

Psychotherapie im ländlichen Raum mit Frauen

Dr. Magdalena Freunberger

Die äußeren Bedingungen: Was heißt "auf dem Land leben" für Frauen

- Rolle als Ehefrau und Mutter vor 40 – 50 Jahren – Haus, Herd, Hof, Familie – nichts fordern, Anforderungen leben, sich anpassen
- Neue Anforderungen:
- Außerhäuslicher Beruf
- Geld verdienen
- Attraktiv und begehrenswert sein
- Sich selbst verwirklichen
- Druck traditionelle u. moderne Anforderungen erfüllen - 25-30% psychosomatische Leidenszustände in Allgemeinmedizinpraxis

Wo beginnt das "Land"?

- Agrarquote
- Geringere Bevölkerungsdichte
- Entfernung vom städtischen Zentrum
- Haushaltsform

- Wandel im Bereich Wirtschaft, Bildung, Infra- und Sozialstruktur nicht mehr nur bäuerliche Bevölkerung, Landwirtschaft, Kleinhandwerk – sondern Industrie, Dienstleistung, Fremdenverkehr und Administration

1. **(K)ein Platz für Frauen im Dorf**

- Geschäfte und Einkaufsmöglichkeiten
- Gaststätten
- Dorfstraße - spazieren gehen
- Garten

2. **Feste feiern im Dorf**

- Vorhergehende Generation - öffentliche Feste Frau mit Freund, Verlobten, Ehepartner oder Familie
- Alleine nur um mitzuhelfen – unausgesprochene Pflicht zu helfen

3. Hilfst du mir, helf' ich dir

- Hilfeleistungen als Not- und Schutzgemeinschaft
- Bei "äußeren" Notsituationen – Erntestress, Naturkatastrophen, Unfällen, körperliche Erkrankung
- In anderen v.a. seelischen Notlagen nicht üblich - wird verborgen

4. Arbeit das ganze Leben lang

- Schwere körperliche Arbeit
- Nie Freizeit und kaum Zeit für sich
- Hohe Leistungsansprüche an sich selbst
- Fleiß und Arbeit als zentrales Lebensprinzip

5. Arbeitssituation und Ökonomische Bedingungen

- Arbeitsplatzangebot geringer, Frauenarbeitslosigkeit höher
- Frühe Familiengründung - berufliche Identität als Hausfrau und Mutter
- Frühere Generationen kein privates Eigentum - ökonomische Abhängigkeit
- Bedürfnislosigkeit als angesehene Tugend
- Nach und nach Verbesserungen – gesetzlicher Mutterschutz, Bäuerinnenpension, Anrechnung Kindererziehungszeiten, Kinderbetreuungsgeld 2002 - erst damit Gleichstellung der bäuerlichen Mutter mit allen anderen Müttern

6. Die Aus- und Weiterbildungssituation

- Bildungsniveau für Mädchen gestiegen – breitere Berufsperspektive
- Höhere Bildung vor einigen Jahrzehnten noch schwer erreichbar
- Weiterbildungsveranstaltungen - Möglichkeit Kontakte zu schließen und hinaus zu kommen

7. Urlaub, Reisen, kulturelle Veranstaltungen

- Früher nie oder sehr selten – Betrieb kann nicht geschlossen werden
- Tagesausflüge oder Verwandtenbesuche an Sonn- und Feiertagen

8. Pendeln müssen: erzwungene Mobilität

- Öffentliche Verkehrsmittel auf Schulbesuche der Kinder ausgerichtet
- Auto in letzter Generation Verfügungsmacht des Mannes
- Für Frau vor 50 Jahren Führerschein nicht selbstverständlich
- Lange Fahrtzeiten

9. Ärztliche und psychosoziale Versorgung

- Mangel an FachärztInnen und PsychotherapeutInnen
- Hausarzt/ärztin in seelischen Notlagen 1. Ansprechperson
- Dieser/diese als Teil des kontrollierenden Systems gesehen
- Akzeptanz psychosozialer Hilfe in den letzten Jahren

Intra- und interpsychische Bedingungen: Was heißt "auf dem Land leben" für Frauen?

- 1. Berufung: Mutter sein**
 - Mutter sein prägt Identität von Frauen
 - Frage ob verheiratet und wie viele Kinder
 - Allein lebende Singles in bäuerlich-traditionell geprägter Gesellschaft nicht vorgesehen
 - Unverheiratete Frauen als Magd am Hof
 - Pfarrhaushälterin

2. Über allem: Die Familie und ihr Ansehen

- Familie bzw. Verwandtschaft bildet Gemeinschaft, die sich bei Bedarf verteidigt
- Hilfestellungen innerhalb dieses Rahmens
- Einheiraten bedeutet oftmals "die ganze Familie heiraten"
- Mitte letztes Jahrhundert: Arbeitskraft und Gesundheit sollte den Erfordernissen des Hofes entsprechen
- Altgewordenen Elterngeneration lebt im Familienverband
- Deren Betreuung, Versorgung, Pflege war obligat Aufgabe v. Frauen
- Kontrollfunktion Verwandtschaft – unangepasstes Verhalten im Gegensatz zur Dorfgemeinschaft nicht hinaus getragen

3. Familie als Ort alltäglicher Problembewältigung

- Familienkommunikation nach außen abgeschlossen
- Hilfsbedürftigkeit als Unzulänglichkeit
- Familien haben Eigenkompetenzen und Wissen entwickelt
- Traditionelle Selbsthilfe als Ersatz für fehlende Ressourcen
- Frauen fühlen sich für Funktionieren der Familie verantwortlich

4. Sehen und gesehen werden: Die Dorfgemeinschaft

- Struktur des Dorfes als Instanz - "Was würden da die Leute sagen..."
- Als Frau ihren Weg gehen und von Norm abweichen, heißt zu riskieren, eine Außenseiterin zu werden

5. Jeder kennt jeden: Die Familiengeschichte

- Status durch Familie und deren Geschichte
- Form von "Sippenhaftung"
- Getuschel und Tratsch über Familie
- Familienstreitigkeiten über Generationen weitergegeben

6. Eine beste Freundin? Die persönlichen Kontakte und Freundschaften von Frauen

- Unterstützung in Verwandtschaft – schwierig wenn da das Problem
- Mit privaten Problemen alleine – Kultur des "stummen Leidens"
- Kultur der Freundschaften undifferenziert und unspezifisch

7. Weitere ZuschauerInnen: Die Nachbarschaft

- Kontakt zw. Nachbarinnen häufig aber distanziert und oberflächlich
- Nachbarschaft und Verwandtschaft oft identisch
- Abgrenzung und Für-sich-wirtschaften-wollen vs. Angewiesenaufeinander und Nach-außen-hin-Harmonie-zeigen-müssen

8. Ländliche Singles? Alleine wohnen

- Ungewöhnlich u. oft unausgesprochener Makel
- Alleinerzieherinnen oft zurück in Herkunftsfamilie
- In Familie zu leben u. für diese zu sorgen - bei Belastungen und Problemen alleine fertig werden müssen

9. Weil es schon immer so war: Der Einfluss der Tradition

- Patriarchalische Normen hohen Stellenwert
- Gehorsam gegenüber Vater, Ehemann; dessen Wünsche vor die eigenen reihen, nichts für sich zu fordern, ihn Entscheidungen treffen zu lassen, seine Freiheit akzeptieren
- Nun mehr partnerschaftliches Miteinander – jedoch oft weiter geschlechtsspezifische Arbeitsteilung, konfliktvermeidendes Verhalten und Unterordnung

10. Zusammen leben und zusammen arbeiten: Der Familienbetrieb

- (Klein)betrieb der Familie oft Arbeitsplatz und Lebensraum und – inhalt
- Schwierig bei Konflikten
- Existenzielle Abhängigkeit
- Früher Hürde für Scheidung oder Trennung
- Gemeinsame Arbeitsleistung und Selbstaussbeutung aller
- Ohne Berufsausbildung bei Scheidung fehlende Perspektive
- Oft Mangel an Arbeitsplätzen für Frauen
- Aufgrund ökonomischer Abhängigkeit oft in Beziehung verblieben

11. Wünsche und Ideale der jungen Frauen

- Neue Ideale tendenziell in Widerspruch zu traditionellen Normen
- Traditionelle Werte und Verhaltenskodices stärker erhalten
- Freiheit als Basis für neue Perspektiven, individuelle Weiterentwicklung und Identitäten - Überforderung, Risiko bisherige Sicherheiten zu verlieren und damit einhergehende Angst
- Hohe soziale Kontrolle des von Tradition abweichenden Verhaltens
- Dorftypische Abschottung von privatem Leben kann hilfreich sein

Aspekte für Psychotherapie mit Frauen am Land

1. **Zur Problematik psychosozialer Hilfe am Land**
 - Ländliche Selbsthilferessourcen bei "klassischen" sozialen Problemlagen – Alter, körperliche Krankheit, Behinderung
 - Bei "modernen" Problemen (z.B. alleinerziehende Frauen, berufstätige Bäuerinnen, langzeitarbeitslose Jugendliche) oft Unverständnis, Ausgrenzung, Verleumdung
 - Traditionelle Mentalitäten erschweren z.B. sichtbar machen von Gewalt, Verschuldung, psychische Erkrankung, Selbstverwirklichung von Frauen

- Psychosoziale Probleme oft lange verborgen
- Erst sichtbar, wenn Selbsthilferessourcen erschöpft
- Abwehrhaltung, Angst vor Veränderung, resignative Haltung, Zeitmangel, Überlastung, Überarbeitung oder Verkehrshindernisse erschweren professionelle Hilfe
- Zeitliche und räumliche Bedingungen miteinbeziehen – Bsp. Jahreszeitlicher Arbeitsablauf, Frauen mit Klein- und Schulkindern, pflegende Angehörige, räumliche Erreichbarkeit, öffentliche Verkehrsmittel

2. Erster Kontakt

- Oft Art Krisenintervention
- Oft massive körperliche Beschwerden oder nach stationärem Aufenthalt
- Typische Krankheitsbilder - Rückenprobleme, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, vegetative Symptomatik
- Psychische Komponente wurde oft von ÄrztInnen früh erkannt
- Kritisches Lebensereignis oft Anlass
- Schwelle für Psychotherapie weiter hoch
- Verschwiegenheit und Diskretion bedeutsam

- Anfang – Wunsch nach Rezept für passende Lebensweise oder Verhaltensform, damit frau wieder funktioniert
- Diagnose als entlastend erlebt
- Refundierung durch Krankenkasse gibt Gewicht
- Bezeugtes seelisches Leiden bringt Erleichterung
- Regelmäßige Sitzungen geben gewichtigen Krankheits-Status
- Bei Familie Eindruck für aufwendige Behandlung

3. Der Prozess der Psychotherapie

- Eine Stunde nur für sich zu haben
- Neue Wertigkeit, höher als jene, sich normalerweise zugestanden
- Normen und Regeln müssen einmal nicht streng eingehalten werden
- Emotionen dürfen erlebt werden und werden ernst genommen
- Höhere Autoritätszuschreibung an Fachleute – dadurch Handlungsschritte oft rasch umgesetzt
- Einsichten werden zur Erlaubnis nein zu sagen und sich abzugrenzen
- Therapeutin – die erste, frei von Interessen, will sie nicht überreden oder dazu bringen, etwas für andere zu tun
- Oft einzige Zeugin für das Unsagbare

- Therapeutische Beziehung als zentrales Element
- Empathische Mitmenschlichkeit
- Sprache und Du-Wort
- Arbeit an Selbstwahrnehmung
- Kommunikation mit sich und dem anderen
- Introjektion, Retrof ektion, Konf luenz
- Erfahrung, in Therapie erstmals eigene Person im Mittelpunkt
- Gewonnene Einsichten lassen Kräfte mobilisieren
- Dadurch rasch Veränderung für sich umsetzen, da gewohnt anzupacken
- Dadurch rasch Wachstum

Problematisches mit Psychotherapie am Land

- Zufällige Kontakte zwischen TherapeutIn und PatientIn außerhalb des therapeutischen Settings nicht auszuschließen
- Teil der therapeutischen Beziehung
- PatientIn nimmt Therapeutin im Alltagsvollzug wahr – PatientIn durch Therapeutin anders als im therapeutischem Setting
- Indirekte Bekanntschaften durch sich überschneidende soziale Kontakte
- Strenge Abstinenzvorgabe nicht möglich

- **Wirkung auf den Therapieprozess**
- Hintergrundinformationen, zusätzliche Perspektiven, vielfältiges Wissen
- Beitrag zur Klärung des Prozesses und Verständnis der Persönlichkeitsstruktur
- Was von dem generierten Wissen soll mitgeteilt werden und was nicht
- Risiko von Voreingenommenheit und Einschränkung des Freiraumes des therapeutischen Handelns
- PsyTh dadurch ganz normaler Lebensvollzug und nicht Mythos
- Neutrale Person – zu viel Nähe hinderlich für Prozess

- **Wirkungen auf den/die TherapeutIn**
- Erschwernis des Berufslebens und Beeinträchtigung des Privatlebens
- Bestimmte Alltags- und Freizeitbereiche gemieden
- Bestimmte Handlungen vermieden
- Vermischung oft als unangenehm, peinlich, nicht gewollt erlebt
- 'Gefühl vorsichtig sein' müssen kann entstehen
- **Vermutete Wirkungen auf den/die PatientIn**
- Kontakt kann unangenehm oder peinlich erlebt werden
- Irritiert, wenn außerhalb Therapie anders in Erscheinung tritt
- Freudig, wenn Prozess gut läuft
- Den/die TherapeutIn als menschlich wahrnehmen

- **Umgangsweisen**
- Selbstkritische situationsspezifische Analyse (kann auch zu Entscheidung gegen Therapie führen)
- Offenes Thematisieren mit dem/der PatientIn
- Eigenverantwortlichkeit und Eigenentscheidungsfreiheit des/der PatientIn fördern
- Eindeutigkeit und Klarheit
- Hohe personale Kompetenz und professionelle Standfestigkeit
- Psychohygiene