

Zeitschrift: Frauezeitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1982-1983)
Heft: 3

Rubrik: Malen, Masken, Massage : Eindrücke einer -Woche

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

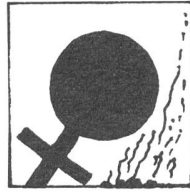
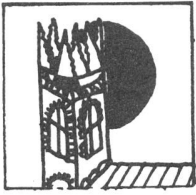
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 25.03.2026

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

Gente Femmes Tribuna

Malen, Masken, Massage – Eindrücke einer ♀-Woche



Zehn Frauen und fünf Kinder treffen sich in einem abgelegenen Chalet, unsicher, freudig, verlegen. Jede sucht Halt bei Frauen, die sie schon kennt. Verschiedene Grüppchen stellen sich gegenüber.

"Ich hatte ein wenig Angst vor dieser Woche, vor dem, was passieren wird. Ich habe schon an Selbsthilfegruppen mitgemacht und vor denen habe ich einen 'Horror'. Ich habe mich unheimlich auf diese Woche gefreut, auf das zusammenkommen mit Frauen. Früher Vorstellungen habe ich eigentlich keine erlebt. Ich möchte einfach meinen Körper intensiver erleben."

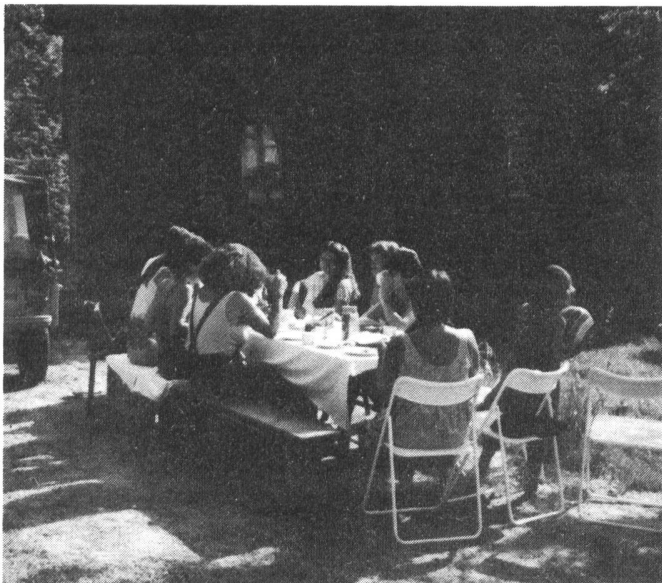
Wie aus? Die Kinder eine angenehme Ablenkung, weil es so schwierig ist, uns gemeinsam auf einander, sich selber einzulassen.

Zehn Frauen treffen sich für eine Woche, die sie gemeinsam geplant haben, um ihren Körper und sich selbst kennenzulernen. Wir nennen es Körper- oder Massage-Woche, wollen einfach gemeinsam mit Frauen etwas tun, schönes erleben, um von der Last des Körpers befreit zu sein.

Abends, die Kinder schlafen, mit Frauen sitzen in der Stube

am Boden, auf Matten und auf Hühnern. Mit welcher Massage beginnen? Beate hat bereits einige Erfahrungen und beschreibt uns verschiedene Einstiegsmöglichkeiten. Mit einigen von uns gegenseitig mit geschlossenen Augen den Rücken massieren – mit den Händen einen belebten Rücken neu entdecken und formen – ohne Anleitung uns ganz auf uns selbst verlassen und uns um den Konturen anregen lassen.

"Ich fühle mich unsicher, weil ich nicht weiss, wie wohl die anderen Frauen einschätzen, ob sie sich nicht ein falsches Bild von mir machen."



NACH DEM FRÜHSTÜCKEN UND GEMEINSAMEN TAG PLANEN – JE ZWEI FRAUEN ÜBERNEHMEN ABWECHSLUNGSWEISE DIE BETREUUNG DER KINDER. ZWEI FRAUEN SIND FÜR'S KOCHEN VERANTWORTLICH – MASSIEREN WIR UNS DRAUSSEN AN DER SONNE, PROBIEREN VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN AUS. WIR KOMMEN UNS NÄHER, KÖRPERLICH, UNMITTELBAR NÄHE. KONFLIKTE BRECHEN AUF, LASSEN SICH NICHT EINFACH VERDRÄNGEN. ZWEI FRAUEN KÖNNEN SICH NICHT MEHR BERÜHREN, GEHEN EINANDER AUS DEM WEG. NUR DIE SPRACHE BLEIBT, KANN JEDOCH DIE BLOCKADE NICHT ABREISSEN.

Ich habe zum ersten Mal erlebt, dass ich meinen Körper bewusst zu Konflikten einbringen kann. Bisher habe ich mir immer den Kopf herdiskutiert und oftmals die Befreiung gemacht, dass ich trotzdem nicht weiles komme. Körperkontakt war für mich stets bloss Ausdruck meines Gefühls, nicht ein Protest, der mich zusammen mit anderen weiterbringen kann.

heilen und Hexen - nicht mehr wir selbst und trotzdem wir selbst. Wir zeigen unseren Bauch, brauchen ihn weder zu verstecken noch einzatzen, und versuchen, die Bewegungen einer Bauchtänzerin nachzuvollziehen. Der Bauch will einfach nicht, was wir wollen - lachen, wir hatten uns den Bauch - Die Stimmung wird immer ausgelassener, fröhlicher. Trotzdem, oder gerade deshalb bleiben die meisten Weinflaschen ungeöffnet.

Auf der Wiese hinter dem Haus, von Bäumen und Tüchern abgeschirmt, liegen die Frauen und lassen sich am ganzen Körper bemalen. Lachen, wenn die feinen Pinselstriche kitzeln. Mit dem Malen entwickeln sich Linien, Tropfen, spitze und runde Formen. Zwei Frauen kommen mit den Kindern zurück, betrachten die Gipsabgüsse, die zum Austrocknen auf dem Balkongelände liegen, staunen über die wilden, schillernden Formen. Sie spüren, dass sich mit den Farben noch mehr verändert hat. Sie machen Fotos, eine Hilfe, um das erste Gefühl des Ausschlussseins abzulassen und Zugang zu den neuen Erfahrungen der Frauen finden.

Der letzte Abend. Wir schminken uns gegenseitig, lachen, tanzen jetzt mit Vamp, Titelbildschön.



Ich habe mich die ganze Woche über wohl gefühlt obwohl es mir zeitweise recht schlecht ging. Irgendwie fühlte ich mich in dieser Gruppe einfach geborgen und konnte mich so stark auf mich selbst einlassen. Ich konnte meine Gefühle nicht mehr filtern wie ich das sonst immer mache und konnte auch schlechte Gefühle hoch kommen lassen."

"Die Woche ist für mich kein Psychohorror geworden. Ich habe die Mischung geliebt - nicht geliebt sehr gut gefunden, weil es immer möglich war, mich selbst einzubringen, und ich mich nie zu etwas gezwungen fühlte."

prüfen. Die Gesichtsmuskeln verhärten sich, fast automatisch, wir setzen unsere Maske auf. Wir beginnen, unsere Bewegungen wieder zu kontrollieren - der "übliche" Zustand - Nur schmerzt es uns mehr, lässt noch mehr Mut aufkommen.

"Ich habe gemerkt, wie ich mich in meinem Körper zusehends wohler fühlte. Ich fühle mich frei

in meinen Bewegungen, uneingeschränkt von Zwängen, die ich sonst immer spüre."

Zurück in der Stadt spüren wir, Tüken - eher als sonst - sind wir sensibler oder äußert sich unser neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein in einem befreiten "frechen" Auftreten, das an Frauen ungewohnt und somit provozierend wirkt? - Blicke, die uns abschätzen, begutachten,

Chris
Anneliese
LWS