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

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

Band: 23 (1981)

Heft: 11: Leben lernen

Artikel: Wieder leben lernen!

Autor: Brühlmann-Jecklin, Erica

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-156069

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: 01.07.2025

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

Versuche

Beat Schürch, Dornacherstrasse, Luzern, hat zwei versuche gestartet, eine therapie zu machen. Er erhoffte sich davon hilfe zum leben lernen. Thesenartig fasst er seine erfahrungen so zusammen:

a) Stimm- und Atemtechnik bei E. van Dongen

Anmerkungen:

1) Es handelte sich ausdrücklich um keine therapie.
2) E. van Dongen verfügt über keine ausbildung und erfahrung für arbeit mit sprachbehinderten. Er wendet sich an leute, die ihre sprech- und ausdrucksweise allgemein verbessern möchten (z.b. amateur-schauspieler).
3) Die voraussetzungen für eine erfolgreiche arbeit konnten daher gar nicht gegeben sein.
4) Das resultat war anfänglich nicht unbedingt negativ – vielleicht auch aus mangelnder ausdauer meinerseits – auf längere sicht aber unbefriedigend.

b) Psychol. Therapie bei H. Adams

Das Resultat einer total 13 monatigen einzeltherapie (nicht gruppe) konnte ebenfalls nicht befriedigen. Vieles erschien als leerlauf und einige therapien machten den eindruck von unverbindlichen plauderstunden. Der hauptgrund für den abbruch der therapie lag aber im finanziellen (fr. 90.- für 50 minuten; keine anerkennung durch IV oder Krankenkasse).

PS: In einem gespräch erzählte Beat, dass er zwar zwei negative erfahrungen gemacht habe, aber dass er auch froh sei über diese erfahrungen. Er sei dadurch ein stück beziehungsfähiger geworden. Er habe einfach auch gemerkt, dass halt nicht jeder mit jedem eine therapie machen könne, sondern dass man zuerst mal diejenige therapie finden müsse, die einem zusagt, und – dass man sich mit dem therapeuten auch menschlich finden müsse.
Ein weiteres grosses problem sieht Beat im finanziellen. Die meisten therapien sind eben sehr teuer und die wenigsten werden von der Krankenkasse übernommen. Das ist gerade für behinderte mit kleinen gehältern oder/und renten ein sehr grosses problem. (Red.)

Wieder leben lernen!

Lieber Wolfgang,

Du bittest mich um einen beitrag zum thema 'leben lernen', möchtest erfahrungen von mir, die ich mit irgend einer therapie gemacht habe. Ich will gerne versuchen, dir zu erzählen, wie ich 'wieder' gelernt habe, zu leben. Bevor ich aber von einer therapie erzählen kann, ist eine darstellung der damaligen situation erforderlich.

Die kleine umbenennung des titels meinerseits sagt aus, dass ich früher durchaus das gefühl hatte, zu **leben.** (Ich verstehe darunter in etwa: mich freuen – sogar an der arbeit –, blumen, sonne, regen sehen, erleben, empfinden, lieben, liebe verschenken, zuhören, mittragen, mitfreuen etc.)

Früher! Dann kam für mich ein schweres erlebnis, das mich in ein beträchtliches loch warf. Es ist zweifellos unwichtig, hier details zu schildern. Wichtige tatsache war: ich war am boden! Zwar – das war mein glück – 'funktionierte' ich immer noch im ganzen gefüge der gesellschaft, lebte aber in der ständigen angst, es nächstens nicht mehr zu schaffen, – eben, nicht mehr zu funktionieren. Es ist schwierig, meine damalige lage zu schildern. Vielleicht hilft das zitieren aus meinem tagebuch zum besseren verständnis:

«Meine finger zittern, weil meine seele erschüttert ist.»

«Ich leide unter schweissausbrüchen, weil sich die angestaute hitze in meiner seele einen ausweg sucht.»

«Mir schwindelt, weil ich aus dem gleichgewicht geraten bin.»

«Ich fühle mich müde und abgespannt, weil mir die 'innere ruhe' fehlt.»

«Meine seele verschafft sich gehör mit hilfe meines körpers.»

Der fachmann/die fachfrau würde hier wohl sagen: «Aha, psychosomatisch!» Mehr als unter diesen körperlichen symptomen litt ich aber darunter, freudlos zu sein, angst zu haben, mich als ungenügend zu erleben und vor allem, mir selber nicht aus diesem tief heraushelfen zu können.

Der zufall (!) brachte mir eine begegnung mit einer ärztin, welche eine psychotherapeutische praxis hat. Ich überwand meine scheu – weil ich gar keine andere lösung mehr sah – und schilderte ihr meine probleme. In eile, wie sie war, sagte sie: «Kommen sie nächsten donnerstag um 17.00 uhr zu mir in die praxis. Ich reserviere mir diese stunde.»
Was folgte, war nicht etwa eine hochkomplizierte psychotherapie mit analyse und 'seelengestocher', sondern eine ganz einfache gesprächstherapie. Die donnerstage wurden für mich wie inseln in einem weiten meer. Irgendwann würde ich wieder endgültig festes land (boden unter den füssen!) finden. Wer möchte schon ertrinken?

Natürlich möchtest du jetzt noch wissen, was wir in solchen gesprächen beredeten! Bei mir handelte es sich zunächst um blosses erzählen, – manchmal um schweigen, – um jammern. Dann ging es meiner therapeutin darum, gemeinsam mit mir neue inseln zu finden, gründe zum freuen, gründe zum durchhalten, gründe zum altmodischen und doch immer noch aktuellen 'trotzdem'.

Und heute?
Wir sind längst freundinnen geworden. Irgendwann einmal drehte sich der spiess um: meine therapeutin vertraute mir sorgen ihrerseits an. Unsere begegnungen sind indessen auch nicht mehr therapeutischer art, sie sind vielmehr ein gegenseitiger austausch, gemeinsames musizieren, gegenseitige bereicherung. Zuneigung und liebe untermauern die freundschaft.

Durch diese therapie lernte ich, dass eine gute freundschaft unter umständen eine therapie zu ersetzen vermag. Nicht dass ich über alle probleme erhaben wäre! Die veranlagung zu depressiven verstimmungen ist geblieben. Damit lernte ich umzugehen, zu leben. Daneben vermag ich schönes wieder zu sehen, hören, empfinden, – leides mitzutragen.

Bleibt zu differenzieren:
- Durch das erlebte tief lernte ich, andere besser, echter zu verstehen. Meinte ich früher, mit etwas optimismus wären alle probleme lösbar, so weiss ich heute, dass oft nur verstehen und mittragen hilft (oft nicht einmal sichtbar).
- Durch die gesprächstherapie, die als solche etwa zwei jahre dauerte, lernte ich, mit meinen empfindungen etwas zu machen, in sie hineinzuhorchen, mich hie und da eben auch traurig zu akzeptieren, und natürlich: von insel zu insel zu schwimmen.

Ich hoffe, dass mein beitrag dem einen oder anderen leser mut verschafft, mit oder ohne hilfe eines therpeuten inseln zu suchen.
In diesem sinne ganz herzliche grüsse von:

Erica Brühlmann-Jecklin, Schönenwerdstrasse 15/1, 8952 Schlieren

Leben lernen

Mein leben war am anfang sehr schön. Doch als ich zwei jahre alt war, erkrankte ich an der kinderlähmung. Zwar war ich noch sehr klein und konnte das ganze noch nicht wahrnehmen. Durch viele operationen in spitälern, auch dadurch öftere schulausfälle, durch wiederholen der selben klasse, wieder lernen laufen, das alles waren oft massive rückschläge.

Auch der einstieg ins erwerbsleben war nicht einfach. An meiner ersten stelle als kontrolleur machte es mir viel spass. Ich blieb dort fünf jahre. Auf einmal kam mir der gedanke und der innere wille, ich könnte noch eine lehre absolvieren. Als ich mich dann bei einer IV-regionalstelle meldete und auch die verschiedensten test's abgeschlossen wurden, musste ich mich dann nach all den strapazen doch noch wehren, dass ich eine umschulung, also eine erste lehre in Zürich antreten durfte. Nach der 2-jährigen KV-lehre bekam ich den Eidgenössischen Diplomausweis. Da hatte ich natürlich sehr grosse freude. Es hatte sich gezeigt, dass sich mein grosser wille sowie mein einsatz gelohnt hatte.
Nach dieser lehre gings ans stellen suchen. Ich fand eine stelle bei den zürcher Pfadfindern. Dort besorgte ich das büro. Auch an dieser stelle verweilte ich fünf jahre.
Seit letzten november 1980 arbeite ich auf einer bank in Zürich, als buchhalter. Die arbeit macht mir viel freude. Auch das gebäude ist so gebaut, dass sogar ein behinderter im rollstuhl sich dort wohl fühlen würde.
Dieser ganze eigene einsatz, mein humor sowie auch der echte glaube an eine höhere macht, dies alles hat mir den mut und die tägliche kraft gegeben, damit ich aus meinem leben ein leben gestalten konnte, wie jeder andere meiner mitmenschen. Ich habe keine probleme mit meinen mitmenschen. Ich weiss mich zu wehren und poche auch auf meine rechte. Das leben; oder auch sein eigenes leben richtig leben zu lernen, das will gelernt sein. Viele leben in den tag hinein. Sie haben keinen glauben, keine hoffnung und auch keine liebe. Aber dies alles kann uns nur einer geben, unser herr und meister. Wenn wir ihn nicht jeden tag um seine kraft bitten, wird es niemandem von uns gelingen, ein gutes, lehrreiches und fröhliches leben zu leben.

Josef Steiner-Brändle, Entlisbergstrasse 32, 8038 Zürich-Wollishofen