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

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

Band: 24 (1982)

Heft: 7-8: Tabu

Artikel: Mitleid, Selbstmitleid

Autor: Zoller, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-156365

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: 07.01.2026

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

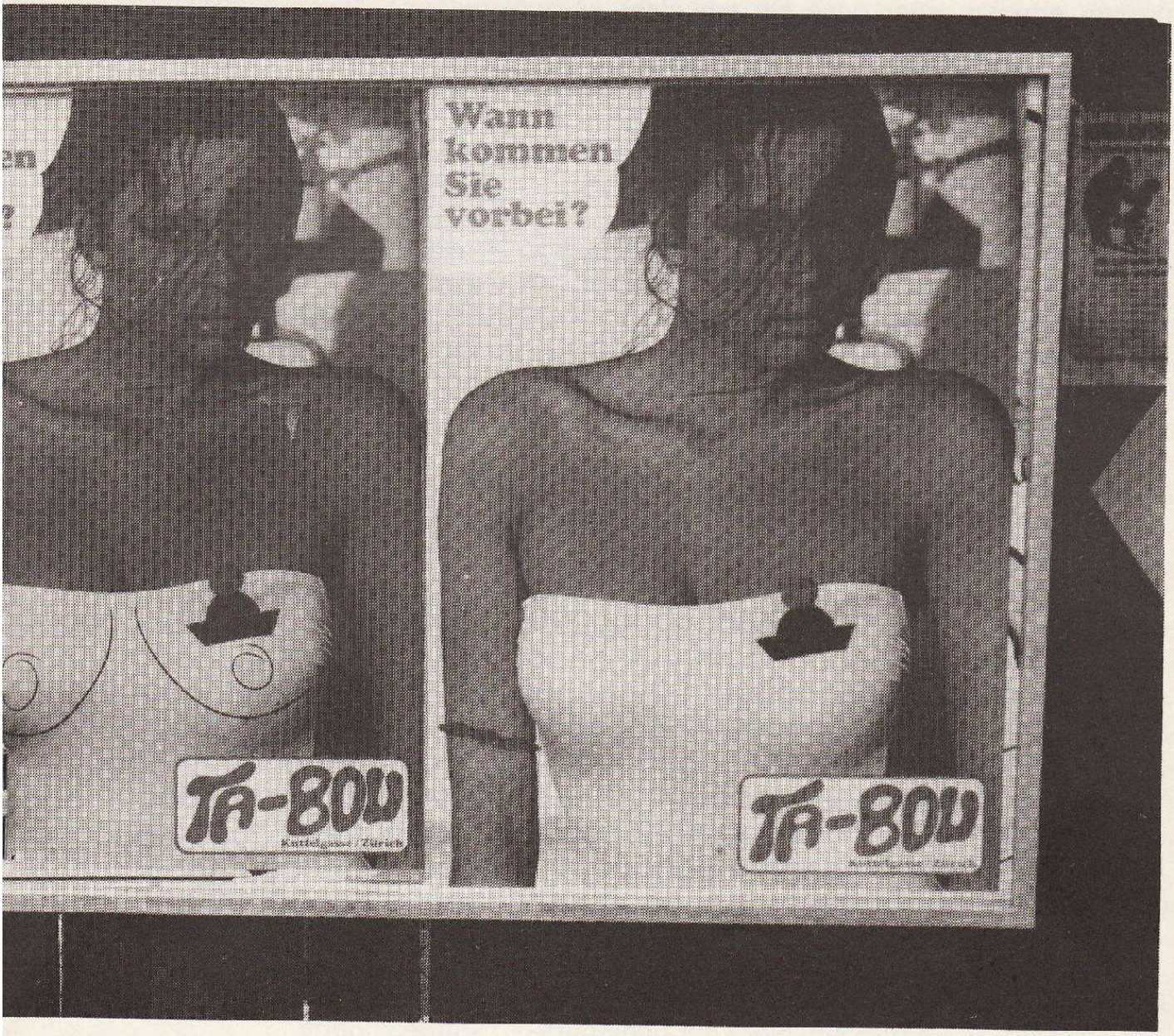
Mitleid – selbstmitleid

Ich hab jetzt grad ein bisschen mitleid mit mir, denn nun **muss** ich diesen artikel schreiben, der termin lässt kein aufschieben mehr zu, und mein versprechen will ich doch halten . . .
Es fällt mir nicht leicht, denn je länger ich daran herumsinniere, desto verworrener wird alles.
Eins ist mir klar: Mitleid und selbstmitleid sind im Ce Be eF tabu. Man kennt schliesslich die forderung: «Wir behinderten wollen kein mitleid.» Und trotzdem, immer wieder durchfährt einen in gewissen situationen ein schauder: Nein, der arme, wie kann der so leben? Das ist ja furchtbar! Zum glück bin ich nicht so! Ich könnte das nicht aushalten!

Tabus – in der werbung

das verbotene reizt – zum kauf. man meint, die frau, die schönheit zu kaufen; erhält aber nur z. B. ein stück stoff, ein badekleid . . .

Ich bin überzeugt, dass jeder leser dieses gefühl kennt. Aber man verdrängt es sofort, denn es sollte nicht sein, es passt nicht in die wunschvorstellung unserer beziehungen, die auf partnerschaft beruhen sollten, und mit solchen gefühlen ist eine partnerschaft doch unmöglich.
Aber dieses erschrecken, das ja auch mitleid ist, das gibt es, und unser wunschdenken schafft es nicht aus der welt. Die frage ist, wie wir damit umgehen. Denn wenn es bei diesem gefühl bleibt, ist es wirklich fatal. Können wir aber von unseren normvorstellungen abstand nehmen (schön, stark, beweglich sein) und entdecken, was ein behinderter für möglichkeiten hat, was ihn freut und worunter er leidet, dann ist ein verstehen und eine partnerschaft möglich. Und damit komme ich zu einem schwachen punkt unseres zusammenlebens: Man redet zu wenig über derart persönliche sachen, zu wenig über das, was einen freut, und über das, worunter man leidet, meist nur, wenn es unumgänglich ist.



Und so gibt es dann die groteske situation, dass jemand mit-leidet, wo der andere gar nicht leidet! Solches mitleid nimmt oft die form süsslicher fürsorglichkeit an, der bemitleidete wird umsorgt, selbstverantwortung wird ihm abgenommen, er wird nicht für voll genommen, weil man glaubt, das leiden könne man unmöglich aushalten als vollwertiger mensch.
Wüsste man, wie und woran der behinderte leidet, käme es nie soweit...

Das führt mich zum selbstmitleid, auch das ein starkes tabu. Schliesslich betrachten wir uns als vollwertig. Wieso sollten wir dann noch selbstmitleid haben? Das täte unserer emanzipationsbewegung nur abbruch.
Ja, jetzt will ich kurz schildern, wie's mir geht mit dem selbstmitleid, ich kann ja nicht einfach so für andere reden. (So in klammer wage ich zwar zu vermuten, dass ich nicht die einzige bin, der es so geht.) Es passiert mir doch hie und da, dass ich traurig bin über meine behinderung, dass ich dies oder jenes gerne täte und nicht kann, oder dass es mir stinkt, an etwas herumzuknorzen, was ein anderer im handumdrehen erledigt, oder dass ich mit einer körperbewegung etwas ausdrücken möchte, und es wird nicht verstanden. Dann bin ich traurig, leide und habe mitleid mit mir selbst. Und das ist gut so, denn ich will meine gefühle nicht verdrängen, ich muss mit meiner behinderung offen und ehrlich umgehen, um mit ihr zu leben, und nur so kann ich das. Ich versuche natürlich nicht nur meiner behinderung gegenüber offen zu sein, sondern auch andern problemen im beruf usw. Auch freude nicht zu verschlafen!
Im november-Puls war von «behinderungsbewältigung als trauerarbeit» die rede. Etwas, das mich sehr angesprochen hat! Es ist nun einmal nicht besonders lustig, behindert zu sein, und dazu sollten wir offen stehen! Die notwendige trauerarbeit muss geleistet werden, sonst verdrängen wir und werden kalt und steif.
Das heisst aber nicht, dass wir beständig heulend anzutreffen sind, aber dass wir offen eingestehen können: Jetzt macht's mir mühe. Aber auch: Jetzt geniesse ich das leben voll, ohne einschränkung.
Nun zurück zum mitleid. Mit-leiden ist unmöglich, es sind meine leiden, und ich muss lernen, damit umzugehen. Wenn jemand mir näherkommt, wird sich sein dubioses mitleid verwandeln in ein mit-leben. Das beinhaltet unter anderem, dass der nichtbehinderte versucht, mit seinen körperkräften die bewegungseinschränkung des behinderten aufzuheben, indem die beiden miteinander etwas unternehmen. Mit-leben kann für den «stärkeren» ein sehr wertvolles und befriedigendes erlebnis sein. Ich denke z.b. an den tag, als ich meine unausgelebte kindliche bewegungslust ausleben wollte: Im see ragten grosse steine aus dem wasser, und ich wollte von einem zum andern «hüpfen». Für die beiden nichtbehinderten, die mir's ermöglichten, war es ebenso spannend wie für mich, sie mussten meinen körper miterleben, und es bekam für sie den gleichen reiz des gewagten wie für mich.
In diesem sinne auf ein gutes mitleben!

Barbara Zoller, untere Halde 15, 5400 Baden

PS: Wie bei den meisten behindertenthemen ist das ganze mit nutzen auf alle beziehungen zu übertragen, nicht nur behinderte – nichtbehinderte.