

# Anleitung zur Gründung einer Consciousness Raising (CR) Gruppe



Ein FiLiA Legacy Projekt

# Das Gründen einer Frauengruppe ist revolutionär!



**Die Frauengruppe ist die grundlegende Vereinigung zur Organisation der Frauenbefreiung und des Frauenwiderstands.**

CR-Gruppen wurden von Feministinnen der Zweiten Welle als eine Form der Zusammenarbeit gegründet, in der wir aus unserer Erfahrung als Frauen unsere politische Analyse entwickeln und, was noch wichtiger ist, zusammen handeln.

*Geschrieben von Lynn Alderson, Radikalfeministin der Zweiten Welle und lebenslange Aktivistin.*

# Was ist Consciousness Raising?

Consciousness raising (CR) ist eine Möglichkeit für Frauen, miteinander zu sprechen und unsere Erfahrungen auszutauschen über unser Aufwachsen und unsere Sozialisation als Mädchen und Frauen in einer Gesellschaft, die Frauen abwertet und sie vielfältigem Druck aussetzt.

Hierbei handelt es sich nicht um Therapie, auch wenn es sehr hilfreich sein kann, sich über schwierige Dinge im Leben mit anderen auszusprechen, die diese Erfahrungen teilen. Der Unterschied besteht darin, dass wir uns anschauen, auf welche Weise unsere Erfahrungen nicht ausschließlich individuell und einzigartig im Erleben jeder Einzelnen sind, sondern allgemein und Teil dessen, was uns zu Frauen macht.

Frauengruppen sind auch das grundlegende Mittel feministischer Aktion, beziehungsweise der Bewegungen zur Befreiung der Frauen. Frauen mit dem Ziel zusammenzubringen, unsere Unterdrückung umfassender zu verstehen und ihr zu widerstehen, führt zum Handeln und zum Kampf für Gerechtigkeit für alle Frauen.

Viele Frauen mögen feministische Vorstellungen teilen, jedoch ist es ausschließlich unser Aktivismus, der eine Bewegung erschafft, und CR dient in erster Linie dazu, unser Verständnis von Unterdrückung mitzuteilen und zusammen daran zu arbeiten, sie zu beenden.

In der Zweiten Welle des Feminismus in den 70er Jahren herausgearbeitet, bleibt CR ein einfaches Mittel, um Gruppendiskussionen zu strukturieren, unsere Erfahrungen als Grundlage für den Aufbau einer politischen Theorie des Feminismus, für Solidarität und die Kraft zum gemeinsamen Handeln zu nutzen.

CR aktiv zu betreiben bedeutet, unser tatsächliches Leben und unsere Erlebnisse und Erfahrungen zu erkunden, anstatt dazu das zu denken und zu fühlen, was von uns erwartet wird. CR ist ein Mittel der Offenlegung der Mythen und Lügen, ein Mittel, dagegen die Tatsachen ans Licht zu bringen.

In den 70er Jahren zum Beispiel widmeten sich Frauen mit CR ihren Erfahrungen männlicher Gewalt.

Zuvor wurde gesellschaftlich einfach davon ausgegangen, dass männliche Gewalt von einzelnen schlechten Männern ausgeübt wurde oder ein paar Männer sich falsch verhielten, ihr Grund wurde sogar im Verhalten der Frauen gesehen, die diese Männer provoziert hatten oder die Gewalt bewusst herausgefordert hatten — irgendwie war sie unsere Schuld.

Als Frauen jedoch ihre Erfahrungen miteinander austauschten, wurde offensichtlich, dass es sich dabei nicht um Einzelfälle handelte, sondern dass Männer damit Frauen gegenüber Kontrolle ausübten — dass alle Frauen sich des Gewaltrisikos bewusst waren und dadurch eingeschüchtert und verängstlicht eigenes Handeln häufig unterließen.

Wir begannen, zu verstehen, wie sich dies in aller unserer Leben auswirkt, egal, ob wir selber unmittelbar Opfer männlicher Gewalt waren oder nicht.

Und dies veränderte alles — von unserem Verständnis dessen, was uns widerfuhr, zu dem, was wir dagegen taten. Dieses Erkenntnis, dass es um Macht geht und nicht um eine abnorme psychische Entwicklung oder den vereinzelt „schlechten“ Mann, ist heutzutage weitgehend akzeptiert, und Feministinnen haben für die Anerkennung dieser Tatsache für Frauen gekämpft.

Diese (und andere) Wahrheiten und Tatsachen werden von Frauen immer wieder neu erkannt. Die jüngsten Demonstrationen und Unmutsbekundungen anlässlich männlicher Gewalt gegen Frauen zeigen, dass dies alles trotz der vielen Jahre feministischer Arbeit daran noch lange nicht erledigt ist.

Die in der zweiten Welle des Feminismus hervorgebrachten feministischen Aktionen wie beispielsweise die Reclaim the Night („Erobert die Nacht zurück!“) Demonstrationen oder Schulungen für Regierungsbehörden führten immerhin dazu, dass Zufluchts- und Anlaufstellen für (und oftmals durch) gewaltbetroffene Frauen eingerichtet wurden, sie ermöglichten ein deutlich erhöhtes Problembewusstsein seitens Regierungen und Institutionen, und schließlich zahlreiche Gesetzesänderungen und Änderungen in politischen Ansätzen.

CR ist außerdem ein Mittel zum Aufbau freundschaftlicher Netzwerke zwischen Frauen, zur gegenseitigen Unterstützung von Frauen, die vielleicht gerne zusammen arbeiten, sich im politischen Protest engagieren oder die aus ihrer Sicht notwendigen Projekte schaffen wollen, und um zu ermitteln, wie Probleme im Kollektiv angegangen werden können. Und dies ist besonders jetzt extrem wichtig, da Frauen in den sozialen Medien immens angegriffen werden und sich enormem Druck ausgesetzt sehen, alles zu sein — vom glamourösen Sexobjekt bis hin zur guten Mutter, sowohl im Haushalt als auch außer Haus zu arbeiten, aber im Grunde oft sehr isoliert sind. Zusammenzukommen erhöht sowohl individuelle als auch kollektive Stärke.

All dies kann auch Spaß machen — manchmal müssen wir auch lachen, während wir uns mit ernsten und schwierigen Dingen auseinander setzen. Wir lernen gemeinsam, indem wir einander zuhören und Dinge durchdenken, da nur Frauen Frauen verstehen und für Frauen sprechen können; dies ist der Sinn und Zweck feministischer Organisation: Auf dass unsere Stimmen gehört werden. Zusammen sind wir so viel stärker, ob wir für uns selbst oder für andere Frauen eintreten.

# Grundregeln

Ein Gruppentreffen kann mit einer kurzen Gesprächsrunde beginnen, in der jede Teilnehmerin erzählt, wie es ihr geht oder sich kurz vorstellt, sofern sich noch nicht alle kennen. Ein Treffen in informellen, privaten Räumen, z.B. Wohnungen oder Häusern der Teilnehmerinnen ist dabei, so es möglich ist, am Besten.

Ihr müsst nicht im Kreis sitzen, allerdings ist sinnvoll, sich so setzen, dass die ganze Gruppe als Runde erreicht werden kann und dass beispielsweise keine am Kopf des Tisches sitzt, da jede Teilnehmerin gleichberechtigt ist, auch wenn eine oder zwei die Organisation des Treffens übernommen haben.

Danach besprecht Ihr das eigentliche Thema. Normalerweise wurde es bereits im Vorfeld ausgewählt und kommuniziert, so dass jede Teilnehmerin Gelegenheit hatte, sich Gedanken zu machen und gegebenenfalls etwas dazu nachzulesen.

Jede Frau versucht, aus ihrer eigenen Erfahrung heraus und über ihre eigenen Gefühle zum Thema zu sprechen. Dies geschieht nacheinander in einer Runde und Alle sollten sich innerhalb eines vergleichbaren Zeitrahmens äußern. Notfalls könnt Ihr dazu die Zeit stoppen, da es einigen Frauen viel leichter fällt, über sich zu sprechen als anderen.

Die Grundüberzeugung hierbei ist, dass jede Frau etwas Wertvolles zum Thema beizutragen hat und dass ihr dazu Raum gegeben wird, auch wenn sie nicht sofort etwas sagt oder sich spontan beteiligt. Wenn eine Frau erst einmal nichts sagen will, erhält sie später nochmals die Möglichkeit dazu.



## Vertraulichkeit

Damit der gesamte Ablauf einer CR Gruppe funktioniert, muss gegenseitiges Vertrauen geschaffen werden. Daher muss klargestellt sein, dass nichts von dem, was in der Gruppe gesagt wird, jemals nach außen getragen wird.



## Ehrlichkeit

Seid so ehrlich wie möglich zueinander. Dies wird leichter, je besser sich die Gruppe kennt. Es bedeutet nicht, dass Eine beim ersten Treffen sofort über das schlimmste Erlebnis ihres Lebens sprechen muss. Jede entscheidet selbst, was sie teilen möchte und was nicht. Aber Jede wirkt mit ihren Beiträgen zur Gruppe so gut und so durchdacht mit, wie sie kann.



## Zuhören

Zuhören bedeutet aktives Zuhören, nicht nur dazusitzen und uns zu überlegen, was wir sagen, wenn wir dran sind. Es bedeutet, der Anderen wirklich zuzuhören. Manchmal sind Frauen es nicht gewöhnt über sich selbst zu sprechen oder dass ihnen zugehört wird. Daher sind echtes Zuhören und Aufmerksamkeit mit Respekt umso wichtiger. Im Zuhören wollen wir Gemeinsamkeiten und Unterschiede heraushören und nicht davon ausgehen, dass wir Alle gleich sind oder die gleichen Erfahrungen gemacht haben oder sie auf die gleiche Weise bewerten. Aus unseren Unterschieden können wir genauso viel lernen wie aus unseren Gemeinsamkeiten.



## Keine Unterbrechungen oder Fragen

Lasst jede Frau sprechen. Danach spricht die Nächste. Ein Teil des gemeinsamen Prozesses ist, dass sich die eigene mögliche Reaktion auf die einzelne Sprechende nach dem Anhören jeder Frau in der Gruppe verändert, der eigene Blick auf das Thema verändert sich meist ebenso, und es wird besser möglich, das politische Gesamtbild zu erfassen.



## Allgemeine Diskussion

Nachdem jede Frau sprechen konnte, ist eine allgemeine Diskussion möglich. Auch hier sollte vermieden werden, dass eine oder zwei Frauen die Diskussion bestimmen. Jede Einzelne ist in der Verantwortung, den anderen Frauen Raum zur Beteiligung zu lassen, aber die Diskussion läuft deutlich weniger strukturiert ab als die Runden und sollte Raum bieten, dass Jede sich mit dem, was sie gehört hat und mit den Schlussfolgerungen daraus auseinandersetzen kann.

Vielleicht entscheidet Ihr Euch für mehrere Treffen zum gleichen Thema oder für eine Lesezeit dazu. Vielleicht wollt Ihr diskutieren, wie es jetzt weitergeht und was Ihr zusammen machen könnt.

Gemeinsam an etwas Konkretem oder einem Projekt zu arbeiten oder einfach zusammen an einer Demonstration teilzunehmen kann Solidarität und Respekt untereinander sehr verstärken.



## Ausschließlich für Frauen

All dies beruht darauf, dass wir Frauen etwas über unsere Leben als Mädchen und Frauen lernen, über Erfahrungen, die nur wir machen. In einem ausschließlich für Frauen bestimmten Umfeld zu sein und zu arbeiten, hat besondere, kaum näher zu beschreibende Auswirkungen und kann sehr radikalierend sein.



Frauen sehen sich und andere Frauen langsam in einem anderen Licht. Wir können aufblühen, wenn von uns nicht erwartet wird, uns gemäß der traditionellen Machtverteilung zwischen Männern und Frauen zu verhalten. Das kann sich sehr anders und befreiend anfühlen, wenn Eine diese Erfahrung zuvor nicht machen konnte — und dies ist ein Grund dafür, dass Frauen immer wieder für das Recht sich als Frauen zu treffen und zu organisieren kämpfen mussten. Es liegt ein großes radikales Potential darin.



## Engagement

Es kann einige Zeit dauern, einen Raum zu schaffen, der sich sicher anfühlt, in dem wir ehrlich sein können und unsere eigenen Gedanken unbefangen mitteilen können. Auch kann es bisweilen Konflikte geben; alles andere wäre verwunderlich. Also gilt es, weiterzumachen und immer wieder zu versuchen, Unstimmigkeiten mit Respekt zu begegnen, geduldig und rücksichtsvoll zu bleiben, und, wie bereits erwähnt, aktiv zuzuhören.

Viele Frauen sind außerdem innerlich erzürnt und frustriert darüber, wie wir die Ungerechtigkeiten und den Zugriff einer Unterdrückergesellschaft durchstehen müssen, die uns tagtäglich zusetzt. Jede von trägt Schäden des Patriarchats mit sich herum. Zorn sollte am Besten als Schwung für unseren Aktivismus genutzt werden.

Plant Eure Treffen langfristig im Voraus, und Jede sollte versuchen, es zu ihrer Aufgabe zu machen, an allen Treffen, so irgend möglich, teilzunehmen. Dies zeigt auch die Wertschätzung dessen, was Ihr zusammen als Frauen tut und erreicht, und es verleiht ihm Bedeutung in Eurem Leben als etwas, das Ihr braucht, wollt und worauf Ihr ein Recht habt, was Ihr aber ohne eigenes Zutun nicht erreichen könnt.

Und kümmert Euch wirklich darum, Sexismus, Rassismus, Klassismus, Lesbenfeindlichkeit und die vielen Unterdrückungen, denen Frauen ausgesetzt sind, aktiv anzugehen; unabhängig davon, ob davon betroffene Frauen in der Gruppe sind oder nicht.

Unsere Leben als Frauen zu verstehen und sich zuverlässig für den Wandel einzusetzen bedeutet, der Befreiung aller Frauen entsprechendes Gewicht zu verleihen und daran zu arbeiten, uns die verschiedenen Praktiken der Unterdrückung von Frauen zu vergegenwärtigen.



## Geschlossene Gruppen

Wenn Ihr genug Frauen seid oder das Gefühl habt, der Beitritt weiterer Frauen würde die positive Energie, die Ihr zusammen erreicht habt, stören, kann aus Eurer Gruppe ohne weiteres eine geschlossene Gruppe werden. Wenn andere Frauen beitreten wollen, ermutigt sie zur Gründung einer eigenen Gruppe. Wenn es für Euch möglich ist, unterstützt sie dabei. Wenn andere Frauen von Eurer Gruppe erfahren, motiviert es sie oft, selbst so eine Gruppe erleben zu wollen und das spricht sich herum.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen muss darauf abgestimmt sein, dass jede Frau zum Sprechen kommt. Wenn Ihr lediglich einige Stunden an einem Abend zur Verfügung habt, dann können etwa zehn Frauen jeweils fünf Minuten sprechen und Euch bleibt eine Stunde zur gemeinsamen Diskussion.

Allerdings sind schon zehn Teilnehmerinnen viele für diese Art Gespräche und daher schlage ich zwischen fünf und acht Frauen für ein gutes Gelingen vor. Ihr könnt auch zu dritt anfangen und Euch weitere Frauen für ein Dazukommen suchen. Dies gelingt nicht immer sofort, auch wenn unsere Erfahrungen in FiLiA das hohe Interesse, fast schon das Hungern vieler Frauen nach politischem Zusammenschluss gezeigt haben.

Wenn Ihr nicht alle am gleichen Ort wohnt, gibt es weitere Möglichkeiten der Zusammenkunft. Manche Gruppen fahren mehrmals im Jahr über ein Wochenende zu einem

gemeinsamen Treffpunkt und arbeiten dort sehr intensiv zusammen; vielleicht bleibt Euch nichts anderes übrig, als online Gruppen zu überlegen. Es ist auf jeden Fall erheblich besser, in echt zusammen zu sein.

## Gruppenarten

Es gibt viele andere Arten von Gruppen, so zum Beispiel Selbsthilfegruppen, in denen sich Frauen mit den zum Teil gleichen Belastungen zur gegenseitigen Stärkung treffen, so wie das Gruppen für Überlebende von Männergewalt sehr erfolgreich tun. Auch gibt es bereits etablierte Gruppen etwa zur Zusammenarbeit an einem gemeinsamen konkreten Projekt, wie zum Beispiel die Gründung einer Wohngruppe oder um einen Newsletter und andere Veröffentlichungen ins Leben zu rufen. Auch diesen Gruppen kann CR dabei helfen, sich enger zu verbinden und zu einer effektiveren Gruppe zu werden.

Es gibt auch bereits jahrelang aktive Gruppen mit ganz bestimmten Schwerpunkten: Gruppen schwarzer, asiatischer oder jüdischer Frauen zum Beispiel, oder Lesbengruppen, Müttergruppen, Gruppen für ältere Frauen — oder auch Gruppen, die sich auf bestimmte Aktivitäten fokussieren wie zum Beispiel das Schreiben oder darauf, möglichst viel über Gesundheitsthemen und die Körper von Frauen zu erfahren.

Aber CR kann eingesetzt werden um viele Dinge zu erkunden. Ein guter Anfang liegt in der Auswahl von Themen, von denen wir wissen, dass jede Frau darin Erfahrungen hat oder die sehr weitläufig sind, wie zum Beispiel „Wie hat Dich die Haltung der Gesellschaft Frauen gegenüber beschränkt oder untergraben?“, oder auch Widersprüchlichkeiten wie „Frauen haben das Recht zu tragen, was sie wollen, allerdings fühle ich mich nicht wohl, wenn Frauen sich anziehen, als seien sie in einem Porno“. Die Ich-Form kann hier besser sein als abstraktere Formulierungen. Geht andere, im Umgang damit vielleicht schwierigere, Themen wie etwa Sexualität dann an, wenn Ihr bereits etwas gegenseitiges Vertrauen und Verständnis erreicht habt.

Mit der Erkenntnis anfangen,  
dass das Private das Politische  
ist und im kollektiven Einsatz  
zur Aktion  
zusammenkommen...

**so erschaffen wir eine  
Bewegung.**

