

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

Rubrik: FRAZ Literatur

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: 01.02.2026

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

FRAZ LITERATUR

Ingrid Herrmann-Ballenthin

1951 in Detmold (Deutschland) geboren. Mit sieben Jahren in die Schweiz umgesiedelt. In Zürich-Schwamendingen aufgewachsen; daselbst neun Grundschuljahre absolviert. Lehre mit Abschluss als Med. Laborantin an der Uni Zürich. Frühe Heirat. Mit einundzwanzig das erste Kind, mit fünfundzwanzig das zweite Kind bekommen. Zwei Töchter. Immer wieder den Wunsch auf dem Lande zu leben wahrgemacht, immer wieder nach Zürich zurückgekehrt. Momentan wieder auf dem Lande lebend, in freier, offener Beziehung mit einem Mann. Viel Spielraum. Zur Zeit nicht berufstätig (seit 1½ Jahren). Hausfrauendasein als Herausforderung gewählt, bis jetzt wenig Erfüllung darin gefunden. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Schreibe seit Sommer 1985.

ich hatte geglaubt, ich sei
eine Knospe.
nun hab ich aber entdeckt, dass ich
ein ganzer rosenbusch bin
voller knospen
knospen, die zu rosa blüten werden...

...ich hab auch dornen bekommen



Gedichte – von mir, über mich selbst – Wort an Wort gereiht, aus mir herausgeflossen. Ich schreibe, wenn es mich überkommt. Tagebucheintragungen oder spontan auf ein Blatt Papier hingeworfene Gedanken und Emotionen sind die Substanz meiner Texte. Sie beinhalten vorwiegend persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse, sind die Darstellung meiner Entwicklung als Frau und Mensch, sind Teil meiner durchlebten Selbsterfahrung. Schreiben hilft mir oft, Konflikte zu verarbeiten, Spannungen loszuwerden. Schreiben befreit mich. Hinzu kommt meine neu entdeckte Liebe zur deutschen Sprache, meiner Muttersprache, was ein zusätzlicher, drängender Impuls ist, zu schreiben. Der Wunsch ist da, mich weiterzugeben, mich in Gedichtform den Menschen zu zeigen. Hoffnung, dass der eine oder andere sich darin selbst wiederfindet.

atomreaktor...
ich fühle mich nicht wohl
atombombe...
du fühlst dich nicht wohl
atomversuch...
er, sie, es fühlt sich nicht wohl
atompilz...
wir fühlen uns nicht wohl
atomare strahlung...
ihr fühlt euch nicht wohl
atomare verseuchung...
sie fühlen sich nicht wohl

fühlt sich da wer –
überhaupt
noch wohl?

heut'ühl ich mich, gelind gesagt
beschissen, bin frustriert.
hab wie ich meine, im bett versagt.
wenn ich doch wenigstens noch heulen könnte!
wut kocht in meinem bauch
und liebend gern würd ich laut schrein.
ich
entsprech halt einfach nicht
dem bild «orgasmusfrau genormt»,
hab halt so meine eigenheiten.
warum nur die verdammten
ideen von klischeen?
warum
so überhöhte forderungen an mich selbst?
warum
kann ich nicht machen was ich will?
warum
kann ich nicht zu mir stehen wie ich bin?
warum die scham?
du sagst:
ich denke halt zuviel – ,
du sagst:
ich soll mehr fühlen, handeln.
ich weiss, wie recht du hast!
doch überspring mal einfach so,
den schatten, der dich bindet!

hab wiederum
den augenblick verpasst...
ich als frau, dir als mann
zu sagen,
dass du schöne augen hast.
als wir uns begrüßten,
du mir fremd,
ich dir –
und ich dir in die augen sah,
da dachte ich schon...
«du hast schöne augen».
wir haben gescherzt, ein wenig geplaudert,
es hat spass gemacht, dich etwas kennenzulernen.
ich war erstaunt,
als du beim abschied dann
mich auf beide wangen küsstest.
da spürte ich, es drängt mich dir zu sagen,
dass du schöne augen hast.
wo blieb mein mut?
ich hab's dir nicht gesagt.
da war auch schon
der zauber des augenblicks
verflogen.