

Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 19 (1993)
Heft: 6

Artikel: Pro: "Meine Probleme sind keine Monster mehr" ; Contra: Plädoyer für die Verrücktheit
Autor: Thera, Pia / Grütter, Franziska
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-361476>

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: 19.04.2026

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

Pro: "Meine Probleme sind keine Monster mehr"

Es ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich, etwas Allgemeines pro und contra Therapie zu sagen. Darum schreibe ich hier über meine subjektiven Erfahrungen mit ca. fünf Jahren Gesprächstherapie.

Ich habe mich dazu entschlossen, eine Therapie anzufangen, als mein Lebenswille nur noch an einem dünnen Faden hing. Mit vielen Situationen des Alltags kam ich nicht mehr zu recht, ich hatte mir im Laufe der Jugend Verhaltensmuster angewöhnt, die mich immer stärker quälten, die ich jedoch nicht einfach ablegen konnte, obwohl es mein Kopf mir manchmal vorschlug.

Ich geriet in einen Sog selbstzerstörerischer Handlungen, und je verzweifelter ich versuchte herauszukommen, desto tiefer schien ich hineinzugeraten.

Nach aussen hin versuchte ich, meine ganzen Nöte zu verstecken. Ich glaube, selbst gute FreundInnen wären völlig überfordert gewesen, hätte ich den Versuch gemacht, mit ihnen meine damals massiven Probleme zu lösen.

Meine erste Therapeutin half mir, die Zusammenhänge zwischen meiner Lebensgeschichte und meiner Selbstquälerei zu entdecken. Das hat mir sehr gutgetan.

Die Therapeutin stand eindeutig auf meiner Seite, d.h. auf der Seite von mir, die leben und stark sein wollte. In den Therapiestunden hatte ich die Möglichkeit, meine Angelegenheiten – und seien sie noch so wirr – in den Mittelpunkt zu stellen und sie betrachten zu lernen. Meine Probleme haben jetzt nach fünf Jahren wöchentlicher Gespräche "normale" Ausmaße bekommen, sie sind nicht mehr Monster, die mich jeden Moment mit Haut und Haaren zu fressen drohen.

Ich kann mich heute bewusster verhalten, weil ich gelernt habe, einen inneren Dialog zu führen, beide Stimmen in mir zu Wort kommen zu lassen. Aus diesem Grund sind auch Rückfälle, die natürlich immer wieder passieren, nicht mehr so verhängnisvoll.

Pia Thera*

(Name von der Redaktion geändert)

Contra: Plädoyer für die Verrücktheit

Als nägelkauendes, weibliches, fernsehgeschädigtes und milieugestörtes Individuum, das nur das Eine im Kopf hat, "sex, drugs and rock'n roll", wäre ich wohl ein Leckerbissen für jede Therapeutin. Als Mädchen hatte ich eine manische Rockneurose, die darin gipfelte, dass ich immer unter das Bett kroch, wenn meine Mutter mir ein solches Un Ding überstülpen wollte. Heute würde man mir wohl eine frühe Neigung zur Transsexualität diagnostizieren.

Im Kindergarten kam ich dann das erste Mal in Kontakt mit dem Schulpsychologen, nachdem ich einen Menschen mit vier anstatt fünf Fingern gezeichnet hatte. Das zweite Mal hatte ich das Vergnügen in der Primarschule, als Spuren von Legasthenie sichtbar wurden.

Heute bezeichnen mich meine Mitmenschen als dominant, egoistisch und beziehungsunfähig. Meine grosse Liebe hat mich verlassen, und seither ist mir auf emotioneller Ebene ziemlich alles egal. Die Moral ist untergraben, und es stört mich nicht.

Wieso mache ich keine Therapie? Zum einen habe ich etwas gegen Hierarchien jeder Art. Ich gehe zur Therapeutin, erzähle ihr das kleinste Detail meines Innenlebens, und sie erzählt mir nichts von sich. Durch dieses Ungleichgewicht entstehen Abhängigkeiten, gegen die vor allem frau langsam allergisch sein sollte. Aber nehmen wir einmal an, ich breite meine Seele vor ihr aus, was macht sie damit im besten Falle? Sie schaut sie an, zeigt mir alle meine Macken und wie ich sie am schnellsten wieder loswerde, um endlich konform mit mir und meiner Umwelt ein glückliches Leben führen zu können. Ein Leben, das keine hohen Wellen schlägt, weil sie geglättet sind. Mir fehlen die Rebellinnen, die Revolutionärinnen, die nicht verinnerlichten Phantasieträgerinnen in dieser Gesellschaft. Menschen, die die Neugier auf sich selbst nicht mit dem Verlust ihrer Individualität zu zahlen bereit sind. Menschen, die Depressionen haben in einer Welt, in der es schwierig ist, nicht depressiv zu werden. Menschen, die ausfällig werden, wenn es nötig ist.

Zum andern birgt die Therapie in hohem Mass die Gefahr des Missbrauchs und der Willkür. Die Therapie ist im weitesten Sinn der Psychologie unterstellt, und die Psychologie ist als Wissenschaft noch jung und unerfahren. Es gibt ein sehr breites Feld von Theorien über alles Mögliche – z.B. den Zusammenhang zwischen Nasenbohren und embryonalem Fruchtwasserkomplex. Auch wurde in diesem Jahrhundert mit Möglichkeiten wie der Hypnose die Mauer des Unterbewusstseins durchbrochen und in die Tiefen des Seins vorgestossen. Aber die Tiefen des Seins sind unergründlich. Auf jeden Fall bis heute!

Ich plädiere für den Individualismus in all seinen Verrücktheiten, gegen die blosse Beschränkung des Geistes auf sich selbst und gegen die Unmündigkeit, sich nur in einer Therapie selbst entdecken zu können.

Franziska Grütter