

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Band: 26 (1984)
Heft: 3: Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?

Artikel: Psychotherapie : auch für mich? : Ja, vielleicht, gewiss doch!
Autor: Hürlimann, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156926>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.10.2024

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

und weise, wie dieser in der aktuellen situation damit umgeht. Grundsatz der gestalttherapie ist es, klare entscheidungen zu fördern. Klar meint hier die übereinstimmung zwischen dem, was jemand innerlich anstrebt und dem, was er äusserlich tut.

Die kosten solcher therapien liegen zwischen 60 und 100 franken pro sitzung oder zwei bis drei prozent des monateinkommens. Sie gehen zu lasten des klienten.

Verfasser: Dani Stirnimann, c/o R. Koch, Spitalstrasse 3, 5630 Muri, tel. 057/44 30 46.

Psychotherapie – auch für mich? ... ja, vielleicht – gewiss doch !

Aber es ist hart, an sich selbst zu arbeiten. Es kann weh tun, wird man sich seiner «knöpfe» bewusst.

Vor jahren wollte ich an vier wochenenden «persönlichkeitsentfaltung» teilnehmen. Aber ich verliebte mich in den trainer. – Nun gut, das geschieht oft, das ist normal in solchen gruppen, – Und er mochte mich ja auch.

Aber ich ging nur an drei wochenenden, mir war's zuviel. Ich hatte den eindruck, in den gefühlen zu ersticken. Und wollte mich auch nicht hängen an ihn, so wie ein kleines kind sich an seine mutter hängt.

Ich hatte den mut, nicht mehr hinzugehen und statt dessen zu trauern. Und sie dauerte lange, die trauerarbeit, aber ich setzte mich ihr aus.

Zwei jahre später kehrte ich an den ort dieser starken begegnung zurück, nahm teil an einer ferienwoche. Morgens jeweils hatten wir gelegenheit, in gruppen an unseren problemen zu arbeiten.

Eigentlich wollte ich nicht, aber ich ging dann doch hin, in die gruppe des trainers, der ein freund desjenigen ist, in den ich mich ehemals verliebt hatte.

Und erlebte eine gute woche mit ihm. Denn diesmal konnte ich mich schon besser einlassen auf die entstehende nähe. Es gelang mir, mit meinen gefühlen umzugehen.

Es tat kurz weh, die trennung beim abschied am ende der woche.

Seitdem begegnen mir noch und noch leute, die für mich für eine bestimmte zeit lang psychotherapie sind. Es sind dies vorwiegend männer, nichtbehinderte, gutaussehende männer meist. Obwohl ich doch eigentlich angst habe vor der begegnung mit ihnen.

Und sie doch so dringend brauche ...

Ursula Hürlimann, Burgdorf