

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)
Band: 20 (1978)
Heft: 10: Lebensmitte, Lebensalter, Tod

Artikel: Mein Leben und ich
Autor: Gottesleben, Monika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-155014>

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>

Mit dem oder dem chef habe ich zwar guten kontakt aufnehmen können. Aber ich darf mir nicht erlauben, öfters in die andere abteilung zu gehen, um mit ihm zu sprechen, sonst heisst es bald mal noch "schau, die darf alles." Mich dünkt ich werde dort im schweigen geprüft.

Wenn ich im bus ein geistesschwaches treffe, dann spreche ich mit ihm leichte sachen. Dann werde ich von den um-leuten auch für geistesschwach angesehen. Ich habe schon gehört und ich bin überzeugt, dass die leute denken, dass alle (ich, wir) in der werkstatt geistesbehindert seien. Das schmerzt auch, und tut weh, aber ich bin sicher nicht alleine mit diesem problem.

Am mittwochabend holt mich die freundin von der werkstatt ab, wir beginnen den abend immer mit einem kaffee und besprechen dann, wo und was wir machen. An dem abend stelle ich meine gedanken und gewissen ein, und folge der freundin mit lachen und fröhlich-sein.

Ich habe im letzten puls wieder etwas gelesen und dann habe ich es mir überlegt, und meine freundin und den psychologen gefragt: soll und darf ich wieder schreiben, und es hat mich wieder viel mut und anderes gekostet. Hier steht es nun schwarz auf weiss, hoffentlich kommt es wieder gut an.

MEIN LEBEN UND ICH

Der ganze tag kommt mir vor, wie eine bühne. Ich darf erst abends wieder ICH sein. Drum kann ich erst abends schreiben. Erst abends im bett, wenn ich schlafen sollte, erwache ich wieder und kann zu mir und dann bin ich ICH. Dann kann ich nicht mehr schlafen und studiere für mich und an mir herum bis in die frühen morgenstunden.

Tagsüber bin ich manchmal auch ICH, wenn ich still an meiner arbeit sitze, und da ich schweigen muss, denke ich an mich und fühle mich in solchen stunden ganz wohl. Zwei stunden in der woche darf (muss) ich ICH sein und am mittwochabend mit meiner freundin kann ich gelöst und frei sein. Bei der arbeit fühle ich mich manchmal nicht mehr wohl. Erstens weil ich merken muss, dass die geistesschwachen mehr recht haben als wir (ich). Bei denen müssen die chefs die augen zudrücken, von uns verlangt man immer verständnis für solche situationen. Zweitens kann und fühle ich, dass mir bald einmal etwas unangenehmes gesagt wird von einem chef. Weil ich den einen oder den andern gut mag und mir erlaube mit ihm zu sprechen. Dann steigt in mir eine grosse angst auf, und dann beginne ich sowieso zu schweigen wo ich nur kann. Dann ist mir auch egal, was um mich herum passiert. In solchen tiefs gebe ich auf und denke: der tod muss doch etwas schönes sein. Zwei stunden vielleicht hält dieser gedanke an, und dann komme ich wieder in hoffnungen und verdränge den gedanken und denke: "Einen mann, eine frau oder gar freunde hast du ja auch noch und wenn es auch nur einige sind, aber die wollen dir helfen:" Sie tun es auch und geben sich mühe um und für mich.

Der gedanke gibt mir dann wieder trost und mut, dass ich mit freude wieder weitermache. Dann habe ich aber nur den einen wunsch noch dass es 5 Uhr abends ist oder wird. Dann kann ich wieder unter die leute und etwas anderes sehn und zu meinen tieren heim. Dann spielt unser hund für mich eine grosse rolle. Der ist

treu und freut sich, der sagt mir nicht: "geh, tu, und mach jetzt!" Mit ihm kann ich tun und lassen wie wir beide es wollen. Er zeigt mir auch seine liebe zu mir, indem er mir schritt und tritt nachläuft. Ich kann euch auch sagen, warum ich dem zeug so nachstudiere. Ich bin oft alleine und die gedanken kommen, weil ich sie niemandem wiedergeben konnte. Aber jetzt habe ich's erblickt, jetzt kann ich wieder besser schlafen. Jetzt ist mir auch ein lichtlein aufgegangen. Wie lange das lichtlein brennt, weiss ich zwar nicht, aber es brennt mal. Ich hoffe, dass das flämmchen auch grösser wird.

Monika Gottesleben

Tod

"TODESGEDANKEN"

In religiöser hinsicht bin ich agnostiker; ich weiss nicht, ob es gott gibt, und eigentlich scheint mir diese frage auch nicht wichtig zu sein. Denn wenn ich über den letzten sinn von gott nachdenke, so scheint mir, dass er genauso sinnvoll oder sinnlos ist wie seine schöpfung. Der sinn des lebens liegt nur in der existenz selbst, respektiv darin, was der mensch in seine existenz hineinlegen kann. Es handelt sich dabei um einen subjektiv erlebten lebenssinn. Der "glaube an gott" ist für mich gewissermassen der glaube daran, dass man immer einen subjektiven lebenssinn besitzt, auch wenn man ihn im moment nicht erkennen kann. Der mir objektiv erkennbare "gott" ist die sich ständig verändernde materie. Ich bin ein körperliches wesen, ich bestehe aus unzähligen atomteilchen und auch mein geist und meine seele ist unlösbar mit der materie verknüpft. Es gibt zwar den individuellen tod meiner person, aber die körperliche energie meines lebens, die materie, ist unzerstörbar. Ich bin dauernd am sterben und ich werde ständig neu geboren und der tod meiner person ist nur eine beschleunigte umwandlung der materie.

In der nebenstehenden tuschzeichnung "todesgedanken" empfinde ich die materie trotzdem als eine grausame, ungerechte, animalische muttergottheit, als die "Mater(ie) Christina", denn ich habe das gefühl, dass ich meine individuelle lebensenergie noch zu wenig entfaltet habe, weshalb ich meinen tod noch nicht akzeptieren kann. Die vögel symbolisieren meine depressiven gedanken.

Manchmal ist es mir, als ob in meinem körper ein wasserwirbel sich aufstaut, in dessen rauschen ich zwei stimmen erkennen kann. Die einte ruft schadenfreudig "Du stirbst, ha!! Du stirbst!!" und die andere antwort eingeschüchtert "Ja, ich sterbe. . . Ja, ich sterbe. . ." Ich fühle jeweils ein vibrieren am ganzen körper, und ich lausche unwillkürlich auf mein herz, das immer schneller in meiner brust