

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 7

**Artikel:** Bekenntnisse einer Gymnasiastin

**Autor:** Pesce, Paola

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992664>

#### 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:** 18.02.2026

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



## Bekenntnisse einer Gymnastin

Paola Pesce

Übersetzung: Connie und Walter Bartlomé-Halter

*Man könnte auch schreiben: Bekenntnisse eines Menschen, vielleicht anfügen: in einer aussergewöhnlichen Situation. Sie sind erschütternd, aber auch humorvoll und tröstlich. Vor allem aber sehr menschlich. Paola Pesce beschreibt mit erstaunlicher Klarheit und sehr ehrlich ihren Konflikt, den mancher Aussenstehende auf den ersten Blick vielleicht als Bagatelle bezeichnen wird, der sich aber schliesslich zur schweren Lebenskrise auswuchs. Sie ist auch selbtkritisch genug, Schuld nicht einfach auf die Umwelt abzuschieben. Jedoch: etwas mehr Einfühlungsvermögen hätte sie sich gewünscht. Ein Fingerzeig für alle im nahen Umfeld von Athleten – besonders von ganz jungen.*

*Paola Pesce war vor knapp zehn Jahren noch Mitglied des Nationalkaders in der Rhythmisichen Sportgymnastik. Sie arbeitet heute beruflich auf dem Gebiet des Tanzes, aber nebenbei auch als Ausbildnerin und Trainerin in der Rhythmisichen Sportgymnastik, sei es im Rahmen von J+S oder der Nationalmannschaft. (Al)*

Ich habe lange nachgedacht, mit mir gerungen, mich immer wieder gefragt, ob ich diese Zeilen je schreiben würde oder nicht. Doch plötzlich hat die Spannung nachgelassen, die Gedanken haben begonnen, sich in meinem Geist zu ordnen und fliessen schliesslich aufs Papier, frei das auszudrücken, was ich während so langer Zeit in mir verschlossen hielt, gefangen zwischen Zweifeln und Ängsten. Zu erzählen was man erlebt hat, nicht blosse Daten und Fakten, sondern die Gefühle, die Empfindungen, die man mit sich trägt und die den Alltag prägen, ist ein schwieriges, mit schmerzlichen Erinnerungen verbundenes Unterfangen. Aus diesem Grunde habe ich lange gezögert, die Entscheidung immer wieder vor mir hergeschoben – bis es für mich zur Notwendigkeit wurde, zu einem echten Bedürfnis, dem ich mich nicht länger entziehen konnte.

Wenn ich mich entschlossen habe, über meine sehr persönlichen Erfahrungen als Gymnastin zu sprechen, so geschah dies in der Absicht, das auszusprechen, was sonst verschwiegen wird; ich wollte Aspekte aufzeigen, die jenseits der eigentlichen sportlichen Leistung liegen und nicht nach aussen sichtbar werden; das also, was nicht mit Händen «greifbar» ist, was unbemerkt und unausgesprochen bleibt, aber um so intensiver

erlebt, ja erlitten wird. In meiner Geschichte würde man vergeblich nach Schuldigen und Opfern suchen. Es ist das Leben selbst, das die Rollen an die Figuren verteilt, die es auf die Bühne bringt.

### Der Anfang der Geschichte

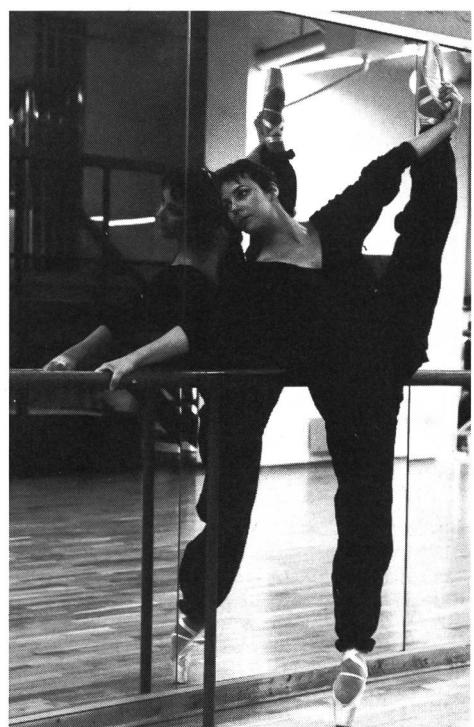
Ich war fast 15 Jahre alt, als ich ins Nationalkader der Rhythmisichen Sportgymnastik (RSG) eintrat. Während der vier Jahre meiner Kader-Zugehörigkeit machte ich zahlreiche Erfahrungen, die mich tief geprägt und ohne Zweifel den Lauf meines Lebens entscheidend beeinflusst haben.

Meine schmerzlichste Erfahrung – und damit sind wir beim eigentlichen Hauptthema meiner Erzählung angelangt – machte ich absolut unvorbereitet und ohne die eigentliche Tragweite der Geschehnisse zu erfassen. Es handelte sich um einen unausweichlichen Konflikt, entstanden in dem Moment, in dem die Gymnastin, dieses kindhafte Produkt des Leistungssports, vom Kind zur Frau werden sollte. Auf der einen Seite verlangte die Natur ihr Recht, wollte den Mädchenkörper zum Frauenkörper reifen lassen, während auf der anderen Seite der Sport – in meinem Fall die Gymnastik – mich soweit irgendwie möglich (und manch-

mal auch über die natürlichen Grenzen hinaus) als geschlechtsloses, da sporttreibendes Wesen, erhalten wollte.

### Zwei Kilo zuviel

Damals erkannte ich das grundlegende Problem nicht. Ich war einfach erschrocken, als ich ohne erkennbaren Grund zwei Kilo zugenommen hatte, zwei Kilo, die ich in der Folge so oft verfluchen sollte. Natürlich hatten sie auch die anderen entdeckt; und wie ich waren sie überrascht, weil diese zwei Kilo innert kürzester Zeit auftauchten und folglich nicht eingeplant, nicht vorausgesehen waren. Gerade diese ersten zwei Kilo mehr, die ich als physischen Ausdruck meines Frauwerdens hätte begrüssen müssen, wurden mit einer geradezu dramatischen Ablehnung aufgenommen und nicht etwa nur von mir selbst. Erst heute gelingt es mir, das Ausmass dieser Ablehnung richtig zu erfassen, ihre Bedeutung und ihre Konsequenzen zu verstehen. Doch davon später.



Harte Ballett-Arbeit in Paris.

Zwei Kilo dort, wo sie nicht sein sollten und unzählige Ängste, Schuldgefühle, Vorwürfe. Dann, ohne es selbst zu merken, das Vermischen all dieser Gefühle, die zu einem festen Bestandteil meines täglichen Lebens wurden und ein Unbehagen herbeiführten, einen dünnen Schleier allgegenwärtiger Unzufriedenheit, mit anderen Worten – das rasche Abrutschen in einen Teufelskreis. Ich hatte weder die innere Sicherheit noch die Einsicht, die mir in einem solchen Moment hätten helfen können; meine ganze Willenskraft wurde zum psychologischen Druck, zur Verpflichtung, zu negativer, zerstörerischer, gegen mich selbst gerichteter Kraft. Es entstand eine ständige psychische Spannung, die sich unaufhörlich verschlimmerte. Dazu kamen die Wettkämpfe. Wie oft musste ich diese ominösen Kilos auf einen bestimmten Termin hin verlieren und wie oft schien ich gerade mit dem Heranrücken des schicksalhaften Datums – zu meinem grossen Entsetzen – zuzunehmen.

grösser. Niemand bemühte sich darum, die Gründe zu erforschen; was zählte war, wie so oft im Leben, das Resultat allein, koste es was es wolle. Es schlichen sich die ersten Fehler an den Wettkämpfen ein: trotz oder wegen aller Bemühungen, das Beste aus mir herauszuholen, aus Unwissenheit und Unreife wohl. Am Anfang ist es ein Gedanke, eine Sorge, die dich daran hindern, besser zu sein, danach wird es zur fixen Idee, zum Komplex und in den schwersten Fällen zu einer Form von Neurose. Du bist zu allem bereit: drakonische Diäten, die du psychisch schlecht verträgst, Entbehrungen, Fasten, Medikamente, die anfangs deine Bemühungen unterstützen helfen, dabei jedoch immer notwendiger werden, bis du abhängig bist, deine Freiheit und Heiterkeit vollends verlierst. Harnreibende Mittel und andere Mixturen, allzu leichtfertig verschrieben und gefährlich angewendet, werden bald zur einzigen Hoffnung auf eine Lösung des Problems.

Gedanke, dass einige meiner Kolleginnen mein tägliches «Drama» teilten, vermochte mich etwas zu trösten. Ihre Geschichten glichen der meinen mehr oder weniger stark. Jedenfalls war ich während der Kader-Zusammenzüge bei meinen Ausflügen in die Konditoreien nie allein, sie wurden zu einem Ritual, das sich nahtlos an den Abschluss des Trainings anfügte. Auch an internationalen Wettkämpfen gelang es uns – oft in Begleitung von Athletinnen der verschiedensten Nationen – der Aufsicht unserer Trainer und anderer Aufsichtspersonen zu entrinnen, um unsere verbotenen Festessen abzuhalten.

Das Unbehagen nahm zu, wie auch die Gewichtsprünge zunahmen, und mein Rest an Heiterkeit verlor sich, um einem immer nervöseren, aggressiveren Charakter Platz zu machen, der ständig in der Defensiven war. Gleichzeitig wurden die Aufforderungen Diät zu halten zu regelrechten Erniedrigungen, die mir aus meiner nächsten Umgebung immer härter entgegenschlugen. Ich probierte alle Diäten aus, konsultierte unzählige Ärzte, konnte die Kalorien jedes Nahrungsmittels innert kürzester Zeit berechnen, was zu einem regelrechten Reflex wurde... zum Zwang; hätte man sie essen können, so hätte ich auch die Kalorien von Bällen und Keulen der Rhythmischen Sportgymnastik gekannt...

In meinem Leben zählten fortan nur noch schlanke Menschen, sie allein waren in meinen Augen wirklich interessant, und da ich mich selbst nicht mehr zu ihnen zählen konnte, verlor ich jegliches Interesse an mir, erkannte in mir keinen menschlichen Wert mehr. Ich lebte nur, weil ich leben musste, ohne dass mir das eigentliche Warum klar wurde. Dies alles und vieles mehr dauerte gerade die 4 bis 5 Jahre, die im Leben einer Frau so entscheidend sind, in einer Phase also, mit dem Übergang vom Mädchen zur Frau, der emotionell verletzlich macht und die Gefahr tiefer, bleibender Wunden in sich birgt.



Die dunkle Macht der Verführung zum Essen.

## **Die Waage... ...bringt es an den Tag**

Nie werde ich das Wägeprozedere vergessen, das ich «Samstagmorgen-Wägung» nannte (auch wenn sie nicht immer samstags stattfand). Da warteten wir jeweils in Reih und Glied darauf, vor den Augen der anderen gewogen zu werden, nicht ohne vorher auf dem Klo den verzweifelten Versuch unternommen zu haben, die letzten (?) 50 Gramm loszuwerden. Dann folgte der Eintrag in die Tabelle, die Zahl wurde ein Teil der Graphik, deren gehasste Kurve bei mir ständig und für alle Augen sichtbar nach oben zeigte wollte!

Dabei dachte ich oft an den Viehmarkt im Geburtsort meines Vaters, im Piemont. Er fand jeweils am Freitag morgen statt, und auch da wurden die Kälber gewogen. Die prächtigen Tiere mit ihren vollen, wohlgeformten Schenkeln erhielten von den zufriedenen Bauern anerkennende Klaps. Leider war es bei uns anders, wenn überhaupt, dann war der Klaps eine moralische Ohrfeige. Mit jedem Mal wurde das Problem für mich

Aber die Lösung liegt anderswo, und du weisst es nicht. Niemand, und das gilt nicht nur für mich, sondern auch für meine Kolleginnen, spricht mit dir darüber. Der Lebensrhythmus lässt dir keine Denkpause, die Wettkämpfe, die Schule, die Trainings, die «Samstagmorgen-Wägung», und dieses Problem, das zu DEM PROBLEM wird, und mit welchem du unter schwierigsten Voraussetzungen zusammenlebst.

## **Süsse Geheimnisse**

Wer ist nicht schon abends noch schnell Zigaretten kaufen gegangen, weil sonst der Abend nicht...? So ähnlich ging es mir. Oft ging ich unter irgend einem Vorwand von zu Hause, um mich in den Konditoreien regelrecht vollzustopfen; unterwegs plagten mich natürlich Schuldgefühle, denn ich war überzeugt, dass alle mein «Geheimnis» kennen und mich dafür verurteilen würden.

Der Gedanke an die Zukunft wurde unerträglich und meine Zugehörigkeit zum Nationalkader zum Paradox. Allein der

## **Paris**

Nach der Matura verliess ich das Nationalkader. Ich fühlte eine neue Luft, aber das PROBLEM war bereits tief verwurzelt. Ich wollte Tänzerin werden... ob aus Leidenschaft oder purem Masochismus, ich weiss es noch heute nicht! Ich fühlte mich bereit, in diese Welt einzutreten, die ebenso elitär war, wie diejenige, die ich eben verlassen hatte. Während zweier weiterer Jahre durchlebte ich die genau gleichen Qualen, nur mit etwas mehr «Reife» und einem erschreckend klaren Verstand. Ich ging weg, wollte meiner Vergangenheit entfliehen, die ich – wie ich heute weiss – immer mit mir tragen werde.

In Paris quälte ich meinen Körper ein Jahr lang mit Arbeit, Diäten und Ängsten. Und die ernsthaften Schwierigkeiten begannen! Immer häufiger hatte ich Depressionen, war fast ständig physisch und seelisch ganz unten, Ängste und Furcht plagten mich. Die Konsequenzen liessen nicht auf sich warten: Ich wurde immer zerbrechlicher (ich hatte bereits

zwei Operationen an den Knöcheln und an der Schulter hinter mir), eine Sehnenentzündung folgte der andern, die Zwischenfälle häuften sich, wie auch die Verletzungen; tanzen wurde physisch immer schwieriger, aber vor allem psychisch unerträglich. Ich hasste die ganze Welt, die ich um mich herum aufgebaut hatte, ich war am Rande des Zusammenbruchs.

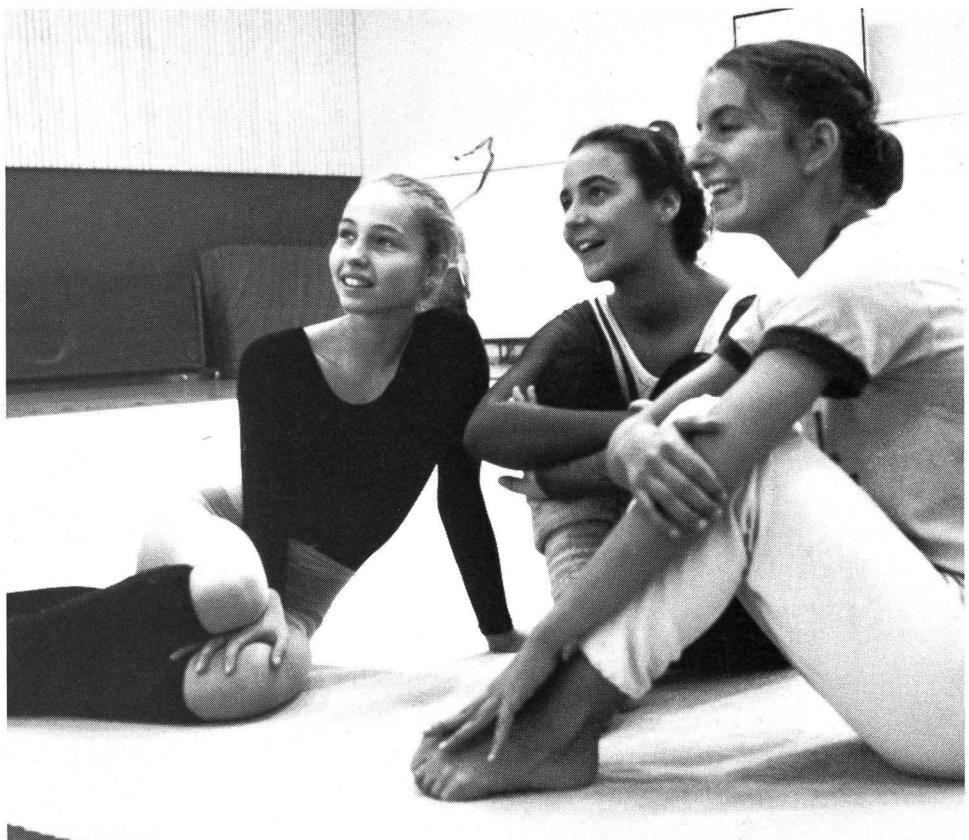
### Ausweglosigkeit

Am 26. April 1985 war ich am Ende: Mit einem Schlag wurde mir das ganze Gewicht meiner Vergangenheit bewusst; ich war nicht mehr in der Lage, dagegen anzukämpfen. In einem Fall wie dem meinen wäre die beste Lösung gewesen, in einer Badewanne – vollgestopft mit Süßigkeiten – zu ertrinken..., aber der Versuch misslang, und ich ertrank in der Verzweiflung. Heute kann ich beinahe heiter davon erzählen, aber an jenem Tag gab ich jeden Widerstand auf und liess mich mit einem Gefühl ängstlicher Erleichterung dem Ende entgegengleiten. Im letzten Moment wurde ich zurückgehalten und von Freunden gerettet, die begriffen hatten.

So gut es ging, nahm ich meine Verpflichtungen und Aktivitäten wieder auf, aber nach ein paar Monaten, im Juli, war ich wieder am gleichen Punkt angelangt. Diesmal manifestierte sich die Weigerung zu leben viel direkter, hinderte mich definitiv daran, zu tanzen: Ich filterte meine psychischen Komplexe durch die physischen Schmerzen und Entzündungen.

Ich war wie jeden Tag in den Ballettsaal gekommen, verliess ihn jedoch sofort wieder in Tränen, entschlossen, nie wieder einen Fuß in einen Ballettsaal zu setzen. Einige Wochen später sass ich einem Psychologen gegenüber.

Während mehr als 6 Monaten erzählte ich, brachte an die Oberfläche, was ich hier kurz zusammengefasst habe. Gemeinsam versuchten wir, die Ursachen zu ergründen, die Ursprünge dieser verworrenen Geschichte. Hätte man früher angefangen, nach den Ursachen zu fragen, hätte man das PROBLEM tiefer hinterfragt, vielleicht wäre vieles zu vermeiden gewesen. Vielleicht.



Zwei Kilo zuviel zwischen den schlanken Somea und Grazia.

### Ein Wiederbeginn

Nach 8 Monaten kehrte ich nach Paris zurück, wieder im Gleichgewicht, jedenfalls bewusster und offener mir gegenüber. Seit zwei Jahren tanze ich wieder, aber die Form hat sich gewandelt, ich höre intensiver auf meinen Körper und seine Bedürfnisse und auf meine Gefühle. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist – für den Körper wie für den Geist – sich selbst besser zu verstehen, sich zu entdecken, auf sich zu hören. Am wichtigsten ist es jedoch, sich als untrennbare Einheit mit Schwächen und Stärken zu akzeptieren und nicht zu versuchen, mit dem Brechen der tägliche Harmonie erzwingen zu wollen, die jeder einzelne, insbesondere aber die Athletin oder Tänzerin, braucht. In der Folge hat sich auch

mein Unterricht verändert, was nichts als natürlich ist.

Die Bewegung sollte in erster Linie ein Ausdruck des Wohlbefindens sein und nicht ein Ausdruck des Willens «um jeden Preis Leistung zu erzielen». Für mich ist dies eine neue Art meinen Beruf zu verstehen; doch darüber möchte ich später ausführlicher berichten.

### Eine vorläufige Bilanz

Es sind 10 Jahre vergangen, und seit etwa einem Jahr kann ich sagen, dass ich wieder ein normales Verhältnis zur Nahrung und zu meinem Körper gefunden habe. Mein Fall ist sicher ein Extremfall, aber viele andere Gymnastinnen (ich habe mit ihnen darüber gesprochen) haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Ich selbst war Zeugin von Fällen von Fresssucht, Appetitlosigkeit usw.

Dem Leser überlasse ich es, ob er über meine Geschichte nachdenken will oder nicht, möchte ihn jedoch warnen zu verallgemeinern.

Trotz allem ist das Erlebnis Nationalkader für mich eine wichtige Erfahrung gewesen, und wenn es Probleme gegeben hat, so auch etliche Momente der Begeisterung und unermesslicher Freude, an die ich gerne zurückdenke. Auch heute noch, nach zehn Jahren, kann ich mich rühmen, eine der besten Kennerinnen der auserlesenen Konditoreien Europas zu sein, und wenn ich in einer oder anderen Stadt durch die Straßen schlendere, lache ich mir selbst zu, denn ich weiß plötzlich, dass ich um die Ecke mit einem Schokolade-Eclair die Lust wiederfinden werde, meiner Vergangenheit nicht zu gehorchen. ■

### Stationen der Ausbildung und beruflichen Tätigkeit von Paola Pesce

1977–1981	Mitglied des Schweizerischen Nationalkaders RSG.
1981–1983	Tanzschule Hans Jürg Forrer, Kurtheater Baden.
1983	Akademie in Klassischem Tanz am Nationalen Musik-Konservatorium in Mannheim, BRD.
1983	Tanzlehrerin und Assistenztrainerin des B-Kaders der Nationalmannschaft in RSG.
1984–1987	Schule für Musik-Komödie, bei Lugo Company, Richtung Tanz. Es folgt ein Weiterbildungslehrgang in verschiedenen Pariser Tanzschulen.
1986–1987	Unterrichtet in Paris die Kniaseff-Methode (Körperliche Sensibilisierungsarbeit als Einführung in den Klassischen und den Modernen Tanz).
Februar 1987	Anerkennung als Expertin J+S, Gymnastik und Tanz A+B. Ab Februar 1987 Mitarbeit bei der Leiterausbildung J+S in Magglingen, dazu Unterricht in Lehrgängen.
Oktober 1987	Institut Professionnel Méditerranéen de Danse (I.PRO.MED.) in Montpellier (Spezialisierung in Modernem Tanz und Jazztanz, Pädagogik und Choreographie).
1988	Neben der Arbeit in Montpellier mit Anne-Marie Porras (ehemalige Assistentin und Lehrerin an der Schule von Béjart), der Mitarbeit mit J+S und an der Eidgenössischen Turn- und Sportschule in Magglingen, Verantwortung für die Choreographie einiger Schweizer Gymnastinnen.