

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1982-1983)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Todeskräfte - Lebenskräfte  
**Autor:** Sonderegger-Fischer, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054818>

### **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:** 28.01.2026

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

# Todeskräfte – Lebenskräfte

Von der Möglichkeit, mit unseren Aggressionen schöpferisch umzugehen

Tagtäglich werde ich mit Kräften konfrontiert, die man als «Gewalt» bezeichnen kann, Kräfte, die mich gleichzeitig als Opfer und als Täter bewegen. Es ist ein Wechselspiel, welches sich vor allem zwischen mir und meinen Kindern abspielt. Ich müsste mir «Gewalt» antun, dabei die Rolle des Opfers von der Rolle der Täterin zu trennen. *Das Spiel der Gewalt ist wie eine Spirale. Wo Ursache und Wirkung einander ablösen in raschem Wechsel, ineinander überfließen und nicht mehr zu trennen sind.* Es ist das simple, aber mörderische Gesetz «Druck erzeugt Gegen- druck», welches die Spirale in Bewegung hält, und es ist meiner Ansicht nach müsig zu fragen, was da am Anfang stand.

Viel interessanter ist für mich die Analyse, in welchen Situationen Gewalt entsteht, und noch viel interessanter, ja lebensnotwendig, die Suche nach einem Weg, welcher die Teufelsspirale auflöst. Für mich (und ich glaube, meine Kinder würden diese Ansicht auch für sich vertreten, wären sie intellektuell schon in der Lage dazu) entsteht Gewalt eindeutig dann, *wenn es mir nicht mehr gelingt, Situationen zu gestalten, sondern wenn ich durch sie gestaltet werde.* Solche äusseren Zwänge erzeugen in mir mit der Zeit einen derartigen Druck, dass ich ihn durch das Ventil der Wut ablassen muss und auf meine Nächsten gewalttätig einwirke (was wiederum in ihnen Frustrationen erzeugt und ihrerseits Gewalt eskalieren lässt usw.). Um Gewaltausbrüche meinerseits zu vereiteln, nützt es mir erfahrungsgemäss nichts, nach ihren vielleicht tieferen Wurzeln in meiner Kindheit zu suchen und sie mit irgendwelchen psycho-sozialen Verwicklungen zu entschuldigen. Ich und meine Kinder werden deswegen das nächste mal trotzdem leiden (wie bitter solche Erfahrungen sind!). Der Weg, den ich für mich gefunden habe (und wo ich noch ganz am Anfang stehe), sozusagen als Präventivmassnahme gegen Gewalt, ist eine Umgestaltung der gesamten Lebensart im Sinne von besser auf meinen ureigenen Rhythmus achten (z.B. auf meinen Menstruationszyklus) und mich vermehrt von meinen ganz persönlichen Bedürfnissen, Lüsten und Launen leiten zu lassen. Meine «aggressiven Kräfte», die für mich nichts anderes sind als ein Potential

an schöpferischen Lebenskräften, werden dann in Bahnen und zu Ausgängen gelenkt, die sowohl für mich als auch für meine Umwelt befreiend, befriedigend und stimulierend sind. Ich sehe mich da als Frau, als z.Zt. nicht im Berufsleben stehende, selbständige Hausfrau und Mutter privilegiert in dem Sinne, dass ich durch das Austragen, Gebären und Aufziehen dreier Kinder sehr stark und intensiv solch natürliche Lebensrhythmen (mit den Rückzugsmöglichkeiten, die sie bieten), leben konnte und mir in freier Zeiteinteilung für mich und meine Kinder einen Alltag gestalten kann, wie er mir entspricht. Längst nicht jede Frau, und noch weniger jeder Mann, hat diese Möglichkeiten. Voll berufstätige (erwerbstätige) Erwachsene, und dies trifft eben für den grössten Teil der Männer zu, stehen Tag für Tag in einer gestressten, entfremdeten Arbeitswelt, wo keine Zeit und kein Raum ist für die Verwirklichung eigener Ideen, Schwankungen der Leistungsfähigkeit, Horchen auf sich selbst. Vielleicht ist dies der Grund, weshalb Männer so viel gewalttätiger reagieren müssen, denn sie sind meiner Ansicht nach einem Druck ausgesetzt, welcher auf sie viel mächtiger wirken muss als auf uns Frauen. Auch wenn Frauen in einem unbefriedigenden Job stehen oder Karriere machen, haben sie doch vielmehr die Möglichkeiten, den eigenen Körper zu spüren, mit und in diesen natürlichen Spannungen und Entspannungen zu leben.

Ich möchte mit solchen Erklärungsversuchen weder die Gewalt von Männern entschuldigen noch meine eigenen Gewalttätigkeiten (vor allem meine Kinder betreffend) verschleiern. Es geht mir darum, aufzuzeigen, dass es sich bei Demonstrationen von Gewalt um zurückgestaute und schliesslich falsch gelenkte Lebenskräfte handelt, die dann verheerende Auswirkungen als «Todeskräfte» haben können. *Ich akzeptiere «Gewalt» nicht mehr als unverrückbare, vor allem Männern eigene Grösse, sondern sehe in der Umgestaltung von Lebens- und Arbeitsweisen die grosse, jedoch einzige Chance, ihr entgegenzuwirken, auch für mich!*

Christine Sonderegger-Fischer