

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)
Band: 23 (1981)
Heft: 11: Leben lernen

Artikel: Leben lernen
Autor: Koller, Erna
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156062>

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: 19.02.2026

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

kommt mich ein unbeschreibliches glücksgefühl: nach hause gehen zu können, wo eine liebe frau schon sehnsüchtig auf mich wartet und mit der ich alles bereden kann. Vorbei sind die zeiten, wo ich mich nach dem nachessen einsam in mein zimmer und in mich selber zurückzog, weil ich bei meinen wohnkollegen keine rechten anschlusspunkte fand, da nach einem langen gemeinsamen arbeitstag jeder möglichst seine eigenen wege gehen wollte.

Von anfang an war uns ja bewusst, dass wir ein risiko eingingen und die probleme und schwierigkeiten nicht weit weg suchen müssten. Das grösste problem war und bleibt es, leute zu finden, die bei uns arbeiten wollen. Den haushalt besorgen und meine zukünftige frau zu pflegen. Die heimleitung hatte uns zwar eingeredet, das werde nicht so schwierig sein, und kürzere zeiten ging es auch recht gut, aber in den dreiviertel jahren eigenständigkeit waren wir fast immer auf der suche nach frauen, weil keine über längere zeit bei uns bleiben wollte. Ursprünglich war vorgesehen, dass die frau eines behinderten, welche im selben block wohnt, und den haushalt und alles andere besorgen würde und eine andere frau, welche ich von früher her kannte sie ablösen würde. Doch schon bald stieg diese ablösefrau aus und es erwies sich als fast unmöglich, sie zu ersetzen. Wer auf verdienst angewiesen ist, der nimmt keine arbeit für nur einen tag pro woche und 2 wochenenden im monat an und wer es aus gutem helferwille oder gar aus mitleid tut, hat keine ausdauer und will sich nicht bindend verpflichten. «Wenn ich gerade nichts anderes los habe, komme ich gerne», heisst es dann etwa. Doch uns ist damit nur halb gedient und oft bedrückt uns die bange frage, ob daran unser wagnis scheitern werde und wir doch alles wieder aufgeben müssten.

Irgendwie hatten wir von anfang an das gefühl, von der umgebung, den nachbarn misstrauisch beobachtet und sehr zurückhaltend behandelt zu werden. «Man wird ja sehen wie lange das gut gehen wird», «so zwei schwerbehinderte können doch nicht selbständig haushalten», «für solche gibt's doch heime», scheinen sie zu denken und sprechen diese gedanken auch mehr oder weniger unverhohlen aus. Und auch behinderte können es nicht ohne weiteres akzeptieren, dass da zwei einfach so etwas wagen, das sie für sich für unmöglich gehalten und darum selber nicht gewagt hätten. Das merken wir an der reservierten haltung, mit der man uns allenthalben entgegentritt.

Und doch, trotz alle dem bereuen wir diesen schritt nicht. Jedes glück kostet wohl seinen preis und die schwierigkeiten stärken die bande zwischen uns nur noch mehr. Niemand kann wissen, was mit uns geschehen wäre, wenn wir es nicht gewagt hätten, das schützende heim zu verlassen.

Hansruedi Lengacher, 3645 Gwatt/Thun

Leben lernen

Als langjähriges, doch eher passiv als aktiv, mitglied, möchte auch ich mich wieder einmal zu wort melden: leben lernen.

Richtig zu leben gelernt habe ich nämlich eigentlich seit ich hier im Altried bin. Seit ich hier im Altried bin, geht es mir körperlich und seelisch viel besser. Denn erstens habe ich sehr viel abgenommen, kann also dadurch viel besser gehen. Denn angefangen mit meiner gewichtsabnahme habe ich auch seit ich hier bin und muss sagen mit grossem erfolg. Aber was mir wichtiger scheint, ist, dass es mir seelisch sehr gut geht und zwar weil ich langsam aber sicher alles viel realistischer sehe als



vorher. Auch kann ich mich hier so geben, wie ich bin und kann mich auch weiterbilden. Da ich sehr gerne englisch habe, bin ich jetzt dran, in einen englischkurs zu gehen. Doch dies alles musste ich zuerst mit meinem willen, und mit guter hilfe, die mir hier im heim gewährt wird, erkämpfen. Erst jetzt sehe ich ein, dass, wenn man etwas dafür tut, auch etwas erreicht wird. Auch gehe ich nur noch einmal im monat nach hause, so dass ich meine selbständigkeit auch fördern kann. Mit andern worten, endlich bin ich an einem ort, wo ich richtig zu leben lerne.

Erna Koller, Altried, Überlandstrasse 424, 8061 Zürich

Überleben lernen ? – Leben lernen

Lieber Wolfgang,

Du wirst überrascht sein, gerade zu diesem thema endlich einen beitrag von mir zu erhalten, habe ich doch seit mehreren jahren strikte erklärt, wir behinderten, die «es» geschafft hätten, müssten unsere rolle im normalen alltagsleben spielen und uns nicht nur gegenseitig im schonraum des PULS mit schriftlichen beiträgen bestätigen.

Unter anderem reagiere ich auf deine anfrage, weil ich durch die tatsache, dass immer mehr behinderte (und nichtbehinderte) mit psychopharmaka funktionsfähig gehalten und «dankbar glücklich» sind, aufs höchste alarmiert bin.

Aus beruflichen gründen muss ich dich jedoch bitten, meinen namen nicht bekannt zu geben. Dieser satz sagt sehr vieles aus. Ich habe es wohl gelernt, offen mit einer unheilbaren krankheit umzugehen (sogar bei stellenbewerbungen) und bin hie und da in der lage, im freundeskreis von den übrigen aussergewöhnlichen bedingungen meines lebens zu sprechen, das etikett «psychisch angeschlagen» zu sein, könnte ich aber weder beruflich noch privat verkraften. Dabei kenne ich keinen einzigen behinderten, mich eingeschlossen, der nicht zeitweise unter starken depressiven stimmungen und unter enormer existenzangst leidet. (Wie übrigens immer mehr «nichtbehinderte» auch).

Viele jahre lang habe ich davon gelebt «alles» alleine zu schaffen. Meine belastbarkeit schien grenzenlos zu sein. Ich wurde wegen meiner haltung, meines persönlichen mutes und nicht zuletzt wegen meines starken gesellschaftlichen engagements allseits bewundert, aber auch hie und da vehement abgelehnt. Sehr wenige ahnten, welch hohen preis ich für mein «in die normale gesellschaft integriert sein» bezahle. Weinen hat mich seit frühester kindheit praktisch niemand gesehen, höchstens wenn es um ein fremdes schicksal ging oder ich einen tragischen film betrachtete.

Als ich einmal mehr längere zeit während schlaflosen nächten beziehungsprobleme verarbeitete und meine existenzangst wegen meiner anspruchsvollen arbeit immer grösser wurde, war ich endlich soweit.

Ich suchte einen therapeuten. Das schreibt sich so leicht. Da ich über viele informationskanäle verfüge, fand ich relativ rasch was ich wollte. Durchschnitts-