

**Zeitschrift:** Aarauer Neujahrsblätter  
**Herausgeber:** Ortsbürgergemeinde Aarau  
**Band:** 96 (2022)

**Artikel:** Angst abbauen - Selbstwert aufbauen  
**Autor:** Viviani, Margherita / Galliker, Bettina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-976214>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Angst abbauen – Selbstwert aufbauen

Margherita Viviani, Psychotherapeutin  
Aufgezeichnet von Bettina Galliker, Foto: Bettina Galliker

Nun arbeite ich schon über 20 Jahre als selbstständige Psychotherapeutin. Noch immer bestehen Hemmschwellen, sich psychologische Unterstützung zu holen. Oft wird in der Praxis die Freudsche Couch vermutet. Dieses Bild aus Filmen hält sich hartnäckig. Bei meiner Arbeit ist es wichtig, eine gute Beziehung zu den Klientinnen oder Klienten aufzubauen. Nur in einer vertrauensvollen Atmosphäre können Ängste oder Zwänge abgebaut, erhöhte Erwartungen an sich gemindert, der Selbstwert aufgebaut, Sinnkrisen überwunden werden. Es ist wichtig, dass die Klienten ihre Bedürfnisse und die eigenen Fähigkeiten kennenlernen, letztere ausbauen und einsetzen, und ihre Ressourcen aktivieren, sich selbst mit ihren Stärken und Schwächen akzeptieren und so den eigenen Weg zu einem zufriedeneren Leben finden. Ab und zu melden sich ehemalige Schulkinder an. Sie als Mütter oder Väter wiederzusehen und ein weiteres Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten, macht grosse Freude. Bei meiner Arbeit lerne ich viele aussergewöhnliche Menschen kennen. Das bereichert mein Leben sehr.

Aufgewachsen bin ich im Ruedertal, man nennt es auch das «Aargauische Emmental». Eine Gegend, deren Schönheit ich erst als Erwachsene schätzen gelernt habe. Als Kind fühlte

ich mich oft einsam im allein stehenden Haus auf dem kleinen Hügel zwischen den beiden Talseiten. Meine älteren Geschwister waren meistens weg und mir fehlten Nachbarskinder zum Spielen. Als rebellische Jugendliche eckte ich oft an, fand den Zugang zu den knorrig-konservativen Talleutern nicht. Geprägt haben mich die Ruhe des Tales und der sorgfältige Umgang meiner Eltern mit natürlichen Ressourcen und der Natur.

Den Eintritt ins Lehrerinnenseminar in Aarau empfand ich als befreiend. In den stadtbekannten Beizen Affenkasten und Sevilla oder im «Freien Film» lernte ich unkonventionelle Menschen kennen. Meine Werte von Solidarität und Gerechtigkeit konnte ich mit andern teilen. Ich engagierte mich in einer therapeutischen Wohngemeinschaft, die Menschen nach einem Entzug den Einstieg in den Alltag erleichtern sollte. Aarau bot mir Raum, mich auszuleben und gleichzeitig war es nicht zu gross, um mich in der gewonnenen Freiheit zu verlieren.

Bis 1990 unterrichtete ich als Primarlehrerin. Wenn ein Kind Schwierigkeiten hatte, suchte ich den Kontakt zu den Eltern, um es zu unterstützen. Die Zeit für die Gespräche und die Möglichkeit, etwas zu verändern, waren jedoch beschränkt, und in mir reifte die Idee, eine Weiterbildung zu machen. Ich wollte das Erleben und Verhalten der Menschen besser verstehen. Die psychotherapeutische Arbeit schien mir am ehesten meinen Fähigkeiten zu entsprechen. Diesen langen Ausbildungsweg packte ich an der Universität in Zürich an und begann bald parallel dazu die mehrjährige Weiterbildung zur integrativen Gestaltpsychotherapeutin am Fritz Perls Institut. Diese Therapierichtung betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, eingebettet in ein soziales und ökologisches Umfeld.

Während der Studienzeit war das Geld knapp. In Aarau fand ich eine kleine, bezahlbare Wohnung. Der spezielle Charme des alten Hauses zog mich von Anfang an in Bann. Als der Besitzer das Haus verkaufen wollte, machten eine Freundin und ich ein Kaufangebot, denn wir wollten verhindern, dass es abgerissen wird. Zu unserer Überraschung verkaufte der Besitzer das Anwesen nicht dem Meistbietenden, sondern uns. Wir bauten es sanft um. 2018 integrierte ich meine Praxis in dieses Haus. Später wird es auch möglich sein, mit wenig Aufwand vier kleine Alterswohnungen einzurichten. Denn: In Aarau bin ich sesshaft geworden, hier gefällt es mir, und hier möchte ich alt werden.