

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1992-1993)  
**Heft:** 43

**Artikel:** Über meinen Körper sprechen heisst ...  
**Autor:** Haas, Zoé  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054557>

### **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>**

# Über meinen Körper sprechen heisst...

Die ehemalige Spitzensportlerin Zoé Haas versucht zu erklären, was ihr ihr durchtrainierter Körper bedeutet

Von Zoé Haas

Je mehr Gedanken ich mir mache, was ich zum Thema Körper schreiben will, um so stärker wird mir bewusst, wieviel ich freigeben könnte von meiner Person. Als ehemalige Skirennfahrerin werde ich versuchen zu erklären, was mir mein durchtrainierter Körper bedeutet. Über meinen eigenen Körper sprechen heisst, meine eigene Wahrheit beleuchten. Zugegeben, eine Möglichkeit wird mir geschenkt, um doch nicht alles preisgeben zu müssen. Dies ist: über meinen Körper zu schreiben, statt ihn selber sprechen zu lassen. Stellen Sie sich vor, wir würden einander in einem leeren Raum, nur mit unseren Körpern, gegenüberstehen. Ich frage mich, was wir über unsere Körper berichten würden, und vor allem frage ich mich, wie unsere Körper sprechen würden, mit all ihren Ausdrucksmöglichkeiten... Nur schon bei diesem Gedanken spüre ich eine Veränderung – ein komisches Gefühl in der Magenegend, leicht schwach werdende Muskeln oder feuchte Hände. Und Sie? Aber das war ja nur ein Gedankenspiel. Tatsache ist, dass ich hier in vertrauter Umgebung schreibe und auch Sie in Ihrer Umgebung lesen.

Unser jeder Körper erlebt seine eigene Geschichte in seiner eigenen Realität. Es ist unser Körper, der die Beziehung schafft zum täglichen Leben.

## Raubbau – eine Zeiterscheinung?

Obwohl die Einstellung weitverbreitet ist, Spitzensport bedeute Raubbau am Körper, hartes Training führe zu Abnützungen, Verletzungen und bleibenden Schäden, so kann ich heute nach 14 Jahren Leistungssport behaupten, in guter physischer Verfassung zu sein. Bestimmt schmunzeln Sie jetzt und sagen sich: «Aber es gibt sie, die sogenannten Sportinvaliden.» Wenn es sich nicht um schwer zu heilende Unfallfolgen handelt, sondern um über längere Zeit immer wieder auftretende und schlimmer werdende Schäden, dann ist dies ein Spiegelbild unserer Zeit. Würden wir auf die ersten Zeichen hören, die unser Körper ausdrückt wie z.B. Schmerz, Krankheit oder Erschöpfung und würden wir versuchen, diese richtig zu verstehen und danach zu handeln, so bin ich überzeugt, dass es weniger Sportgeschädigte gäbe. Aber Leistungsdruck und existenzielle Ängste der Spitzensportlerin treiben dazu, den Körper trotz seinen Alarmzeichen zu überlisten und zu versuchen, den äusseren Forderungen gerecht zu werden. Ich sage Zeiterscheinung, weil wir das gleiche Phänomen auf dem Arbeitsmarkt sehen. Viele

Menschen leben aus mehr oder weniger freiem Willen für die Arbeit, putschen sich mit Tabletten auf, um den Terminkalender durchhalten zu können oder brauchen Schlafmittel, um zur Ruhe zu kommen. Im Spitzensport wäre dies ein skandalöser Dopingfall. Dass es zu solchen Ausschreitungen kommt, ob im Sport oder anderswo, dafür sind wir selber mit unseren Entscheidungen verantwortlich. Die Endabrechnung jedoch macht unser Körper: bleibende gesundheitliche Schäden oder Infarkt im frühen Alter.

## Einfühlungsvermögen dank Training.

Meine Erfahrungen, die ich dank dem Leistungssport gemacht habe, sind äusserst wertvoll. Je mehr Jahre ich fast täglich trainiert habe, meinen Körper gefordert und gequält habe, um so besser habe ich ihn kennengelernt. Anfänglich trainierte ich, was uns befohlen wurde; mit der Zeit jedoch lernte ich, auf meinen Körper zu horchen und in dem ganzen Pflichttraining auf ihn einzugehen. So ist mir immer bewusster geworden, welch treues Hilfsmittel mir mein Körper bedeutet. Er zeigt mir, wie stark und glücklich ich sein kann. Er gibt mir die Möglichkeit, so vieles zu leisten und dadurch extreme Situationen zu erleben, physischer wie auch psychischer Art. Er zeigt es mir aber auch, wenn ich schwach bin, wenn meine momentane Grenze erreicht ist oder wenn er Ruhe braucht. Er gibt mir ziemlich schnell zu spüren, wann ich ihn vernachlässige oder Schädliches an ihm treibe. Zu wenig Schlaf über längere Zeit hinweg oder übermässiges Geniessen von Suchtmitteln spürt der Körper sofort, vor allem dann, wenn ich mich mit ihm austoben möchte.

## Körper als Wegweiser

Ich habe also das Glück, meinen Körper als wegweisenden Freund zu erleben. Behandle ich ihn wie eine Maschine, mit Knopfdruck auf Wille, Lust oder Gleichgültigkeit, so meldet er sich frühzeitig und deutet mir den rechten Weg. Ich bräuchte nur öfters auf ihn zu hören und nicht immer alles mit dem Willen erfassen zu wollen. Doch es scheint in der Natur der Dinge zu liegen, dass alles einen ersten Anstoss braucht, um zu funktionieren. Für mich ist Sport dieser Anstoss. Bewegung, um niemals den Kontakt zu meinem Körper zu verlieren, Bewegung, um zu spüren, wie es mir überhaupt geht in meinem täglichen Leben. Mein Körper schreibt meine Geschichte.

