

Gedanken zu meiner Arbeit in der Psiff (Psychosoziale Initiative für Frauen)

1. Einleitung

Ich arbeite seit drei Jahren mit Problemlösegruppen für Frauen im Rahmen der Psiff (Psychosoziale Initiative für Frauen) an der Entwicklung einer Therapiekonzeption für Frauen. Unsere Gruppe besteht z. Zt. aus zehn Frauen: eine Sozialpädagogin, eine Sozialarbeiterin, eine Krankenschwester/Philosophin, eine Ärztin und sechs Psychologinnen.

In einer Problemlösegruppe (Plg) kommen acht Frauen zusammen und arbeiten in einem Zeitraum von ca. 3/4 Jahr an ihren Problemen. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich für zwei Stunden. Zudem kommen noch ein bis zwei Intensivtage an den Wochenenden alle sechs bis acht Wochen hinzu.

Ich will hier zu einigen Problemen und Vorgehensweisen meiner Arbeit in den Plgs Stellung nehmen. Dieses soll jedoch nicht als die allgemeine Praxis der Psiff verstanden werden.

Eine Gesamtauswertung unserer Arbeit konnten wir bisher noch nicht leisten. Die meisten Frauen der Psiff haben einen Halb- bzw. Ganztagsjob außerhalb.

2. Über die Anwendung von Elementen aus herkömmlichen Therapiemethoden

Viele behaupten von uns (gerade, wenn wir Vokabular gebrauchen wie: Vertrag, Botschaften, Gebote, Verhalten, Verfügungen), daß unsere *Therapiekonzeption* der Transaktionsanalyse der Verhaltenstherapie oder der Gestalttherapie entsprechen würde.

Ich möchte hier Stellung beziehen, unter welchen Voraussetzungen, nach welchen Kriterien Elemente aus diesen Therapiemethoden von mir als Hilfestellung vorgeschlagen werden:

1. Sie dürfen der Individualisierung von psychischen Konflikten nicht Vor-schub leisten, in dem Sinne, daß jeder „seines Glückes oder Unglückes eigener Schmied“ sei.
2. Sie dürfen die besondere Stellung, die ich als Leiterin der Gruppe habe, nicht noch mehr im Sinne einer Zentrierung beeinflussen. Also in die

Richtung, daß ein Geschehen vorhanden ist, das mehr mit Einzeltherapie in der Gruppe zu definieren ist.

3. Sie können nur dann eingesetzt werden, wenn sie der jeweiligen Problemstellung gerecht werden, d.h. eine nützliche Hilfe für die Problembewältigung bedeuten.

zu 1.

Frauen denken sowie sehr häufig und eher daran, daß mit ihnen etwas nicht stimmt als mit anderen oder der Gesellschaft. Deshalb kann und darf der eigene Anteil bestimmter Probleme nicht überstrapaziert werden, d.h., er muß in Beziehung gesetzt werden zur Gesellschaftlichkeit der Frau. Dieses beinhaltet z. B., daß Frau Unterstützung von anderen für ihren Veränderungsprozeß braucht.

Im „Gestaltgebet“ von Perls heißt es u.a.: „... Und wenn wir uns zufällig treffen, ist das wundervoll.“ „Therapien“, die eine Ideologie enthalten: Du kannst alles aus Dir allein heraus machen, wenn Du nur willst und wenn nicht, hast Du Deine Probleme Dir alleine zuzuschreiben, verstärken höchstens Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle, unter denen Frauen sowieso leiden.

Wichtige Fragen in der Therapie sind deshalb gerade auch: Was ist mit den anderen, den Leuten, mit denen ich es zu tun habe? Was ist mit der Gesellschaft, in der ich lebe?

zu 2.

Gruppentherapie für Frauen beinhaltet für mich auch, einen Prozeß zu fördern, in dem Frauen lernen, sich und die anderen Frauen ernst zu nehmen und sich bei der Problembewältigung zu unterstützen.

Jedes Gruppenmitglied, jede Frau hat die Potenz – beispielsweise durch das Einbringen von eigenen Erfahrungen und deren Verarbeitung – den anderen Frauen Anregungen zu geben. Ein Zuviel an Einsatz von Techniken, der initiiert, daß lediglich ein Kontakt mit einer Frau und mir als Leiterin möglich ist – die anderen Frauen nur kurze Zeit am Schluß sich einbringen können – halte ich erschwerend für einen Gruppenprozeß. Ich denke hier z. B. an das vorrangige Einsetzen von Gestalttechniken.

Einen Gruppenprozeß fördernd sind nach meinen Erfahrungen Übungen, die einen Bereich eröffnen, in dem Frauen mit Kontakt untereinander umgehen lernen und/oder lernen, Kritik zu üben und sich und andere anzukennen (viele Anregungen dazu stehen in Hogie Wyckoffs Buch: Solving Woman's Problems).

zu 3.

Etwas, das für die eine Frau eine nützliche Hilfestellung für ihre Problembewältigung bedeutet, braucht es für die andere noch lange nicht zu sein, schlimmstenfalls kann es sie sogar behindern in ihrem Prozeß der Veränderung (vgl. dazu: Über die Problematik von Verträgen).

Therapeutische Arbeit beinhaltet von seiten der Therapeutin auch den Mut, die Bewußtheit, die eigenen Grenzen zu erkennen, daran zu arbeiten, sich weiterzuentwickeln. D.h. von meiner Seite auch sagen zu können: Hier habe ich Schwierigkeiten und/oder ein eigenes Problem. Hier reichen mein Wissen, meine Erfahrungen nicht aus.

Techniken können zur Gewalt werden, unterdrückerisch sein, Therapeuten(innen) sich dahinter verstecken und zu „Verfolgern“ werden: „Ich habe Dir zig Angebote gemacht und Du bist nicht drauf eingegangen ...“

3. Über die Verwendung der „Entfremdungs“- und „Befreiungsformel“ aus den Prinzipien der Radical Psychiatry anhand von Problemstellungen aus meiner Arbeit mit Problemlösungsgruppen für Frauen

Psychische Probleme sind ein Ausdruck von Entfremdung. Entfremdung setzt sich zusammen aus: Unterdrückung (äußere: gesellschaftliche Machtstrukturen), Lügen, Mystifikationen (täuschen uns über unsere Unterdrückung, machen uns vor, mit der Gesellschaft sei alles in Ordnung, nur mit uns selber nicht) und Isolation.

Überwindung von Entfremdung, als Formel ausgedrückt setzt sich zusammen aus:

als Prozeß

Handlung + Bewußtheit + Kontakt —————> „Befreiung“ (Problemlösung)

Die Radical Psychiatrists sind für mich eine Gruppe, die sehr überzeugend den gesellschaftlichen Hintergrund psychischer Probleme in ihre therapeutische Arbeit einbeziehen. Unsere ersten Gruppen bauten wir in der Psiff nach dem Problemlösegruppenkonzept von Hogie Wyckoff, die Mitglied dieser Gruppe ist, auf (siehe: Biff-Broschüre).

Die Anwendung der „Entfremdungs“- und „Befreiungsformel“ sind für die Gruppenarbeit Orientierungshilfen. Im folgenden will ich die Bedeutung der einzelnen Komponenten für meine Arbeit mit Problemlösegruppen (Plgs) näher herausarbeiten.

3.1. „Etikettierungen“

Es kommen häufig Frauen in die Psiff, die von sich sagen: „Mein Problem ist es, daß ich depressiv oder psychotisch bin.“ Sind sind schon oft durch eine Mühle von nervenärztlichen „Behandlungen“, psychiatrischen Kliniken und/oder ambulanten Psychotherapien gegangen, von denen sie mit diversen psychiatrischen Etiketten belegt worden sind. Fühlten sie sich vor diesen „Behandlungen“ ängstlich, verwirrt, unglücklich, sind sie nachher phobisch, schizophren, endogen-depressiv. Ich sehe (siehe Steiner) alles psychiatrisch diagnostizierte als eine Form von Entfremdung an, wenn es nicht eindeutig organischen Ursprung hat. Psychiater tragen mit ihren Diagnosen zur Entfremdung bei. Sie fördern Gefühle, Einstellungen von Hilflosigkeit und Ohnmacht: „Ich bin einer Krankheit ausgeliefert, gegen die mir der Arzt Tabletten verschreibt. Mein Leben hat wenig damit zu tun, daß ich mich schlecht fühle, das ist meine Krankheit.“

3.2. Lügen, Mystifikationen

Eine Frau kommt in die Beratung und klagt über Depressionen, die sie sich nicht erklären kann. Sie erzählt: „Ich führe eine glückliche Ehe und habe drei Kinder, die mir sehr viel bedeuten. Ich kann mich wirklich über nichts beklagen und dennoch habe ich sehr oft ein Gefühl von Leere, habe zu nichts mehr Lust, fühle mich unnützlich und depressiv!“ Ihren Beruf hat sie nach dem ersten Kind aufgegeben

Es werden uns Frauen viele *Lügen* erzählt, die in die Richtung gehen: Um glücklich zu sein, mußt Du eine Ehe führen und Mutter sein. Leben sie nach diesem Konzept und sind dennoch unzufrieden, meinen sie, es stimme etwas nicht mit ihnen, sie seien nicht normal.

Wir Frauen sind in vieler Hinsicht von unseren Gefühlen getrennt oder entfremdet. Konkrete Unterdrückungsformen und Lügen, die wir in unserer Mädchensozialisation erfahren haben, sind z. B.: Zu einem kleinen Mädchen gehört einfach „keine Schippe ziehen“ (zu schmollen, wütend, ärgerlich zu sein). Oder: Du mußt immer lieb und nett sein (lächle immer), sonst wirst Du nie einen Mann finden!

Wir haben als Folge dann gelernt, unsere sogenannten „negativen“ Gefühle (wie Wut und Ärger) entweder indirekt auszudrücken oder sie in uns hineinzufressen, wo sie sich dann psychosomatisch niederschlagen.

Um wieder einen Zugang zu diesen Gefühlen zu haben, schlage ich manch-

daß Frauen ihren Aktionsradius vergrößern, verstehe ich die Bedeutung von „Verträgen“, auf die ich jetzt eingehen werde:

Ein Vertrag beinhaltet eine Übereinkunft, eine Vereinbarung, die eine Frau in der Plg mit den übrigen Gruppenmitgliedern trifft und umfaßt etwas, das sie sich vornimmt, in ihrem Leben anzugehen oder zu verändern. Dazu einige Beispiele aus meinen Plgs: Eine Frau fühlt sich in ihrem Leben sehr oft so, „zu kurz zu kommen“ („die anderen machen oft etwas gegen mich“). Sie äußert oft Ärger und Unzufriedenheit über den Ablauf der Gruppe. Wir arbeiten heraus, daß sie die Gruppe zu wenig für sich beansprucht. Sie schließt einen Vertrag mit der Gruppe, über einen bestimmten Zeitraum sich als erste mit ihren Problemen einzubringen (dieses nennen wir einen kurzfristigen Vertrag). Längerfristig: „Ich teile anderen meine Bedürfnisse mit und sage, was ich will.“

Ein wichtiges Prinzip in diesem Zusammenhang, das auch an diesem Beispiel deutlich werden soll, ist, daß die Funktion der Gruppe auch darin bestehen soll, ein Ort zu sein, in der Frau ermutigt wird, für sie hinderliche Handlungsstrategien abzubauen und neue auszuprobieren.

3.5. Exkurs: Über die Problematik von Verträgen und die Gefahr der Entstehung von neuen Gruppennormen

Ich gebe hier ein Beispiel für die falsche Anwendung von Verträgen, das auch einiges aussagen soll über die Gefahr von neuen Gruppennormen.

Eine Studentin erfährt in der Plg, daß es für einige andere Frauen hilfreich war, einen Vertrag abzuschließen, in dem Sinne, daß es sie ermutigt hat, für sich einen neuen Weg zu gehen. Die Erfolge der anderen Frauen führen bei ihr dazu, in etwa zu denken: „Die anderen sind alle viel weiter als ich, ich bin schlecht. Ich muß endlich was verändern!“

Sie schließt nun einen kurzfristigen Vertrag mit der Gruppe, sich in einem Seminar an ihrer Uni, in dem sie bisher nichts gesagt hat, einbringen zu wollen. Sie hat damit keinen Erfolg, fühlt sich niedergeschlagen und als Versagerin.

Wir finden heraus, daß sie gegen ihr Gefühl bei diesem Vertrag gehandelt hat und einen wichtigen Aspekt ihrer Situation an der Uni nicht berücksichtigt hat, nämlich den der *Isolation*. Ihre Gefühle waren dabei: „in diesem Seminar habe ich eigentlich weder Lust noch eine Chance, mich einzubringen. Ist sowieso nur Kopfwicherei von den Typen und Konkurrenz: Wer ist besser.“

Eine Alternative oder ein anderes Ziel, was sie sich setzt, sieht eher so

aus: Ich will herausfinden, welches Erkenntnisinteresse ich an diesem Seminar habe, welche Fragen ich für mich beantworten will und/oder: Ich suche mir Leute, denen es ähnlich geht und arbeite mit ihnen an einem gemeinsamen Thema für das Seminar.

An dem beschriebenen Beispiel war das gesetzte Ziel falsch. Es fehlten: Kontakt (Leute, die sie in ihrem Wunsch, aktiver zu werden, unterstützten) und Bewußtheit (z. B. über ihre Situation als Frau an der Uni).

Jetzt noch kurz zur Gefahr der Entstehung von neuen Gruppennormen in diesem Zusammenhang: Jede Frau in der Gruppe ist verschieden von der anderen, hat ihren eigenen Prozeß. D. h. hier: Es ist unterschiedlich, wie lange der Prozeß dauert, in dem Frau herauskriegt, was sie braucht und will und welche Handlungsstrategien sie entwickelt, um sich ihrem Änderungsziel zu nähern. Als Regel gegen Gruppennormen kann vielleicht gelten:

Je scheinbar „allgemeiner“ sich eine Tendenz in der Gruppe abzeichnet, desto mehr ist auf die Unterschiedlichkeit zu achten.

3.6. Kontakt

Die Kontakte, die wir brauchen, umfassen drei Ebenen:

- Die Beziehung zu uns selber
- Die Beziehung zu anderen
- Die Beziehung zur Gesellschaft

Als Frauen haben wir gelernt, daß der zweite Bereich, also die Beziehung zu Freunden – meist die sogenannte Liebesbeziehung – der existentiell wichtigste ist.

Frauen denken häufig, daß die Ursache ihrer Probleme darin liegt, daß ihre „Liebesbeziehung“, also häufig die Beziehung zu ihrem (männlichen) Freund, gefährdet ist oder nicht mehr so richtig stimmt, bzw. sie keine derartige Beziehung haben. Oft impliziert die Wichtigkeit, die eine Beziehung zu einem Mann bedeutet, daß wir auch Frauen wenig Stellenwert in unserem Leben geben.

Gerade, wenn also Beziehungen gefährdet sind, führt das bei Frauen manchmal zu einem totalen Zusammenbruch, wird es als existentiell bedrohlich empfunden. Eine Erklärung kann sein, daß wir in unserer Sozialisation zwar gelernt haben, für andere zu sorgen, jedoch kaum für uns selber. In einer derartigen Situation sind Frauen dann wenig ausgerüstet, etwas für sich selber zu tun. Regeln, die in der Mädchensozialisation uns oktroyiert wurden und die der Vorrangigkeit des zweiten Bereiches entspre-

daß Frauen ihren Aktionsradius vergrößern, verstehe ich die Bedeutung von „Verträgen“, auf die ich jetzt eingehen werde:

Ein Vertrag beinhaltet eine Übereinkunft, eine Vereinbarung, die eine Frau in der Plg mit den übrigen Gruppenmitgliedern trifft und umfaßt etwas, das sie sich vornimmt, in ihrem Leben anzugehen oder zu verändern. Dazu einige Beispiele aus meinen Plgs: Eine Frau fühlt sich in ihrem Leben sehr oft so, „zu kurz zu kommen“ („die anderen machen oft etwas gegen mich“). Sie äußert oft Ärger und Unzufriedenheit über den Ablauf der Gruppe. Wir arbeiten heraus, daß sie die Gruppe zuwenig für sich beansprucht. Sie schließt einen Vertrag mit der Gruppe, über einen bestimmten Zeitraum sich als erste mit ihren Problemen einzubringen (dieses nennen wir einen kurzfristigen Vertrag). Längerfristig: „Ich teile anderen meine Bedürfnisse mit und sage, was ich will.“

Ein wichtiges Prinzip in diesem Zusammenhang, das auch an diesem Beispiel deutlich werden soll, ist, daß die Funktion der Gruppe auch darin bestehen soll, ein Ort zu sein, in der Frau ermutigt wird, für sie hinderliche Handlungsstrategien abzubauen und neue auszuprobieren.

3.5. Exkurs: Über die Problematik von Verträgen und die Gefahr der Entstehung von neuen Gruppennormen

Ich gebe hier ein Beispiel für die falsche Anwendung von Verträgen, das auch einiges aussagen soll über die Gefahr von neuen Gruppennormen.

Eine Studentin erfährt in der Plg, daß es für einige andere Frauen hilfreich war, einen Vertrag abzuschließen, in dem Sinne, daß es sie ermutigt hat, für sich einen neuen Weg zu gehen. Die Erfolge der anderen Frauen führen bei ihr dazu, in etwa zu denken: „Die anderen sind alle viel weiter als ich, ich bin schlecht. Ich muß endlich was verändern!“

Sie schließt nun einen kurzfristigen Vertrag mit der Gruppe, sich in einem Seminar an ihrer Uni, in dem sie bisher nichts gesagt hat, einbringen zu wollen. Sie hat damit keinen Erfolg, fühlt sich niedergeschlagen und als Versagerin.

Wir finden heraus, daß sie gegen ihr Gefühl bei diesem Vertrag gehandelt hat und einen wichtigen Aspekt ihrer Situation an der Uni nicht berücksichtigt hat, nämlich den der *Isolation*. Ihre Gefühle waren dabei: „in diesem Seminar habe ich eigentlich weder Lust noch eine Chance, mich einzubringen. Ist sowieso nur Kopfwichserei von den Typen und Konkurrenz: Wer ist besser.“

Eine Alternative oder ein anderes Ziel, was sie sich setzt, sieht eher so

aus: Ich will herausfinden, welches Erkenntnisinteresse ich an diesem Seminar habe, welche Fragen ich für mich beantworten will und/oder: Ich suche mir Leute, denen es ähnlich geht und arbeite mit ihnen an einem gemeinsamen Thema für das Seminar.

An dem beschriebenen Beispiel war das gesetzte Ziel falsch. Es fehlten: Kontakt (Leute, die sie in ihrem Wunsch, aktiver zu werden, unterstützten) und Bewußtheit (z. B. über ihre Situation als Frau an der Uni).

Jetzt noch kurz zur Gefahr der Entstehung von neuen Gruppennormen in diesem Zusammenhang: Jede Frau in der Gruppe ist verschieden von der anderen, hat ihren eigenen Prozeß. D. h. hier: Es ist unterschiedlich, wie lange der Prozeß dauert, in dem Frau herauskriegt, was sie braucht und will und welche Handlungsstrategien sie entwickelt, um sich ihrem Änderungsziel zu nähern. Als Regel gegen Gruppennormen kann vielleicht gelten:

Je scheinbar „allgemeiner“ sich eine Tendenz in der Gruppe abzeichnet, desto mehr ist auf die Unterschiedlichkeit zu achten.

3.6. Kontakt

Die Kontakte, die wir brauchen, umfassen drei Ebenen:

- Die Beziehung zu uns selber
- Die Beziehung zu anderen
- Die Beziehung zur Gesellschaft

Als Frauen haben wir gelernt, daß der zweite Bereich, also die Beziehung zu Freunden – meist die sogenannte Liebesbeziehung – der existentiell wichtigste ist.

Frauen denken häufig, daß die Ursache ihrer Probleme darin liegt, daß ihre „Liebesbeziehung“, also häufig die Beziehung zu ihrem (männlichen) Freund, gefährdet ist oder nicht mehr so richtig stimmt, bzw. sie keine derartige Beziehung haben. Oft impliziert die Wichtigkeit, die eine Beziehung zu einem Mann bedeutet, daß wir auch Frauen wenig Stellenwert in unserem Leben geben.

Gerade, wenn also Beziehungen gefährdet sind, führt das bei Frauen manchmal zu einem totalen Zusammenbruch, wird es als existentiell bedrohlich empfunden. Eine Erklärung kann sein, daß wir in unserer Sozialisation zwar gelernt haben, für andere zu sorgen, jedoch kaum für uns selber. In einer derartigen Situation sind Frauen dann wenig ausgerüstet, etwas für sich selber zu tun. Regeln, die in der Mädchensozialisation uns oktroyiert wurden und die der Vorrangigkeit des zweiten Bereiches entspre-

chen, sind: „Sei immer für andere da“, oder: „Denke nie zuerst an Dich selbst.“ Notwendige Folge ist dann, daß Frauen sich nur existent (lebendig) fühlen, insofern sie von anderen wahrgenommen bzw. geliebt werden. Eine weitere Konsequenz dieser verkürzenden – die Frauen verkümmern – Mädchensozialisation ist das Problem der Frauen – mit dem sie auch häufig in unsere Beratung oder Gruppen kommen – daß sie nicht wissen, was sie wollen und wer sie sind. Frauen kommen sehr oft mit diesen angesprochenen Problematiken in meine Gruppen. Ein frauenspezifischer Therapieansatz muß meiner Meinung nach eine Bewußtheit über die Zusammenhänge und Notwendigkeit aller drei Bereiche vermitteln. Noch einiges zum letzteren, der Beziehung zur Gesellschaft:

Auch in diesem erleben sich Frauen macht- bzw. einflußlos. Männer sitzen ja auch tatsächlich in den – sowohl beruflich als auch politisch – gesellschaftlich anerkannten Positionen. Es ist ein langer Prozeß für Frauen, sich einen politischen Platz zu erobern, d.h., dem gesellschaftlichen Bereich einen Raum zu geben, einen Stellenwert auch für ihr persönliches Gleichgewicht und Selbstwertgefühl! Auch wenn sie die Notwendigkeit eingesehen haben, ja selbst wenn sie einen für sie möglichen und gebahnten Weg gefunden haben, ihre Betroffenheit auch auf einer politischen Ebene auszudrücken – ist dieser Weg sehr leicht störbar. Auch dort spielt der zweite Bereich manchmal eine behindernde Rolle: „Ich kann nicht arbeiten, wenn meine Beziehung nicht stimmt – mein Freund kann sehr wohl dann am Schreibtisch sitzen“, oder: „Ich muß mich jetzt um meine(n) Freund(in) kümmern, der, dem geht es sehr schlecht!“

Der andere Störfaktor, den ich immer wieder erlebe, ist das Handicap, nicht mit Kritik umgehen zu können: „Wenn ich kritisiert werde, fühle ich mich total infrage gestellt, ausgelöscht!“ Dieser hat nach meiner Erfahrung oft die Ursache, daß Frauen zum einen sich selbst zu wenig Anerkennung geben, zum anderen die Anerkennung, die von anderen kommt, nicht annehmen können. Ein Lernziel in unseren Gruppen ist, „anzugeben“, wie es Hogie Wyckoff nennt, d.h., auch vor der Gruppe von den eigenen positiven Eigenschaften und Erfolgen zu berichten.

Christine Strödel

Literatur

- Bartsch, Ingrid: Frauen in der Psychologie und Psychiatrie, aus: Frauen und Wissenschaft, Courage Verlag, Berlin 1976
Biff-Broschüre: Anfänge einer feministischen Therapie, Berlin 1975
Bertram, Heiner: Versuch einer kritischen Begründung von Psychotherapie. Ihren Absichten und Zielen. (unveröff.)
Dilthey, Daniela: Einige Prinzipien von Problemlösungsgruppen, aus: Frauen und Wissenschaft, s.o.
Pink, Eva/Strödel, Christine: Geschlechtsspezifische Probleme der Frau in der ambulanten Psychotherapie, Diplomarbeit, FUB (Fbr. 11), 1975
Steiner, Claude (Ed.): Readings in Radical Psychiatry, Grove Press, Inc., New York
Wyckoff, Hogie (Ed.): Love, Therapy and Politics, Grove Press, Inc. New York
Wyckoff, Hogie: Solving Woman's Problems, Grove Press Inc., New York

