

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 5: Wenn Engelstrompeten durchs Hirn rauschen

**Artikel:** Die grösste Freiheit ist, nicht mehr gefallen zu müssen  
**Autor:** Onken, Julia / Weiner, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557717>

#### **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:** 29.01.2026

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

# Die grösste Freiheit ist, nicht mehr gefallen zu müssen

**Was sie stärken will, ist das Selbstbewusstsein von Frauen, die Kenntnis der eigenen Lebensstrategie. Julia Onken, 1942 geboren, arbeitet als Psychologin und Therapeutin. Sie ist Gründerin und Leiterin des «Frauenseminars Bodensee» und leitet seit vielen Jahren Aus- und Weiterbildungskurse sowie Paar-Seminare. Alle ihre Bücher waren Bestseller. Christine Weiner sprach mit ihr in Frankfurt.**

**GN:** Ihre Bücher unterscheiden sich sehr von anderen Ratgebern – man findet darin viel von Ihrer persönlichen Geschichte. Ist Ihnen das manchmal nicht zu nah?

**Onken:** Nein, keineswegs. Wenn ich aus meinem Leben berichte, dann entgehe ich der Gefahr, dass meine Leserinnen das Gefühl bekommen, ich würde über allem stehen, hätte diese Probleme nicht. Ich möchte meiner Leserin vermitteln: Manches kann ich, in manchem bemühe ich mich, aber manches kann ich eben auch nicht oder noch nicht. Mir ergibt es genauso wie Dir!

**GN:** Haben Sie mit Ihrer Familie abgesprochen, dass Sie so viele private Anekdoten verarbeiten?

**Onken:** Bevor ich etwas veröffentlichte, liest mein Lebensgefährte alles durch, denn er muss ja immer als Protagonist herhalten. Allerdings ist er auch ein tolles Studienobjekt! Dank seiner, wie ich denke, doch sehr extremen Verhaltensweisen, ist es mir möglich, so fast einen Überblick zu geben, wie Männer allgemein handeln und argumentieren – in ihrer typisch männlichen Unlogik. Mein Mann ist zum Beispiel ein starker Raucher. Er raucht überall, wo auch immer. Auch im Flugzeug, dort selbstverständlich auch im Nicht-raucherabteil – Sie können sich denken, was

das für Probleme nach sich zieht! Ich persönlich rauche nur in Situationen, in denen ich mich ganz besonders wohl fühle. Ich bin überhaupt keine Stressraucherin. Also, wenn er dann Auto fährt, und ich entspannt neben ihm sitze und mir auch mal eine anstecke, dann bittet er mich: «Würdest du bitte aufhören zu rauen. Der Rauch stört mich.» Aber es kommt noch besser, denn nun setzt die männliche Unlogik ein: Wenn er raucht, meint er, dann zieht er den Rauch auf die Weise in die Lungen, dass der Rauch quasi gefiltert wird. Das, was er also wieder ausstößt, ist gereinigte Luft! Da ich hingegen paffe, blase ich ungereinigten Rauch in die Luft. Dadurch würde ich ihn belästigen, denn der Rauch brenne in den Augen!

**GN:** Ihr Lebensgefährte verwechselt sich nicht zufällig mit einem Baum, der die Umgebung mit Sauerstoff anreichert?

**Onken:** (Lacht) Möglich ist alles! Auf jeden Fall gibt er mir immer wieder Gelegenheit, solche Situationen in meinen Büchern zu notieren. Falls er bei einer Geschichte sagen würde: «Das ist mir jetzt zu nah, das will ich nicht», würde ich sie sofort streichen.

**GN:** Gibt es bei ihm beim Lesen dann Momente der Selbsterkenntnis?

**Onken:** Nein, auch das ist hochinteressant. Dieser Akt der Selbsterkenntnis bleibt aus.

**GN:** Sie schreiben Selbsthilfebücher für Frauen, warum nicht auch für Männer?

**Onken:** Solche Bücher müssen von Männern für Männer geschrieben werden. Wir Frauen haben ja erlebt, wie es sich anfühlt, wenn Männer über uns urteilen. Wenn wir uns nur vergegenwärtigen, dass Männer uns erklärt haben, was weibliche Sexualität ist! Ich finde das unsäglich. Ich halte mich da sehr zurück. Im Moment ist z.B. die

**«Wirklich lieben heißt, auf jegliche Um- oder Nacherziehungsmethoden beim Partner zu verzichten. Wer die Liebe daran misst, ob der Partner bereit ist, sich zu ändern, tickt falsch.»**

Frage sehr populär, ob Männer in die Wechseljahre kommen. Es werden Untersuchungen gemacht, die allesamt in diese Richtung weisen. Ich behaupte das schon lange, denn auch Männer haben eine hormonelle Veränderung. Aber ich würde mich nie dazu hinreissen lassen, dieses Thema abzuhandeln.

**GN:** Aber beobachten Sie nicht auch, dass sich die Männer verändern? Etwas sensibler werden und mehr auf die Gefühle achten?

**Onken:** Ja, das auf jeden Fall. Es sind Veränderungen da, man sieht es besonders bei den jungen Vätern. Sie lassen sich viel mehr auf die Kinder ein. Männer interessieren sich auch immer mehr für die Schwangerschaft, für die Geburt, und da ist sicher ein Wandel in Gange. Dennoch, wir dürfen uns nicht zu früh freuen. Ich denke, es wird noch einige Zeit und Arbeit brauchen, um diese Veränderungen tatsächlich auch zu etablieren. Wir können zum Beispiel feststellen, das an sonnigen, warmen Sonntagnachmittagen, die Väter mit den Kindern spazieren gehen. Sie schieben sie im Kinderwagen oder schnallen sie sich auch um den Bauch. Mich interessiert aber viel mehr: Wie verhalten sich diese Väter, wenn die Kinder zehn Jahre alt sind oder in die Pubertät kommen. Sind sie dann noch immer so engagiert?

**GN:** Eines Ihrer Fachgebiete ist die ausserordentliche Beziehung. Männer gehen fremd, Frauen auch. Was mich dabei erstaunte: 50 Prozent beider Geschlechter entwickeln dabei keinerlei Schuldgefühl.

**Onken:** Ja, dem ist so. Also, ich bin der Meinung, Fremdgehen hat es zu allen Zeiten gegeben. Aber bis zu der Erfindung der Pille war es vorwiegend das Privileg des Mannes. Fremdgehen muss man meiner Ansicht nach auch in einem grösseren Kontext sehen. Es kann dafür verschiedene Gründe geben. Die Partnerschaft kann in einer Krise stecken, aber es kann auch ein hormoneller Hintergrund vorhanden sein. Aber, wie gesagt, es kann viele Gründe geben, warum ein Partner aus einer Beziehung ausbricht. Nach meiner Untersuchung ist ein häufiges Motiv die Anerkennung durch einen anderen Menschen. Gerade in langjährigen Beziehungen geschieht es doch

immer wieder, dass wir uns gegenseitig entwerten und kränken. Oft passiert das ungewollt, durch die Unbill des Alltags. Es rutscht einem schnell mal ein raues Wort heraus oder man ist unaufmerksam. Wenn das dann von der Partnerin oder dem Partner als Kränkung, als Entwertung empfunden wird, fühlt er sich nicht geschätzt, nicht geliebt. Kommt nun die Beziehung in eine Schieflage, dann spüren wir: Es fehlt etwas! Wir fühlen uns nicht richtig wahrgenommen. In diesem Fall braucht es dann vielleicht nur den freundlichen Blick ei-



**Julia  
Onken**

Das neueste Buch der prominenten «Feuerzeichenfrau» heisst:

**Wenn Du mich wirklich liebst.** Die häufigsten Beziehungsfallen und wie wir sie vermeiden. sFr. 18.50/DM 19.90/ATS 145.– Siehe S. 43 und Bestellkarte (Klappe)

Zahlreiche frühere Erfolgsbücher liegen in Neuauflagen vor. Eine Auswahl:

**Herrin im eigenen Haus.** Weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es zurückgewinnen.

sFr. 32.50/DM 34.90/ATS 255.–

**Die Kirschen in Nachbars Garten.** Von den Ursachen für Fremdgehen und den Bedingungen fürs Daheimbleiben.

sFr. 16.–/DM 16.90/ATS 123.–

**Spiegelbilder.** Männertypen und wie Frauen sie durchschauen.

sFr. 34.–/DM 36.80/ATS 269.–

nes anderen, der grüßt und einem in die Augen schaut. Und dann liegt in diesem Blick auf einmal etwas ganz Warmherziges, Nahes, und schon springt der Funke über.

**GN:** *Frauen trennen sich in solch einem Fall häufiger von ihren Lebenspartnern, Männer führen eher aussereheliche Beziehungen. Stimmt das so?*

**Onken:** Ja ... also, man kann bei Männern beobachten, dass sie sehr oft - nach meinen Untersuchungen sind es so um die 30 Prozent - aufgrund dieser rein hormonellen Gründe fremd gehen. Bei den Frauen spielt in der Regel das Gefühl eine grosse Rolle. Sie beginnen nicht aus einer kurzen Lust heraus Affären. Das gibt es zwar auch, aber sehr viel weniger als bei Männern. Wenn sich eine Frau in einen anderen Partner verliebt, dann kann es viel eher dazu kommen, dass sie sich von ihrem jetzigen Lebensgefährten trennt. Der Mann hingegen ist viel eher in der Lage, eine aushäusige Liebschaft zu haben. Es kann sich dabei sogar um eine ganz leidenschaftliche Affäre handeln. Zu Hause erfüllt er trotzdem, mehr oder weniger, seine Pflicht.

**GN:** *Kommen wir zum Thema «Ja-Sager». Wenn man sich in der Gesellschaft umschaut, dann sagen die meisten Menschen oft «ja» obwohl sie «nein» meinen. Wie kommt es, das wir nicht wagen, hundertprozentig zu uns zu stehen?*

**Onken:** Wir Frauen haben natürlich eine schlechte Resonanz, wenn wir «nein» sagen. Eine Frau wird gerne mit «sie ist umgänglich, pflegeleicht, sie geht einem schnell zur Hand, sie macht halt mit» beschrieben. Die freundlichen Frauen, die ihre Bedürfnisse immer hintanstellen und stets zuerst die Bedürfnisse der anderen befriedigen, die sind natürlich im Umgang sehr viel einfacher und angenehmer. Egal ob im Beruf oder in der Familie. Frauen nehmen sich nicht das grösste Stück auf den Teller, sondern schauen erst einmal, ob die anderen am Tisch genug haben.

**GN:** *Warum wehren sich diese Frauen nicht?*

**Onken:** Frauen, die auch «nein» sagen, ihre Meinung kund tun, mal laut auf den Putz hau-

en und protestieren: «Nein, ich bin nicht einverstanden!», die also Empörung zeigen, die laufen Gefahr als hysterische Weiber oder

Emanzen - was ja noch immer ein schlimmes Schimpfwort ist - abgekantzelt zu werden. Sie haben also keine positive Verstärkung durch ihre Umgebung. Frauen, die sagen was sie wollen, die zu sich stehen, sich abgrenzen, ihren Hoheitsraum schützen,

sind unbequem. Also werden sie nicht zu diesem Selbstbewusstsein ermuntert.

**GN:** *War das für Sie auch ein Problem? Mussten auch Sie «nein» sagen lernen?*

**Onken:** Ja, auch ich habe das lernen müssen, denn auch ich wollte gefallen. Ich wollte, dass man mich gern hat, mich als freundlich empfindet, dass man sagt: «Die ist aber nett und lieb!» Irgendwann habe ich aber gemerkt: Das tut mir nicht gut. Vor allem, als ich in die Wechseljahre kam. Das ist ja noch mal so eine ganz neue, ganz besondere Energie. Ich bezeichne die Wechseljahre auch gerne als Zweite Pubertät, denn da motzt und trotzt alles in einem auf. Und wenn wir Frauen dann nicht jammern und sagen: «Mein Gott jetzt bin ich schon so alt, in den Wechseljahren und muss Medikamente und Hormone nehmen», sondern im Gegenteil, uns im Klaren darüber sind: «Aha! Jetzt geht aber etwas ganz Neues los! Ich will schauen, was das zu bedeuten hat!», dann eröffnet uns diese frische Energie völlig neue Perspektiven.

**GN:** *Haben Sie die Wechseljahre so erlebt?*

**Onken:** Klar. Ich kam sehr früh in die Wechseljahre. Erst glaubte ich, ich sei schwanger, denn ich war erst 42 Jahre alt. Dann habe ich mich untersuchen lassen und erfahren, dass ich in den Wechseljahren bin. Ab da versuchte ich mich nochmal völlig neu. Ich habe zum Beispiel angefangen zu schreiben und ...

**GN:** ... und das ganz schön erfolgreich!

**Onken:** Ja ... Danke!

**GN:** *Wie lange waren Sie verheiratet?*

**Onken:** Ich war vierzehn Jahre verheiratet und habe zwei Töchter. Mit 40 Jahren liess ich mich scheiden.

**GN:** Wie haben Sie sich danach als alleinerziehende Mutter gefühlt?

**Onken:** Ich fühlte mich schon in der Ehe als alleinerziehende Mutter. Als ich dann wirklich alleine war, da habe ich sehr viel an Energie gespürt. An neu aufbrechender Energie, weil ich die Beschwerisse und Bedrückungen durch die Beziehung nicht mehr hatte. Ich fühlte mich nach der Trennung sehr wohl und sehr gut.

**GN:** Hatten Sie Angst vor dem Älterwerden?  
40 Jahre, das ist ja auch eine Umbruchzeit.

**Onken:** Auf diese Idee kam ich gar nicht. Es hat mich aus dieser Ehe richtiggehend hinauskatapultiert. Ich hatte gar nicht viel Möglichkeit, darüber nachzudenken. Natürlich hatte ich Angst vor der Scheidung, denn ich wusste nicht, was auf mich zukommt. Ich wusste auch nicht, ob ich in der Lage sein würde, den Unterhalt für mich und meine Kinder selbst zu finanzieren. Es bestanden also viele Unsicherheiten und Ängste. Aber ich denke, ich habe dann doch auch so eine Art Grundvertrauen

gehabt wie: «Es hat bis jetzt immer geklappt und es wird auch weiter gut gehen!»

**GN:** Was für Männer Normalität ist, ist für Frauen noch immer Ausnahme: Sie sind seit langem mit einem 11 Jahre jüngeren Mann verbunden - spüren Sie merkwürdige Blicke auf sich gerichtet?

**Onken:** Manchmal gab es schon eigenartige Situationen, aber ich kann mich eigentlich nicht beklagen. Solche Situationen zeigen mir nur, in welch patriarchalem System unsere Gesellschaft sich noch befindet. Der Mann darf älter sein, die Frau nicht. Er darf einen Bauch haben, eine Glatze, eigentlich darf er aussehen, wie er will, und dieser Mann wählt sich dann eine Frau, die ihn erotisch stimuliert. Bei einer älteren Frau kommt dann also das grosse Erstaunen: Meine Güte die ist doch irgendwann 60 Jahre alt, und er ist dann erst 49! Wie soll das gehen? Wie will die ihn denn stimulieren? Solche Fragen zeigen deutlich, wie gewertet wird. Dass eine ältere Frau durch ihre Erfahrung und Reife, durch ihre Intelligenz



Mit Julia Onken und anderen Therapeuten finden im Juli und August 2001 unter dem Titel «Gipfeltreffen» verschiedene Seminare für Frauen und Männer statt. Themen u.a.: Lebensthemen in der Beziehung, Wechseljahre, Wenn Paare in die Jahre kommen, Der Mann und seine Grenzen, Wenn Du mich wirklich liebst, etc. Infos: Siehe Adresse S. 32 oder [www.julia-onken.ch](http://www.julia-onken.ch)

oder was auch immer sehr viel an interessanten Dingen in eine Beziehung hineinragen kann, auf diese Idee scheint niemand zu kommen. Ich werde dann oft gefragt, ob ich keine Angst habe, dass mein Mann mich wegen einer jüngeren Frau verlässt. Darauf kann ich nur antworten: Das Zusammenleben mit einem Menschen ist immer mit einem Risiko verbunden! Was soll ich mich also im Voraus ängstigen? Weh tun würde das, selbstverständlich. Aber ich würde mir sagen: «Ich habe schon schwerere Situationen durchgestanden.»

**GN:** *War es für Sie schon früh klar, dass Sie in der therapeutischen Arbeit tätig sein wollten?*

**Onken:** Ich habe über zehn Jahre als Psychotherapeutin in einem Männergefängnis gearbeitet. In dieser Zeit wurde mir klar, wie wichtig die therapeutische Arbeit ist. Besonders wenn wir irgendwie dazu beitragen wollen, Verbrechen zu verhindern. Mit Einsperren ist nichts gelöst, so lange man mit den Menschen nicht auch seelisch arbeitet. Es gibt sicherlich einige Menschen, da geht auch das nicht. Doch bei vielen Gefangenen, mit denen ich gearbeitet habe, konnte man feststellen, dass sich etwas zu bewegen anfängt.

**GN:** *Sie haben sehr lange mit Männern gearbeitet, kennen die männlichen Gedankengänge also recht gut, warum haben Sie sich dann auf Frauenthemen spezialisiert?*

**Onken:** Etwas anderes wäre eine völlig unnatürliche Entwicklung für mich gewesen. Ich habe gerade durch meine Scheidung erfahren, was es bedeutet, als Frau in dieser Gesellschaft zu leben. Da merkt man plötzlich, in welch patriarchalem System, in welchen Abhängigkeiten man lebt. Diese Erkenntnis hat mich dann sozusagen zurück zu meinen Schwestern, den anderen Frauen, gebracht. Aber ich habe während dieser Phase, in der es mir schlecht ging und ich grosse finanzielle Schwierigkeiten hatte, immer gedacht: «Gott sei Dank darf ich das alles erfahren!» Wenn ich dies nicht erlebt hätte, ich hätte gar keine Ahnung, was Frau sein ganz real bedeutet – denn vor meiner Scheidung lebte ich doch in einer ziemlich privile-

gierten Situation. Ich konnte meiner Arbeit nachgehen und hatte eigentlich, außer meiner ehelichen Beziehung, keine Sorgen und Nöte.

**GN:** *Sie sind jetzt 58 Jahre alt. Streben Sie ganz neue Themen an?*

**Onken:** Mich interessieren Menschen, die Psyche des Menschen. Mich interessieren die Gesetzmäßigkeiten, die zu Konflikten führen und wie wir mit ihnen lernen umzugehen. Diese Themen werden immer mein Gebiet bleiben. Innerhalb dessen gibt es aber noch andere Bereiche. Beispielsweise die Altersphase, in der ich mich gerade befindet. Was es da alles zu entdecken gibt! Oder die Zusammenhänge innerhalb der Geschichte. Welche Menschen dazu beigetragen haben, dass sich etwas in einer bestimmten Form entwickelt. Das Psychogramm, das sich dahinter verbirgt. Und ich habe auch den Eindruck, an einem Neubeginn zu stehen. Also ich denke, ich habe noch etwa 30 Jahre vor mir – das ist viel Zeit! Ich stelle mir diese Lebensjahre sehr reich und frei vor, denn ich habe im Laufe meines Lebens viel von dem, das mich behindert, abwerfen können. Wenn ich mich erinnere, mit was ich mich allem befasste, als ich 35 Jahre alt war. Wie wichtig Kosmetik, Aussehen etc. für mich waren. Wie ich mich darüber definiert habe! Und das alles ist nun weg, und ich muss auch niemandem mehr gefallen! Das empfinde ich überhaupt als die grösste Freiheit! Niemandem mehr gefallen zu wollen. Keinem Mann mehr zu Diensten sein zu müssen! Manchmal komme ich mir wie der Fisch im Wasser vor und denke mir: «Es kann eigentlich gar nicht besser werden!»

• CW

**«Wer über sich Bescheid weiss, kommt mit sich selbst und damit auch dem Partner besser klar.»**

### Frauenseminare Bodensee

Postfach 1314  
CH-8580 Amriswil  
Tel. 0041 – (0) 71 411 04 04  
Fax. 0041 – (0) 71 411 04 05