

Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 5 (1979)
Heft: 6

Artikel: Mein Körper
Autor: Romann, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-359065>

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

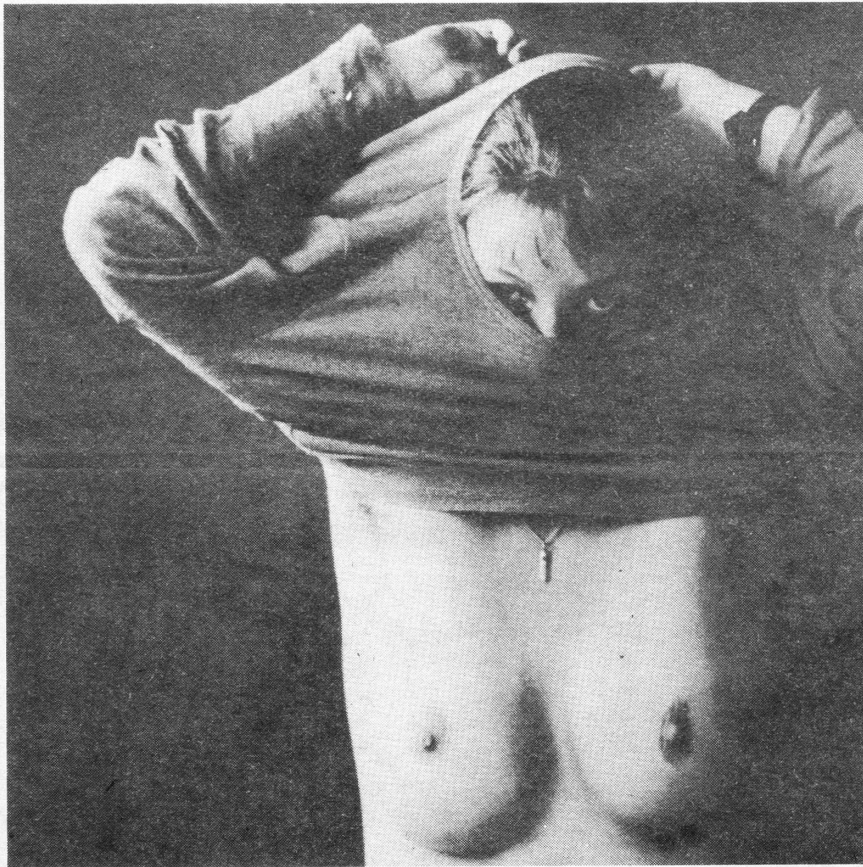
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

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

Mein Körper

Irgendwann einmal im letzten November flatterte ein Zettel ins Ofra-Sekretariat in Zürich von einer neugegründeten psychologischen Beratungsstelle – einer Beratungsstelle für Frauen, natürlich – mit der Bitte, das irgendwie bekannt zu machen. Ich überflog die Zeilen wohlwollend, wer findet das nicht gut, so eine Beratungsstelle von Frauen für Frauen. Bis ich zum Massagewochenende kam. Ein Massagewochenende für Frauen. Zuerst las ich darüber hinweg, ich hab ja doch nie Zeit, schon gar nicht für etwas so Abgeflipptes wie ein Massagewochenende. Ein Ding, dass bei mir Assoziationen wie Frauen – Körper – Sexualität und viel Nähe auslöst und mir entsprechend fürchterlich Angst machte. Und ein bisschen Sehnsucht.



Irgendwie habe ich es dann geschafft und bin in einem spontanen Moment mit dem soeben geschriebenen Brief auch gleich zum Briefkasten gegangen. Nachher kam ein sehr lieber Brief von Anne, die das Ganze machte, und gleich auch ein Einzahlungsschein, und das verpflichtete irgendwie.

Als es dann soweit war, streifte erst einmal mein Auto, aber es half alles nichts: ich ging hin. Mit vielen Zweifeln, mit richtigen Stacheln am ganzen Körper vor lauter Abwehr. Da waren 12 Frauen und Anne. Die jüngste war vielleicht etwas über 20, die älteste 50. Die meisten waren so um 30, das konnte ich so auf den ersten Blick feststellen. Am ersten Abend – das Ganze dauerte vom Freitagabend bis Sonntag Mittag – lernte frau sich kennen, auf eine für mich sehr neue Art: Wir sprachen nicht miteinander, sondern beschäftigten uns mit unseren Körpern. Anne gab Anweisungen und liess uns dann ma-

chen. Alles war ein bisschen fremd, doch eigentlich gar nicht so beängstigend. Wie sieht ein Fussgelenk eigentlich von der Nähe aus, wie fühlt sich die Haut über dem Schienbein an, da gibt es überraschende Wärmeunterschiede und frau geht so ein bisschen auf Entdeckungsreise. Dazwischen Übungen, Begegnungen mit dem eigenen Körper. Und dann passierte für mich etwas sehr schreckliches: jede von uns musste sich irgendwie hinlegen, wie es für sie am bequemsten war und sich einen sehr schönen Ort vorstellen, wo sie im Moment sein möchte. Ich legte mich auf den Bauch, die Arme über dem Kopf, meine Einschlafstellung und probierte: Meer, warmer Strand und Sonne – nichts. Im Bett alleine, nicht alleine – nichts. Ich fand nichts, wo ich mich wohl fühlte, niemand, bei dem ich mich wohl gefühlt hätte, ich hielt es fast nicht aus. Daneben alle anderen, die das konnten, so schien

es mir wenigstens. Dann kam wie ein Sturzbach das Gefühl, alleine zu sein...

Ich heulte mich in den Schlaf und fand alles sehr verschissen. Und erwachte am nächsten Morgen überraschenderweise sehr ausgeruht und gelöst. Ich konnte mich nun zu den andern setzen, fühlte mich als eine unter anderen Frauen, begann mich zu interessieren. Auch Anne war weniger weit weg, Anne, die ich als recht militante FBB-Frau von Koordinationssitzungen in Olten kannte, wo wir uns über unzählige Dinge gestritten hatten, vor einigen Jahren...

Nun kamen auch die Massagen, zuerst ein Bein, dann das andere. Die "Stube" der Wohngemeinschaft, in der Anne wohnte, wurde eine kleine Welt für sich. Sie bekam eine eigene Atmosphäre, ein Gemisch aus Schweiß und Massageöl in das frau kopfüber eintauchte, um sich dann auch wieder zu lösen. Was bei einzelnen ganz unterschiedliche Reaktionen auslöste, wie es sich beim Schlussgespräch herausstellte: einige fanden, dass es hie und da einfach stank!

Für mich gibt es ein paar ganz wichtige Dinge, die ich von diesem Wochenende mit nach Hause genommen habe und die ich als etwas, das mir bleibt, empfinde: Mein Körper kann sich selber zu Wort melden, wenn ich ihn nur lasse. Das allerdings ist sehr schwierig. Ich versuchte mich darauf zu konzentrieren, zu spüren, was ich will und dies dann auch zu sagen. Ganz banal und einfach: hier noch ein bisschen mehr drücken, dort etwas weniger. Dort tut es gut und da nicht. "Ich bin hier, um mich verwöhnen zu lassen und dafür verwöhne ich auch andere" oder auch "Ich merke, dass ich besser massieren kann, als mich massieren lassen". Zwischen diesen Polen etwa bewegten sich die Erlebnisse der Frauen.

Für mich selber war es auch eher das zweite und es machte mich ein bisschen traurig. Immer aktiv sein, nicht passiv sein können, nicht vertrauensvoll sich gehen lassen können.

Dann kam die Ausnahme, wie ein Geschenk, ein unverdientes obendrein. Nach dem Bein kam der Rücken als Massageobjekt. Dazwischen – neben gemütlichen Mittagessen, wo wir etwas verwirrt "normales" sich kennenlernen versuchten, Übungen mit dem Rücken, so dass dieser richtig aufgewärmt war für die Massage. Übungen übrigens auch, die viel Konzentration und angestrengte Aufmerksamkeit erfordern. In der Hinsicht wird einem nichts geschenkt, wer diese Anstrengung nicht unternimmt, ist schnell ausgeschlossen. Zur Massage suchte Anne immer zuerst ein "Opfer", an der sie zeigen konnte, wie das gemacht wird. Schliesslich steckt auch noch eine Theorie etc. hinter der ganzen Sache. So kam ich zu einer Massage von ihr und so ist es nun einmal – da konnte ich mich hingeben, bei ihr hatte ich das Vertrauen. Das es anderen auch so ging, hat mir am Schluss wieder geholfen, denn eigentlich konnte ich das gar nicht akzeptieren, dass sie mir mehr bedeutete als die andern. Aber auch solche Sachen kommen halt zum Vor-

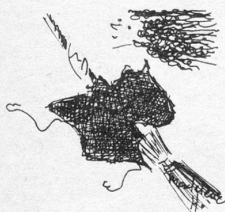
schein.
Schon der Beginn war verblüffend. Erstens war es einfach kein Problem mehr, sich nackt auszuziehen, zweitens war Annes Kommentar zu meinen Bibeli zwischen den Schulterblättern: da sitzen Spannungen darunter. Das war wirklich komisch, sozusagen



meine Lebensgeschichte auf dem Rücken. Und dann kam noch einmal das Losheulen. Noch einmal das Einsamsein und sich verloren fühlen – einfach so, wie wenn ich einen Druckknopf im Rücken hätte, der diese Gefühle automatisch auslöst. Ein ganz kindliches Gefühl, und kindlich fühlte ich mich auch getröstet, als ich mich ausgeweint hatte, und wie ein satter Säugling unter der Wolldecke lag. Zumindest stellte ich mir



einen satten Säugling so vor. Und nach mir weinte unsere "Älteste", erschreckt durch ihre Gefühle und auch sie getröstet, allerdings noch mehr aus der Bahn geworfen als ich, noch mehr aufgewühlt. Ich fühlte mich ihr sehr nahe, wie sie da so schluchzte und fast schrie, überwältigt von etwas Unfassbarem.



Das mag nun ein bisschen übertrieben tönen, ein bisschen überschwänglich. Für mich war es so. Und war sehr nachhaltig so. Noch heute, 2 Monate später, habe ich eine merkwürdige Scheu, wenn ich die eine oder andere der Weekend-Frauen sehe. Spüre, dass ich dort – zu mindest zeitweise – eine Mauer um mich herum nicht so nötig hatte wie sonst.

Und noch eine schöne Erinnerung fällt mir zum Schluss ein: für viele Übungen brauchte es viel Luft und entsprechend brauchte der Bauch Platz. Ich habe einen dicken Bauch, bin überhaupt zu dick und überhaupt! Anne trug einen schönen schwarzen Jupes, der in

der Taille mit einem Bündel zusammengehalten wurde. Dieser Bündel liess sich auch aufmachen und dann hatte ihr Bauch den Platz, den er brauchte. Sie war nicht übertrieben schlank, hatte eben auch einen Bauch. Aber was für einen. Oder besser gesagt: wie sie ihn hatte. Sie war stolz auf ihn, streckte ihn in der Gegend herum und fühlte sich offensichtlich einfach wohl mit ihm. Meiner war irgendwie immer verkrampft, ich bin keineswegs stolz auf ihn. Darüber gab es grosse und lebhaft Diskussionen, während wir ihn mit einem guten Z'Morgen füllten: über die Schrecken von immer zu engen



Jeans und über die Freuden von weiten und bequemen Kleidern. Über Buddha mit seinem dicken Bauch. Darüber, wie wir unseren Körper mit einem mühsamen Schönheitsideal kasteien. Seither habe ich versuchsweise ein etwas besseres Verhältnis zu meinem Bauch: ich finde ihn nicht mehr nur hässlich, kann mich aber doch nicht so mit ihm abfinden.

Aber ich habe mir mal bequemere Hosen gekauft...

AUFGELESEN:

Grücht

Di Angere säge vo üs, mir heige e kei Wohnkultur

Wöu mir aues eso zämegwürflet heige.
Mir heige e kei Pouschtergruppe u e kei Wohnwang.

Im Aesszimmer nid emau e Teppich,
u nid emau e Färni.

Biuder heige mer ou keiner rächte,
nume eso Plakatzüg a de Wäng a'grissnegelet.
U überhoup, aues ligi eso dasume,
u dert wo nüt ligt, sygi Schtoub.

Dr Jüngscht syg e Arme,
dä heigi ja nume e Matratze am Bode.
Es Schlafzimmer heige mir o nid emau.
Aebe, mir heige e kei Wohnkultur.

Aus: "Vorurteile" (Werkstatt schreibender Frauen
Postfach 241, 3000 Bern 31, Tel. 031 / 32 2081)

Ich weiss nicht, wie gut sich ein solches Erlebnis vermitteln lässt. Ein Erlebnis, das sich ohnehin schlecht in Worte fassen lässt und



überdies für jede wieder sehr anders sein kann. Eine Begegnung mit sich selber ist es auf jeden Fall, und das ist nicht nur angenehm. Was ich gerne vermitteln möchte, ist den "Gluscht" auf solche Erlebnisse. Dass Frau sich einmal wagt, sich so mit ihrem Frau-Sein auseinanderzusetzen. Es ist ja wohl auch nicht Zufall, dass es solche Wochenende für Paare gibt, und eben auch für Frauen. Frauen haben zu ihrem Körper ein speziell schwieriges Verhältnis: er ist ein Mittel zum Zweck: Mittel in einer Beziehung zu einem Mann.

Irgendwie brachte mir das Wochenende etwas, was ich sonst verloren habe: einen Einklang von Gefühlen und Körper. Ein paar euphorische Momente und eine Portion Zufriedenheit. Natürlich auch ein paar ganz schlechte Momente, aber die gehören offenbar auch zu mir.

Christine Romann

als sie mit zwanzig
ein kind erwartete
wurde ihr heirat
befohlen

als sie geheiratet hatte
wurde ihr verzicht
auf alle studienpläne
befohlen

als sie mit dreissig
noch unternehmungslust zeigte
wurde ihr dienst im hause
befohlen

als sie mit vierzig
noch einmal zu leben versuchte
wurde ihr anstand und tugend
befohlen

als sie mit fünfzig
verbraucht und enttäuscht war
zog ihr mann
zu einer jüngeren Frau

liebe gemeinde
wir befehlen zu viel
wir gehorchen zu viel
wir leben zu wenig

(Kurt Marti)