

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

Band: 23 (1981)

Heft: 11: Leben lernen

Artikel: Überleben lernen? : Leben lernen

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156063>

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: 18.02.2026

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

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-

bürger sind in dieser hinsicht eher überfordert, d.h. der willkür und dem zufall ausgeliefert. (Aber das wäre ein weiteres gesellschaftspolitisch sehr interessantes thema).

Seit längerer zeit arbeite ich nun intensiv an mir in einer therapie auf psychosomatischer basis (tiefenpsychologie). Ich glaube je länger je mehr, dass der verlauf (und eventuell sogar die ursache) von chronischen krankheiten wie krebs, multiple sklerose, muskelkrankheiten, rheuma und asthma etc. enorm durch die gefühlsmässige und soziale situation, d.h. durch die vorhandenen freien psychischen energien beeinflusst werden. Man lese dazu bücher wie: Mars von Fritz Zorn oder Jessica mit Konstruktionsfehlern von Claudia Storz.

Durch meine therapie habe ich bis heute gelernt:

- humorvoller, lustiger und weicher zu sein
- meine bedürfnisse vermehrt wahrzunehmen (auch wenn sie nicht gedeckt werden können)
- zu trauern
- nicht nur tolerant, sondern auch egoistisch zu sein
- nein sagen zu können
- um hilfe zu bitten
- meine erschöpfungszustände und schwächen ansatzweise zu zeigen

Was ich privat definitiv nicht mehr bin:

Die zuverlässige, tolerante, belastungsfähige, bedürfnislose «schwester» oder freundin, die andere fördert, ohne selbst etwas zu fordern.

Was ich noch lernen möchte:

- noch direktere gespräche führen ohne rücksicht auf tabus und konversationsregeln
- offener und wärmer zu wirken
- beziehungsfähiger und fordernder zu werden
- mich vermehrt körperlich auszudrücken
- weniger kompromisse einzugehen.

Zusammengefasst: als ganzheitliche frau wahrgenommen zu werden und zu leben. Damit würde sowohl meine freiheit eingeschränkt aber auch meine einsamkeit (die durchaus auch ihren zweck erfüllt) verringert.

Warum habe ich diesen artikel geschrieben? Weil ich glaube, dass wir behinderten neben unserem gesellschaftlichen engagement verpflichtet sind, auch an uns zu arbeiten, nicht zuletzt, um nicht alles (beispielsweise lerngeschichten innerhalb unserer familie) auf unsere behinderung abzuwälzen. Ich wünsche, dass alle, welche die intensive auseinandersetzung, die eine gute therapie bringt, auf sich nehmen, lernen, möglichst viele ihrer unversehrten möglichkeiten auszuleben.

Als lektüre für interessierte empfehle ich die bücher von Alice Miller:

«Das Drama des begabten Kindes» (lässt sich sehr gut auf die situation vieler behinderter übertragen)

«Am Anfang war Erziehung» (auch bei uns)

«Du sollst nichts merken» (ein buch, das letztlich auch gesellschaftliche dimensionen aufweist).

Mit herzlichem gruss

eine chronischkranke, die leben lernt, anstatt nur zu überleben.