

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1988-1989)  
**Heft:** 28

**Artikel:** Mit allen Sinnen leben  
**Autor:** Bär Ischu, Anna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054629>

### **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>**

# MIT ALLEN SINNE

**Die Geschichte meiner reissenden politischen Vergangenheit. .. bis zur heutigen Gegenwart, das sollte ich schreiben.**

In diesem Sinn will ich euch erzählen, was es für mich bedeutet hat, als *Mädchen* in der vier-eckigen Blockwohnung der Genossenschaftssiedlung aufzuwachsen, eingeeignet, körperlich wie horizontmässig. So begann ich schon früh zu reisen, mit meinem Geist als fast einziger Freiheit, die ich besass. Lesen, lesen, lesen, phantasieren und spinnen und tagträumen: als Ausweg aus der verarmten Realität in andere Welten reisen. Die *Sehnsucht* in meinen Augen, der Blick aus meinem Fenster zur Linde auf dem Berg, meine jahrelange Möglichkeit, in die Weite zu gehen.

Wo waren die Welten, in denen Intensität und mich-selber-sein möglich, Freiheit nicht nur Sehnsucht war?

Ich kannte wenig, wusste wenig, schnappte alles auf, was ich konnte, aber es war wenig. Die Sehnsucht war gross, mit dieser Sehn-Sucht ging ich mit 19 Jahren von W. nach Zürich, in die Stadt.

Dann bin ich Sekretärin geworden und sehnte mich tagsüber mit meinen Kolleginnen in einem Büro hoch über dem Limmatquai nach dem, was Leben bedeuten kann.

1969. Im Odeon sitzen, rauchen, schwarze lange, synthetische Kleider tragen, stark sein nach aussen und innen zittern wie ein junges Kind.

Ich kannte mich wenig, kannte überhaupt wenig und die *Neugier* war gross. Ich hatte in W. von der Gründung der Frauenbefreiungsbewegung Zürich (FBB) gehört und ging noch von W. aus an Sitzungen. Aber das reichte noch nicht. Ich engagierte mich in der RAZ, einer jungen, kommunistisch orientierten, gemischten Gruppe und lernte zu denken und zu reden wie eine Kommunistin, engagierte mich tief und feurig, hoffte und bangte und konnte mir nicht vorstellen, dass es

«uns» nicht gelingen sollte, spätestens in meinem fünfzigsten Altersjahr die *Revolution* zu machen.

Diese Zeit bot mir Inhalt und Aktionsmöglichkeiten, um die Welt zu verändern. Mein Leben hatte einen Sinn. Ich verteilte vor den Escher-Wyss-Baracken Flugblätter an ausländische Arbeiter, morgens um 05.30 Uhr und ging nachher wieder ins Bett. Ich lernte zu schreiben, dachte viel nach, organisierte, nahm an jeder möglichen Demonstration teil, an unzähligen Sitzungen und an ideologischen und persönlichen Auseinandersetzungen.

Was soll ich dazu im Nachhinein sagen? Es war eine wichtige Zeit. Wichtig war die umwälzende *Hoffnung*, dass ich die Revolution erleben würde. Ich habe auf das Prinzip Veränderung gehofft und mich bemüht, mich als Frau darin zu finden... das war *damals* als junge, zitternde Zwanzigjährige, frisch entlassen und neu geboren in eine eigene Welt, wichtig für mich.

Ich habe daran geglaubt und schnappte immer alles auf. Ich vollerte sozusagen geistige Nahrung in mich hinein. Mit der Zeit lernte ich, zu unterscheiden, in Frage zu stellen und Eigenes zu entwickeln. Und so ging es in den damaligen, bekannten Formen einer gemischten Organisation für mich nicht mehr weiter.

Die Frauenfrage, wie sie damals noch genannt wurde, stellte die Hierarchien in Frage, die Gurus, die Stagnation in der Entwicklung neuer Formen. Die Übernahme von marxistischen Doktrinen (geschrieben von Männern mit dem Bewusstsein ihres Jahrhunderts, aber nicht mit dem meinen). So trat ich aus und tat einen *Sprung*.

## Die Frauen eben

Ich ging ins neugegründete Frauenzentrum an der Lavaterstrasse und eine lange Reise begann.

Ich war nun 24 Jahre alt, hatte viel Zeit (wegen meines Studiums) und entdeckte endlich die Frauen: die Schwangerschaftsabbruchgruppe, die damalige

Fraueziitig, die Beizengruppe im FZ, die Diskussionen über Sexualität, die Homosexuelle Frauengruppe, die Frauenliebe... die *Frauen* eben. Es war so aufregend wie noch nie.

Ich liebte eine Frau und tat wieder einen *Sprung*.

Ich liess mich berühren auf einer Ebene, auf der ich noch nie berührt worden war, diese Berührung war für mich (im Nachhinein betrachtet) revolutionär, denn sie krepelte mein ganzes Leben um. Und mit der FBB verwandelte sich auch mein politisches Denken und Handeln. Ich machte politisches Handeln nicht mehr so abhängig von (intellektuellen) Strukturen und Dogmen, ich lernte mein eigenes Leben als politisches Unternehmen zu sehen und weniger ausserhalb von ihm zu suchen.

Die Bedürfnisse von uns Frauen, die Ideen, Träume, Nöte, Lust, Utopien, Lebensbedingungen und Forderungen waren nun wichtig, und ich erfuhr, dass solche *Bewegungen* die Welt verändern.

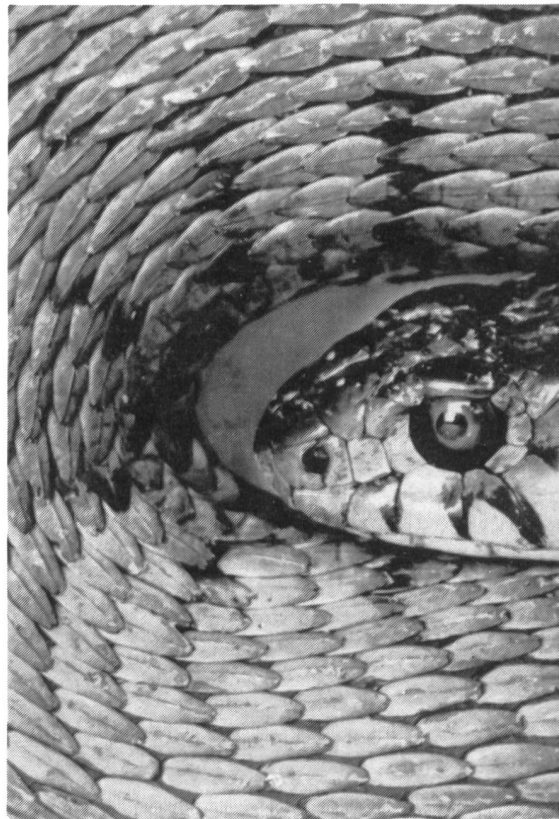
Das Einschätzen meiner politischen Vergangenheit. Ein-

schätzen, messen. Alles hatte seine Zeit, ich die meine.

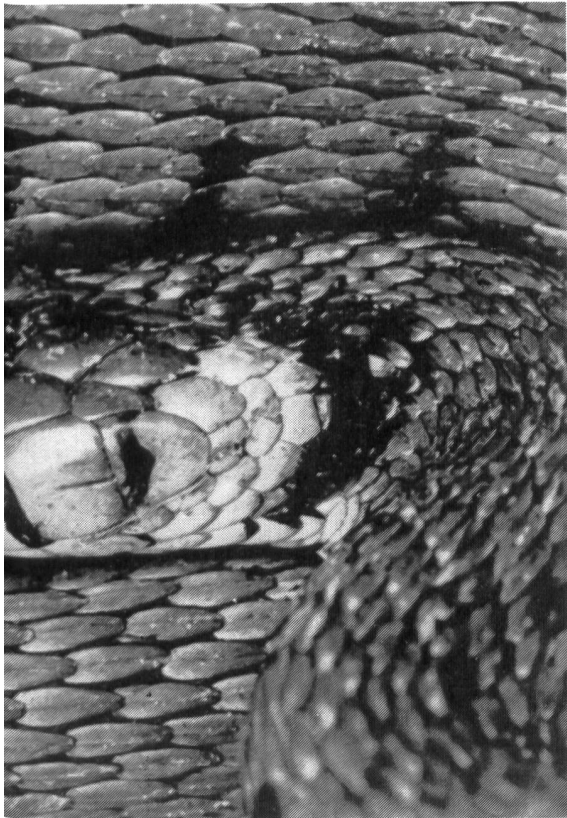
Als ich 1984 an der Frauenuniversität Berlin einen Vortrag von Ute Schiran über Frauenspiritualität hörte und ein Saal von tausend Frauen nachher freudig erregt herumstand, *sprang* ich wieder. Denn ich bin ein begeisterungsfähiges Wesen.

Und was soll ich jetzt über Magie schreiben? Ich entdeckte die *Natur*, innerhalb wie ausserhalb von mir. Ich entdeckte die Kraft der alten Göttinnenfiguren (und merkte, dass ich es mir in der heutigen Welt nicht leisten kann, auf solche Vor-bilder zu verzichten). Es hat viel für mich bedeutet, zu *wissen*, dass es ein Matriarchat gegeben hat, Gesellschaften mit ganz anderen Normen, anderer Ethik, anderen Gesetzen. Für uns heute ist es wichtig, danach zu forschen, um unsere jetzigen Utopien zu nähren, um Bilder von nicht-patriarchalen Gesellschaftsformen zu entwickeln.

Ich entdeckte, dass forschen nicht bedeutet, in üblicher Art Wissenschaft zu betreiben. Es gilt, uns an die Kraft zu erin-



# N LEBEN



nern, die *in uns* liegt. Es geht darum, zu erkennen, dass jede Frau von Bedeutung ist in ihrer Eigenart, mit ihrer speziellen Kraft.

Ich fand so die Möglichkeit, eine Frau zu sein mit Geschichte und Kultur, nicht mehr nur die zitternde, junge Frau, ohne Bezug zu einer Vergangenheit von Frauen.

## Teil des Universums

Mein sogenannter Rückzug aufs *Land* hat mich ganz banal gelehrt, die Natur wieder zu spüren. Ich war nach 15 Jahren Stadtleben ziemlich abgehoben und nervös, kam in meiner alten Stadtidentität nicht mehr weiter. Und so war es für mich in der ersten Zeit genauso spannend, das Wachsen meines ersten Salats zu beobachten, so wie es früher spannend war, an einer listigen Aktion teilzunehmen. Unter dem Nachthimmel mit den Katzen draussen zu sein und die Angst vor der Nacht verebben zu lassen.

Ich entdeckte mich als wirkli-

chen *Teil des Universums* und die Bedeutung meines Hierseins mit all meinen Sinnen, meinem Wesen, meiner Eigenart. Deshalb trage ich Verantwortung für die Umwelt wie für mich. Es ist deshalb gar nicht unwichtig, *wie* ich lebe (nicht nur im Kopf, sondern auch ganz fleischlich-materiell), was ich tue, wie ich denke, was ich herauslasse. Alle Ausdrucksformen besitzen *Energie* und deshalb *wirken* sie nach aussen, haben Einfluss und Kraft. Wie ich arbeite, was ich esse, wo ich mich aufhalte, ob ich TV schaue oder nicht, das alles hat seine Bedeutung, und es lohnt sich, diese Zusammenhänge zu erkennen und zu verändern. Wir können magisch wirken. Ich liebe Pommes-Frites.

So hat sich auch meine Art Beziehungen zu leben, verändert. Mit der «Spiritualität (ich habe Mühe mit dieser Bezeichnung) habe ich noch einmal erfahren, wie *heilsam* und notwendig es sein kann, wenn Frauen sich auf *allen* Ebenen einander zuwenden und am Netz spinnen. Und dass wir dafür *Frauenräume* brauchen.

*Magie* leben bedeutet für mich nicht mehr nur nach aussen zu beobachten und abzuleiten, sondern auch meiner *inneren Wahrnehmung* gerecht zu werden, und daraus mein Leben und meine Philosophie immer wieder zu verändern. Vor allem auch in der Auseinandersetzung mit der *Astrologie* hat sich mein Weltbild verändert, und selten habe ich etwas mit solcher Leidenschaft betrieben wie dies. Umwerfend die Erkenntnis, dass wirklich jede von uns ein ganz besonderes Wesen ist, eine *Einzigartigkeit* und einen eigenen Rhythmus in sich trägt, dass es daher ungeheuer viele Arten von Gesetzen gibt, von Philosophien, von Wegen, von Wirken, die für Frauen *gütig* sind.

Ich lernte, immer *weniger* zu werten, und was eine tat, musste nicht mehr für mich gelten oder richtig sein. Dadurch bin ich weiter geworden, offener, mir gegenüber und den Frauen. Ich beobachtete und beobachte noch immer mit diesem Wissen die Gesetze, Rhythmen und die Zyklen der Natur *innerhalb* von uns Frauen, sichtbar werdend im Weg, den jede geht. Und ich entdeckte, dass die Natur ihre Zeiten hat und so auch jede von uns, dass es ein Überrest patriarchalen Grössenwahns ist, zu meinen, *ich* bräuchte keinen Winter, keine Leere, keine Übergänge, keine Krisen, keine Sprünge, könnte einfach immer *weitermachen* (und damit festhalten).

## Fahne im Wind

Mir wurde bewusst, von welcher ungeheurer Dringlichkeit es heute ist, dass wir in allem radikal unsere *Eigen-Art* leben, mit ihr gestalten und damit heilend wirken, für uns selbst wie für die Erde. Wir müssen damit die erlaubten Formen von Selbstverwirklichung und politischem Engagement überschreiten.

Meine Wahrnehmung hat sich erweitert. Ich bin empfindlicher geworden und achte mehr auf mich, meine Gesetze, meine Sinne (der «siebte» Sinn einbezogen). Ich erfuhr, dass die Welt zwar voller Menschen ist, aber auch voller *Wesen* und Kräfte aus anderen Welten und Zeiten. Wir tun gut, uns ihrem

Wissen und ihrer Hilfe nicht zu verschliessen: Reisen in alle Welten, was ich auf eine andere Art schon als Kind tat.

Ich begriff auf neue Art sehr schmerzhaft, was es bedeutet, als Frau in dieser dreitausendjährigen, patriarchalen Kultur zu leben, die soviel altes Wissen von uns Frauen zugeschüttet und Millionen von Frauen ermordet hat. Es ist ein Verlust, die eigenen magischen Fähigkeiten und Kräfte nicht mehr zu achten, nur weil das patriarchale Christentum alles an sich gerissen, verzerrt, entstellt hat.

So bin ich eine Bewegungsfrau, oder eine *Fahne im Wind* könnte ich mich auch nennen. Ich lebe mit der Windfrau, den Strömungen, den Zeiten, schnuppere gern an allem Neuen. Politische Bewegungen sind für mich die richtige Form. Sie erlauben Weite, Vielfalt, Entwicklung, sind nicht vorhersehbar und drücken kollektive Strömungen aus. Das charakterisiert auch die «*spirituelle*» *Bewegung von Frauen*, genauso die Frauenbewegung in ihren wechselnden Formen und Inhalten. Was politische Bewegungen hervorbringen, *realpolitisch* erreichen, ist selten genau messbar. Aber ihre Bilder, Ideen und Beweggründe haben Kraft, wirken und verändern das Bewusstsein. Wo dieses ins alltägliche, politische Handeln einfließt, ist wohl bei jeder Frau ziemlich verschieden. Für mich ist es von politischer Wichtigkeit, dass frau sich wirklich *mit allen Sinnen* als Teil des ganzen Universums begreift und *achtet*, denn diese Grundhaltung schafft eine umfassende und fein reagierende Verantwortung für uns selbst und das Leben überhaupt.

In diesem Sinn ist matriachale Magie von Bedeutung... und nicht darin, *ob* oder *wie* eine Rituale feiert, ob sie in der Stadt lebt oder auf dem Land, ob sie einen Garten pflegt oder gern ins Nachtleben steigt, ob sie sich für eine sogenannte reale Forderung engagiert, durch eine Demonstration oder allein meditiert und Kraft schickt) oder mit sich allein ist.

Mit allen Sinnen sein. *Sinnlich* leben.

Anna Bär Ischu