

**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:** Damit mir nicht mein ganzer Körper abhanden kommt  
**Autor:** Ineichen, Veronica  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-155983>

### **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:** 24.02.2026

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



Ich habe mein bikinioberteil weggelegt, weil es mich störte, weil ich auch meine brüste in dieser auflösenden wärme spüren wollte.

Wenn ich dieses bedürfnis vor behinderten unterdrücke, helfe ich mit, dieses bedürfnis auch in ihnen zu unterdrücken.

Wenn ich aber meinem bedürfnis nachgebe, kann ich vielleicht gerade dadurch einem kameraden helfen, krämpfe oder hemmungen zu lösen, kann ich vielleicht mit einem behinderten oder nichtbehinderten erleben, wie schön es ist, seinen körper nackt in der sonne zu spüren.

Heidi Steiner, im Hüsli, 8574 Illighausen (früher Hauptwil)



## DAMIT MIR NICHT MEIN GANZER KÖRPER ABHANDEN KOMMT ...

"Seien sie aufregend weiblich . . . . verwöhnen sie sich mit der neuen duft-note von . . . ."

Heute abend bin ich müde von des tages müh und not, und ich "dufte" bestenfalls danach und nach schweiss und nach Jaels stinkwindeln und . . .

Ein mann fragte mich einmal, kennst du eigentlich deinen eigenen körperruch? Du benutzt ein so starkes parfum. Natürlich kenne ich meinen geruch, antwortete ich, doch etwas betroffen und nicht ganz wahrheitsgemäss. Wie hätte ich ihn auch kennen und mögen sollen, da ich als kind oft ermahnt wurde: Wasch dich besser, Veronica, du riechst noch. Und später sollte ich weiblich wirken mit hilfe eines fremden duftes.

"Ihr gesicht braucht ihr alter nicht zu verraten, pflegen sie es mit . . ."

Mein gesicht: verrät es mein alter nicht, so verrät es auch meine gefühle, mich nicht. Wie praktisch, wie sinnvoll, . . . doch wie unsinnig. Als mädchen bin ich einmal zu tiefst erschrocken in einer frauenzeitschrift zu lesen, dass ich mich nicht wundern müsse ein doppelkinn zu bekommen falls ich mein — noch nicht doppeltes — weiterhin in der hand aufstützte. Kleinigkeiten? Kleine ängste — unausgesprochene ängste — grosse ängste — jede ein gitterstab mehr zu einem käfig — jede ein **zugang** weniger zu meinem körper.

"Haben sie gewichtsprobleme? Essen sie sich schlank mit . . . ."

Und mein bauch kommt mir in den sinn, den ich dank einer schwangerschaft erstmals nicht mehr einziehen musste, legitimiert durch die anderen umstände. Ich empfand trauer und wut bei der erkenntnis, dies 15 — 20 jahre lang getan und am schluss nicht einmal mehr bemerkt zu haben. Ich hinderte mich mit dem baucheinziehen auch daran, tief zu atmen, meine eigene körperenergie fliessen zu lassen, zu meiner mitte zu kommen.



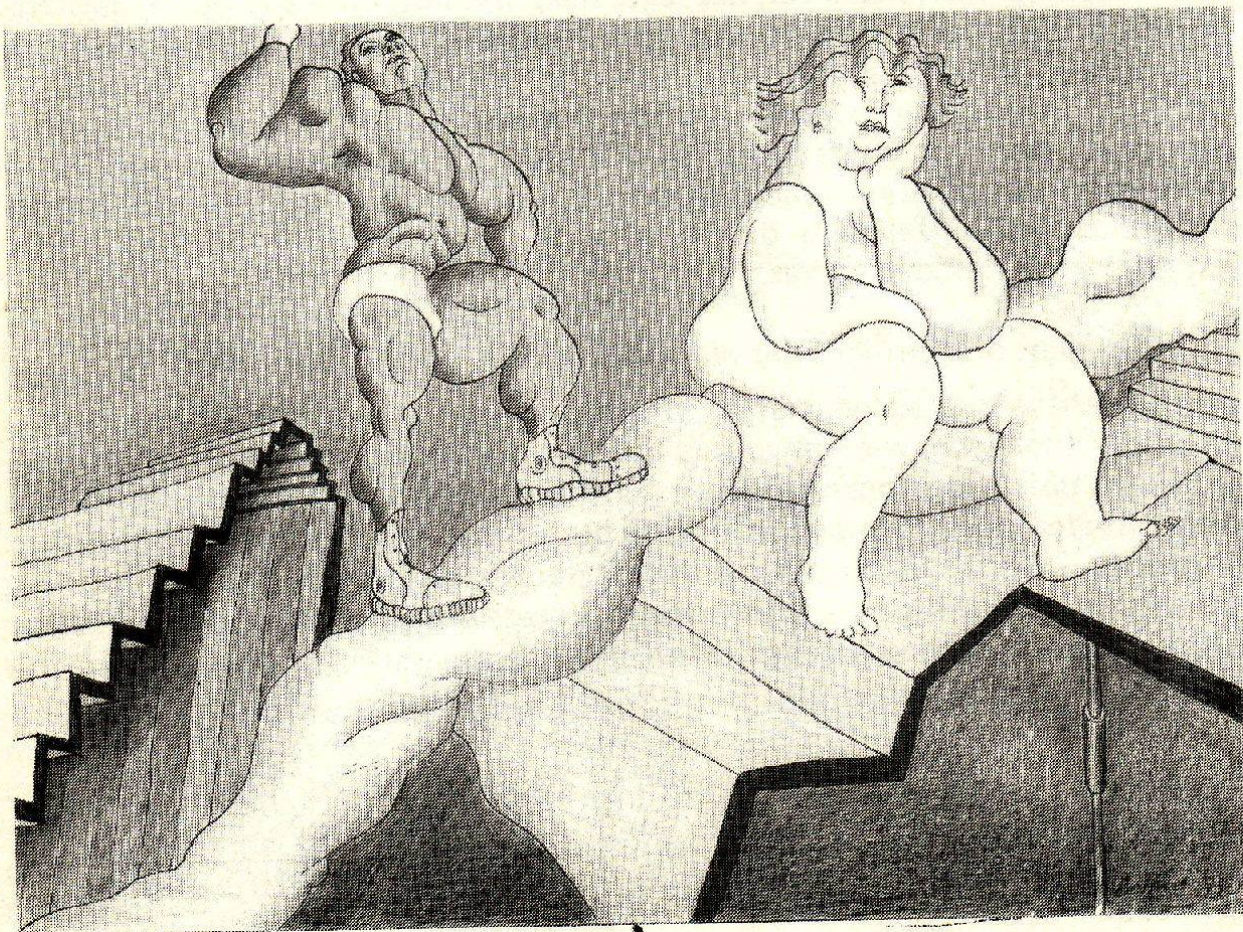
Mir wird bewusst, dass ich suchen muss nach positiven körpererfahrungen aus meiner kindheit, negative fallen mir sofort ein. Wenig direkter körperkontakt auch später mit 12, 15 jahren, dafür eine stetiges vergleichen, ein konkurrenzieren müssen. Und nie bestehen können in diesem vergleich. Nie genügend schön, sportlich, beweglich, attraktiv. . . .

Später das überbordwerfen von all diesen zwängen, ausflippen. Und immer wieder die schmerzliche erfahrung, dass ich in frühere, "eingefleischte" verhaltensweisen zurückfalle, wenn ich mit menschen zusammen bin, die ich nicht gut kenne, wenn ich mich unwohl fühle, auf der strasse, aber auch mit menschen, die mir eigentlich vertraut sind.

"Bleiben sie fit . . . . Halt dich gerade . . . . Sei doch nicht so verkrampft . . .  
Mach doch kein "zwänzgabachtig-sicht" . . . .

Solche befehle stellen sich immer wieder zwischen mich und meinen körper, verhindern unsere vereinigung. Kleinigkeiten? Kleine ängste . . . ? Mir fehlen ja weder arm noch bein. Doch ich bin froh, rechtzeitig gemerkt zu haben, dass ich mich wehren muss gegen gesellschaftliche zwänge und normen, damit mir nicht mein ganzer körper abhanden kommt!

Veronica Ineichen, Brunnental, 8915 Hausen a. A.



Mann und Frau

Bettina Truninger, 1978