

**Zeitschrift:** Lesbenfront  
**Herausgeber:** Homosexuelle Frauengruppe Zürich  
**Band:** - (1981)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Kopfweh  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-632124>

### **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:** 26.04.2026

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

# Kopfw eh

Schon beinahe zwei Wochen bin ich jetzt in Süditalien. Der Tagesrhythmus wird bestimmt von der Sonne. Und ich lasse mich für einmal gerne von aussen bestimmen.

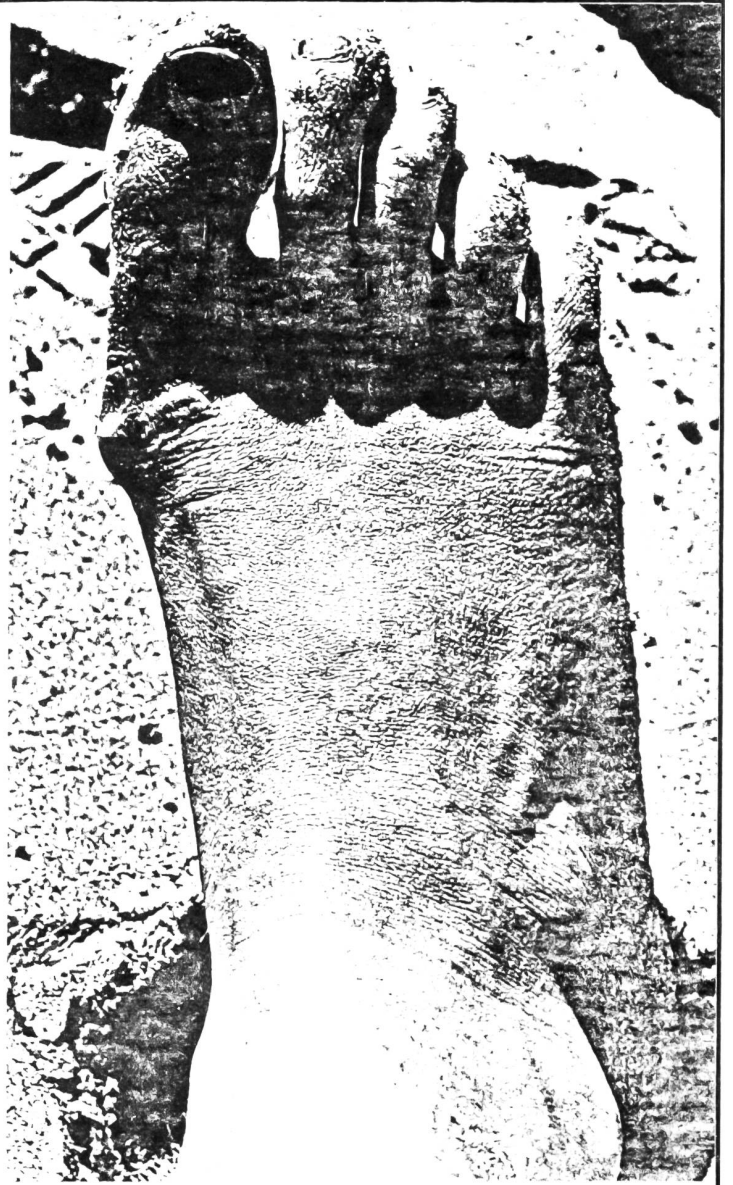
Um sieben Uhr geht die Sonne auf, bis neun Uhr spätestens bin auch ich auf. Das Erwachen und Aufstehen ist viel leichter für mich als in Zürich, nicht nur, weil ich hier auf keinen Fall bis in die frühen Morgenstunden lesen kann, wie es zuhause des öfteren geschieht.

Bis um halb zwölf ist der Schatten des Feigenbaums vom Vorplatz ganz verschwunden und der grüne Wasserschlauch wird schon langsam vom Schatten der Hauswand bedeckt. Langsam aber sicher wird der Schatten grösser und das Wasser kälter. Bis dann muss das Geschirr vom Vorabend und vom Morgenessen abgewaschen sein und allfällige Wäsche am Draht flattern, denn um diese Zeit gibt nur noch der weissgelbe Schlauch auf der Terrasse warmes Wasser ab. Nach Gummi riechendes warmes Wasser im Duschhäuschen hinter dem Haus.

Mit dem Schatten, der den grünen Schlauch Stück um Stück bedeckt, rutsche ich im Liegestuhl immer weiter der Sonne nach, so lange, bis mir nur noch ein ganz schmales Stück Sonnenplatz bleibt. Wenn ich erst um diese Zeit vom Strand zurückkomme, so fühle ich mich um die an "fremdem" Ort verbrachte Zeit beschissen, obwohl ich ja am Strand oder sonstwo auch gelebt hatte.

Dann zügle ich an die Seitenwand und später weiter, dort bleibe ich bis zum Sonnenuntergang, sitze hinter dem Haus und genieße die letzten Strahlen, lasse vielleicht noch die Haare trocknen und das Badetuch flattern, d.h., ob es flattert oder nicht, ist nicht meine Sache, sondern die des Windes. Als rotorange Kugel geht die Sonne unter, ebenso ist sie auch aufgegangen - es ist die Zeit der Tag-und-Nacht-Gleiche. Spätestens dann flüchte ich ins Haus vor den Tzantzare, den Mücken, und zünde nebst vielen Kerzen eine grüne Spirale an, die stinkend raucht und Stechmücken betäubt.

Trotz heftiger Sonne und viel Wein für meine Verhältnisse, und etwa nicht immer getrennt, die beiden Dinge, habe ich nie Kopfschmerzen. Und das "trotz" dort oben verlangt eben jetzt etwas, das da trotzdem geschieht. Das heisst, es wäre vielleicht noch lange nicht geschehen,



wer weiss, wenn ich nicht durch den Wechsel Sommer-/Winterzeit eine beinahe schlaflose Nacht verbracht hätte. Das heisst, ob es genau "durch" den Wechsel oder nur gleichzeitig "mit" dem Wechsel war, das ist nicht mehr festzustellen. Jedenfalls musste ich nach jener Nacht am Morgen früh auf den Bahnhof, weil ich in O. auf den Markt wollte. Dafür hatte ich den Wecker gestellt, schon in Winterzeit-Zeit, und musste dann seltsamerweise eine Stunde auf den Zug warten, das heisst, es war nicht ganz eine Stunde, ich hätte in der Winterzeit den Zug verpasst, es war nämlich noch immer Sommerzeit, der Wechsel sollte 24 Stunden später stattfinden. Ein Einkaufstag also, streng, d.h. anstrengend, und am nächsten Tag Kopfw eh. Leichtes Kopfw eh, so wohlbekannt in jeder Form.

Ich habe schon lange kein unvor-eingenommenes Verhältnis mehr zu "Kopfw eh". Wenn ich die Töne höre, in denen ich sage, dass ich Kopfw eh habe, so tönen sie in meinen Ohren meist falsch. Ich kann nicht kurz +

knapp/einfach/als blosser Mitteilung/  
in Ruhe sagen, dass ich Kopfweh habe.  
Mich nimmt nur Wunder, was ich damit  
transportiere, wenn ich es sage. Ich  
habe Angst davor, dass es Mitleidsbe-  
teuerungen oder übertriebene Rück-  
sichtsnahme von seiten der andern  
oder aber Wehleidigkeit oder Rück-  
sichtsforderungen meinerseits bedeu-  
tet. Vor allem die Wehleidigkeit,  
dieses sogenannte Frauenübel, so  
möchte ich nicht eingestuft werden.  
Dabei, Hand aufs Herz: Wer ist am  
wehleidigsten? Und ausserdem haben  
auch Männer Kopfschmerzen, aber das  
ist sicher ganz etwas anderes.

Vielleicht entziehe ich mich mit  
dem Kopfweh einfach etwas Unangeneh-  
mem. Mache mich unangreifbar, denn  
ich bin ja so eine arme, und leide.  
Denn das Kopfweh, und sei es noch so  
sehr Entzug/ Rückzug/ Uebermüdung/  
Ueberforderung tut weh.

Die mildereren Formen erlauben  
durchaus Dabeisein, Teilnahme, Ges-  
elligkeit. Manchmal verschwindet  
der Schmerz sogar. Er kann auch  
durchs Essen verschwinden. Aber  
meist kommt er nachher umso heftiger,  
umso länger, je mehr oder je länger  
ich mich vorher zusammengenommen,  
überwunden habe, um zuzuhören, dabei-  
zusein, dazusein.

Für die andern wird Kopfweh aber  
erst sichtbar, wenn ich im Bett lie-  
ge, zum Kotzen aufs Klo wanke, oder  
kreidebleich/weiss wie ein Leintuch,  
und was es mehr gibt an solchen Aus-  
drücken, in der Küche Tee mache;  
oder eben nicht da bin, nicht esse,  
nicht dabei bin. Wenn plötzlich Ver-  
abredungen hinfällig werden, wenn  
ich nicht in bestimmten Stunden er-  
scheine, an Sitzungen, zur Arbeit.

Oft bin ich wütend auf all die-  
jenigen, welche Kopfweh als Ausrede  
benutzen. Kopfweh? Ach, Sie haben  
Kopfweh? Dieser ungläubige Ton geht  
mir auf die Nerven. Dann möchte ich  
eine ernsthaftere Krankheit. - Ist  
Kopfweh überhaupt eine Krankheit?  
Aber ich habe dieses Kopfweh, auch  
jetzt.

Gestern, nach dem Einkaufstag,  
ist es noch vorbeigegangen. Heute  
nacht erwachte ich und konnte nicht  
mehr einschlafen, weil irgendwo im  
Haus Wasser eine Röhre hinunterlief.  
Am Tag ein allerliebste Gurgeln,  
nachts eine Tortur.

Und jetzt schreibe ich also übers  
Kopfweh, denn solange ich keines hat-  
te, war mir der Artikel, den zu  
schreiben ich mit Alice ausgemacht  
hatte, weit weg. Ungläubig glücklich  
ohne K. und weit weg auch ich. Denn

ich dachte nicht viel an K.

Die Gegen-K-Tablette hat nichts  
genützt. Oder vielleicht doch, weil  
es nicht schlimmer geworden ist.  
Ich habe zwei Jahre lang keinerlei  
Mittel mehr genommen, vorher Tono-  
pan in rauhen Mengen. Während ich  
bei einer homoeopathischen Aerztin  
in Behandlung war, Tropfenkuren als  
Langzeitmittel, habe ich das Kopf-  
weh immer durchgestanden. Dabei habe  
ich einiges herausgefunden über Re-  
gelmässigkeit und Intensität, auch  
über Ursachen für das Uebel.  
Doch dann bin ich einfach nicht mehr  
hingegangen. Hatte weiterhin Kopfweh.

Ich lebe schon lange so. Für mich  
ist das eigentlich nichts Besonderes,  
obwohl es mir schon manchen unfrei-  
willigen Strich durch meine Rechnun-  
gen gemacht hat. In drei von vier  
Wochen trifft mich das Kopfweh. Tönt  
nach Schicksal, nicht? Ich hatte ja  
auch schon als Kind Kopfweh. Da dürf-  
te es schwer auszutreiben sein, denn  
ich habe mich daran gewöhnt, mich zu  
versteifen.

Auf Druck von meiner engeren Um-  
gebung hin bin ich mit meiner Lei-  
densschwester Alice zu einer soge-  
nannten Handauflegerin gegangen. Mit  
gemischten Gefühlen.

Sie hat meinen Rücken abgefühlt und  
etwas unterhalb der Schulterblätter  
einen Ausstrahlungspunkt in/auf der  
Wirbelsäule gefunden, diese gelok-  
kert, dass es knackte und die Mus-  
keln massiert. Ich fühlte den Punkt  
als diffusen Schmerz längere Zeit  
und hatte sehr starke Rückenschmer-  
zen. Doch langsam, trotz weiteren  
Massierens, ging ich in den alten  
Zustand über und hatte noch bevor  
eine Woche um war wieder Kopfweh.  
Und eines Morgens wankte ich in die  
nächste Apotheke und kaufte wieder  
Tabletten. Denn jetzt habe ich das  
Gefühl, dass ich diese Schmerzen  
auf die Dauer nicht mehr ertragen  
kann.

Später möchte ich mir Physiothe-  
rapie verschreiben lassen, um mich  
in Bewegungen zu üben, die mir etwas  
nützen.

Es ist wahr, dass ich, sobald ich  
kein Kopfweh habe, auch nichts gegen  
allfälliges Kopfweh unternehmen mag,  
oder nur widerwillig. Ausser wenig  
Wein und sonstigen Alkohol zu trin-  
ken, nicht zu rauchen und möglichst  
genug zu schlafen. Das Letzte ist  
am schwersten zu bewerkstelligen für  
mich. Und mich zu bewegen, um Ver-  
krampfungen zu lösen, müsste gut  
sein, auch massieren...  
Das wär's im Augenblick.

Später: Dieser Augenblick war ein heftiger Kopfweganfall und so ist es nicht weiter verwunderlich, dass alles so hoffnungsvoll in die Zukunft verschoben wurde. Jetzt findet diese Zukunft also statt, aber ohne die beschriebenen Aktivitäten. Sie sind einmal mehr in meinem Alltag untergegangen und gewöhnlich unterstütze ich das, indem ich finde: Der Lärm und der Gestank, Cadmium und Blei, und ich wohne halt in der Stadt und will da bleiben, ich würde schon an einen gesünderen Ort ziehen innerhalb der Stadt, aber das gibt es nicht für unsereins, ausserdem ändert das an andern verschissnen Dingen gar nichts, und überhaupt will ich endlich den feministischen Umsturz, aber da kann ich mich noch lange dafür abmühen. Und wen wundert's, dass ich Kopfweg habe, mich nicht. Aber bitte, nicht diese Tour: Je kaputter, desto sensibler. Das nicht. Also aufhören, denn es ist schon spät...

Regula



Foto: A. Arnold