

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF  
**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)  
**Band:** 23 (1981)  
**Heft:** 2: Mein Körper

**Artikel:** Wie stehe ich zu meinem Körper? : Als Nichtbehinderter  
**Autor:** Scharenberg, Michael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-155981>

### **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:** 12.01.2026

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





### **Ist der Körper das Wichtigste am Menschen?**

Die körperpflege ist ganz bestimmt wahnsinnig wichtig. Man kann da sehr viele dinge beobachten und verhüten. Von hautrötungen über hautschuppen bis zu den hautschürfungen gibt es da alles zu verpflegen.

Aber hand auf's herz. Ist denn das körperliche wohlbefinden das wichtigste? Damit man sich in seiner haut wohl fühlt, braucht es doch ganz andere dimensionen. Ich könnte nun eine ganze schlange von schlagwörtern beifügen. Was für mich persönlich sehr wichtig ist, ist das bewusstsein, für einen menschen da zu sein, von diesem menschen ernst genommen zu werden. Nicht zuletzt von einem mir lieben menschen geliebt zu werden.

Ob ihr wohl auch einmal eine nummer über die pflege des geistes und der psyché macht?

En liebe gruess

Beatrix Studer, Rudolfstrasse 44, 4054 Basel



### **Wie stehe ich zu meinem Körper? — als Nichtbehinderter**

Obwohl ich geistig arbeite, mache ich sehr viel mit meinem körper. Es ist mir ein bedürfnis.

Ich treibe zum beispeil sehr viel sport. Nicht, um an wettkämpfen teilzunehmen; das interessiert mich nicht, sondern um meinen körper zu spüren.

Ich liebe es, zu rennen, zu schwimmen und zu sehen, dass ich nicht gleich erschöpft bin. Dass es läuft. Ich liebe das gefühl danach: wohlige müdigkeit.

Ich finde meinen körper schön, und ich liebe ihn; manchmal durchaus narzistisch.

Ich kann mich auf meinen körper verlassen. Mein körper ist keine last für mich. Er ist mir eine quelle von lust.

Ich werde alles tun, um mir das zu erhalten. Es ist mir tatsächlich unvorstellbar, etwa schwer gehbehindert zu sein oder gar im rollstuhl zu sitzen. Und obwohl ich mich schon viel mit behinderungen beschäftigt habe, weiss ich nicht, wie ich damit fertig werden würde, wenn ich in der situation wäre.

Noch etwas anderes ist sehr, sehr wichtig für mich, und dabei so selbstverständlich, dass ich fast vergessen hätte, es zu erwähnen. Sexualität zu erleben, ohne dass ich durch irgendein körperliches handicap daran gehindert würde.



Ich lebe mit meinem körper, für meinen körper, durch und von meinem körper.  
Ganz bewusst.

Ergeben sich von dieser haltung her probleme im umgang mit behinderten?

Nun, ich möchte nicht verhehlen, dass zwischen mir und einem körperlich schwer behinderten menschen welten liegen. Wir können sehr vieles nicht gemeinsam oder ähnlich erleben. Wir haben in sehr vielem nicht die gleichen erfahrungen. Das schafft sofort sehr viel distanz. Was sich in kleinen details äussert: so hatte ich am anfang meiner zeit im CBF immer das gefühl, behinderte seien körperlich verletzbarer als ich, ich würde ihnen wehtun, wenn ich sie anfassen würde. Das war ein problem für mich, als ich zum erstenmal jemanden aus dem rollstuhl ins auto hob.

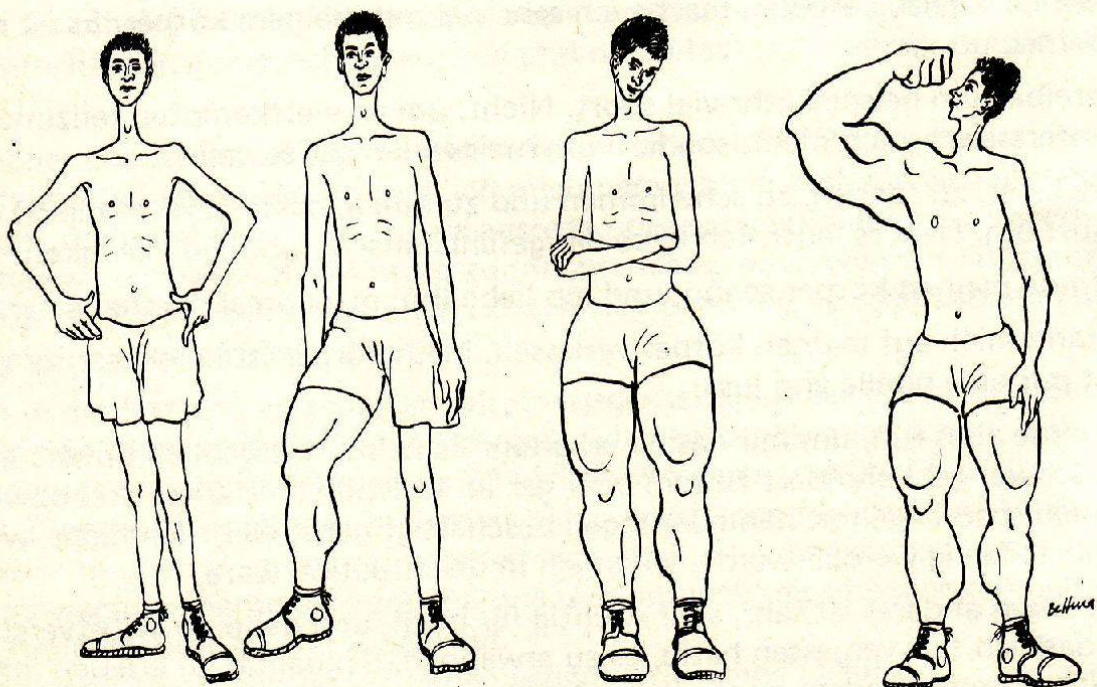
Woher kommt dieses gefühl? Ich weiss es nicht. Aber sicher ist, dass hier der alltägliche umgang mit behinderten weiterhilft. Und das heisst immer auch: hilft, unnötige schranken abzubauen.

Wie ist es mit der sexualität?

Da kann ich klar sagen: als nichtbehinderter mann sehe ich eine behinderte frau zuerst als frau, dann erst als behinderte.

Der geschlechtsunterschied ist sofort da und hat für mich die gleiche faszination wie bei den nichtbehinderten frauen. Es ist für mich dementsprechend kein problem, mir auch sexuelle kontakte zu einer behinderten frau vorzustellen. Vielleicht würden sich da ganz neue dimensionen auftun. Nicht zuletzt, weil man gezwungen wäre, von allem anfang an ehrlich und offen miteinander zu sein. Das ist eine grosse chance. Wohingegen bei nichtbehinderten oft die versuchung da ist, sich mit ihren schönen körpern zu prostituieren. Das ist einfach tödlich für menschliche beziehungen.

#### SUCCESSIVE BODYBUILDING



"Successive Bodybuilding"

Bettina Truninger



Höchstens ein problem bei der sexualität zwischen mir und einer behinderten frau sehe ich; allerdings ein schwerwiegendes. Nämlich, wenn sich die beziehung in richtung abhängigkeit von mir entwickeln würde. Ich sehe mich nicht in einer ausschliesslichen liebesbeziehung zu einer behinderten frau. Weil ich angst hätte vor komplizierten abhängigkeitsverhältnissen. Anlässlich des films "behinderte liebe" habe ich darüber ja schon einmal im PULS geschrieben.

PS: Warum ich nun, als nichtbehinderter, ein bedürfnis habe, mit behinderten zusammenzusein, darüber werde ich mir für die märznummer gedanken machen.

Michael Scharenberg, Au-Strasse 43, 8045 Zürich



## ANSÄTZE

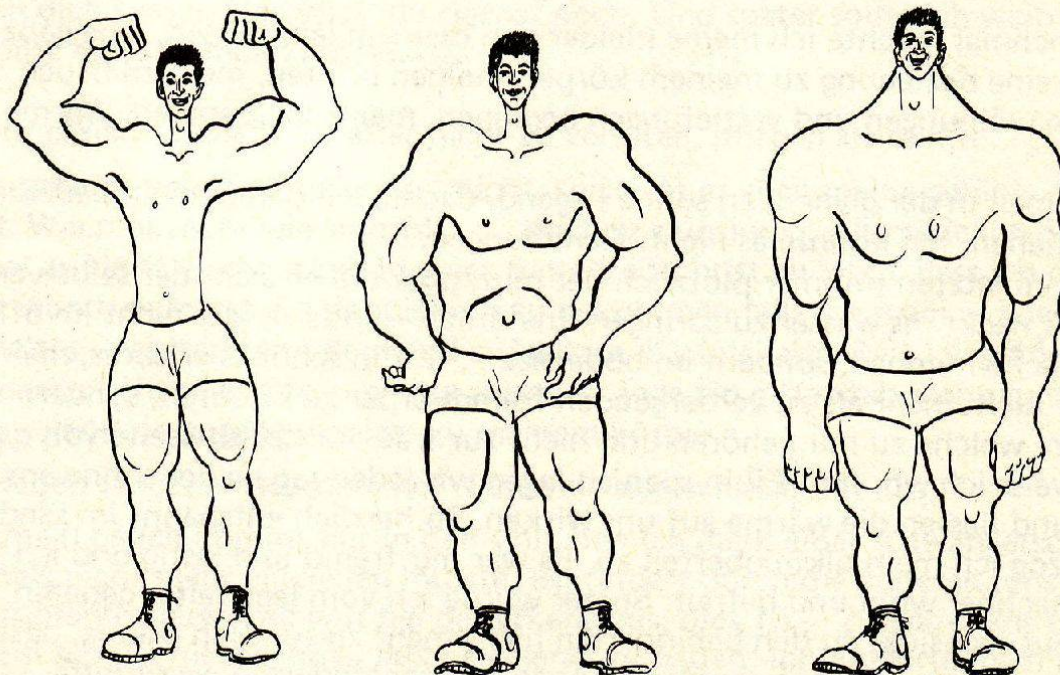
Gestern hab ich im buch: der Papalagi, gelesen. Darin spricht der südseehäuptling Tuiavii zu seinem volk über die eindrücke, welche er von den europäern erhalten hat. (Papalagi heisst: der weisse, der fremde.)

Also schreibt Tuiavii:

"Der Papalagi ist dauernd bemüht, sein fleisch gut zu bedecken. Das fleisch ist sünde, also sagt der Papalagi. Denn sein geist ist gross nach seinem denken. Der arm, der sich zum wurf im sonnenlicht hebt, ist ein pfeil der sünde.

Die brust, auf der die welle des luftnehmens wogt, ist ein gehäuse der sünde.

*SUCCESSIVE BODYBUILDING*



"Successive Bodybuilding" Bettina Truninger