

**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:** Das Leben immer wieder wagen

**Autor:** Hürlimann, Ursula

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156065>

#### **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>**

## **sit i schpile lärn**

*sit i schpile lärn:  
ich schpile  
än vogel  
äs büsi  
än baum  
und im traum  
us wasser und rauch  
mit nem windrad im bauch  
bini äs hus  
oder än schtärn  
und dich hani gärn*

*ich lahn mer la säge  
ich schpili mit em läbe  
doch mis schpiel  
isch nöd vergäbe  
dänn i läbe!  
sit i schpile lärn:*

Margrit Hänni, 8611 Freudwil

## **Das Leben immer wieder wagen**

Ich habe schon oftmals lernen müssen, zu leben, aktiv da zu sein. Immer wieder sind wir Menschen begegnet, die mich ein Stück Lebensweg begleitet oder sogar geführt haben.

So denke ich an einen Künstler, der eine Zeit lang sehr wichtig war für mich. Ich ging in seine kleine Schule, um Zeichnerische und malerische Techniken zu erlernen. Er hingegen lehrte mich ganz anderes. Für ihn waren alle Techniken weniger wichtig, das dafür umso bedeutender, was die Seele in Farben und Formen offenbarte oder was im Menschen selbst passierte, während er mit Pinsel oder Stift hantierte. Ich fühlte mich bald einmal daheim dort im gemütlichen Atelier und hielt mich fast jeden Tag einige Stunden bei dem Menschen auf, der mich darin schulte, das Wesentliche in den Dingen und Begebenheiten zu erkennen und dadurch intensiver zu leben. Eine wichtige Station während einer meiner Krisen war die Anthroposophische Klinik, in der ich mir viel, viel Zeit lassen konnte, bis ich wieder zu leben wagte. Ich hatte das Glück und das nötige Kleingeld, gerade in dieser und nicht in irgend einer Psychiatrischen Klinik mit ihren chemischen Pillchen sein zu dürfen. So erfuhr ich viel Wärme, Verständnis und ihre Therapien nach Steiner's Art. Ich entdeckte, dass der Mensch

durch gewisse, dem aussenstehenden oft unerklärlich erscheinende, bewegungsabläufe gesunden und dadurch auch als selbst wachsen kann. Die sprachgestaltung machte mir bewusst, dass ich es auf diesem gebiet noch zu etwas bringen könnte und die maltherapie wirkte, da viel mit dem element wasser gearbeitet wurde, stark entspannend und auch entschlackend auf mich.

Während meines heimaufenthaltes spürte ich manchmal recht massive ängste in mir, so dass ich schliesslich einen psychotherapeuten aufsuchte. Bald schon fanden wir guten kontakt zueinander. Mir wurde gleich beim betreten der praxis wohlig zumute; ich konnte meinem therapeuten genug vertrauen entgegen bringen, um ihm meine schwierigkeiten offen zu zeigen, darüber zu reden oder die angelegenheit mittels bildimagination zu verarbeiten. Immer wieder verstand er es, mich aufzurütteln und mich auf wege aufmerksam zu machen, die mich aus meiner situation herausführen könnten.

Unterdessen bin ich umgezogen in eine wohngemeinschaft und stehe wiederum an einem punkt, wo ich mir überlegen muss, wie ich von nun an mein leben gestalten will. Also habe ich von neuem das, mein, leben zu lernen.

Ursula Hürlimann, WG Sunnematte, Heimiswilstrasse, 3400 Burgdorf

