

# Diplomarbeit

des 1. Diplomlehrgangs Feministisches Grundstudium

Jänner 1998 - Dezember 1999

Bundesinstitut für Erwachsenenbildung  
St. Wolfgang/Strobl

**Selbsterfahrungsgruppen für Frauen  
im Rahmen der Wiener Volksbildung 1975 - 1998  
unter dem Blickwinkel  
der Veränderung des Politikverständnisses**

Ina Biechl

Begutachterinnen:

Ursula Kubes-Hofmann  
Verena Bruchhagen

Oktober 1999

**Selbsterfahrungsgruppen für Frauen  
im Rahmen der Wiener Volksbildung 1975 - 1998  
unter dem Blickwinkel  
der Veränderung des Politikverständnisses**

		Seite
<b>1</b>	<b>Thema und Aufgabenstellung</b>	<b>3</b>
1.1	Warum dieses Thema	3
1.2	Vorgangsweise bei Recherche	3
1.3	Danksagungen	4
<b>2</b>	<b>Umfeld und Voraussetzungen</b>	<b>5</b>
2.1	Begriffe und Definitionen	5
2.2	Politische Situation	8
2.2.1	Rechtliche Situation	8
2.2.2	Frauenbewegung und Selbsterfahrung	9
2.3	Wiener Volksbildung	10
2.3.1	Ziele der Wiener Volksbildung	11
2.3.1.1	Penzing	11
2.3.1.2	Rudolfsheim-Fünfhaus	12
2.3.1.3	Ottakring	12
<b>3</b>	<b>Selbsterfahrungsgruppen für Frauen</b>	<b>13</b>
3.1	Organisation	13
3.2	Inhalte	13
3.3	Veränderung durch Selbsterfahrung	15
3.4	Selbsterfahrung und Emanzipation	15
<b>4</b>	<b>Methoden der Selbsterfahrung für Frauen</b>	<b>18</b>
4.1	Biografische Erfahrungen	18
4.2	Meine Zeit und ich	18
4.3	Konzentrierte Bewegungstherapie	19
4.4	Bildnerisches Gestalten	19
4.5	Schreibwerkstatt	19
4.6	Selbstverteidigung	20
4.7	Frauenforum Urania	20
4.8	Selbstbewusstsein kann man lernen	21
<b>5</b>	<b>Veränderung des Politikverständnisses</b>	<b>22</b>
5.1	die 70er Jahre	22
5.2	die 80er Jahre	23
5.3	die 90er Jahre	25
<b>6</b>	<b>Persönliches Resümee</b>	<b>27</b>
7	Literaturverzeichnis	28

"Lust auf Leben  
ist Lust,  
selbst zu gestalten"

*(Betty Gleim)*



## 1 Thema und Aufgabenstellung

### 1.1 Warum dieses Thema

Die erste Frauengruppe im Jahre 1975 in die ich „hineingestolpert“ bin, war der Beginn meiner persönlichen Selbsterfahrung und dieses Thema begleitet mich bis zum heutigen Tage. 25 Jahre persönliche Entwicklung, Entwicklung zu einem Selbstverständnis und Bemühen um ein Selbstbewusstsein, das meine ganze Persönlichkeit zeigen kann.

Die Selbsterfahrung ist für mich als Kommunikationstrainerin ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit. Behindernde Verhaltensmuster kann ich nur dann aufgeben bzw. verändern, wenn ich mir die eigenen Erfahrungen bewusst machen kann und anschliessend gezielt meine für mich erwünschten Verhaltensänderungen trainiere.

### 1.2 Vorgangsweise bei Recherche

Als ich mit meinen Recherchen zu diesem Thema begonnen habe, schien es mir nicht so schwierig, sowohl qualitativ als auch quantitativ aufzuzeigen, welche Angebote von Selbsterfahrungsgruppen für Frauen es im Rahmen der Wiener Volksbildung gegeben hat. Mein Bemühen, auch mengenmässig aufzuzeigen, in welchem Ausmass Selbsterfahrungsgruppen für Frauen angeboten wurden und - vor allem - auch tatsächlich stattgefunden haben, war leider nicht erfolgreich.

In den Archiven der Wiener Volksbildung finden sich zwar die Angebote, jedoch keine Informationen darüber, ob diese Kurse tatsächlich stattgefunden und wie viele Frauen teilgenommen haben. Darüber hinaus scheinen viele Kurse nicht in den Programmen der Volkshochschulen auf, weil die Veranstalterin (Wiener SPÖ-Frauen) nur deren Räumlichkeiten angemietet hatte, die Referentinnen/Trainerinnen jedoch keine Kursleiterinnen der jeweiligen Volkshochschule waren.

Da ich selbst von 1975 - 1990 intensiv in diesem Bereich mitgearbeitet und mit anderen Aktivistinnen in unserem Gedächtnis gekramt habe, könnte ich allenfalls schätzen, wieviele Frauen an diesen Selbsterfahrungskursen teilgenommen haben. Belegen lässt sich die Zahl der Teilnehmerinnen allerdings nicht.

Qualitativ hatte ich mehr Glück bei meinen Recherchen. Einerseits sind die inhaltlichen Konzepte der verschiedenen Angebote vorhanden, andererseits die praktische Umsetzung und deren Auswirkungen auf einzelne Frauen nachvollziehbar. Im Archiv der Wiener Volksbildung finden sich alle Unterlagen. Die Interviews mit Frauen, die massgeblich daran beteiligt waren, dass diese Kurse stattfinden konnten, waren sehr aufschlussreich.

### 1.3 Danksagung

Diese Arbeit ist eine Zusammenfassung meiner Recherchen und meiner persönlichen Sichtweise und ich bedanke mich für alle wohlwollenden Anregungen und Informationen von:

Meiner Lehrgangleiterin Ursula Kubes-Hofmann, die mir geholfen hat, dieses sehr persönliche Thema für mich zu formulieren; Christine Bichlbauer, Elisabeth Dittrich, Johanna Dohnal, Lisa Fischer, Ursula Knittler-Lux, Christian Stifter, Erika Stubenvoll, Erika Truhlar sowie

allen Kolleginnen des 1. Feministischen Grundstudiums; die Begegnung mit den Frauen dieses Lehrgangs hat mein Leben nachdrücklich beeinflusst.

Mein besonderer Dank gilt Susanne Feigl, die mir mit Geduld und Einfühlungsvermögen geholfen hat, meine Gedanken zu ordnen, um wichtige Informationen nicht zu vergessen und mich von überflüssigen zu trennen.

## 2 Umfeld und Voraussetzungen

### 2.1 Begriffe und Definitionen

Das Wort Selbsterfahrung findet sich in den populären Lexika nicht.

#### 2.1.1 Meyers grosses Handlexikon von A bis Z:

**"Erfahrung** ist durch Anschauung, Wahrnehmung und Empfindung gewonnenes Wissen".

**"Persönlichkeit:** ein Mensch, der in einmaliger individueller Prägung seine Anlagen in Auseinandersetzung mit Mitmensch und Gemeinschaft weitgehend entfaltet hat".

#### 2.1.2 Der Brockhaus in einem Band:

**"Erfahrung** ist die Summe der Erkenntnisse und Einsichten".

**"Selbstbewusstsein** ist

1. Überzeugung vom Wert der eigenen Person
2. Philosophisch: Wissen des ICHs von sich selbst als dem beharrenden Träger der wechselnden Erlebnisse"

**"Persönlichkeit** ist die ausgeprägte Individualität eines Menschen".

**"Entwicklung** ist die Veränderung und Entfaltung von Organismen/Sozialkörpern auf ein vorgeformtes Mass hin. Entwicklungspsychologie ist die Lehre von der Entwicklung des seelischen Lebens".

### 2.1.3 Das Weiberlexikon:

"Selbsterfahrung ist ein Sich-selbst-Verstehenlernen in einer Gruppe, wo eigene und fremde Erfahrungen ausgebreitet werden und jede/r versucht, sie einzuordnen und zu bewältigen. In den reihum mitgeteilten Erlebnissen der einzelnen Gruppenmitglieder erkennt jede/r potentiell die eigenen wieder. Es gibt Selbsterfahrungsgruppen von Drogensüchtigen, Alkoholabhängigen, Geschiedenen, ..."

(S 442)

### 2.1.4 diverse

Assoziationen zu Worten/Begriffen entstehen durch Erfahrung. Nun hat jede/r von uns ganz persönliche Erfahrungen zu den verschiedensten Themen. Daher ist der Erfahrungsaustausch ein ganz wichtiger Punkt, um Begriffe zu klären und auch zu definieren.

Dies scheint mir auch deshalb wichtig, weil gerade durch unterschiedliche - persönliche - Begriffsdefinitionen viele Missverständnisse entstehen. Für mich als Kommunikationstrainerin ist es ein besonderes Anliegen, Missverständnisse zu vermeiden. Daher gilt der Begriffsklärung meine grosse Aufmerksamkeit.

Im Rahmen der Wiener Volksbildung wurden Selbsterfahrungsgruppen für Frauen ab Mitte der 70er Jahre angeboten; ein grosser Teil davon unter dem Titel: "Selbstbewusstsein kann man lernen".

"**Selbstbewusstsein** ist verstehen, wie man selber ist, wie man reagiert; sich selber annehmen; wissen, was man will; nachfragen, wenn man das Gefühl hat, dass einen die anderen anderes sehen als man sich selber sieht; soziale Ängste und Angst vor der Reaktion der anderen abbauen; sich bewusst machen, welche Möglichkeiten man hat, um gesellschaftliche Formen zu ändern; sich der Zwänge bewusst werden, die von aussen und von innen kommen, und dann eine Meinung vertreten und versuchen, sie auch durchzubringen." (Renner, S 60)

"In der Frauenbewegung ist dieser Versuch der Daseinsbewältigung sehr intensiv und auf breiter Basis angenommen worden. Frauen haben sich in Selbsterfahrungsgruppen zusammengefunden, auch ohne die Anleitung von Psychotherapeut/innen. Sie haben vor allem ihre Erfahrungen mit ihren Lebenssituationen ausgetauscht und erkannt, dass sie alle einen gemeinsamen Nenner haben: die Zuweisung von Minderwertigkeit an Frauen, die erst die Überlegenheitspose von Männern ermöglicht. Sie haben auch begriffen, dass die aus dieser Zuweisung resultierenden gesellschaftlichen Konsequenzen den Frauen die niederen Ränge und den Männern die Führung zuweisen.

Selbsterfahrung ist eine wichtige Methode der Zustandsbeschreibung und Bestandsaufnahme und schafft Grundlagen und Erkenntnisse, die notwendig sind, um Konzepte für den Frauenkampf zu entwickeln." (Das Weiberlexikon S 442)

So hat sich herausgestellt dass auch bei dem Wort **Selbstbewusstsein** hier eine grosse Anzahl von Definitionen möglich ist.

#### 2.1.5 Meine persönliche Definition:

Selbstbewusst sein heisst, sich seiner selbst bewusst sein, sich genau zu kennen, sich so zu akzeptieren wie man/frau ist und sich entsprechend der persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu verhalten. Dazu gehört auch, sich der gesellschaftspolitischen und kulturellen Bedeutung der eigenen Existenz bewusst zu sein.

**Selbsterfahrung** ist eine unterstützende Methode, sich die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten und vor allem die persönlichen Erfahrungen bewusst zu machen.

Mit Hilfe der Selbsterfahrung können wir ein persönliches Selbstbewusstsein entwickeln, das uns hilft, frei von inneren und in der Folge auch äusseren Zwängen unser Leben passend für uns zu gestalten.



## 2.2 Politische Situation

### 2.2.1 Rechtliche Situation

Das Familienrecht, das bis Mitte der 70er Jahre Geltung hatte, ging in Teilen auf das Jahr 1811 zurück: Eine verheiratete Frau war dem Ehemann untergeordnet. Sie durfte beispielsweise ohne Genehmigung des Ehemannes nicht berufstätig sein.

Der § 92 des alten Familienrechts lautete: "Die Gattin erhält den Namen des Mannes (und genießt die Rechte seines Standes). Sie ist verbunden, dem Manne in seinen Wohnsitz zu folgen, in der Haushaltung und Erwerbung nach Kräften beizustehen, und soweit es die häusliche Ordnung erfordert, die von ihm getroffenen Maßregeln sowohl selbst zu befolgen, als befolgen zu machen."

Prinzipiell wurde angenommen, dass alles Vermögen vom Manne herrührt; nur wenn eine besondere Vereinbarung vorlag, durfte der Ehemann nicht über das Vermögen seiner Ehefrau verfügen. Das Ehemodell des alten Familienrechtes war ein patriarchales.

Das **Bundesgesetz vom 1. Juli 1975** über die Neuordnung der persönlichen Rechtswirkungen der Ehe hat einige wesentliche Änderungen gegenüber dem früheren Eherecht gebracht:

§ 91: "Die Ehegatten sollen ihre eheliche Lebensgemeinschaft, besonders die Haushaltsführung und die Erwerbstätigkeit, unter Rücksicht aufeinander und das Wohl der Kinder, einvernehmlich gestalten."

Im Anschluss daran wurde auch das Namensrecht geändert und Frauen wie Männer können nun - als eine von mehreren Möglichkeiten - ihren bisherigen Familiennamen behalten und verlieren so nicht ihre "Identität".

Im persönlichen Verhältnis der Eheleute zueinander herrscht völlige Rechtsgleichheit. Der Mann ist nicht mehr das Haupt der Familie, vielmehr soll das Paar seine Lebensgemeinschaft einvernehmlich gestalten. Zur Deckung ihrer Bedürfnisse haben beide grundsätzlich gemeinsam beizutragen. Durch die Änderung des Kindschaftrechtes sind an die Stelle der väterlichen Gewalt die gemeinsamen Rechte und Pflichten in der Kindererziehung getreten. Vater und Mutter sind gleichermassen für den Unterhalt des Kindes verantwortlich, wobei die Haushaltsführung als ein Beitrag zur Unterhaltsleistung gewertet wird (vgl. Edelbacher).

Das neue Familienrecht hat eine konkrete gesetzliche Besserstellung der Frauen gebracht. Diese gesetzlichen Bestimmungen entlasten die Frauen jedoch nicht von der täglichen mühevollen Arbeit, ihre Rechte praktisch einzufordern.

Der Beginn der Selbsterfahrungskurse fällt in eine Zeit des politischen Aufbruchs. Es erfolgte die von feministischen Kreisen als überfällig empfundene Reform des Familienrechtes, das andererseits das Leben vieler Frauen geprägt und beeinflusst hat. Von vielen - nicht feministischen - Frauen wurde die vorherige Gesetzeslage noch immer als "normal" empfunden und akzeptiert.

### 2.2.2 Frauenbewegung und Selbsterfahrung

Selbsterfahrungsgruppen waren ein typisches Produkt der Frauenbewegung der 70er Jahre. Sie boten Frauen die Möglichkeit, sich über die eigene Person, die eigene Lebenssituation und ihre Bedürfnisse klar zu werden, ohne sich einem Rollenbild fügen zu müssen. Frauen erlebten in diesen Gruppen, dass ihr Unbehagen nicht so sehr individuelle, sondern gesellschaftspolitische Ursachen hatten.

"1977 waren die schönen, wilden Jahre der 'Neuen Frauenbewegung' voll in Schwung, Aufbruchstimmung lag in der Luft, auch wenn viele Frauen es nicht direkt merkten oder nichts davon und darüber wussten. (...)Die Selbsterfahrungsgruppe für Frauen war das richtige Angebot zur richtigen Zeit." (Frauenforum Urania S 105)

"Bis heute hat die Frauenbewegung keine formale Organisationsstruktur, sie ist eine Bewegung geblieben - ein Phänomen übernationaler Bedeutung. (...)

Die ersten feministischen Gruppen entstanden in Österreich Anfang der siebziger Jahre. Diese Entstehungsphase war vor allem geprägt vom Kampf um die Freigabe der Abtreibung. Bei diesen politischen Aktionen fanden sich Frauen unterschiedlicher Herkunft zusammen. Das Bewußtsein der Gemeinsamkeit bildete sich heraus. Emanzipation wurde zum Thema. 1972 wurde das erste Frauentreffen organisiert. In Wien entstand die AUF (Aktion unabhängiger Frauen), in Innsbruck der AEP (Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft). Die Kommunikation zwischen den einzelnen Städten war (und ist es zum Teil auch heute noch) informell, wurde oft nur durch persönliche Beziehungen aufrechterhalten.

Dessen ungeachtet nahm die Zahl der Frauengruppen rapide zu. In diesen Gruppen haben Frauen begonnen, über Gleichberechtigung zu reden, über Sexualität, über Kindererziehung und Beruf, Ehe und Familie. Erstmals aber wurden diese Themen nicht nur allgemein abgehandelt, nicht nur mit "Fallbeispielen" unterlegt, sondern die Frauen begannen von sich und ihren eigenen (beruflichen, sexuellen, familiären) Erfahrungen zu sprechen.

Rückblickend zeigt sich, daß diese Phase der "Selbsterfahrung" sehr wichtig ist (und für die Frauenbewegung insgesamt sehr wichtig war). Ein Großteil der Frauen, die heute in Fraueninitiativen aktiv sind, hat in einer Art Selbsterfahrungsgruppe oder in einem Selbstbewußtseinsseminar begonnen." (Feigl S 26)

### 2.3 Wiener Volksbildung

"Die Volksbildungsbewegung war neben der Arbeiter- und der Frauenbewegung die dritte soziale Bewegung um die Jahrhundertwende. Bei allen dreien war das Bildungsbedürfnis der ungebildet gehaltenen und entrechteten Bevölkerungsschichten, sei es Arbeiterklasse oder weibliches Geschlecht, zentraler Punkt für die Organisierung als Bewegung und stand inhaltlich an oberster Stelle. Eine gesellschaftspolitische Emanzipationsbewegung ohne bildungspolitische Forderungen ist undenkbar." (Buder)

Nach meiner Wahrnehmung war die Volksbildung für viele Frauen die einzige Möglichkeit, Bildung zu erlangen, jedoch mit dem Nachteil, dass diese Bildung "offiziell" nicht anerkannt wurde. Durch diese Bildungsmöglichkeiten ist es den **herrschenden** Gesellschaftsschichten lange gelungen, die Frauen aus den Universitäten herauszuhalten und auch - trotz vorhandener Qualifikationen - in der Berufswelt finanziell zu benachteiligen.

"Erst durch die Einflüsse der feministischen Frauenbildung seit den 1970ern konnten die Volkshochschulen wieder ihren ursprünglichen emanzipativen Charakter für Frauen unter Beweis stellen." (Buder)

### 2.3.1 Ziele der Volksbildung

Die Wiener Volksbildung besteht aus einzelnen Volkshochschulen in Wien, die prinzipiell autonome Vereine sind. Diese Vereine haben sich zum Verband der Wiener Volkshochschulen zusammengetan und erhalten von der Gemeinde Wien finanzielle Zuschüsse für ihre Arbeit. Um den Bildungsauftrag der Volkshochschulen deutlich zu machen, sind im folgenden die Ziele bzw. der Vereinszweck von drei Volkshochschulvereinen "stellvertretend" angeführt.

#### 2.3.1.1 Volkshochschule Penzing

"Der Zweck des Vereins besteht in der Förderung von Tätigkeiten, die die Aneignung von Kenntnissen und Fertigkeiten sowie der Fähigkeit und Bereitschaft zu verantwortungsbewusstem Urteilen und Handeln und die Entfaltung der persönlichen Anlagen im Sinne der ständigen Weiterbildung zum Ziele haben.

Diese Ziele sind insbesondere die politische und soziale Bildung, die berufliche Weiterbildung, die Bildung als Hilfe zur Lebensbewältigung, die musische Bildung, die Nachholung, Fortführung und Erweiterung der Schulbildung, entsprechend sowohl den lokalen Gegebenheiten als auch dem Gesamtkonzept des Verbandes.

Der Verein bekennt sich zu den Prinzipien der Freiwilligkeit der Teilnahme, der Demokratie, der Überparteilichkeit und der Überkonfessionalität." (Aus den Statuten)

#### 2.3.1.2 Volkshochschule Rudolfsheim-Fünfhaus, Bildungszentrum aktiv

"Der Verein sieht seinen Zweck im allgemeinen in der Schaffung, Förderung und Durchführung von Einrichtungen und Tätigkeiten, die die Aneignung von Kenntnissen und Fertigkeiten, die Weckung von Interesse und Freude an geistiger und schöpferischer Arbeit, die Fähigkeit zu verantwortungsbewusstem Handeln und die Entfaltung der persönlichen Anlagen innerhalb der sozialen Weiterbildung zum Ziele haben. Diese Ziele sind insbesondere: die Verbreitung der Erkenntnisse der Wissenschaften, die soziale und politische Bildung, die musische Bildung, die berufliche Weiterbildung, die Nachholung, Fortführung und Erweiterung der Schulbildung, die Vermittlung des Bewusstseins, dass Bildung ganz allgemein ein wichtiges Element der Lebensqualität ist." (Aus den Statuten)

#### 2.3.1.3 Volkshochschule Wien, Volksheim Ottakring

"Es ist der Zwecke des Vereines, in Ergänzung und Erweiterung der Schulbildung die Bildung aller Schichten der Bevölkerung zu fördern und zu verteilen, sowie durch Beratungstätigkeit den Menschen bei der Bewältigung ihrer Probleme in Familie, Beruf und Freizeit zu helfen. Der Verein bekennt sich zu den Prinzipien der Freiwilligkeit der Teilnahme, der Demokratie, der Überparteilichkeit und der Überkonfessionalität." (Aus den Statuten)

Aufgrund dieses Verständnisses von Bildung war es naheliegend, dass die Selbsterfahrungsgruppen für Frauen inhaltlich im Rahmen der Wiener Volksbildung ihren Platz fanden.

### 3 Selbsterfahrungsgruppen für Frauen

#### 3.1 Organisation

Zum überwiegenden Teil waren Selbsterfahrungsgruppen Gesprächsrunden für Frauen. Der organisatorische Aufwand ist prinzipiell recht gering. Eine Gruppe von Gleichgesinnten kann sich auch in einer Privatwohnung treffen. Sinnvoll ist es jedoch, dass zumindest eine Person die Gesprächsregeln einer Gruppe kennt und alle gemeinsam zu einer vereinbarten Vorgehensweise kommen.

Grundsätzlich gibt es fünf Schritte, wie solche Gesprächsrunden ablaufen:

- Von den eigenen Erfahrungen berichten
- Erfahrungen austauschen
- Gemeinsam Erfahrungen analysieren
- Zusammenhang herstellen zwischen den gemeinsamen Erfahrungen und den (gesellschafts)politischen Hintergründen
- Für sich Handlungen und/oder gemeinsame Aktionen setzen

#### 3.2 Inhalte

"Typische Themen in Frauen-Selbsterfahrungsgruppen sind:

- Kindheit  
Verhältnis zu den Eltern, Erfahrungen mit geschlechtsspezifischer Erziehung, Ausbildung und Berufswahl
- Sexualität  
Verhältnis zum eigenen Körper, Veränderung in der Pubertät, sexuelle Erfahrungen mit Männern und Frauen

- Beruf
  - Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen, Untergebenen, Einstellung zu Ehrgeiz, Macht, Leistung, Karriere
- Familie und Zweierbeziehung
  - Arbeitsteilung im Haushalt und bei der Kinderbetreuung, Verhältnis zu Kindern und Mutterschaft
- Identität
  - Selbstbild, Selbstbewusstsein, Minderwertigkeitskomplexe, Konzepte der Selbstverwirklichung, Veränderung durch die Frauenbewegung
- Verhältnis zu anderen Frauen
  - Verinnerlichung frauenfeindlicher Einstellungen, Konkurrenz und Solidarität
- Probleme mit dem Austragen von Konflikten und Zeigen von Aggressionen etc.

Frauen erzählen von ihren eigenen Erfahrungen, Problemen, Gefühlen. Dabei stellt sich meist sehr schnell heraus, dass sich die anderen Frauen mit den gleichen oder aber ähnlichen Problemen herumschlagen.

Aus dieser Erkenntnis heraus beginnen Frauen, die Ursachen ihrer gemeinsamen Probleme zu ergründen. An diesem Punkt muss - soll die Diskussion zielführend sein - die rein subjektive Ebene verlassen worden; es sollen Informationen herangezogen werden, die außerhalb der eigenen Erfahrung liegen (Bücher, politische Informationen)." (Feigl S 27)

Die Ursachen der gemeinsamen Probleme sollten die Frauen gemeinsam erkennen; sie sollten Einsicht gewinnen in den Zusammenhang zwischen persönlichen Erfahrungen und sozialen und ökonomischen Bedingungen. Das subjektive Unbehagen, das viele Frauen empfinden, das Gefühl der Einschränkung und Eingenugung durch die traditionelle Frauenrolle, kann auf diese Weise genützt werden, um über die Möglichkeiten von Veränderungen im privaten und gesellschaftlichen Bereich nachzudenken, über die Entwicklung von Strategien für diese Veränderung.

### 3.3 Veränderungen durch Selbsterfahrung

In vielen Fällen stiegen Frauen wieder in den Beruf ein bzw. konnten sie ihre beruflichen Interessen besser vertreten. In einigen Fällen hat das gestiegene Selbstbewusstsein die Frauen auch befähigt, aus unbefriedigenden Beziehungen auszuweichen und bewusst eine neue Lebensform zu wählen.

Die gemeinsamen Gespräche und der Erfahrungsaustausch führten dazu, dass die Teilnehmerinnen sich gegenseitig unterstützten und dadurch das eigene Selbstwertgefühl steigern konnten. Gemeinsame Aktivitäten, gemeinsame Entwicklungen binden Menschen aneinander und geben Kraft, sich gemeinsam oder auch allein weiterzuentwickeln.

In den Seminaren, die ich seit 1975 besucht und auch betreut habe, konnte ich immer wieder feststellen, dass sich Freundschaften zwischen Frauen entwickelt haben, die ohne diese Frauengruppen nie entstanden wären. Viele dieser Freundschaften bestehen heute noch. Die Frauen unterstützen sich gegenseitig, machen einander Mut und geben einander Kraft.

### 3.4 Selbsterfahrung und Emanzipation

Selbsterfahrungsseminare für Frauen haben nicht nur Auswirkungen auf das persönliche Leben der Teilnehmerinnen, sondern auch gesellschaftspolitische Relevanz. Viele junge Frauen sind heute der Meinung, sie hätten Selbstbewusstseinsseminare nicht nötig: „Wir fühlen uns nicht abhängig“, „wir leben selbstbestimmt“ ist oft die Antwort, wenn sie aufgefordert werden, sich frauenpolitisch zu engagieren.

Die Situation ist heute anders als in den 60er und 70er Jahren. Damals gab es genug Arbeitsplätze, auch für Frauen.



Die Berufsmöglichkeiten waren aber beschränkt durch die Ausbildung, durch ungenügende Information oder auch durch Verbote im Elternhaus (des Vaters). Die Zahl der studierenden Frauen war noch deutlich niedriger. Die Gründe waren einerseits begrenzte finanziellen Möglichkeiten, andererseits wurde den Weiterbildungswünschen der Töchter häufig entgegengehalten „Du heiratest ja doch, wozu vorher eine teure Ausbildung“.

Inzwischen sind Frauen und Männer formal gleichberechtigt. Tatsächlich sind Frauen noch immer benachteiligt. Beispielsweise erhalten Frauen für gleiche Arbeit keineswegs den gleichen Lohn wie ein Mann und insgesamt gibt es viel zu wenig Arbeitsplätze für all die Arbeitssuchenden.

"Das deklarierte Ziel der Selbsterfahrungsgruppen für Frauen war: Emanzipation, Selbstverständnis, Ich-Stärke, Selbstbewusstsein, Autonomie, Konfliktfähigkeit. Das heisst, die Frauen lernten, ihre Ängste, ihre Minderwertigkeitsgefühle, ihre Depression, ihre Frustration, ihren unterdrückten Zorn, ihren Neid und ihre Einsamkeit zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen. Dadurch konnten sie sich auch ihrer Stärken bewusst werden und sich zu einem positiven, konfliktfreien und aktiven Verhalten umorientieren.

Viele Frauen haben über den Weg der Selbsterfahrung mit neuem Mut Klarheit und neue Ordnung in ihr privates und berufliches Leben gebracht. Sie erweiterten aber auch ihr Wissen und Können im fachlichen Bereich. Sie lernten zum Beispiel Rhetorik, Organisationstechniken und den Umgang mit neuen Technologien für das Berufs- und Privatleben kennen und anwenden. Jede Frau erfuhr, dass nicht unbedingt eine besondere Ausbildung erforderlich ist, um sich an all diese Themen heranzuwagen und eine eigene Position dazu zu beziehen. Sie wurden experimentierfreudiger." (Frauenforum Urania, S.109)

Dank eines gestärkten Selbstbewusstseins sind viele Frauen nicht mehr gewillt, in Abhängigkeiten zu leben, die sie als unbefriedigend empfinden.

Der Preis, den sie dafür zahlen, ist hoch: Viele Alleinerzieherinnen können - auch wenn sie vielleicht einen Arbeitsplatz finden - nicht berufstätig sein, da sonst die Kinderbetreuung nicht gewährleistet wäre. Bedingt durch diese neuen Abhängigkeiten (wenig Unterhalt, wenig Unterstützung durch die Gesellschaft), sind sie nicht nur armutsgefährdet, sondern werden auch mit ihren Problemen allein gelassen.

Alleinerzieherinnen und auch arbeitslose Frauen könnten durch eine Gruppe von Gleichgesinnten und Betroffenen mit Hilfe der Selbsterfahrung ihre eigenen Stärken entdecken und nützen.

Bereits die Pädagogin Betty Gleim (1781-1827) hat erkannt, das eigene Sein als eigenes Produkt begreifen zu lernen. Gleims Ausspruch: „Sich den Verhältnissen nicht klagend ergeben, sondern durch Bildung und Wissen Macht über sie erlangen“ hat heute noch Gültigkeit.

## **4 Methoden der Selbsterfahrung für Frauen**

Da wir Menschen sehr verschieden sind, benötigen wir auch unterschiedliche Angebote, um Erfahrungen sichtbar machen zu können. Im Laufe der 24 Jahre zwischen 1975 und 1998 wurden im Bereich Selbsterfahrung viele Methoden entwickelt. Dementsprechend vielfältig war das Angebot.

Im Folgenden eine Reihe konkreter Beispiele:

### **4.1 Biografische Erfahrungen, erzählte Geschichte**

Irmgard Schroll-Decker

Die Zielgruppe für dieses Thema waren bis in die 80er Jahre Familienfrauen. Die Themen waren die Bereiche Beruf: Unterbrechung der Berufstätigkeit und damit einhergehender Verlust von Einkommen und sozialen Kontakten, Suche nach einer sinnstiftenden neuen Tätigkeit, soziale Kontakte und die Qualität familiärer Beziehungen (besonders zum Ehepartner) sowie Gesundheit, Alltag und Finanzen: Rechtfertigung der Lebenshaltungskosten, enger finanzieller Rahmen führt zu Spannungen, persönlicher Verzicht, Geld als symbolische Anerkennung für Arbeitsleistung.

### **4.2 Meine Zeit und ich**

Christa Münzer

Themen sind: die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und die Fähigkeit zu entwickeln, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Bedürfnis, Anpassung, Selbstverwirklichung und Wert; mit Hilfe von ICH-Protokollen die Selbsterfahrung zu unterstützen.

### **4.3 Konzentrationale Bewegungstherapie**

in der Erwachsenenbildung als Selbsterfahrung

Hedwig Illichmann

Konzentrationale Bewegungstherapie ist eine psychotherapeutische Methode. Hier werden Frauen angesprochen, die an Körpererfahrungen interessiert sind, den eigenen Körper und die Bewegung als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit spüren. Unter anderem wird auch mit - begreifbaren - Gegenständen gearbeitet. "Der Weg geht oft von einem physischen Ereignis zur psychischen Bedeutung". Die Erfahrungen werden verbalisiert.

### **4.4 Bildnerisches Gestalten / Entdecke deine Kreativität**

Ingrid Opitz

Bei diesem Angebot sind Farben das Kommunikationsmittel; der spielerische Umgang mit Material und Farben, oft auch in Begleitung mit Musik, gibt die Möglichkeit, Zugang zu verborgenen Wünschen und Fähigkeiten zu finden und diese künstlerisch auszudrücken.

Auch hier wird anschliessend an die Selbsterfahrung das Erfahrene verbalisiert.

### **4.5 Schreibwerkstatt**

Gitti Pelinka

In den 90ern ist das Interesse bereits gross, die eigenen Gedanken auch niederzuschreiben. In der Schreibwerkstatt wird Unterstützung geboten, das begriffliche und das bildliche Denken zu nützen und einen persönlichen Schreibstil zu entwickeln.

#### **4.6 Selbst ist die Frau**

Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung  
eine Technik von Hanja Dirnbacher

Selbstverteidigung für Frauen bedeutet erst in zweiter Linie Karate oder Judo. Vorrangig ist der Erwerb von Selbstbewusstsein, um besser imstande zu sein, sich selbst zu behaupten. Das Aufgeben der Demutshaltung, die Entscheidung, sich nichts mehr gefallen zu lassen, was die persönliche Würde verletzt, ist ein notwendiger Anfang. Das Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten ist ein wichtiger Teil dieses Trainings. "Frauen müssen lernen, ihre Grenzen zu setzen, und darauf zu bestehen, dass sie eingehalten werden"

#### **4.7 Frauenforum Urania**

„Zwischen Selbsterfahrung und politischer Aktion“  
Inge Grosser-Wilder, Elfriede Marx, Martha Sieder

Die Zielsetzung der Frauenforen war es, den theoretischen Grundanspruch der Volkshochschulen auf emanzipatorische Erwachsenenbildung aufzugreifen und umzusetzen. Ausgangspunkt waren das Selbst, der Körper, die Sprache, das Wissen, die Erfahrungen, der Lebenszusammenhang jeder einzelnen Frau als Instrumentarium, mit dem sie experimentieren sollte.

Schrittweise sollte jede einzelne lernen, sich selbst zu akzeptieren und andere besser zu verstehen und so neue Verhaltensweisen auszuprobieren und zu üben. Die Gruppe wurde als Schonraum verstanden, in dem jede Frau die Möglichkeit hatte, offen und ehrlich von sich zu erzählen. Damals und auch heute noch wichtige Tabuthemen (wie. z. B. Gewalt in der Ehe, sexueller Missbrauch, Lesbisch-Sein, weibliche Sexualität) wurden - für manche Frauen zum ersten Mal - in der Gruppe angesprochen.

#### **4.8 Selbstbewusstsein kann man lernen**

Erika Stubenvoll und Helga Renner

Frauen sollen ihre Bedürfnisse äussern und die daraus entstehenden Konflikte im Gespräch austragen lernen. Frauen sollen einen Lebensplan erstellen, Weiterbildung und Ausbildung anstreben und Engagement auch ausserhalb des Haushaltes zeigen. "Die Befreiung aus der Abhängigkeit ist möglich durch Bewusstmachen der eigenen Persönlichkeit, durch das Übernehmen von Verantwortung, das Entwickeln von Interessen".

Es soll erreicht werden, dass Frauen über sich nachdenken; entdecken, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, sondern dass es allgemein vorkommende Probleme sind; lernen, ihre Probleme zu bewältigen, statt sie zu verdrängen; lernen, in ihrer unmittelbaren Umgebung zu einer neuen Form der Kommunikation und der Konfliktlösung zu kommen; lernen, ihre Stellung in der Gesellschaft zu verändern und ihre Umwelt aktiv zu gestalten; Mut zur Selbstverwirklichung finden.

## 5 Veränderung des Politikverständnisses

Die Volkshochschule Urania mit ihren Angeboten an Selbsterfahrungskursen und Selbstbehauptungstrainings zwischen 1977 und 1997 ist ein Beispiel, wie sich diese Angebote im Laufe der Jahre unter dem Blickwinkel der Veränderung der politischen Situation auch inhaltlich verändert haben.

### 5.1 Die 70er Jahre

Die siebziger Jahre sind als Jahrzehnt gesellschaftspolitischer Reformen in die Geschichte eingegangen; es waren Reformen, welche die persönliche Unabhängigkeit und die individuellen Chancen von Frauen deutlich erhöht haben. Damit waren wesentliche Voraussetzungen für weitere Veränderungen geschaffen.

Die Bedingungen am Beginn der Frauenbewegung in den siebziger Jahren waren andere als heute. Damals herrschte eine Aufbruchstimmung. Nicht nur unter den Frauen der „neuen Frauenbewegung“ sondern auch ganz allgemein. Das Thema Fristenregelung hat die Frauen verschiedenster politischer Grundanschauungen vereint;

"Die Gewaltthemen wurden problematisiert" (Johanna Dohnal 7.9.99)

"Die 70er Jahre waren die Zeit des Aufbruchs, der neuen Bewegung der Frauen. Die Empörung suchte sich eigene Arbeitsformen und deklarierte sich als 'autonom', im Sinne einer eigenen Sphäre, aber eben auch der Abgrenzung von alten patriarchal geprägten Organisations- und Diskursmustern." (Kreisky S 577)

Frauenforum Urania: "Unter dem Stichwort 'soziales Lernen' wollen die Kursleiterinnen Frauen dabei unterstützen, die Fähigkeit zu erwerben, sich selbst als eigenständige Person zu erfahren, eine positive Beziehung zu sich und anderen Frauen auszubauen sowie die eigene Lebenssituation realistisch und kritisch wahrzunehmen, um darauf positiv verändernd einwirken zu können."

"Fortsetzung des Trainings in Selbsterfahrung, Kommunikationsfähigkeit und Selbstbehauptungskraft. Gegenseitige Hilfe beim Aufdecken und Lösen von Problemen. Aktivierung von Kontakten zu anderen Frauengruppen".

Einführung in die feministische Theorie: "Frauen, die über einen längeren Zeitraum Selbsterfahrung gemacht haben und sich - entsprechen ihres zunehmend feministischen Bewusstseins - in der Lage fühlen, selbst eine Frauengruppe zu übernehmen, können sich theoretische Kenntnisse über Feminismus und Praxis der autonomen Frauenbewegung erwerben. Vor allem lernen sie, wie man eine Gruppe organisiert, Selbsterfahrung initiiert und Problemlösungsstrategien entwickelt."

## 5.2 Die 80er Jahre

"Dementsprechend waren die 80er Jahre eine logische Folge der zuvor begonnenen politischen Arbeit. In dieser Zeit vollzog sich eine Verdoppelung der Frauenbewegung. Man kann daher auch von Jahren proklamierter Frauenförderungs- und Gleichstellungspolitik sprechen, im Sinne einer versuchten 'Feminisierung' von Institutionen, aber auch eines Versuches der Verankerung von Frauenforschung an Universitäten. Diese Dekade stand im Zeichen der Suche nach Instrumenten zur Verwirklichung der in den 70er Jahren vorerst bloss phantasierten feministischen Veränderungsvisionen." (Kreisky S 577)

Am Beginn der 80er Jahre sind die Inhalte der Kursangebote:

Frauen reden mit Frauen und bestimmen selbst, was sie lernen wollen: "Frauen sind alle Opfer der gleichen Unterdrückung. Die sichtbare Unterdrückung - die Unterdrückung von aussen - ist das Ergebnis männlicher Vorherrschaft in allen Bereichen der Kultur. Die unsichtbare Unterdrückung - die Unterdrückung, die das Verhalten der Frauen bestimmt - ist das Ergebnis der patriachalischen Ideologie. Frauen sind gezwungen, ihr ganzes Leben die patriachalische Ideologie zu verinnerlichen. Daher ist es für jede Frau notwendig, ihre eigene Identität als Frau zu finden."



Themen: Was hat uns die sexuelle Revolution gebracht?, Pornografie, Prostitution, Frauenliebe, Gewalt, wie kann Frau sich wehren, wie Frauen verrückt gemacht werden, Depressionen, Aggressionen, Macht und Machtmißbrauch, ...

Mitte der 80er Jahre wurde an der Volkshochschule Urania ein Arbeitskreis Frauenforschung eingerichtet unter dem Titel "Die weibliche Seite der Wissenschaft": "Immer mehr Frauen, die wissenschaftlich arbeiten, haben trotz schwieriger Umstände begonnen, eben diese Erkenntnisse und Ergebnisse vom spezifischen Standpunkt als Frau in einer Männergesellschaft zu hinterfragen, zu überprüfen und zu ergänzen".

Zusätzlich gab es auch noch "Männersprache - Frauensprache", "Selbstentfaltung durch die Techniken des Theaters" sowie "Selbstverteidigung für Frauen" .

Die Selbsterfahrungskurse haben sich zum Teil vom politisch-aktivistischen und gesellschaftsverändernden zu individuellen und auch "esoterischen" Inhalten verändert:

Neben Inhalten zum Thema seelische und körperliche Krankheiten durch Unterdrückung finden wir Tarot, den Bilderschlüssel zum uralten und wieder entdeckten All-Wissen der Frau, weibliche Kulte, das Hexische in uns und um uns, Frauenspiritualität.

Ab 1986 wird eine Selbsterfahrungsgruppe für Mütter, eine Antidiätgruppe für Frauen und ein Traumseminar mit dem Titel "Tagträume - Nachtträume - Wunschträume" angeboten.

Im Frühjahr 1988 findet sich im Programm neben Selbsterfahrung ("Wir berühren unsere Macht und unsere Kraft von innen und lösen unsere Erstarrung auf"), Frauenforschungsarbeitskreis und Selbstverteidigung für Frauen auch eine Frauengesprächsrunde zum Thema "Männer - Traum und Wirklichkeit"

Im Herbst 1988 wird ein Konfliktlösungsseminar angeboten: "Rollenklischees-Alltagskonflikte-Lösungsmodelle." Yoga wird ab nun auch ausschliesslich für Frauen angeboten.

Die Entwicklungen in dieser Zeit waren in vieler Hinsicht eine logische Folge der zuvor begonnenen Arbeit und die Frauen haben sich in den öffentlichen Bereich vorgewagt. Die Selbsterfahrungsgruppen und Selbstbewusstseinskurse für Frauen haben bei vielen - vor allem männlichen - Menschen, grosse Unsicherheit und auch Widerstand hervorgerufen.

### 5.3 Die 90er Jahre

"Die 90er Jahre scheinen dagegen vorerst eine Zeit massiver Rückschläge zu sein. Vor wenigen Jahren hätten wir die bevorstehende Jahrtausendwende wahrscheinlich noch in vollem frauenpolitischen Optimismus anvisiert. Eine sichtbare Feminisierung von Politik und Gesellschaft sowohl in quantitativer wie auch in qualitativer Hinsicht ist uns damals nicht nur möglich, sondern auch in angemessener Zeit machbar erschienen. Die Ungeduld der Frauen bildete eine vorwärtstreibende Kraft, hat freilich - so müssen wir es heute einbekennen - auch so manche notwendigen Einsichten verstellt. (Kreisky S 577)

In den neunziger Jahren gab es für die Frauenbewegung Gegenreaktionen. Die gesellschaftspolitische Situation war - und ist - gekennzeichnet durch Privatisierung, Sozialstaatsabbau, Entdemokratisierung und Minderheitenfeindlichkeit. Und Frauen werden - obwohl sie es nicht sind - als Minderheit angesehen. Viele Entdiskriminierungserfolge der letzten Jahre werden durch traditionelle männliche Werthaltungen rückgängig gemacht. Frauen sollen wieder ausschliesslich für Reproduktions- und Erziehungsarbeit zuständig sein. Die Arbeitsplätze werden rar und sollen daher Männern vorbehalten bleiben. Die politischen Rahmenbedingungen sind am Ende dieses Jahrhunderts nicht gerade rosig für die Frauen.

Im Frühjahr 1990 ist das Thema der Frauengesprächsrunde. "Über die Angst der Frauen vor dem Erfolg" in der Selbsterfahrungsgruppe geht es um Meditationen für Frauen, Astrologie, Tarot-Yoga-Trance-Symbole u.a.

Die Titel der Kurse: "Ich denke ich bin lieber Medusa", "Durch dick und dünn", "Mythen, Musen und Tarot" (drei Kurse im Frühjahr 1991!), "Frauengeschichte(n) ("wir verbringen unsere Vormittage mit der Percht, mit Feen und deren Plätzen mit der Geschichte der alten Mondgöttin Mar(i)a, mit Medus,..."), "Bewegung, Rhythmus - Tanz", aber auch "Moderationstechnik für Frauen" und Rhetorik für Frauen.

## 6 Persönliches Resümee

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass am Beginn - also Mitte der 70er Jahre - die Selbsterfahrungskurse als Selbstbewusstseinstaining und in der Folge als Selbstbehauptungstraining konzipiert waren. Und zwar in Hinblick auf gemeinsame politische Aktionen, um den Frauen mehr Rechte und vor allem mehr Selbstbestimmung zu bringen.

In den 80er Jahren zeigen die inhaltlichen Angebote auch eine zunehmende Professionalisierung, das heisst die Frauen erlernen gezielte Techniken wie Moderation und Rhetorik, damit sie sich - auch politisch - besser behaupten können.

In den 90er Jahren wiederum kann man deutlich erkennen, dass die "Privatheit" mehr im Mittelpunkt der Themenauswahl steht. Die Frauen agieren in Nischen und beschäftigen sich mit Selbsterfahrung eher als individuelle Note und nicht um gesellschaftspolitisch etwas zu verändern.

Volkshochschulkurse und auch Frauengruppen an der Volkshochschule zeigen die politische Situation. Gerade in diesem Bereich, wo in aller Regel das Programm nicht durch die Volkshochschule bestimmt wird, sondern vor allem Anregungen von Kursleiterinnen und Wünsche von Hörerinnen aufgegriffen werden, spiegelt sich der "Zeitgeist" sehr konkret. Doch das Rad der Zeit kann sicher nicht zurück gedreht werden. Ich würde mir wünschen, dass eine neue Frauenbewegung wieder eine Aufbruchstimmung hervorruft und dass die Frauen sich ihrer Stärken bewusst werden und an der Gestaltung unserer Gesellschaft mitwirken.

Die Initiativen, die gesetzt wurden, leben in einer Vielzahl von Aktivitäten weiter. Die Selbsterfahrungsgruppen haben einen wesentlichen Beitrag zur Selbststärkung und Emanzipation der Frauen geleistet. Dieses neue Selbstwertgefühl lässt sich zum Glück auch nicht wirklich unterdrücken und macht Hoffnung, dass es weiterwirkt.

## 7 Literaturverzeichnis

**Buder, Christina**

Frauen und Volksbildung in Wien bis 1918

In: VGV-Mitteilungen Nr. 1-2/1994

**Das Weiberlexikon**

Hg Florence Hervé u.a.

München 1996

**Der Brockhaus in einem Band A-Z**

Vierte aktualisierte Ausgabe

Mannheim 1992

**Edelbacher, Oskar**

Die Familienrechtsgesetzgebung in Österreich

In: Justiz und Zeitgeschichte Hg Weinzierl u. Stadler, Wien 1978 S 126-152

**Feigl, Susanne**

"Frauen sind Initiativ" Informationen für und über Fraueninitiativen in Österreich

Hg Staatssekretariat für allgemeine Frauenfragen im Bundeskanzleramt

Wien, o.J. (1986)

**Frauenforum Urania**

Die Urania Frauen Zwischen Selbsterfahrung und politischer Aktion

In: Festschrift Wiener Urania, Wien, o.J. (1997)S 105 - 110

**Kursprogramme der Wiener Urania (1977 - 1998)****Kreisky, Eva**

Trendbericht: Frauen in der Politik (1985 - 1995)

In: Frauenbericht 1995

Wien 1995 S 577 - 591

**Kubes-Hofmann, Ursula**

Betty Gleim (1781-1827) "Lust auf Leben ist Lust, selbst zu gestalten"

In: Stimme der Frau 5/1991

**Meyers grosses Handlexikon von A bis Z**

Mannheim o.J.

**Renner, Helga/ Erika Stubenvoll**

Selbstbewusstsein kann man lernen

Unterlagen für Seminartrainerinnen

Wien 1980

**Statuten des Vereines**

Volkshochschule Wien Ottakring, Volksheim, 1976

**Statuten des Vereines**

Volkshochschule Rudolfsheim, o.J.

**Statuten des Vereines**

Volkshochschule Penzing, 1979

**Dohnal Johanna**

Gespräch am 7.9.99

"Widerstand  
ist zu mobilisieren,  
dass eine  
Frauenbewegung  
entsteht.."

*(Johanna Dohnal)*