

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

Artikel: Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich? : Gespräch mit Blanka Kälin
Autor: Kälin, Blanka
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156932>

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>

Jürg: Die psychoanalyse ersetzt keineswegs das politische engagement.

Alex: Das ziel wäre doch, eine kollektivistische gesellschaftsordnung zu entwickeln, in welcher jeder einzelne ein solches bewusstsein erlangen kann, so dass die analyse nicht mehr im heutigen mass notwendig wäre.

Jürg: Das ist sicher eine denkbare utopie, aber die psychoanalyse darf in ihrer möglichkeit auch nicht überstrapaziert werden, sie schafft unter den gegebenen verhältnissen die möglichkeit zu kritischerem bewusstsein.

Alex: Ich finde es auch keinen zufall, dass die analyse ihre hochburgen in den hochindustrialisierten gebieten wie Zürich etc. entwickeln konnte.

Jürg: Hast du das gefühl, du dürftest erst eine analyse machen, wenn du damit gleichzeitig auch noch der gesamten menschheit hilfst?

Alex: Nein, ich bin mir schon bewusst, dass, wenn sie mir nützt, auch meine umgebung etwas gewinnt. Aber eine gemeinde, in der das krankenhause grösser ist als die kirche, ist doch dekadent.

Jürg: Aber andererseits ist oder war die kirche das sinngebungsinstrument schlechthin, eine art institutionalisierter sinnlieferant, und da ist doch die sprengkraft der analyse zur befreiung aus irrationaler abhängigkeit nicht von der hand zu weisen.

Alex: Einverstanden.

Das gespräch mit Alex Oberholzer führte Jürg Acklin.

Ist psychotherapie auch eine möglichkeit für mich?

Blanka Kälin hat erfahrungen gemacht mit gestalttherapie. Dazu stellten wir ihr ein paar fragen:

Wie bist du überhaupt dazu gekommen, in einer gestalttherapiegruppe mitzumachen?

Vor einigen jahren besuchte ich ein lager in Gresgen, das in der nähe von Lörrach liegt. Damals kam ein therapeut zu uns für einen tag. Wir versuchten in einer gruppe verschiedene probleme wahrzunehmen und zum teil zu lösen.

Hast du vorher gewusst, was das ist, was dich da erwartet?

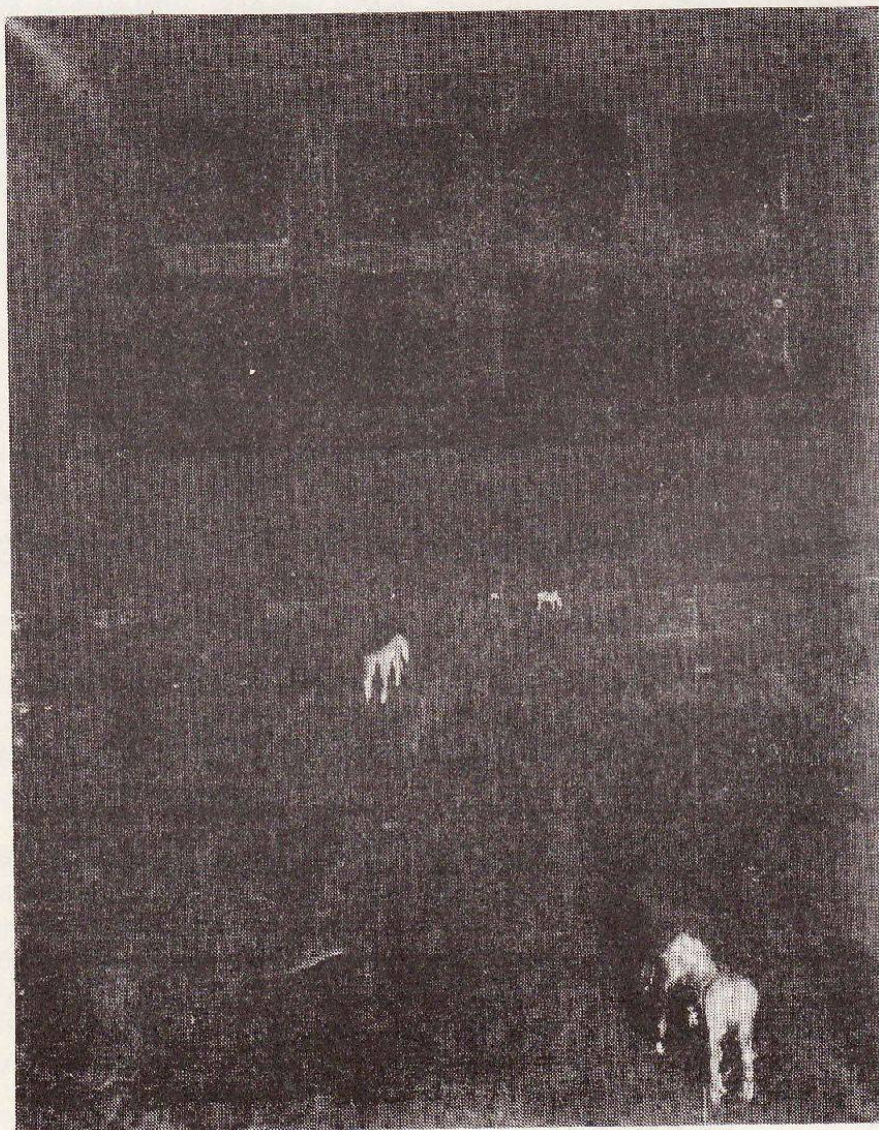
Nein. Anfangs hatte ich angst. Durch den öfteren besuch des therapeuten, mit dem ich auch persönlich sprechen konnte, hatte ich den ansporn zu diesem schritt.

Wie war es dann konkret für dich in dieser gruppe?

Manchmal fühlte ich mich sehr wohl, aber auch sehr unsicher und eingeengt. Es kam ganz darauf an, wie mir zumute war. Die gruppe selber hat mir viel gegeben durch die verschiedenen meinungen und ansichten. Es waren oft harte schläge, die auf mich zukamen, mit denen ich schlussendlich doch selber fertigwerden musste und muss. Mit der zeit spürte ich, dass wir alle an den gleichen schwierigkeiten «knorzten».

Wenn man so intensiv mit sich arbeitet, werden plötzlich auch bedürfnisse und wünsche wach, die man vorher vielleicht nicht so gekannt hat. Was hast du damit gemacht?

Ja, es werden viele bedürfnisse und wünsche in einem wachgerufen. In dieser gruppe habe ich gelernt, zu was menschen alles fähig sein können. Aber es hat auch seine negative seite. Es wird vieles wachgerufen. Man erwartet immer mehr vom



«Grosses Fenster mit vier Tieren» 1984 Oel/Leinwand (ca. 100X90)

leben. Vieles bleibt nur Wunsch, und das kann zu einer Unzufriedenheit führen. Aber wenn man tagtäglich mit seiner Umgebung zurecht kommen muss, war diese Gruppe nur zum Teil eine Hilfe, z.B. man bekam wieder neuen Ansporn. Diese Einsicht kam mir erst nach den Jahren, da ich Abstand gewann.

Wie wirst du fertig mit deinen seelischen Problemen? Hilft dir dabei auch dein Glaube?

Ja, ich bin froh, dass ich einen Glauben habe, er gibt mir viel Kraft und hilft mir auch über vieles hinweg.

Warum hast du mit der Gestalttherapie aufgehört?

Ich war damals gut zwei Jahre in dieser Gruppe. Heute wäre ich nicht mehr bereit, in dieser Art zu arbeiten. Ich hätte Angst, es könnte alles neu aufgewühlt werden. Doch bin ich froh, diese Erfahrungen gemacht zu haben.

Blanka Kälin, Josefsheim, 8872 Weesen

Ist Psychotherapie auch eine Möglichkeit für mich?

Ich möchte mich zu diesem Thema melden, weil es mich betrifft und weil ich bis jetzt gute Erfahrungen gemacht habe.

Ich möchte sagen, ja. Die Psychotherapie ist eine Möglichkeit. Denn seit ich ungefähr seit einem Jahr selber diese Erfahrungen mache, fühle ich mich auch nicht mehr so beengt wie früher. Ich mache sie allerdings im Einzelgespräch, da mir diese Therapie mehr bringt und es eher so herauskommt, wie ich und mein Therapeut es besprechen.

Das fing so an. Seit ungefähr einem Jahr fühlte ich mich innerlich unzufrieden und blockiert. Ich wusste, ich musste etwas tun, damit mein Gemüt frei von Zweifeln, Ängsten und Sorgen wird. Nach langer Überlegung entschloss ich mich für eine Therapie. Ich liess mir Prospekte kommen und musste bald die bittere Pille schlucken, dass, wenn ich eine Therapie auswärts machen würde, etwa 300.- (!) Franken zahlen müsste. Und da ich selber nicht so gross verdiene, musste ich es halt fahren lassen. Doch bald ergab sich hier im Altried, wo ich wohne und arbeite, eine Möglichkeit . . . da wir einen Psychologen im Hause hatten, der zum Glück jetzt immer noch kommt trotz seines Studiums, das er beenden will.

Ich muss ganz ehrlich sagen, ich fühle mich heute befreit und auch gelöst. Ich kann wirklich alles sagen, was mich bedrückt, und er hilft mir so gut es in seinen Möglichkeiten steht zu helfen. Also ich möchte allen, die sich für eine Möglichkeit interessieren, nur unterstützen.

Erna Koller, Altried, Überlandstr. 424, 8061 Zürich