Zeitschrift: Lesbenfront
Herausgeber: Homosexuelle Frauengruppe Zürich
Band: - (1978)
Heft: 5

Artikel: Körperpuff
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-631936

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: 11.12.2025

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

Körperpuff

Folgenden Text habe ich im Zustand eines extremen körperlichen Unwohlseins geschrieben. Jetzt,etwa zwei Monate,später möchte ich dazu nur noch sagen: Ich fühle mich nicht immer so, aber ich weiss, dass ich mich jeder Zeit wieder so fühlen kann, solange wahrscheinlich, bis ich gelernt habe, meinem Körper soviel Bewegung zu geben, wie er braucht. Und das ist sehr viel Bewegung, unkontrollierte, wilde Bewegung, die besonders Frauen nicht zugestanden wird.

...ich bin wieder voll im alten Körperbeziehungsgeschwür drin. Hab heute den ganzen Tag meinen Körper gehasst und gestern wohl auch. Ich esse, obwohl ich nicht möchte, verbiete mir auch das nötige Essen, esse unerlaubt und strafe mich, indem ich noch mehr esse. Die Folge ist ein Hassgefühl gegen mich. Es drückt sich aus in Ablehnung und Ekel gegen meinen Körper. Habe Angst, mich selber zu berühren. Absolute Panik vor dem Dickwerden. Ich fühle mich verdammt lächerlich und elend. Habe wage Ideen, worauf das zurückzuführen ist. Vielleicht Sexualitätsängste, ich habe zum Beispiel bemerkt, dass ich meine Sexualität völlig zerquetsche, indem ich in diesem Esszwang untertauche. Ich esse dann, obwohl mir bereits halb schlecht ist. Ich esse nur noch im Mund, der Rest meines Körpers, der Magen, der Bauch, ist völlig abgeschnitten. Ich empfinde mich als geteilt und schäme mich vor mir selber.

Wenn ich mit einer Frau schlafe, nachdem ich lange Zeit wenig gegessen habe, oder vielleicht sogar ein bisschen gefastet habe, was mich noch mehr befriedigt, beginne ich mich selber zu lieben und empfinde meinen Körper als würdig, berührt zu werden. Und sonst nicht. Jetzt gerade,zum Beispiel,hätte ich Mühe, wenn meine Freundin meinen Bauch berühren würde, als ob ich mir einbilden würde, sie könne spüren, was ich heute alles in mich hineingestopft habe und mich dann womöglich genauso empfinden, wie ich mich empfinde, als unangenehm und ausgestopft.

Ich habe Mühe, zu formulieren, was ich mir den ganzen Tag überlegt habe. Wenn ich mir vorstelle, was alles in mir drin ist, wird mir übel. - Jetzt bin ich gerade daran, Karlsbader-Salzlösung hinunterzuwürgen. Ich denk mir dabei, ich hab's verdient. Ich glaube, der ganze Teufelskreis mit dem zwanghaften Essen oder Nichtessen oder dem Auf und Ab zwischen Körperverachtung und -anerkennung fing in der Pubertät an (wann sonst?!). Ich schämte mich, eine Frau zu werden. Es war mir nicht wohl dabei. Hatte Panik vor meiner ersten Periode, vor dem Wachsen meiner Brüste und begann mich vor meinem Körper zu verbergen, oder meinen Körper vor mir.

Was genau zutrifft, weiss ich nicht. Jedenfalls war ich und mein Körper für mich nicht mehr identisch. Es entstand eine Kluft zwischen mir und meinen Vorstellungen von mir und meinem Körper. Ich begann meinen Körper zu strafen, weil er sich von meiner Vorstellung,wie ich sein möchte, entfernte. Fraulich wurde. Ich lernte mit diesem Konflikt so umzugehen, dass ich Strafen, Hass und Belohnung einander folgen lassen konnte, so dass ich nicht wirklich dick wurde, aber dass ich krass gesagt, mich auch nicht gerade verhungern liess. Wie sich daneben, neben dem ganzen Scheissterror, noch mein manchmal ziemlich ausgeprägter Narzissmus entwickeln konnte, meine Eitelkeit, die zwar nur Vorsicht ist, wenn ich es mir genau überlege, ist mir schleierhaft.

Mein Körper ist gleichsam das Emblem für meine Existenz als Frau. Und diese Existenz, die so fremdbestimmt ist, dass frau sie nicht als ihre eigene erleben kann, lehne ich ab. Das spürte ich schon damals genau. Ich spürte, dass die Zeit des Bäumebesteigens und der Cowboyspiele durch etwas abgelöst wird, das mir unheimlich war. Ich fühlte mich vom Frauwerden bedroht.

Heute sind mir viele Zusammenhänge klar geworden. Trotzdem habe ich es noch nicht geschafft, mein Körperpuff zu lösen. Ich habe so selten positive Gefühle für meinen Körper. Brauche Bestätigungen über jede Zumutbarkeit hinaus. Und diese erfüllen ihren Zweck auch bloss, egal wie zahlreich und ehrlich sie sind, wenn ich mich einigermassen akzeptieren kann. Ich habe eine völlig überspannte Sehnsucht nach Askese und verspreche mir als Belohnung dafür (fürs Fasten und Arbeiten sozusagen) die Versöhnung mit meinem Körper.

Heute habe ich auch wieder begonnen, alles, was ich gegessen habe, genau aufzuschreiben. Es gab sogar Zeiten, da führte ich ein Esstagebuch. Darin rechnete ich jeden Abend mit mir ab. Jedes Ding, das ich im Laufe des Tages gegessen hatte, bekam, je nach dem,ob ich es akzeptieren konnte oder nicht, einen Plus- oder einen Minuspunkt. Pluspunkte waren eigentlich nur den Salatblättern und dem Magerquark vorbehalten. Vielleicht noch einen Apfel. Alles andere bekam einen Minuspunkt. In dieser Zeit ass ich zwangsläufig fast nur Minuspunkte.

Susanne.