

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1997-1998)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Die Spontanität im Alltag geht verloren  
**Autor:** Schroff, Sibylle  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053658>

### **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:** 08.01.2026

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

# Die Spontanität

**Es kann Jahre dauern, bis Frauen mit heftigen Unterleibsschmerzen und anderen unerklärlichen Symptomen die (richtige) Diagnose erhalten: Endometriose. Dann können weitere Jahre verstreichen, bis ein geeigneter Umgang mit der Krankheit gefunden ist. Was heisst es also, mit Endometriose zu leben? Drei betroffene Frauen berichten.**

## Von Sibylle Schroff

Viele Frauen leiden jahrelang an Symptomen, bevor die Diagnose «Endometriose» gestellt wird – trotz gynäkologischen Untersuchungen und manchmal auch Operationen. (Grundsätzliches zu Endometriose siehe S. 29 in dieser FRAZ.)

Die Diagnose zu kennen, bedeutet nicht, zu wissen, wie mit der chronischen Krankheit umzugehen ist. Denn es gibt keinen einheitlichen Krankheitsverlauf und kein Patentrezept im Umgang mit Endometriose. Das zeigen auch die Erfahrungen von drei betroffenen Frauen:

### Wann und wie haben Sie festgestellt, dass Sie an Endometriose leiden?

**Amba Selva (44)\*:** Vor knapp zweieinhalb Jahren anlässlich einer Operation eines sehr schnell wachsenden Myomes\*\*, das eine Gebärmutterentfernung unumgänglich machte, wurde die Endometriose entdeckt. Ich hatte vergleichsweise «wenige» und nicht sonderlich auffällige Beschwerden während den zirka zehn Jahren der Entwicklung der Krankheit, obwohl ausgedehnte Krankheitsherde da waren. Anzeichen für eine Endometriose waren: zunehmend beschwerlichere Mens, manchmal Übelkeit, Schweissausbrüche und Schwächeanfälle während der Blutungen, hartnäckige Verstopfung und vor allem zyklusabhängige Schmerzen und ein Ziehen in den Oberschenkeln, immer eine Woche nach der Mens, wofür eine ganze Anzahl von ÄrztInnen keine Erklärung fand.

**Sabina Moravia (31)\*:** Vor 15 Jahren wurde ich wegen einer Eileiterentzündung mit Antibiotika behandelt. Da die Behandlung nichts nützte und die Schmerzen immer schlimmer wurden, machte man eine Bauchspiegelung, bei der Endometriose diagnostiziert wurde.

**Ida Tami (45)\*:** Vor 17 Jahren bekam ich die Diagnose nach einer Bauchspiegelung, zu der es wegen einer starken Zwischenblutung kam. Seit meiner dritten Mens, mit 11 Jahren, hatte ich allerdings alle Symptome einer Endometriose: heftige wehenartige Schmerzen am ersten Tag der Mens, Übelkeit, Erbrechen, Atemschwierigkeiten, Kollapse, starke und lange Blutungen von bis zu 14 Tagen, unregelmässiger Zyklus und Zwischenblutungen. Doch erst als ich 28 Jahre alt war, wurde mir endlich die Diagnose einer ausgedehnten Endometriose gestellt.

### Was bedeutet es für Sie, mit Endometriose zu leben?

**Amba Selva:** Seit knapp einem halben Jahr geht es mir viel besser. Bei Schmerzen kommt aber die Angst wieder – Angst davor, dass die Endometriose wieder wächst, dass wieder eine Operation nötig werden könnte (wie manche ÄrztInnen voraussagten), dass ich meinen Beruf nicht mehr ausüben könnte, dass meine Sexualität und Psyche beeinträchtigt würden.

Nach dem Eingriff hatte ich zwei Jahre lang massive Depressionen, wiederkehrende Angstzustände, Schmerzen, einen aufgequollenen Bauch und Verdauungsprobleme. Mein Sexualleben ist zwar nicht mehr so intensiv wie früher, aber ich habe keine Schmerzen, höchstens manchmal einige Stunden danach ein ungutes, dumpfes Gefühl im Unterleib. Ich versuche, mich auf meine Aufgaben, Interessen und Ziele zu konzentrieren und den Blick nicht immer ins Innere meines Bauches zu richten. Die Erfahrung, dass es immer wieder vorbeigeht, hilft mir. Ich lasse meinem Körper aber auch bewusst Zeit, sich auszudrücken, sich nicht wohl zu fühlen, nicht immer funktionieren zu müssen. Ich fühle mich nicht mehr schuldig für das, was da abläuft.

**Sabina Moravia:** Ich bekam mit 11 Jahren die Menstruation und litt seither an sehr starken Schmerzen, die niemand ernst nahm. Das bedeutete etwa, dass ich unter qualvollen Schmerzen zur Turnstunde gezwungen wurde. Die ÄrztInnen betitelten mich als SimulantIn. Ich habe schon zirka sechs künstliche Menopausen hinter mir – von der Hormontherapie – mit allen Begleiterscheinungen, wie Wallungen, Depressionen, Libidoverlust, vermehrte Gesichtshaarung etc. Eine Behandlung dauert jeweils bis zu neun Monaten, danach freue ich mich immer riesig, endlich wieder eine «richtige» Frau zu sein, mit neuen Lustgefühlen und der Menstruation – bis dann die Schmerzen wieder kommen. Ich fühle mich durch diese Krankheit behindert. Seit genau einem Jahr lebe ich nun mit chronischen Schmerzen, ausgelöst durch eine Vernarbung oder Verwachsung. Ich bin häufig sehr müde und sehr viel krank.

Manchmal muss ich wochenlang liegen wegen der Schmerzen. Mein Sozialleben lässt zu wünschen übrig, da ich wegen der chronischen Schmerzen an den gemeinsamen Unternehmungen meiner FreundInnen oft nicht teilnehmen kann. Natürlich bedeutet Endometriose zu haben auch, Probleme am Arbeitsplatz, wegen der häufigen Ausfälle.

**Ida Tami:** Das Leben mit einer chronischen, unberechenbaren und fortschreitenden Krankheit bedeutet immer wieder Angst. Bei jedem neuen Schmerz die Frage, ob ein neues Organ befallen sei. Bewegungen, die die Bauchmuskulatur stark in Anspruch nehmen – wie etwa schweres Tragen, zu lange oder zu schnelles Gehen –, können Schmerzen auslösen, die Tage anhalten. Die Endometriose beeinflusst die Spontanität im Alltag. Endometriose bedeutet, einige – auch schmerzhaft – gynäkologische Untersuchungen hinter und vielleicht vor sich zu haben. Angst und Schmerzen prägen sich in Kopf und Bauch ein. Von meiner Familie, guten Freundinnen und dem Partner habe ich immer Verständnis und Unterstützung bekommen.

Mit Endometriose zu leben, bedeutet, mich immer wieder mit der Krankheit ganz allgemein, den Therapie-Möglichkeiten und der Entwicklung in der Forschung zu beschäftigen. Es macht mich manchmal wütend, wie diese spezifische Frauenkrankheit in der Vergangenheit und zum Teil auch heute noch angegangen wird. Zum Beispiel mit Hormonen, die so viele Nebenwirkungen haben. Es beunruhigt mich, obwohl ich selbst keine nehme. Forschungen im Gen-Bereich sind im Gange, da taucht bei mir die Frage auf, wer davon profitieren wird: die Frauen oder wieder ein Teil der Ärztesgesellschaft und Pharmaindustrie?

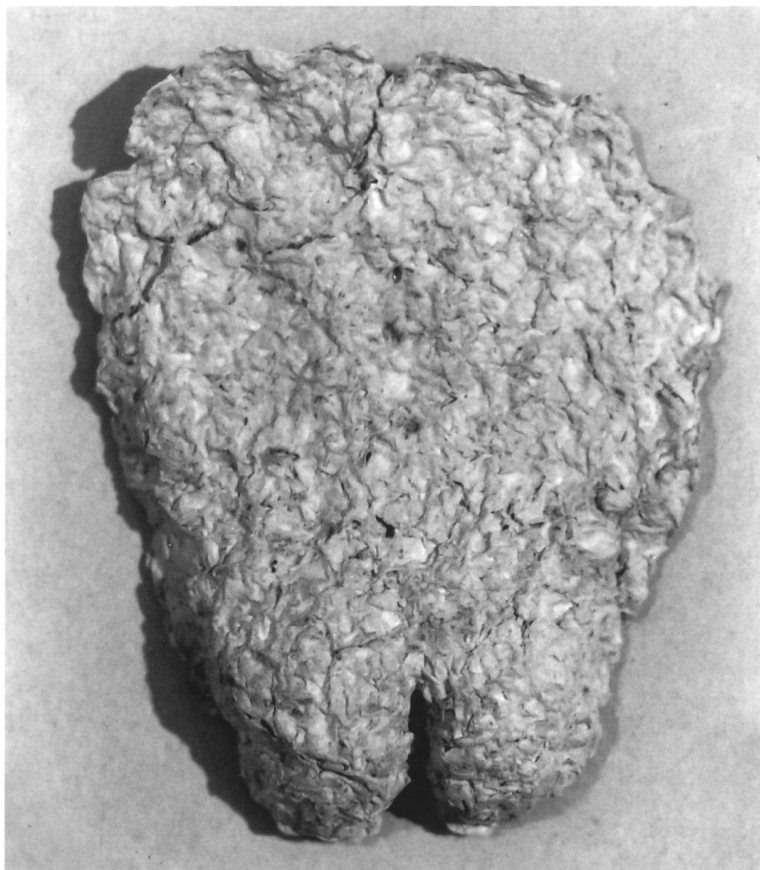
### Was sind Ihre wichtigsten Erfahrungen im Umgang mit der Schul- und/oder Alternativmedizin?

**Amba Selva:** Beides, die Schul- und Alternativmedizin, ist wünschenswert! Aber die Kombination von beidem in einer Person zu finden, scheint aussichtslos. Ich habe Dutzende aufgesucht, vieles ausprobiert. Das meiste half ein bisschen. Der Arzt meines Vertrauens praktiziert zu weit weg, und an meinem Wohnort, in einer Stadt, gestaltet sich die Betreuung wider Erwarten als unbefriedigend. Als Ergänzung zur Schulmedizin hat bei mir folgendes einen positiven Einfluss: Homöopathie, Vitamine, Ginkgo-Wickel, Shiatsu, Rückenmassage, Fussreflexzonenmassage, Heilerde und Bioflorin (für den Darm) sowie eine Psychotherapie.

**Sabina Moravia:** Wie gesagt, nahm mich lange Zeit niemand ernst. Als die Diagnose da war – ich war 16 Jahre alt –, wurde ich im Spital als Zirkusnummer herumgereicht, da es, wie sie sagten, nicht üblich sei, dass ein so junges Mädchen an dieser Krankheit leidet.

# im **Alltag** geht verloren

Foto aus: Unmissverständlich verständlich...



Karin Anarchia: «Venus» 1992

Ich musste mit abasierten Schamhaaren – wegen der Operation – auf dem Gyni-Stuhl liegen, während der Chefarzt einen Vortrag über Endometriose hielt. Der ganze Raum war voller Ärzte (keine Frau dabei). Ich weiss bis heute nicht, weshalb ich mich in dieser erniedrigenden Position anstarren lassen musste, da man von aussen keine Endometriose sehen kann...

Zum Glück habe ich seit Jahren einen verständnisvollen Hausarzt und eine gute Psychiaterin. Im letzten Sommer habe ich zum ersten Mal die Erfahrung gemacht, dass ein Gynäkologe auch einfühlsam, verständnisvoll und freundlich sein kann. Ich wurde zum ersten Mal ernst genommen und als Mensch behandelt.

*Ida Tami:* Mit der Schulmedizin habe ich, bis ich 28 Jahre alt war, nur schlechte Erfahrungen gemacht, danach, mit einigen Ausnahmen, gute. Mit alternativen Heilungsme-

thoden, die ich seit rund 16 Jahren anwende, habe ich nur Gutes erlebt.

Die Schulmedizin bot mir lange Zeit keine Hilfe. Ich wurde nicht ernst genommen, es wurden unzureichende Abklärungen vorgenommen, ich wurde mit Sätzen, wie «wenn du erst heiratest und Kinder hast, ist alles in Ordnung» abgespiesen. Langsam begann ich, an mir selbst zu zweifeln. Als «es» endlich einen Namen hatte, war das eine Befreiung. Von da an entschied ich über Therapien, die ich machen wollte, liess mir nicht mehr dreinreden. Auch dann nicht, als sie mir einen Eierstock herauschneiden wollten, und ich noch auf dem Operationstisch mit langsam beginnender Wirkung der Narkose darum kämpfen musste, dass dies nicht geschieht. (Keine Frau sollte bei einem Notfall alleine ins Spital!)

Seit 16 Jahren behandle ich nun die Endometriose mit Homöopathie und Akupunktur – mit regelmässigen gynäkologischen Kon-

trollen. Die Beschwerden haben nachgelassen. Ich bin stärker geworden, weniger anfällig für Grippe, verliere kein Gewicht mehr. Die Besserung trat nicht von einem Tag auf den anderen ein, es brauchte Zeit und Geduld. Es war wie Treppensteigen: ein Stock, dann innehalten, Rückfälle, dann hinauf in den zweiten Stock usw. Seit zirka acht Jahren habe ich das Gefühl, die Endometriose sei gestoppt.

## Was erleichtert Ihnen den Umgang mit Endometriose?

*Amba Selva:* Die Selbsthilfegruppe, der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen und die emotionale Unterstützung, die ich – auch von meinem Partner – bekomme, sind mir sehr wichtig. Ich habe an zwei internationalen Endometriose-Kongressen teilgenommen und dort Informationen über den neusten Stand der Forschung bekommen, aber auch viel über Alternativen bzw. Ergänzungen zur Schulmedizin erfahren. Das Schwimmen im Thermalbad sowie Entspannung jeglicher Art helfen mir. Wenn nötig nehme ich einfache Schmerzmittel ein. Ich konzentriere mich vermehrt auf das Schöne im Leben, was mir hilft, die Angst abzubauen.

*Sabina Moravia:* Die Selbsthilfegruppe, der ich mich im Sommer 1996 angeschlossen habe, hilft mir sehr im Umgang mit dieser Krankheit. Die regelmässige Behandlung bei meiner Akupunkturmassage-Therapeutin verhilft mir zur Linderung der Schmerzen.

*Ida Tami:* Ohne Schmerzen vergesse ich heute die Endometriose. Wenn ich ein Schmerzmittel nehme, dann gezielt und begrenzt. Ich bin zufrieden mit meiner Therapie und meiner Gynäkologin und kenne nun andere Frauen mit Endometriose, mit denen ich mich austauschen kann. Dank dem Wissen, das ich heute über die Krankheit habe, und der Auseinandersetzung mit mir selbst kann ich einige Zusammenhänge besser verstehen. All das hilft. Ich habe gelernt, mich in gewissen Phasen zu schonen, etwas mehr an mich zu denken. Ich habe einen Weg gefunden, mit Endometriose zu leben, aber ich bleibe aufmerksam.

**\*Name geändert**

**\*\*Das Myom ist eine gutartige Geschwulst an oder in der Gebärmutter.**

**\*\*\*Kunstkarten von Karin Anarchia sind in Frauenbuchläden erhältlich.**

# Frau, Dein Körper gibt Dir Signale!

Es gibt Körpererfahrungen, und damit oft verdrängte Empfindungen, die nur Frauen zugänglich sind: Schwangerschaft, der weibliche Zyklus, Geburt, Fehlgeburt, Abtreibung. Die renommierte Hautärztin und Psychoanalytikerin Dinora Pines lernte während Jahren genau hinzuhören, was ihre Patientinnen **nicht** sagten und verbargen. Teilnahmsvoll und luzide vermittelt sie in eindrücklicher Weise das Verständnis für weibliche Körpererfahrungen. Und sie trägt damit in hochkompetenter Art bei zum klaren Verständnis der weiblichen Identität sowie der Wahrnehmung von somatischen Krankheiten, die durch unausgesprochene oder verdrängte Konflikte entstehen. Ein Buch geschrieben von einer Frau für Frauen.

Dinora Pines:

## Der weibliche Körper

Eine psychoanalytische Perspektive

280 Seiten, Leinen mit Schutzumschlag, Fadenheftung, Fr. 45.-

ISBN 3-608-91665-2



# Klett-Cotta

## Dinora Pines DER WEIBLICHE KÖRPER



Eine  
psychoanalytische  
Perspektive

Balmer Werbung

# KLEININNSERATE

## Beratungen

### Psychologische Begleitung

Ich begleite Frauen in jeder Art von Lebensprozess auf der Grundlage von ganzheitlicher Psychotherapie und einer frauenzentrierten Sichtweise.  
Anna Ischu, psychologische Praxis für Frauen, Schaffhauserstrasse 24, 8006 Zürich.  
Tel. 01/362 25 84

### Astrologische Beratung

Ich bespreche seit vielen Jahren **Geburtschhoroskop-Bilder** von Frauen aus frauenzentrierter Sichtweise. Um die Einzigartigkeit des eigenen Wesens zu verstehen und aktuelle Fragen und grundlegende Themen anzusehen.  
Anna Ischu  
Astrologin, Frauenpraxis Schaffhauserstrasse 24 8006 Zürich.  
Termine: Tel. 01/362 25 84, Tel. p 01/362 85 20

### «Jetzt»

Energie- und Seelenarbeit (schamanist. Weg)  
Brigitte Rose Müller, Uttenbergstr. 3 8934 Knonau  
Ruf an: 01/768 31 33

## Aus Freude an Dir

Psychologische Begleitung und Massagen für Frauen – um dich wohl zu fühlen und neue Kräfte zu schöpfen (Zürich).  
Tamara Pabst 052/212 38 77

## Körperarbeit

**Shiatsu Körperarbeit**  
Praxis im Seefeld (ZH)  
Monika Obi Tel. 01/392 03 01

**Alexander-Technik: Natürliche Beweglichkeit!** Einführungskurse in Kleingruppen, in Zürich, an 4 Diens- tagabenden, ab 26.8.97. Infos (und auch Einzellektionen) bei Daniela Merz, dipl. SVLAT, 8032 Zürich, 01/363 82 85.

## Frauenhotel

**Berlin!** Die Stadt der Frauen entdecken und im **Frauenhotel ARTEMISIA** übernachten! Wir bieten gemütliche Zimmer, üppiges Frühstück, Dachterrasse, Tagungsraum. Das Frauenhotel artemisia, Brandenburgische Str. 18 D-10707 Berlin  
Tel. 0049 30 873 89 05  
Fax 0049 30 861 86 53

## Frauenhotel HANSEATIN!

Mitten in Hamburg, beste Lage, sehr gepflegt, komfortabel und preisgünstig. Mit eigenem Café und Garten. Und alles exklusiv für Frauen! Fordern Sie bitte unseren Hausprospekt an:  
Hotel Hanseatin, Dragoner- stall 11, D-20355 Hamburg  
Tel. 0049 40 341 345  
Fax: 0049 40 345 825  
Wir freuen uns sehr auf die Besucherinnen aus der Schweiz!

## Ferien

Zu den Matriarchaten von nebe n e n a n :  
**Irland:** Über die grünen Hügel der Göttin 12.-27. Juli  
**Surselva – Graubünden:** Ins steinerne Reich der Mari-Rätia 2.-9. August  
**Anmeldung:** nebenan, Pützgasse 2c, D-53902 Bad Münstereifel  
Tel. 0049 2253 2758

**FRAUEN UNTERWEGS – FRAUEN REISEN** im Sommer: Fango e tango im Piemont, Gardasee, Aolische, Schottische od. Kanarische Inseln, Granada/ Sevilla/Córdoba, Span. Pyrenäen, Costa Dorada – Frauenoase, Kanada,

Neufundland, Island- Rundreise, Radeln i.d. Masuren od. Finnland, Mittsommersegeln in Schweden, Wandern i.d. Hohen Tatra, Städte-, Sprach-, Studienreisen u.v.m. im Katalog bei frauen unterwegs, Potsdamer Str. 139, D-10783 Berlin.  
Tel. 0049 30 215 10 22.

## Kochservice

**Hot Party Service** für cool moods. **Indo-Ceylonesi-** sche Köstlichkeiten für Feuerfresser, Nimmersatte und Vegetarier. Auch Mildes für Ängstliche. Authentische Köche aus Sri Lanka von der Curry-Beiz Schlüssel.  
Tel. 056/ 222 56 61

## Seminare, Kurse

**ICH UND MEIN RAUM:** Dieses Seminar ist für Frauen bestimmt, die sich ihren Raum besser nehmen und ihre Grenzen besser setzen wollen, sei es am Arbeitsplatz, gegenüber Kundschaft, FreundInnen, PartnerInnen, Familie und Kindern. **16./17.8.1997 in Zürich, Fr. 590.-, Spring Rock Consulting, vesna fels, lic.oec.publ. tel. 01/ 431 50 78**

Workshops zu den Themen: **Selbständig – Wieso nicht auch ich? / Wie gehe ich mit meiner Energie um? / Selbstvertrauen und Mut haben, für meine Arbeit Geld zu verlangen.** Das Datum wird nach Eingang der Anmeldungen bestimmt, Kleingruppen, in Zürich, Dauer 3 Std., Fr. 180.- je **Workshop, Spring Rock Consulting, vesna fels, lic. oec.publ., tel 01/431 50 78**

## Lesungen

**Ich bin SchauspielerIn und mache Lesungen von:**  
Rosa Luxemburg: Briefe aus dem Gefängnis  
Christine Brückner: Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen  
Christa Wolf: Kassandra  
Frauenlyrik  
Gerne gehe ich auch auf ihre Wünsche ein.  
**Zur Lesung: Musik aus der Spieldose**  
Doris Hartmann, Zürcherstr. 5, 7320 Sargans  
Tel. 081/723 72 25

## Privates

Ich, weiblich, 35 Jahre alt, **suche eine bis zwei Frauen für gemeinsames Wohnprojekt.** Meine Vorstellungen: rechtes Zürich-

seeufer oder Kreise 6, 7 oder 8. Ruhige Wohnlage am liebsten mit Garten. Möchte bis 1500.- Franken ausgeben. Du solltest Nichtraucherin sein (oder gerne draussen rauchen...). Noch wichtiger ist, dass ich keine Katzen mag. Ich weiss, das sind viele Ansprüche, ansonsten habe ich keine festen Vorstellungen und lasse mich überraschen, mit wem ich auf Wohnungs- oder Häuser- suche gehen kann. Stefanie Bürger Tel. 01/422 10 45 abends bis 23 Uhr, morgens vor 8 Uhr.

**Wir Homo-Paar, (Ausländer/Schweizer)** im Raum Zürich sind schon eine Weile zusammen und möchten es auch bleiben, haben aber den üblichen Quatsch mit Rechtsanwältinnen und Zwischenlösungen satt. **Wir suchen darum ein aufgestelltes Lesbenpaar (Ausländerin/Schweizerin) in gleicher Situation.** Helfen wir uns doch gegenseitig! Gute Freundschaft wird angestrebt. Diskretion wird garantiert und erwartet. Bitte nur ernstgemeinte Zuschriften ohne finanzielle Interessen. Für erste unverbindliche Kontaktaufnahme bitte Brief an Chiffre E97/2.