

GLATTWÄGS

NEWSLETTER  
2/2022

LIEBESKUMMER,  
SCHULSTRESS,  
LEBENSANGST

Catherine Paterson,  
lic.phil.eidg. anerkannte Psychotherapeutin

ZICKENKRIEG  
ANGESAGT?

Emma Sequeiros,  
Sozialpädagogin in Ausbildung bei Glattwägs

Anna Speck,  
Berufsbildungskordinatorin/Coach,  
Stiftung bvz Berufslehr-Verbund Zürich

FRAUENPOWER  
IM HANDWERK

LIEBESKUMMER,

SCHULSTRESS,

LEBENSANGST

Junge Menschen wachsen heute in einer anspruchsvollen Welt auf.

Zukunftsängste, aber auch Social Media bedingter Perfektionismus prägen ihr Leben ganz besonders.

Catherine Paterson begleitet viele von ihnen in ihrer psychotherapeutischen Praxis. Dabei haben junge Frauen oft andere Sorgen als Männer.

Catherine Paterson,  
lic.phil.eidg. anerkannte Psychotherapeutin



Als Psychotherapeutin darf ich junge Frauen ein Stück weit auf ihrem Entwicklungsweg begleiten. Diese Aufgabe ist äusserst spannend, herausfordernd und so facettenreich, wie die Jugendlichen selbst. Was bewegt diese Frauen?

Die zierliche Lilly kommt wegen einer Essstörung in Therapie, zudem leidet sie unter Depressionen und wollte nach einer gescheiterten Liebesbeziehung ihr Leben beenden. Ria absolviert eine Lehre im Gesundheitswesen. Ihre Ängste lähmen ihren Alltag und sie entwickelte Zwangshandlungen. Die quirlige Gymnasiastin Anna schiebt die an sie gestellten Aufgaben so lange hinaus, bis sie vor lauter Stress in eine Überforderungsspirale gerät und zusammenbricht.

So individuell die Gründe für eine Psychotherapie sind, so augenscheinlich sind die gemeinsamen Lebensthemen: Schuldruk, Lernstress und hohe Anforderungen an sich und die Welt. Sie stehen sich selbstkritisch gegenüber. Die Welt ist für sie kein sicherer Ort. Diesen jungen Frauen ist der rote Faden zu sich selbst abhandengekommen. Sie alle sind hübsch, feinfühlig, differenziert und machen sich viele Gedanken und Sorgen über sich, das Weltgeschehen und das Klima. Sie sind versiert im Umgang mit sozialen

Medien, top vernetzt und gut informiert. Sie drücken sich gekonnt aus, gerne in Englisch, und beherrschen das psychologische Vokabular. Sie orientieren sich an äusseren Normen und Vorbildern und sind ehrgeizig bestrebt, ihren Idealen und Werten nachzueifern. Das Selbstoptimieren nimmt kein Ende, ist anstrengend und stresst. In den sozialen Medien kann der Überblick schon mal verloren gehen. In der Therapie versuchen die Jugendlichen den roten Faden zu sich selbst wieder aufzugreifen und sich zu fragen: Wer bin ich offline?

So finden diese Jugendlichen einen Zugang zu noch unentdeckten Persönlichkeitsanteilen, die sie in ihrer Not mobilisieren können. Lilly fand einen freudvollen Anteil in sich und kämpft sich mit dessen Hilfe in kleinen Schritten zurück ins Leben. Sie ist daran herauszufinden, was sie wirklich nährt und was ihr guttut. Von ihrem weiblichen Körperideal, das sie in die Krankheit getrieben hat, verabschiedet sie sich. Ria lernt in der Therapie Entspannungstechniken und versucht diese anzuwenden, wenn eine Angstlawine naht. Sie versucht selbstsicherer eine Rolle im Berufsalltag zu finden und sich so zu mögen, wie sie ist. Den sie beherrschenden Zwängen stellt sie eine Widerstandskraft entgegen und hält der Spannung stand. Anna entwickelt kleine Fortschritte in der Selbstorgani-

sation, indem sie Lernpläne und To-do-Listen erstellt, Lerntechniken und Entspannungsverfahren anwendet und sich nach schulischen Misserfolgen wieder hochrappelt.

Ich stelle fest, dass Adoleszenz und die damit verbundene Identitätssuche nicht im verborgenen, geschützten Rahmen stattfindet, sondern ans grelle Licht der sozialen Medien gezerrt wird. Junge Frauen vergleichen sich, wollen zur Community dazugehören und sind auf Bestätigungen und Kommentare angewiesen. Eine krasse Diskrepanz zwischen dem im Netz dargestellten Selbstbild und dem eigentlichen Innenleben tut sich auf. Der Therapieraum steht den Frauen als geschützter neutraler und sicherer Ort zur Verfügung, in welchem sie offline experimentieren, und ihre inneren Bedürfnisse wahrnehmen und kennenlernen können. Gemeinsam mit der Therapeutin betreten sie das verschlungene Labyrinth der unstillen Gefühlswelt, der hohen Anforderungen, Überforderungen und Belastungen. Schliesslich haben sie alle dieselben Grundbedürfnisse: Sicherheit, soziale Anerkennung und Selbstverwirklichung. Helfen wir ihnen, indem wir ihnen auf derselben Augenhöhe begegnen und an sie glauben, damit sie es auch tun.

# ZICKENKRIEG

## ANGESAGT?

Wie gehen Frauen miteinander um, wenn sie nur unter sich sind?  
Gibt es vielleicht sogar einen Unterschied in der Schweiz und anderen Ländern?

Dies wollte Emma Sequeiros herausfinden, die seit drei Jahren für Glattwägs als Sozialpädagogin in Ausbildung arbeitet.  
Dazu lud sie Frauen aus verschiedenen Kulturen zu einer Gesprächsrunde ein.

Emma Sequeiros,  
Sozialpädagogin in Ausbildung bei Glattwägs



«Wer von uns hat sich schon mal als die Schönste oder die Beste gefühlt?», lautete die Frage in einer Vorstellungsrunde an dem von uns veranstalteten Frauenabend. Mit Sam zusammen hatte ich für unsere Teilnehmerinnen einen Anlass organisiert, bei dem wir zu feinem Tee, einer coolen Meditation und viel Frauenpower einluden. Das Ziel war es, unsere Herzen zu öffnen und mit ihnen ganz frisch von der Leber

weg über Community Feeling zu reden. Betrachten Frauen andere Frauen als Konkurrentinnen? Oder sind sie eher bereit, sich gegenseitig zu unterstützen?

Nach unserer Recherche waren wir der Meinung, dass Frauenrivalität historisch begründet ist: Im Mittelalter waren Frauen vom Wohlwollen eines Mannes abhängig. Töchter waren wegen der Mitgift eine Belastung für die Familie. Die Schönste, Beste oder Reichste war im Vorteil. Diese Rivalität hat bis heute Spuren hinterlassen, indem wir andere Frauen im Tram abchecken und uns schnell benachteiligt oder verunsichert fühlen, wenn eine andere Frau besonders ist. Dabei schauen wir oft auf uns mit männlichen Augen. Es ist schön und gut, dass wir ein weibliches und ein männliches Prinzip haben, aber warum gilt das männliche mehr? Aus welchem Grund unterstützen sich Frauen nicht gegenseitig?

Die Antwort kam nach einer kurzen Meditation: Die Gesellschaft ist immer noch sehr männlich geprägt, und wir Frauen haben den männlichen Blick übernommen. Wir konzentrieren uns lieber auf Äusserlichkeiten und sind sehr kritisch zu uns selbst. Die Werbung und unsere Unsicherheit machen den Rest. Im Frauenkreis suchten wir nach Antworten, um dies zu ändern, wir sind ja 51 Prozent der Weltbevölkerung: Wir könnten unseren Blick zu einem Positiveren ändern, andere Frauen verstärkt mit unserem Herzen umarmen und sie weniger bewerten. Wenn wir zu Mentorinnen von jüngeren Frauen werden, ermöglichen wir ihnen, für ihren eigenen Wert einzustehen; wenn wir uns an ihrem Erfolg freuen, pushen wir sie nach oben; wenn wir ihnen zuhören, beseitigen wir unsere Vorurteile. Es liegt an der weiblichen Natur, gemeinsam, harmonisch und sanft miteinander umzugehen: Wir brauchen mehr Verbündete und weniger Konkurrentinnen!

Sam und ich waren positiv überrascht, dass die Frauen so offen, entspannt und ehrlich zu uns waren. Obwohl jede Frau auf ihrer Art wundervoll ist, fühlten wir uns als Einheit. Die Rückmeldungen waren sehr positiv, und viele Frauen freuten sich auf eine zweite Runde.



# FRAUENPOWER IM

# HANDWERK

Anna Speck begleitet junge Erwachsene durch die Berufsausbildung in männlich geprägten Branchen. Daher beschäftigt sie die Frage, weshalb die Berufswahl noch immer stark Gender bestimmt ist.



Als Berufsbildnerin in handwerklichen Branchen – Gartenbau und Betriebsunterhalt – bin ich tagtäglich mit Gender-Themen in Berührung. In meiner Funktion als Berufsbildungskoordinatorin und Coach begleite ich Jugendliche und junge Erwachsene in der Ausbildung und betreue Praxisausbilderinnen und -bildner. Als junge Frau in der Funktion der Vorgesetzten von teilweise gleichaltrigen Erwachsenen und Jugendlichen tätig zu sein, war für mich bei meinem Einstieg mit 27 Jahren nicht immer einfach. Beweisen musste ich mich jedoch eher bei den jeweiligen Berufsfachleuten als bei meiner Klientel. Bei einem persönlichen Treffen vor Ort hörte ich oft: Ah, Sie sind ja so jung, ich habe Sie mir am Telefon ganz anders vorgestellt.

In Krisengesprächen waren mein Alter und mein Geschlecht vermutlich auch von Vorteil. Es gab keinen Gockelkampf, und wir konnten uns sachlich austauschen. Zudem ist im handwerklichen Umfeld ein direkter, aber ehrlicher Umgangston gefordert, was mir selbst entspricht. Ich habe rasch verstanden, was ankommt: Sneakers und ein direkter Umgangston statt Deux-Pièce und gestelzte Sprache. Bei den Fachpersonen fand ich mit meinem Fachwissen schnell Zugang und fühle mich mittlerweile gut akzeptiert.

Suchen wir eine Fachperson Betriebsunterhalt EFZ, bewirbt sich im Schnitt auf 100 männliche Bewerber eine Bewerberin. Die Gründe dafür sind vielfältig und wären ein zusätzliches Thema für einen Artikel.

Ich arbeite mit vor allem männlichen jungen Lernenden in einer männerdominierten Branche. Das ist eine Herausforderung. Es braucht ein gesundes Selbstvertrauen, Fachkenntnisse, klares Rollenverständnis und ein gutes Team im Hintergrund.

Als Berufsbildungskoordinatorin und Coach im Berufslehr-Verbund Zürich (bvz) bin ich nicht nur Lehrmeisterin und Bindeglied zu den Firmen, sondern auch Vertrauensperson für die Lernenden. Nebst Problemen am Arbeitsplatz besprechen wir private Herausforderungen im Alltag. Dies setzt eine gute Beziehung voraus. Ich weiss mich als junge Frau sachlich und empathisch einzubringen, nehme die Personen ernst und behalte meine Rolle als Lehrmeisterin bei.

Ich bin der Meinung, junge Menschen urteilen weniger aufgrund des Geschlechts. Ein kollegiales Verhalten schafft Vertrauen und führt besser zum Erfolg. Ein erfolgreicher Lehrabschluss ist das Ziel.

Anna Speck,  
Berufsbildungskoordinatorin/Coach,  
Stiftung bvz Berufslehr-Verbund Zürich

glattwägs newsletter des Vereins Glattwägs  
Nummer 2/2022 erscheint 2 mal jährlich  
Redaktionsteam: Anna Speck, Emma Sequeiros,  
Catherine Paterson  
Lektorat/Korrektorat: [www.estherhuerlimann.ch](http://www.estherhuerlimann.ch)  
Gestaltung: [www.leahuser.ch](http://www.leahuser.ch)  
Schriften: Montserrat von Julieta Ulanovsky;  
Bitter von Sol Matas für Huerta Tipográfica  
Druck: [www.dmg.ch](http://www.dmg.ch)  
Print-Auflage: 500 Exemplare  
Sie können diesen Newsletter als Druckversion  
per Post bekommen oder online lesen auf:  
[www.glattwaegs.ch](http://www.glattwaegs.ch)

Der Verein Glattwägs wird unterstützt durch das  
Sozialdepartement der Stadt Zürich.

und nicht als Frau eingestuft wird.