen. Wir ermuntern Frauen darin, sich ihrer Kräfte und Ressourcen zu erinnern. Selbst in noch so

krisehaften Situationen sind diese Quellen meist nicht versiegt; ihr Potenzial ist nur in den Symptomen gebunden und steht nicht zur Verfügung für anderes. Für was? In diese Richtung weiterzudenken, ist nicht unproblematisch. Vielleicht sollten wir alle Versuche unterlassen, eine richtigere Form von weiblichem Leben definieren zu wollen. Wenn wir unser Wissen und unsere Erfahrung dafür einsetzen, dass Frauen nicht auf den Opferstatus festgeschrieben bleiben und die Position von aktiv Handelnden gewinnen. Und wenn unsere kritische Analyse geschlechtsgebundener Zuschreibungen und Zumutungen deren Selbstverständlichkeit und angebliche Natürlichkeit entlarvt. Dann ergeben sich neue Handlungsperspektiven, die jede Frau für sich selbst füllen mag.

Für diesen Prozess bieten wir Frauen geschützte Räume. Was nicht mehr und nicht weniger bedeutet als die Abwesenheit von Männern und die ausschließliche Anwesenheit von Frauen. A room for their own – er ermöglicht Frauen, mit weniger Furcht und Scham da sein zu können als an anderen Orten.

Help-The-Helper, das EU-Projekt, mit dem die Therapeutische in GÖ und Umgebung Mitarbeiterinnen in der psychosozialen Landschaft fortbildet, ist bewilligt und startet durch. Mitgründung des Bundesverbandes der Frauenberatungsstellen.

Wie die Integration gesellschaftlich normativer Gegebenheiten in den individualtherapeutischen Prozess für frauenspezifische Ansätze zentral ist, so ist sie es auch umgekehrt. Wir möchten die Bedingungs Zusammenhänge zwischen individuellem Problem und Umfeld im öffentlichen Raum diskutieren. Auf diesem Weg befreien wir die Therapie sozusagen aus ihrem unpolitischen Elfenbeinturm. Das Wissen um die konkrete weibliche Lebenssituation, das wir in unserer Arbeit mit Frauen erwerben, geben wir weiter. In Gremien und Arbeitskreisen vertreten wir den Standort »Frau« und benennen Handlungsbedarfe z.B. für eine frauengemäße Gesundheitsversorgung. In Fortbildungen sensibilisieren wir für die Geschlechterproblematik und deren vielschichtige Auswirkungen. Immer geht es auch darum, verborgene Wertsysteme von Geschlechterkonstruktionen sichtbar zu machen.

Die Therapeutische geht »Online«.
EU-Osterweiterung: ein joint-venture mit Frauen-Zimmer e.V. und der Demokratischen Frauenunion in Breslau.

Ausblick

Frauenspezifische Beratung und Therapie, wie wir sie hier beschrieben haben, ist weit davon entfernt, ein selbstverständlicher Bestandteil in öffentlichen Einrichtungen, in Rehabilitationszentren und in Kliniken zu sein. Es fehlen für Frauen reservierte Stationen. Traumastationen allerdings sind nicht selten durch die hohe Zahl betroffener Frauen quasi von allein zu Frauenstationen geworden. Es mangelt an einem tieferen Verständnis für die Geschlechterproblematik. Außerhalb der spezifischen Frauenberatungsstellen werden die Geschlechtsrollen mit ihrer stereotypen Zuordnung von Fähigkeiten und Eigenschaften kaum je kritisch und systematisch in die individualtherapeutische Arbeit oder Beratung einbezogen. Unreflektiert übernommen, reproduziert sich das System immer wieder.

Dass die Kategorie Geschlecht einen krankmachenden Einfluss hat, wird in den entsprechenden Klassifikationen der Krankenkassen immer noch nicht anerkannt. Ge-

schlechtsgebundene Belastungen jedoch müssten aufschlüsselbar sein, um ursachenadäquate Diagnosen und Behandlungen zu ermöglichen.

Die to-do-Liste ließe sich problemlos weiter führen z.B. im Bereich der Aus- und Fortbildung.

Unterm Strich: Da liegt noch was vor uns.

Aber auch: Nach 20 Jahren liegt schon einiges hinter uns.

Ilse Hilliger

Zum Weiterlesen:

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. – AKF (1999): Zum Stand der Entwicklung frauengemäßer Psychotherapie. Dokumentation eines transnationalen Austausches im Rahmen des European Women's Health Network (EWHNET).

Dagmar Bielstein (1991): Von verrückten Frauen. Notizen aus der Psychiatrie. Frankfurt.

Helga Bilden (Hgin) (1992): Das Frauentherapiehandbuch. Frauenoffensive: München

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hg) (2003): Gender Mainstreaming. Was ist das?

Claudia Brügge, Wildwasser Bielefeld e.V. (Hgin) (1999): Frauen in verrückten Lebenswelten. EFef: Bern.

Warum die Therapeutische Frauenberatung für mich richtig war

Fünf ehemalige Klientinnen – die Therapien liegen unterschiedlich lang zurück – haben sich bereit erklärt zu einem Gespräch. Wir haben sie gefragt, wie sie zu uns gekommen sind, warum sie sich ausgerechnet eine Frauenberatungsstelle ausgesucht haben und was sie noch als bemerkenswert über ihre Arbeit bei uns erinnern.

Miteinander gesprochen haben:

CHRISTINE, 30 Jahre alt, Beamtin,

Grund des Kommens: Bulimie

ANNE, 41 Jahre alt, Verkäuferin,

Grund des Kommens: Trennungskonflikt

CARMEN, 26 Jahre alt, Studentin,

Grund des Kommens: in der Kindheit sex. missbraucht

NICOLE, 30 Jahre alt, Uni-Angestellte,

Grund des Kommens: Mobbing

MARIANNE, 53 Jahre, Krankenschwester,

Grund des Kommens: Depressionen

Aufgezeichnet von Ulla Koch

NICOLE: Ich kannte die Therapeutische über eine Gruppe, die ich schon mal hier mitgemacht habe und als sich die Situation an meiner Arbeitsstelle zugespitzt hat, war schnell klar, dass ich mir in der TFB Unterstützung holen würde.

CHRISTINE: Ich kannte die Beratungsstelle ebenfalls schon vorher, aber quasi als Kollegin, und ich hatte selbst schon Patientinnen hierhin geschickt und von den Rückmeldungen den Eindruck gewonnen, dass hier nette Frauen arbeiten, die auch was können.

CARMEN: Bei mir hat es ewig gedauert, bis ich eine passende Hilfe gefunden habe. Ich wohne ja auf dem Land und als es mir immer schlechter ging, habe ich begonnen, mir einige Therapeutinnen und Therapeuten anzugucken. Einer von ihnen hat gemeint, als erstes müßte ich meinen Vater anzeigen, sonst hätte es überhaupt keinen Sinn, das Thema therapeutisch zu bearbeiten. Das hat mich total geschockt und abgeschreckt, weil ich seinerzeit noch gar nicht an dem Punkt war. Bei zwei anderen hatte ich den Eindruck, dass die sich gar nicht gut mit dem Thema »Missbrauch« auskennen; jedenfalls habe ich mich unverstanden gefühlt, als ich darüber gesprochen habe.

In die Beratungsstelle bin ich über einen Flyer gekommen, zuerst in die Sprechstunde, und da war mir schnell klar, dass ich richtig bin mit meinem Thema, und dass das in meinem Tempo gehen kann.

ANNE: Das war für mich auch wichtig. Ich hatte ja noch nie Psychotherapie oder etwas ähnliches gemacht. Eine Freundin hat mir empfohlen, in die Beratungsstelle zu gehen, sie hatte davon in der Zeitung gelesen.

Ich war richtig überrascht, wie nett und unkompliziert die hier sind, nicht so von oben herab.

MARIANNE: Ich habe in den Gelben Seiten geguckt und alle Stellen, die mit Frauen und Beratung drinstanden angerufen, und zufällig hatten die bei der Frauenberatungsstelle grade Sprechstunde. Es war ein Dienstagabend und die Frau war sehr nett am Telefon, hat mich gleich zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Wenn da nicht sofort jemand dran gewesen wäre, wär' ich nie hingegangen, sondern wieder in meiner Depression versackt.

Als ich dann ein paar Tage später da rein kam, war der Wartebereich voll und ich hätte sofort wieder gehen können. Sie hatten auch nicht sofort einen Therapieplatz frei, aber ich konnte mit einer Beratung zur Überbrückung anfangen.

Zu Hause saß ich wieder in meinem Loch, aber jetzt gab's da auch ein Lichtpünktchen. Ich erinner mich noch an so Kleinigkeiten, z.B. im Sommer als es heiß war, bekam ich immer ein Glas Wasser angeboten, wenn ich kam, oder, wenn grade Kaffee da war, haben sie mir jedes Mal was angeboten.

CHRISTINE: Überhaupt: die Räume, die ganze Atmosphäre waren wohltuend für mich. Zumal bei mir ging's sehr an's Eingemachte mit teilweise 2-3 Stunden in der Woche. Ich hatte schwere Zeiten im Laufe dieser Therapie. Was ich gut fand, war, dass immer eine für mich erreichbar war. Selbst wenn meine Therapeutin im Urlaub war, konnte ich in die Sprechstunde kommen und fühlte mich da gut aufgehoben.

Ich war schon als Jugendliche magersüchtig und bin dann irgendwann in die Bulimie gerutscht. Klinikaufenthalte habe ich auch schon hinter mir, aber den letzten habe ich abgebrochen. Die haben da so ein bestimmtes Bild von Weiblichkeit vertreten und wenn du dem nicht entsprochen hast, hattest du schlechte Karten. Hier fand ich gut, dass ich ausprobieren konnte, wie das für mich passt. Meine Therapeutin hatte nicht so'n fertiges Bild davon, wie ich als Frau sein sollte.

Carmen: Ich wusste lange auch überhaupt gar nicht, wie ich als Frau eigentlich bin oder sein möchte und sowieso wollte ich mit diesem Thema gar nichts mehr zu tun haben. Aber, obwohl wir uns echt mögen, hatten mein Freund und ich damals immer wieder große Schwierigkeiten und mir war klar, dass das mit dem Missbrauch zu tun hatte. Deswegen fand ich's auch gut, dass meine Therapeutin sich auch vorstellen konnte, ein paar Stunden mit mir und meinem Freund zusammen zu machen. Der hat dann viel besser verstanden, wie es mir innerlich geht und warum ich manchmal so abweisend und zurückgezogen bin. Zwischendurch war ich mir allerdings nicht mehr sicher, ob unsere Beziehung die Therapie überdauern würde, aber dadurch, dass wir ein paar Stunden gemeinsam hatten, konnten wir auch an unserer Beziehung arbeiten, und heute sind wir immer noch zusammen.

ANNE: Bei mir war echt Schluss mit meinem Mann. Der hat mich nur noch kontrolliert und unser Geld verbraten. Am Ende war er richtig rücksichtslos, hat mich immer häufiger geschlagen und ist dann auch noch fremd gegangen. Ich hab' das mehrere Jahre mitgemacht und mich immer schlechter

gefühlt. Erst dachte ich noch, »das ist wohl normal so mit den Männern« oder, dass das an mir liegt. Meine Freundin, die hat mich mitgeschleppt. Ich konnte gleich bei der Frau bleiben, die mich in der Sprechstunde beraten hat. Das war 'ne richtige Erleichterung als die mir gesagt hat, dass das ganz »normal« ist, wie's mir geht, und dass mein Mann unrecht hat mit dem, was er mir antut. Eigentlich hatte ich mich ja schon entschieden, mit der Trennung und als ich dann bei der Beraterin war, habe ich Nägel mit Köpfen gemacht, gleich angerufen, die Schlösser auswechseln lassen und seine Sachen vor die Tür gestellt.

NICOLE: So'n Schlusstrich hätte ich auch gerne gezogen, aber wenn das bei deiner Arbeit ist und du abhängig davon bist... Obwohl alles harmlos anfing. Ich habe mich eigentlich immer gut verstanden mit der Kollegin, mit der ich im Team gearbeitet habe, aber irgendwann hat sie wichtige Informationen, die ich für meine Arbeit brauchte, einfach nicht an mich weitergegeben. Erst denkst du nichts Schlimmes, einfach nur, dass sie's vergessen hat oder so. Aber dann hat sich das gehäuft und als nächstes hat sie mir Arbeitsaufgaben vor der Nase weggeschnappt, um damit hinterher selber beim Chef zu glänzen.

Und so ging das dann weiter... bei den Kollegen hat sie rumerzählt, ich würde bestimmte Aufgaben wohl nicht bewältigen, würde mich überfordert fühlen und so weiter.

Als ich mit der Therapie anfang, habe ich meiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr getraut. Meine Therapeutin hat dann z.B. Rollenspiele mit mir gemacht, und das hat mir geholfen, klarer zu sehen, wer welche Anteile an der Situation hat und wie ich selbst das Ganze immer wieder aufrecht erhalte. Dabei hat sie mich aber auch in meiner Wahrnehmung unterstützt. Irgendwann war ich psychisch wieder soweit stabilisiert, dass ich innerhalb des Teams zu einer Frau mit viel Erfahrung in Supervision und Coaching gewechselt habe. Mit der zusammen habe ich ganz konkrete Lösungsschritte erarbeitet, die ich in den Alltagssituationen bei meiner Arbeit ausprobiert habe. Heute fühle ich mich erheblich selbstbewusster und kann mich an meinem Arbeitsplatz auseinandersetzen.

MARIANNE: In der Therapie habe ich erstmal gemerkt, wie wenig ich mir meiner selbst überhaupt bewusst gewesen war bis dahin. Das kam vor allem über die Körperarbeit. Ich wusste anfangs gar nicht, was das ist und hatte auch irgendwie Angst davor. Aber dann hat

meine Therapeutin so Wahrnehmungsübungen mit mir gemacht, ich sollte meinen Atem beobachten und meine Füße spüren und so was. Immer mehr ging das dann, und inzwischen habe ich mich wie neu entdeckt. Jahrelang war ich nur wie taub gewesen.

ANNE: Selbstbewusster bin ich auch auf jeden Fall geworden. Was ich noch gut fand, ist, dass meine Therapeutin mir richtig gute Tipps gegeben hat, ganz konkret, wie ich was machen kann bei meinem Mann z.B. Und ich fand es gut, in der Beratungsstelle auch andere Frauen zu treffen. Die sahen alle ganz normal aus und im Wartebereich gab's immer jede Menge Informationen über Gruppen und Veranstaltungen. Da hab' ich dann auch den Anschlag gefunden von 'ner Gruppe von Frauen in Trennungssituationen. Da bin ich heute noch drin und das hilft mir sehr.

MARIANNE: Genau, das habe ich auch so erlebt. Auch wenn ich mit den anderen Frauen nie gesprochen habe, habe ich mich trotzdem irgendwie in einer Gemeinschaft gefühlt, man hat ja mitgekriegt, dass da immer auch andere Frauen sind, gleichzeitig mit einem, oder abends in den Gruppen.

CHRISTINE: Ja, und dass die da nicht nur Therapie machen, sondern sich auch politisch für Frauenbelange engagieren, das hat mir sehr gefallen, so was finde ich richtig wichtig.



The background of the entire page is a light cream color, decorated with several large, stylized yellow spiral patterns of varying sizes and orientations. These spirals are composed of thick, rounded lines that curve inward, creating a sense of movement and depth. They are scattered across the page, with some being more prominent than others.

Therapeutische Frauenberatung e.V.

Groner Straße 32/33

D-37073 Göttingen

Telefon +49 · (0)5 51 · 4 56 15

Telefax +49 · (0)5 51 · 5 31 62 11

therapeutische-frauenberatung@w4w.de

www.therapeutische-frauenberatung.de