

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 18 (1976)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Einsamkeit  
**Autor:** Hahnemann, Christina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-153944>

### **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:** 24.01.2026

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



Es ist nicht gut für den menschen, allein zu sein.

AUS DER BIBEL, BUCH GENESIS

Das sein des menschen ist, mit dem andern zu sein.

MARTIN HEIDEGGER

Ich bin nur unter dem blick des andern.

JEAN-PAUL SARTRE

Der andere ist mein meister und hängt von mir ab wie eine witwe oder ein waisenkind.

LEVINAS

## EINSAMKEIT

Die gedanken zu diesem thema passen gut in den zusammenhang mit dem vorhergehenden artikel über "die angst des unbestätigten menschen". Die verfasserin schreibt darin nicht einfach das blaue vom himmel herunter, sondern ihre meinung ist geprägt durch eigene leidvolle erfahrung. Sie ist von geburt an schwer behindert, schlägt sich als schriftstellerin und malerin durchs leben, lebt in Deutschland an der grenze zur DDR und ist seit vielen jahren fleissige leserin unserer zeitschrift.

redaktion

Irgendwo, irgendwann begegnest du einem menschen. Du siehst ihn bei der arbeit - seine bewegungen. Du hörst ihn sprechen - lachen; auf der bühne etwa, oder privat, und du begreifst, dass er so und nicht anders hat werden müssen.

Er war einmal jung, dieser mensch - dieses menschenkind - jung und verliebt in das leben. Voller träume war er und erwartungen. Er spürte die liebe zu Gott - gross und weit - und

sein herz war ganz erfüllt von der freude: "Ich bin ein kind seiner schöpfung". Dann kam die ganz persönliche liebe zu einem menschen - oder auch nur zu dem bild das er sich machte.

Es lässt sich gut mit träumen leben, wenn man noch hoffen kann.

Es folgten die auseinandersetzungen mit den sogenannten realitäten des lebens.



Die gesellschaftlichen zwänge -  
kämpfe - enttäuschungen - äng-  
ste - ekel und die entdeckung,  
dass man mit diesen bitteren  
gegebenheiten besser fertig wer-  
den kann, wenn man es vermei-  
det, den leuten die wahrheit  
ins gesicht zu schreien.

Man lernt sich so zu verhalten,  
wie es erwartet wird, be-  
scheiden, distanziert, höflich-  
berechnend.

Man versucht zu tun, was verlangt  
wird. Ein gewisser erfolg bleibt  
nicht aus - aber im grunde  
schwelt die enttäuschung weiter -  
die enttäuschung, nicht das sein  
zu dürfen was man sein möchte -  
ein glücklicher, glückbringender  
mensch.

Wohl dem, der auf der bühne des  
theaters den zorn seines ver-  
letzten stolzes in der verkör-  
perung dämonischer gestalten ab-  
zureagieren versteht.

Wohl dem, dem es gelingt inseln  
zu finden, wo er ungestört, mit  
partnern schöne dinge gestalten,  
in einer atmosphäre der harmonie  
klängen lauschen kann, die das  
zeitliche überdauern.

Wohl dem, der hilflosen wesen  
begegnet, denen er helfen kann,  
die er betreuen darf, um dabei  
das zu erwerben, was er unbe-  
dingt zu seiner selbstbestäti-  
gung braucht: Liebe und zunei-  
gung, und das bewusstsein et-  
was gutes zu leisten.

So kann die grosse, schwere er-  
fahrung der einsamkeit nicht  
zur verzweiflung werden, son-  
dern ein dienst zur geistigen  
reife.

Immerhin - ein rest unzufrie-  
denheit bleibt - muss bleiben,  
denn die hoffnung darf nicht  
untergehen, dass es einmal - und  
sei es auch in fernster zeit -  
möglich werden kann, einfacher,  
glücklicher, zufriedener zu le-  
ben.

Christina Hahnemann

