

Zeitschrift: Frauezitig : 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](#)

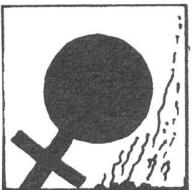
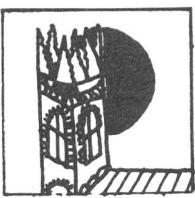
Terms of use

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: 20.08.2025

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

Centre Femmes Fribourg



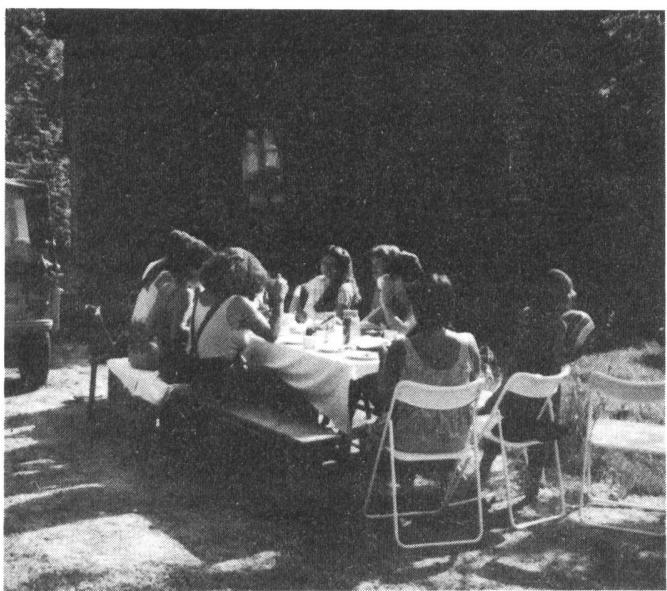
"Ich hatte ein wenig Angst vor dieser Woche, vor dem, was passieren wird. Ich habe schon an Selbstfahrgruppen mitgewacht und vor denen habe ich einen 'Horror'! Ich habe mich unwillkürlich auf diese Woche gefreut, auf das zusammenkommen von Frauen. Schauer Vorstellungen habe ich eigentlich keine, ich möchte einfach meinen Körper intensiv erleben."

wir an? Die Kinder eine angenehme uns gemeinsam aufeinander, sich selber einzulassen.

Jahr Frauen treffen sich für eine Woche, die sie gemeinsam geplant haben, um ihren Körper und sich selbst kennenzulernen. Will nennen es Körper- oder Massageweche, wollen einfach gemeinsam mit Frauen etwas tun, schönes erleben, uns von der Last des Kopfes befreien.

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

am Boden, auf Matratzen und auf Stühlen. Mit welcher Massage beginnen? Beide hat bereits einige Erfahrungen und Wachheit uns verschiedene Eintrittsmöglichkeiten. Mit einigen uns, - uns gegenseitig mit geschlossenen Augen den Rücken massieren - mit den tänden einen beladenen Rücken neu entdecken und formen - ohne Anleitung uns ganz auf uns selbst verlassen und uns von den Konturen anregen lassen.



Malen, Masken, Massage – Eindrücke einer ♀-Woche

Jahr Frauen und fünf Kinder treffen sich in einem abgelegenen Chalet, unsicher, freudig, verlegen. jede sucht Halt bei Frauen, die sie schon kennengelernt.

Ein langer gedeckter Tisch - draussen im Garten gemeinsam essen, planieren, sich annähern, Kindergeschrei, in die Sonne blinzelnd lachen - verwischt für eine Zeit Grenzen, hält 10 Frauen als Gruppe zusammen.

Was wollen sie? Wir sitzen in der Wiese, in einem wohl recht echigen Kreis. Wer beginnt? - wie fangen abenkung, weil es so schwierig ist, sich selber einzulassen.

"Ich fühlte weiche Muscheln, weil ich nicht weiß, wie weich die anderen Frauen einschätzen, ob sie sich leicht ein falsches Bild von mir machen."

Mit welcher Massage beginnen? Beide hat bereits einige Erfahrungen und Wachheit uns verschiedene Eintrittsmöglichkeiten. Mit einigen uns, - uns gegenseitig mit geschlossenen Augen den Rücken massieren - mit den tänden einen beladenen Rücken neu entdecken und formen - ohne Anleitung uns ganz auf uns selbst verlassen und uns von den Konturen anregen lassen.

NACH DEN FRÜHSTÜCKEN UND GEHEIMBANNDEN 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 AUF. WIR KOMMEN UNS NÄHER, KÖRPERLICH, UNMITTELBAR NAHE. 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 ABRIESEN.

Ich habe zum ersten Mal erlebt, dass ich meinen Körper bewusst zu konflikte einbringen kann. Bis her hab ich mir innerhalb den Kopf herum diskutiert und oft meinte die Erfahrung gemacht, dass ich trotzdem nicht weiter komme. Körpers Kontakt war für mich stets blos Ausdruck meines Gefühls nicht eines Prozesses, 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 einzuziehen, 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 ungelöft.

"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 musste meine Gefühle nicht mehr filtern wie ich das sonst immer machen und konnte auch schlechte Gefühle hochkommen lassen!"

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

prüfen. Die Gesichtsmuskeln verhärteten, wir setzen unsere Maske auf. Wir beginnen, unsere Bewegungen wieder zu kontrollieren - der "übliche" Zustand - nur schmerzt es uns mehr, lässt noch mehr Nut aufkommen.

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

Der letzte Abend. Wir schminken uns gegenseitig, lachen, tanzen jetzt mit Vamps, Titelbild schön:



"Ich habe gemerkt, wie ich mich in meinem Körper zusehends wohler fühlte. Ich fühlte mich frei in meinen Bewegungen, uneingeschrankt von Zwängen, die ich sonst immer spürte."

ück in der Stadt spüren wir, Themen als sonst - sind wir sensibler oder äußert sich unser neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein in einem befreiten "frechen" Auftreten, das Frauen ungewohnt und somit provozierend wirkt? - Blicke, die uns abschätzen, begutachten, prüfen. Die Gesichtsmuskeln verhärteten 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 Nut auftreten.

Cleris
Anneliese
U.S