

Zeitschrift:	Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung
Herausgeber:	Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]
Band:	34 (1992)
Heft:	1: Wut
Artikel:	Wut zwischen Ohnmacht und Kreativität : Gespräch mit Aiha Zemp, Thea Helbling und Klara Allich
Autor:	Molina Wiener, Isabel / Zemp, Aiha / Helbling, Thea
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-158283

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: 02.02.2026

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

Wut zwischen Ohnmacht und Kreativität

Zum Thema «Wut und Behinderung» hat Isabel Molina Wiener drei Frauen befragt. Aiha Zemp ist geboren mit Arm- und Beinstümpfen, Thea Helbling ist seit zwei Jahren querschnittgelähmt, und Klara Allich ist Mutter von einem 8-jährigen Kind mit Spina bifida.

Das Gespräch wird hier auszugsweise wiedergegeben.

Isabel: Ich stelle mir vor, je nachdem wie wir mit einer Behinderung konfrontiert sind, dass wir die Wut ganz unterschiedlich erleben. Könnt ihr erzählen, wie ihr Wut in eurem Umfeld, im Zusammenhang mit einer Behinderung erlebt? Aiha magst du beginnen?

Aiha: Ich habe im Hinblick auf dieses Gespräch immer wieder über das nachgedacht, bin zurück in meine Kindheit gegangen und muss sagen, ich kenne eigentlich nicht die Wut auf meine Behinderung. Ich kenne zum Teil Trauer wegen der Behinderung. Es gibt Bereiche in meinem Leben, wo es mir stinkt, dass ich behindert bin. Ich würde sehr gerne gärtnern und tanzen oder alleine laufen gehen. Ich habe manchmal sehr das Bedürfnis,

ganz alleine spazieren oder rennen zu gehen, mal richtig auszuziehen, und das geht einfach nicht. Dort spüre ich manchmal, dass es mir wirklich stinkt oder dass ich traurig bin, aber eine Wut auf meine Behinderung, das kenne ich eigentlich nicht. Ich habe mich dann gefragt, ob ich meine Wut auf meine Behinderung nach aussen projiziere. Denn ich kenne ja sehr gut die Wut auf Diskriminierung, die ich erfahre wegen meiner Behinderung. Eine S-Bahn, wie sie vor zwei Jahren in Zürich eröffnet worden ist, macht mich stinkwütend. Oder wenn ich in einem Restaurant nicht bedient werde, dann werde ich «sackverrückt». Und vielleicht projiziere ich sie da nach aussen. Aber wenn mir keine Diskriminierung widerfährt, wenn ich leben kann, so wie ich leben will, dann empfinde ich gegenüber meiner Behinderung keine Wut.

Isabel: Das heisst, Wut auf deine Behinderung hast du nicht, du hast nur Wut wegen deiner Behinderung.

Aiha: Ja.

Isabel: Und du Thea, wie erlebst du das?

Thea: Ich habe das Gefühl der Wut

noch lange nach meinem Unfall nicht gekannt. Als ich den Unfall hatte, habe ich mich nur damit beschäftigt, wie ich das möglichst schnell überwinden kann, um möglichst schnell wieder in den normalen Alltag zurückzufinden. Auch Trauer habe ich anfangs kaum empfunden. Wenn, dann konnte ich sie nicht rauslassen, denn ich war im Spital, und allen anderen ging es ja auch schlecht. So dachte ich immer, du bist nur eine von vielen, bis mal jemand gesagt hat: «Du musst ja nicht immer die Starke spielen.» So bin ich dazugekommen, dass ich erst nach einigen Wochen überhaupt einmal weinen konnte und wirklich mal **mirch** bemitleiden konnte: «Ich bin doch wirklich ein armer Tropf, dass mir das passiert ist.» – Wut habe ich erst später, so nach und nach, erlebt, als ich schon wieder zu Hause war, nach der Rehabilitation. Jetzt hätte ich alles so machen sollen, wie ich es auch vorher gemacht habe, Anforderungen, die ich selber an mich gestellt habe. Immer wenn ich an irgend so eine Grenze stossen, dann kommt bei mir eine gewisse Wut hoch auf die Behinderung, denn dann erinnere ich mich an früher. Wenn ich wie du, Aiha, tanzende Menschen sehe, dann zerreisst es mich fast, deswegen bin ich auch lange nicht an solche Anlässe gegangen. Tanzen oder einen Volleyballmatch zu

sehen, hätte ich nicht durchgestanden, obwohl ich alle Bewegungen noch so in Erinnerung habe, dass ich mit geschlossenen Augen einen «Smash» oder einen Tanzschritt machen könnte. Das Gehirn wird solche Bewegungsabläufe wohl nie vergessen. In solchen Momenten komme ich schon auf eine Wut, aber das ist nicht so, dass ich dann tobe oder hässig werde, sondern, dass ich dann mal fluchen kann und sehe, es ist wirklich ein Scheissdreck, was ich da habe. Aber ich lasse das dann nicht raus, ich muss mich sehr beherrschen, damit ich nicht den anderen die Freude nehme und ihnen die Stimmung durch meine Eifersucht versause. Vielleicht ist es auch Projektion, wenn ich manchmal einen konkreten Grund suche für die Wut, wenn ich mir sage, diese Leute oder diese Diskussion sind jetzt aber blöd oder so. Dabei bin ich einfach enttäuscht oder wütend, weil ich nicht das Gleiche kann. Nur schon eine gute Kleidung von einer, die ich nicht gut kenne, irgend etwas Schönes, das über die Hüften fällt, was ich nicht mehr anziehen kann, macht mir grosse Mühe, es schön zu finden. Nicht voreingenommen über diese Person zu denken, fällt mir dann schwer.

Isabel: Projektion wäre Eifersucht.

Wut zwischen Ohnmacht und Kreativität

Hat das zu tun mit der Wut?

Thea: Es gibt eine Definition von Eifersucht, die mir plausibel erscheint, das ist Angst vor dem Vergleich. Das glaube ich, ist es nicht in diesem Fall. Ich habe ja keine Angst davor, dass man mich vergleicht. Wütend bin ich, wenn man mich **nicht** mehr vergleicht, wenn ich eben nicht mehr im Rennen bin. Weiter geht das dann in den sexuellen Bereich, wenn du denkst, was willst du auch im Rollstuhl erotisch sein. Obwohl viele Leute sagen, du bist natürlich erotisch, oder du hast eine Ausstrahlung. Und irgendwie kann ich das nicht glauben, weil ich denke, meine Ausstrahlung habe ich alle von vorher, oder? Das habe ich noch nicht übertragen, soweit habe ich mich nicht akzeptiert, dass ich denken kann, ich könnte doch noch mithalten.

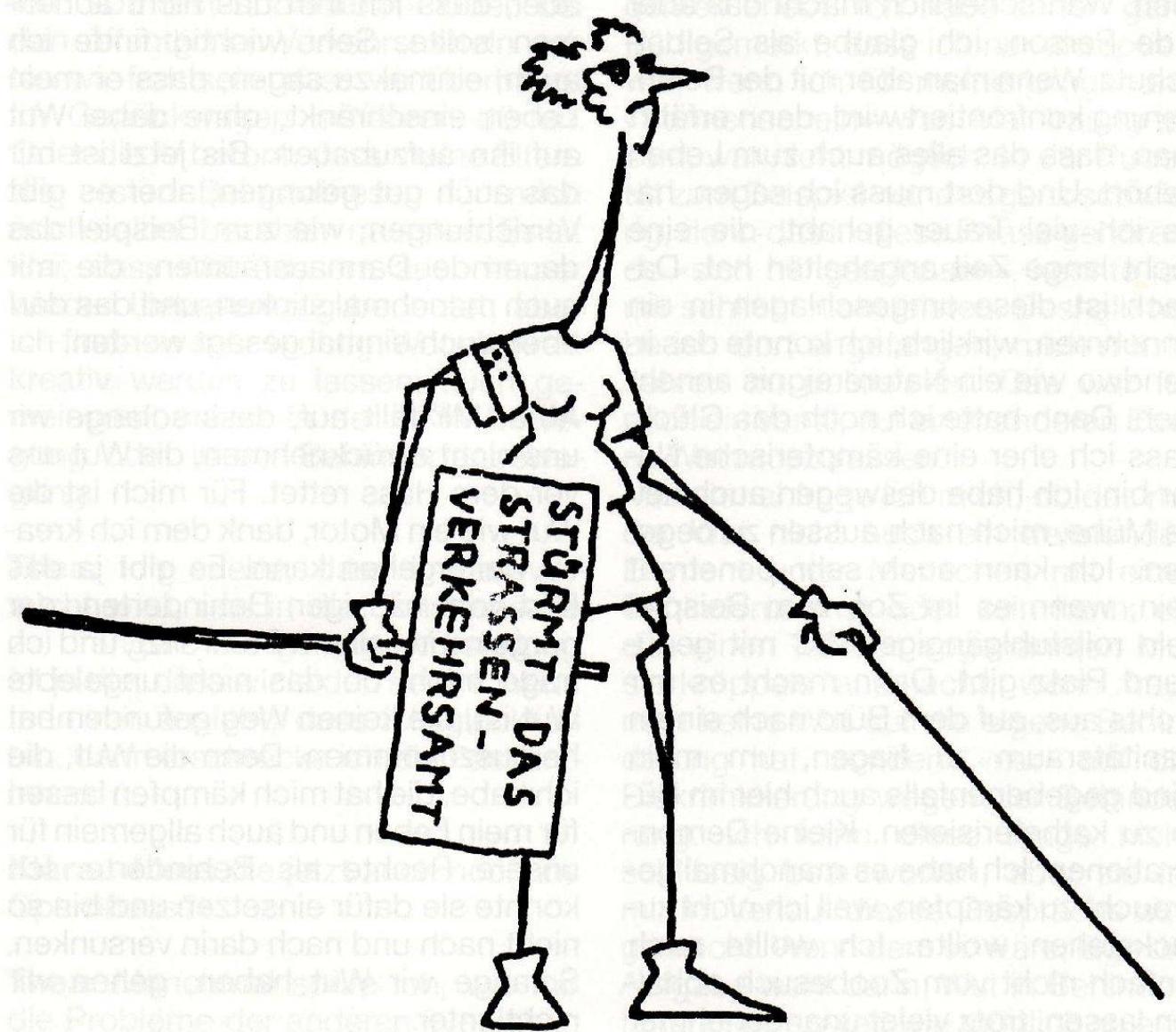
Aiha: Macht es dich auch manchmal wütend, dass es dich erwischt hat und nicht jemand anderen?

Thea: Jaaa, also den Gedanken wage ich nicht richtig zu haben. Ich habe auch schon gedacht, wenn jetzt zum Beispiel mein Mann... Wenn es jetzt den getroffen hätte anstatt mich, was

genausogut hätte sein können. Ich habe mir das viel mehr überlegt, um zu wissen, wie **ich** reagieren würde. – Eine Frau hat mir das einmal ganz offen gesagt: «Lieber du als ich.» Früher, als ich noch auf der anderen Seite war, habe ich vielleicht auch so gedacht und im Weitergehen beim Vergessen gewusst, mich geht es ja nichts an. Und jetzt, wenn ich merke, wie die Leute, wenn sie mich sehen, so denken, sich fast bekreuzigen, dass sie das nicht haben, dann spüre ich eine Wut, auf diese Art zu denken.

Isabel: Klara, kennst du Wut auf das Schicksal von dir und deinem Sohn?

Klara: Nein. Obwohl ich die Wut auch gut kenne. Ich kann mich dem von Aiha und Thea sehr gut anschliessen, dass diese Wut sehr mit den Leuten zu tun hat. Das tönt jetzt so, wie wenn ich mich rausnehmen wollte. Aber ich merke, dass ich durch mein Schicksal gezwungen worden bin, irgendwo ziemlich schlagartig zu erfahren, dass es nicht nur die Sonnenseite des Lebens und optimal gesunde, durchtrainierte Körper gibt. Ich habe auch schon vorher daran gedacht, dass es Kinder gibt, die nicht gesund zur Welt



kommen, das war nicht ganz ausserhalb meines Horizontes. Und doch habe ich mich irgendwo rausgenommen. Wahrscheinlich macht das aber jede Person, ich glaube als Selbstschutz. Wenn man aber mit der Behinderung konfrontiert wird, dann erfährt man, dass das alles auch zum Leben gehört. Und dort muss ich sagen, habe ich viel Trauer gehabt, die eine recht lange Zeit angehalten hat. Danach ist diese umgeschlagen in ein Annehmen, wirklich, ich konnte das irgendwo wie ein Naturereignis annehmen. Dann hatte ich noch das Glück, dass ich eher eine kämpferische Natur bin. Ich habe deswegen auch keine Mühe, mich nach aussen zu begeben. Ich kann auch sehr penetrant sein, wenn es im Zoo zum Beispiel kein rollstuhlgängiges WC mit genügend Platz gibt. Dann macht es mir nichts aus, auf dem Büro nach einem Sanitätsraum zu fragen, um mein Kind gegebenenfalls auch hier im Büro zu katherisieren. Kleine Demonstrationen. Ich habe es manchmal gebraucht zu kämpfen, weil ich nicht zurückstehen wollte. Ich wollte mich einfach nicht vom Zoobesuch abhalten lassen, trotz vieler unangenehmer Blicke. Dort bekomme ich dann Wut. Da kommt sie bei mir hoch, wenn ich merke, wie die Leute die Behinderten und Kranken ausgrenzen wollen.

Was ich sehe, ist, dass ich bis jetzt immer noch stellvertretend Wut habe für meinen Sohn. Manchmal merke ich aber, dass ich ihm das nicht abnehmen sollte. Sehr wichtig finde ich auch, einmal zu sagen, dass er mein Leben einschränkt, ohne dabei Wut auf ihn aufzubauen. Bis jetzt ist mir das auch gut gelungen, aber es gibt Verrichtungen, wie zum Beispiel das dauernde Darmausräumen, die mir auch manchmal stinken, und das darf eben auch einmal gesagt werden.

Aiha: Mir fällt auf, dass solange wir uns nicht zurücknehmen, die Wut uns vor dem Hass rettet. Für mich ist die Wut wie ein Motor, dank dem ich kreativ weitergehen kann. Es gibt ja das Bild vom hässigen Behinderten, der nörgelnd in seinem Stuhl sitzt, und ich frage mich, ob das nicht ungelebte Wut ist, die keinen Weg gefunden hat herauszukommen. Denn die Wut, die ich habe, die hat mich kämpfen lassen für mein Leben und auch allgemein für unsere Rechte als Behinderte. Ich konnte sie dafür einsetzen und bin so nicht nach und nach darin versunken. Solange wir Wut haben, gehen wir nicht unter.

Isabel: Ich denke, es gibt viele Behinderte, die ihre Wut lieber für sich selber behalten, weil sie in Vielem

auf andere angewiesen sind.

Aiha: Das ist es auch, was wir oft hören: «Du bist undankbar.» Oder, bei den öffentlichen Verkehrsmitteln sollen wir froh sein, dass wir überhaupt im Gepäckwagen mitfahren dürfen. Oder die IV betont, dass meine Eltern die ersten Beinprothesen für mich noch selber bezahlen mussten. Es ist klar, dass Wut äussern auch immer wieder Liebesentzug bedeutet, aber ich finde es sehr wichtig, Wut als Kraft kreativ werden zu lassen, auch gemeinsam, sei es in der AKW-Bewegung oder in der Behindertenbewegung.

Thea: Ich erlebe, dass immer versucht wird, uns in die Schattenseite zu drängen. Die gängige Vorstellung ist ja die, dass wir leiden sollen. Wenn man mir ansieht, dass ich glücklich bin, dann erschrecke ich die PassantInnen.

Klara: «Muss die jetzt auch noch ins Opernhaus?»...

Thea: Manchmal spüre ich, wie mir die Probleme der anderen in solchen Momenten geradezu angeworfen werden. Am intensivsten habe ich das im Spital erlebt, als ich so viele Karten bekommen habe mit Beileidsfloskeln,

als ob ich schon tot wäre.

Aiha: Ich habe als Kind genau das Gegen teil erlebt. Ich habe schon ganz früh gemerkt, dass ich nur akzeptiert war, wenn ich für meine Umgebung «Sonnenschein» war. Mal traurig zu sein, war nicht möglich. In der Pubertät zum Beispiel war das ganz schwierig, denn das in diese Phase gehörende «sich hängen lassen», konnte ich mir schlicht nicht leisten. Deshalb habe ich dort angefangen, mich mit 14 Jahren zu politisieren. Das war für mich ein Ventil, auf einer anderen Ebene Wut rauszulassen.

Manchmal frage ich mich, ob das mit der Wut nicht auch ein trennendes Element unter Menschen mit einer Behinderung ist oder sein kann; ob das einen Teil des sogenannten Musterkrüppels ausmacht, wenn frau/man keine Wut auf die eigene Behinderung hat, sondern «nur» auf die Diskriminierung wegen der Behinderung. Ich kann diese Frage nicht schlüssig beantworten, aber sie ist mir im Verlauf dieses Gesprächs aufgetaucht. Wenn dem so wäre, läge die Aufgabe wohl darin, Wut in Behindertenkreisen soweit wie möglich zu enttabuisieren, dass sie als solidarische Kraft gemeinsam für emanzipatorische Anliegen eingesetzt werden könnte. ■