

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 23 (1981)

**Heft:** 2: Mein Körper

**Artikel:** In der Bade, Begebungsstätte von Körpern

**Autor:** Balmer, Liselotte

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-155984>

#### **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:** 14.01.2026

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



### In der badi, begegnungsstätte von körpern

Kann ich einfach so reingehen in die badi und allen anwesenden meinen körper zumuten?

Manche menschen finden es ehrlich eine zumutung, einen nichtvollkommenen körper sehen zu müssen!

Ehrlichkeit übte ich vorerst einmal an mir selber, da mir ehrlichkeit wichtig schien zur klärung dieser frage.

Wie schön sind meine beine, die dünn, kurz und krumm sind? Ehrlich, sie wären vermutlich nicht schön den gängigen schönheitsnormen entsprechend, aber mich störte der umstand, dass ich mit meinen beinen nicht gehen kann mehr, als ihr aussehen. Im gegenteil, meine beine möchte ich nicht eintauschen gegen andere. Also muss ich meine beine zeigen können, da sie ja zu mir gehören, andere menschen müssen sie ansehen.

Wie demütig ist es für mich, am boden kriechen zu müssen, wenn ich meine gehapparate weglege. Aus meiner bodenperspektive sehe ich nur übergrosse füsse, lange beine, die gehen, rennen und hüpfen. Es ist angsteinflössend und ungemütlich; ich fühle mich unten, assoziationen mit einem hund, der unterwürfig kapituliert.

Wie spreche ich mit leuten in der badi, die mich nicht mehr als selbstbestimmende frau betrachten, sondern als armselige kreatur? Mein körper und derjenige meines gegenüber rückt in den mittelpunkt unserer kommunikation; ich fühle mich unterlegen, denn sogenannte vollkommene körper geben mir das gefühl der unzulänglichkeit. Die badi bringt es an den tag, dass auch behinderte einen festen platz einnehmen müssen mit ihrem körper als markantes zeichen einer persönlichkeit.

Ich habe diese situation in der badi, so unangenehm sie zu beginn waren, schätzen gelernt. Mir gegenübertretende menschen können sich weniger hinter floskeln und ausreden verstecken, wenn auch unsere körper im spiel sind. Auf einen blick sieht man meine unvollkommenheit, und meine behinderung kann nicht zurückgewiesen werden; oder die zurückweisung geschieht so vehement, dass ich weiss, woran ich bin.

Selbst muss ich aber auch zu meinem körper stehen können, ihn nicht als ausstellungsobjekt verstehen. Ich muss meinen körper akzeptieren, fühlen und seine reaktionen begreifen können, sonst würde ich mich ja nie so zeigen dürfen, wie in der badi.

Die badi (oder wo immer menschen sich in leichter bekleidung treffen und

nichts kaschieren können) betrachte ich heute als guten Begegnungsort für Behinderte und nichtbehinderte.

Behinderte gehören in die Badi, ob es nun als schön oder nicht empfunden wird. So können wir auch damit aufräumen, dass eine Behinderung, die durch ausziehen der Kleider in vollem Umfang sichtbar wird, böse Folgen haben könnte für schwangere Frauen, sensible Menschen oder sonstwie anfällige. Eine regelmässige Begegnung hilft auch mit, Ängste und Phantasien nichtbehinderter ins rechte Licht zu setzen, nämlich zu zeigen, wie ein gelähmtes, krummes Bein aussieht, wie ein Körper auch ohne Bein schön sein kann.

Ich habe mittlerweile meinen Platz eingenommen in der Badi, so schnell bringt mich niemand mehr aus der Fassung, wenn ich im Bikini auf der Wiese sitze und ins Wasser krieche. So weit kam ich aber nur, indem ich mich selbst mit meinem Körper auseinandersetzte. Ich betrachtete meine Beine eingehend, sprach mit meinen Wohnpartnern in der WG über meinen Körper; ich beobachtete mich stets im Spiegel und kontrollierte mein Bild mit meinem Körpergefühl. Mein Körper ist eine Entdeckungsreise.

Liselotte Balmer, Birchstrasse 16, 8057 Zürich



### Warum bin ich nie zufrieden mit mir?

Warum nehmen meine unförmigen Beine, mein praller Bauch, meine vollen Brüste, mein schwerfälliger Gang, meine kleinen, in Fauststellung verharrenden Händchen, meine geschwollenen Füsse, mein Doppelkinn, meine allergische Haut, mein hohles Kreuz, meine Willenlosigkeit in Bezug auf Einhaltung von Abmagerungskuren eine so überdimensionale, ja unglaubliche Bedeutung an?

Warum kann ich nur an meine äusseren Unzulänglichkeiten denken und mich dabei so selten an dem freuen, was schön oder angenehm ist an mir?

Warum diese Verlagerung der Aufmerksamkeit von meinem Selbst auf meinen Körper, als ob dies alles wäre, was ich bin?

Ich weiß, dass im Brennpunkt unseres westlichen Geschehens nicht mehr der Mensch mit dem Was er ist zählt, sondern das, Was er hat. (Erich Fromm).

Ich weiß, dass die meisten Frauen in unserem Kulturbereich von ähnlich gelagerten Minderwertigkeitsgefühlen heimgesucht werden. Ich weiß auch, dass Textil- und Kosmetikbranche mit ihrer allumfassenden Werbung unser Minderwertigkeitsgefühl geschickt zu handhaben wissen. Mit dem Schönheitsideal, das sie mir vorgaukeln, tragen sie ihrerseits dazu bei, dass ich mich schlussendlich für meine "Unschönheit" selber verantwortlich fühle.

Ich investiere demnach zu wenig Willen, zu wenig Geld und zu wenig Zeit, um meine äussere Fassade wahren zu können, um nicht mehr unangenehm auffallen zu müssen.