

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1986-1987)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Dem Schweiss den Rücken kehren  
**Autor:** Mürner, Rosemarie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054320>

### **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](#)

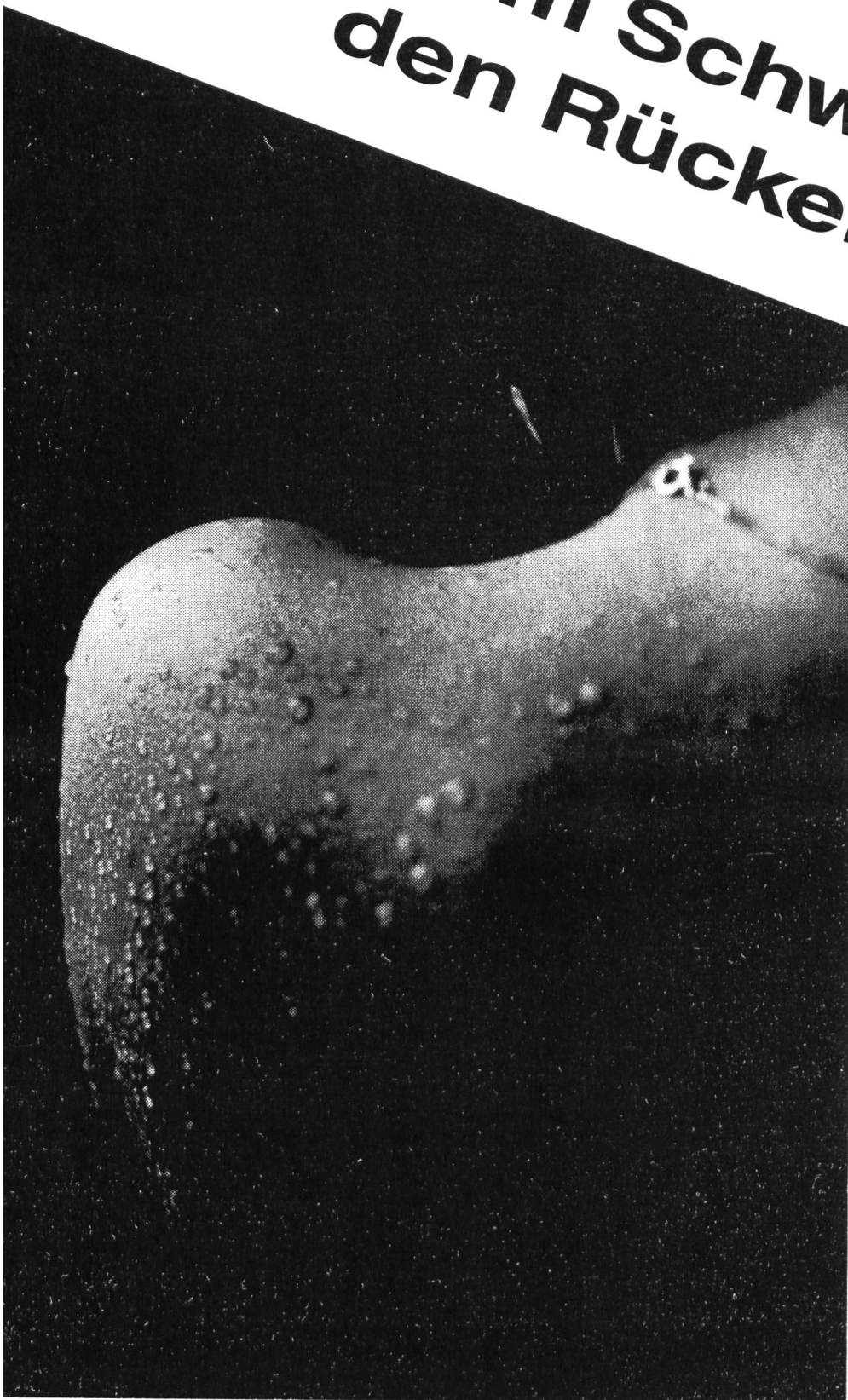
### **Terms of use**

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:** 31.01.2026

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

# Dem Schweiss den Rücken kehren



Früh fielen einzelne Blutungen aus, lange vor 40. Weil ich zu den Nervösen und vom Kindesalter an zu den psychisch Ange schlagenen gehöre, liefen die Symptome aus ärztlicher Sicht unter nervösen Störungen. «Sie haben Depressionen; nehmen sie etwas dagegen; dann wird ihre Regel wieder regelmässig.» Neu war damals, dass ich dankend ablehnte. Ich hatte mir gerade erst den gelegentlichen Valiumkonsum bei Stresssituationen abgewöhnt (mit Hilfe einer Psychotherapeutin). Als mit der Zeit Schlafstörungen, Ameisenlaufen, Hitzewellen und heftiges Schwitzen hinzukamen, erkannte ich darin die Symptome der Wechseljahre. Auch das noch, und so früh! Ich wehrte mich heftig dagegen. Ich wollte nicht wie meine Mutter werden. Sie, die es schwer im Leben hatte, bewältigte diese Jahre schlecht. Sie schlief kaum mehr, bekam dramatische Ausbrüche, Tetanie-Anfälle, bei denen wir Kinder miterstarrten und vor Angst gelähmt waren. Wir glaubten in solchen Momenten, sie für immer verlieren zu müssen. Ihr zerknittertes Gesicht, ihr Rotwerden und Schwitzen, ihr panisches Luftschnappen löste in mir Angst und Abneigung aus. Ihr Körper wurde schwammig und aufgeschwemmt. Jede Kleinigkeit brachte sie zum Weinen, und ich fühlte mich ihr gegenüber, da ich kalt und lieblos war, schuldig.

## Ich wollte nicht werden wie sie. Nie!

Und trotzdem wurde auch ich zusehends dicker, bekam all die bekannten Symptome. Ich wurde gereizt, empfindlich, weinerlich und nahm Liebeskummer so schwer, dass ich gern aufs Leben verzichtet hätte. Im Beruf wurde ich unsicherer, hatte plötzlich Misserfolge, musste eine Arbeit aus Schülermangel aufgeben, bekam Existenzängste und fühlte mich von allen verlassen. Am meisten traf mich die Lieblosigkeit meines Freundes, der sich aus meinem Leben davonstahl, noch ehe ich erkennen konnte, dass er ja doch nicht der Richtige gewesen wäre. Und mein 17-jähriger Sohn kommentierte anlässlich einer meiner Ausbrüche: *«Kein Wunder, dass Dich keiner mag, mit so einer kann man nicht leben.»* Sollten mich mein Sohn und meine Tochter doch nur verlassen, von mir aus, bitte!

Sollten sie nur sehen, wie bitter das Leben schmeckt. Wie hart dafür gearbeitet werden muss und wie schwierig es ist, eine billige Wohnung zu finden. (Gerade da verlor ich auch noch «unser» winziges Traumhäuschen auf dem Lande).

Meine Ängste wurden grösser, ich befürchtete überall Unheil, fühlte mich schuldig an allem, was bei meinen Kindern nicht normgerecht lief und machte mir Vorwürfe meiner vielen Erziehungsfehler wegen. Als alleinerziehende Mutter muss ich auch alles alleine ausbaden. *«Siehst Du, Du hättest Dich ja nicht scheiden lassen müssen. So geht es halt.»* – Wirklich lieb, so etwas von den Verwandten zu hören zu bekommen!

## Abgehetzt

Die Wallungen wurden so stark, dass ich viertelstündlich nass wurde, buchstäblich von Kopf bis Fuss, und dies bis nachts um zwei Uhr. Die Erschöpfungszustände wurden immer schlimmer, die Muskulatur verkrampfte – ich hatte schon seit Jahren rheumatische Beschwerden (früher half Gymnastik, halben Schwefelbäder). Jetzt, da jede Anstrengung Schweissausbrüche provozierte, hielt ich mich still, versuchte zu entspannen. Der Arzt gab mir Hormone. Die Linderung war mässig. Als ich einmal den Packungsprospekt durchlas, *‘bei Krebsverdacht kontraindiziert’*, bekam ich Angst. Ich liess die Medikamente weg und versuchte, mir selbst zu helfen. Als erstes wollte ich mich nicht mehr überfordern. Ich gab meiner Müdigkeit nach, arbeitete weniger, liess den Haushalt verwahrlosen und tröstete mich mit Essen. Ich wurde immer dicker, bequemer und siehe da, die rheumatischen Schmerzen liessen etwas nach. Wenn ich still dalag, zufrieden mit einem Buch, nahmen auch die Wallungen ab. Ich glaubte schon, die Sache im Griff zu haben, bis ich eines Morgens niesen musste und dabei zwei Bandscheiben rissen. Was dann folgte war ein erbitterter Kampf mit mir selber. Weil ich selbständigerwerbend bin, konnte ich mir Kranksein nicht leisten. Unter schrecklichen Schmerzen schleppte ich

mich zur Arbeit. Meine Beine wurden immer schwächer, meine Oberschenkel erschlafften, Treppensteigen wurde fast unmöglich. Vor dem Spiegel war ich eine Jammergestalt, etwas zwischen Affe und Hexe. Ich ignorierte alles.

## Kampf dem Rücken

Schwäche und Wallungen nahmen zu und auch Eisbeutel halfen nicht mehr richtig. Der Rheumatologe schickte mich nach einer durchheulenden Nacht ins Spital; ich hatte mich zu lange gegen seinen Rat gestraubt. Diesmal versuchten sie es mit Ruhigstellen, Streckbett, Wassergymnastik. Die sedierenden Medikamente nahmen mir die letzte Kraft. Ich konnte weder stehen noch gehen. Und so lag ich dumpf vor Schmerz und betäubenden Mitteln, wirklich am Ende, in diesem grauen Betonklotz von Spital.

Was wollte mir dieses Ereignis mitteilen? Was musste ich lernen? Mich nicht zu überfordern? Nicht immer siegen wollen? Oder gar *«weiblicher»* werden? – Ein Satz meiner Psychotherapeutin. *«Die Umstände? Die schaffen wir uns selber!»* Ein Satz eines Bekannten klang wie Hohn. *«Sie haben sich halt überarbeitet, sie müssen sich schonen!»* Guter Rat, aber wie soll ich's anstellen?

Ich benutzte diese Zeit um gründlich über mich und meinen Körper nachzudenken. Ein Leben in dauernder Überforderung, so durfte es nicht weitergehen. Warum wollte ich immer so stark vor mir und andern erscheinen? War es das Misstrauen, das ich seit Kindheit hatte? War es das Wissen, dass auf andere wenig Verlass sein würde?

Wie damals als Kind, als ich Erwachsenen gegenüber Wünsche äusserte und nichts zurückkam. Nichts? Eine Wand von vorgefassten, dümmlichen und sektiererischen Meinungen, Gesetze: *«Das darf me nid, uuh das chunnt de nit guet, de lieb Gott straft di de, chasch de luege.»* ... usf. Hatte ich trotz meiner eigenen Welt aufgebaut, auf die allein Verlass war? Und wollte ich es mir selber nicht beweisen, dass ich es schaffte ohne Hilfe; Hilfe konnte nur Abhängigkeit, Schwäche bedeuten. Diese dauernde Überforderung machte aus mir einen gespannten Menschen. Alles geriet mir zu einer Fleissarbeit. Ich bemühte mich, für meine kleinen Schüler ein gütiger, verständnisvoller und warmherziger Mensch zu sein. Da ich dauernd unter starken Schmerzen litt, reagierte ich oft ungeduldig und verdeckt aggressiv, wodurch ich mich wieder schuldig fühlte.

## Duell mit Körper und Seele

Die Stimme meines Körpers von Zeit zu Zeit hörte ich sie. Die Stimme meiner Seele in Not hörte ich sie wirklich nicht? Ich sagte

mir oft selbstbeschwichtigend: *«Man muss es einfach ertragen, irgendwie muss man überleben. Andere Frauen haben weit Schlimmeres zu bewältigen, Kriege, Tode, Gewalt. Sei nicht so anspruchsvoll, kämpfe weiter.»*

Plötzlich war ich ein kleiner, schwacher, hilfloser Mensch; routinierten, oft lieblosen Schwesternhandgriffen ausgeliefert. Ich fing an, verbissen für mich selbst zu kämpfen. Ich wollte gesund werden, aber fortan anders leben, viel netter mit mir selber. Und ich überlegte, wie ich diese Wallungen vermindern könnte. Ich schwitzte literweise, da gingen doch Salze weg. Da verlor ich doch meine Kräfte, Kalium, Kalzium, die Verantwortlichen für Muskulatur und Nerven, verlor ich sie nicht über die Haut? Vitamine könnten helfen. Jemand empfahl mir Weizenkeime. Ich verlangte danach. Aber ein Spital ist kein Selbstbedienungsladen. *«Vitamine? Das bilden sich die Leute nur ein. Wir haben genug in unserer neuzeitlichen Kost.»* Aber meine 600 Kalorien-Diät? So sehen sie's doch ein! Ich verlangte etwas Einfaches, und man verweigerte es mir. Ich setzte mich durch, machte mich verhasst. Ich war keine angepasste Patientin. Ich verlangte auch nach Eiweiss, Magerquark; denn ich hatte vom Liegen fast keine Muskeln mehr, war aber noch immer übergefordert. Ich beobachtete, dass ich mit Vitaminen plötzlich weniger schwitzte, dass ich mit Eiweiss besser stehen und ausdauernder Gehübungen machen konnte. Und als ich dann wieder zu Hause, aus Gewohnheit Stärke und Zucker weitgehend wegliess, kamen diese heftigen Wallungen nur noch in halben Portionen. Seither weiss ich – ich habe es in Experimenten mir selbst notiert – dass Flüssigkeitsverlust = Vitaminverlust bedeutet = Schwächung = vermehrtes Schwitzen = vermehrter Vitaminverlust – so geht das als Spirale abwärts. Krämpfe, Schlaflosigkeit, Knochen- und Muskelschmerzen liessen sich stark vermindern. Das Gemüt wurde durch besseren Schlaf heiterer, die Stimmungslage wieder besser. Ängste verschwanden. Das Zaubermittelchen Weizenkeime zeigt seine Wirkung auf so schöne Weise: ich bekomme wieder Liebeslust!

Gerne würde ich meinen Bericht mit einem Lobgesang auf Vitamine und auf die Selbsterkenntnis schliessen und aus der hohen Warte der Davongekommenen auch noch Mut, Geduld und Liebe zu sich selbst predigen. Auch davonberichte ich mit Vergnügen, wie meine herrliche Tochter eines Tages zu mir sagte: *«So Mameli jetzt mache mir emal öppis nöis us Dir»*, und mir einen lustigen Krauskopf scherte und ihn anschliessend fast rüeblirot färbte. Seither traue ich mir auch im Spiegel noch etwas zu. – Aber leider, leider, hat's mich seit einer Woche wieder erwischt. Der liebe schreckliche Rücken! Draussen ist tiefblauer Himmel, die Tessinerberge rufen mich, und ich liege auf dem harten Fussboden, fluche und bete, salbe, mache Eiswickel und hoffe, dass wenn ich nun diesmal ganz, ganz nett zu mir selber bin...

Rosemarie Mürner