

**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:** Warum bin ich nie zufrieden mit mir?  
**Autor:** Personeni, Regina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-155985>

### **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:** 11.01.2026

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



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 umfange sichtbar wird, böse folgen haben könne 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 auseinandersetze. 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 inbezug 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, zuwenig geld und zuwenig zeit, um meine äussere fassade wahren zu können, um nicht mehr unangenehm auffallen zu müssen.



Ich weiss, dass trotz gelegentlich mutiger aufpolierung meiner "verpackung" (äusseres) ein bitterer nachgeschmack zurückbleibt, verkettet mit dem bewusstsein des nicht-konkurrenzieren-könnens. Im selben augenblick aber frage ich mich jeweils, mit wem ich überhaupt konkurrenzieren will und wozu denn überhaupt.

Trotzdem will ich versuchen, anhand meiner vergangenheit und gegenwart als behinderte frau, ein paar ansatzpunkte zum eventuellen verstehen-können meiner hemmungen und minderwertigkeitsgefühle zu liefern.

Meine äusserliche abweichung wurde erst im alter von ca. 10 jahren "registriert" (von ärztseite her beglaubigt).

Bis zu diesem zeitpunkt war ich dazu ermuntert, teilweise gezwungen worden, das nichtbehinderte, (zwar hässliche) kind zu spielen, " das den knopf noch nicht aufgetan hat".

Da man meinen behinderungsgrad nicht einschätzen konnte, wurde ich tagtäglich gerügt; entweder, weil ich den bauch beim treppensteigen nicht genügend einzog oder weil ich zu langsam war, usw.

Infolge einer zusätzlichen hautanomalie hatte ich als kind sehr rauhe hände, so dass mich beim spielen niemand anfassen wollte. Meine schwache blase, die jedesmal reagierte, wenn ich erschrak oder unbekümmert lachte, brachte mir "schimpf und schande", bestenfalls hohn und gespött.

Ich konnte mich nicht mehr entfalten, musste immer aufpassen auf meinen körper, damit ich nicht umfalle, damit ich nicht unversehens erschrak oder "unmotiviert" lachte.

Auch wollte man mir beibringen, selber stündlich zur toilette zu gehen, um entsprechenden vorfällen vorzubeugen.

Das hosen-machen war nicht mehr eine begleiterscheinung der behinderung, sondern eine reine vernunftssache. Ich war also für das offensichtlich-werden meiner behinderung selber verantwortlich. Die ständigen ermahnungen und gebote liessen nicht genügend raum, ein positives verhältnis zu meinem körper zu finden.

Während meiner "rehabilitationszeit" beschränkte man sich notwendigerweise darauf, meine "lebenswichtigen" muskel- und organfunktionen aufrechtzuerhalten. Anstatt mich auf meine identität besinnen zu können, war immer vor-dringlicheres zu bewältigen. Fragen, wie z.b. "halte ich heute die schmerzen meiner corsett-druckstellen aus?" oder "um wieviel grad lässt sich wohl heute mein fuss nach der behandlung dehnen?" bestimmten meinen tagesablauf.

Der kampf gegen den vorzeitigen zerfall des körpers (tod) hat schon damals recht konkrete formen angenommen, und war damals und ist auch heute noch mit vermehrtem auftreten von körperlichen schmerzen verbunden. Es können auch nur verkrampfungen sein oder ein unbehagen; auf jeden fall reicht dies schon, um gewisse dinge nicht mehr ausführen zu können, die ein anderer noch nebenbei erledigt.

Dieser umstand erfüllt mich heute noch mit wut und verzweiflung meinem körper gegenüber und zwar immer dann, wenn ich mich unmittelbar in der beschriebenen situation befinde.

Die bewältigung der körperlichen — oft negativ erlebten — misserfolge beanspruchte die eigenen abwehrkräfte derart, dass andere belastende identitätsfragen automatisch in den hintergrund traten.



Auch war ich lange zeit unter meinesgleichen untergebracht und entwickelte in der folge eine anders geprägte optik von 'schönsein', d.h. schönsein hatte einen andern stellenwert. Es war eine optik der ohnehin-abweichenden.

Ich gehörte dank "schlechter sichtbarkeit" meiner behinderung und noch relativ guter funktionstüchtigkeit zu den "besseren".

Ich war auch sensibel und intelligent und man beschloss, mir dies immer wieder und oft genug einzuschärfen (wobei die sensibilität weniger erwünscht war).

Ich musste dankbar dafür gemacht werden, kein geistig behinderter zu sein.

Ich hatte später oft das gefühl, meine intelligenz unter beweis stellen zu müssen, um überhaupt ernstgenommen zu werden.

Das kultivieren meiner geistigen kräfte brachte den vorteil, körperliches niedriger einzustufen. Hatte ich schmerzen, mass ich diesen eine geringere bedeutung zu als in den jahren zuvor. Mein körper war zur "lästigen nebensache" geworden.

Die fortschreitende indentitätskrise nahm ihren lauf. Ich verlagerte mich fortan nur noch aufs geistige, im ständigen bemühen, anerkennung zu finden, die ich anders nicht zu ernten wusste.

In der internatszeit, als die andern mädchen bereits über erste liebeserfahrungen berichteten, stand ich im abseits. Wenn freundinnen mich in die disco, oder sonst an einen anlass mitnahmen, wurden sie von den "jungs" spöttisch belächelt, weil "sie den mut aufbrachten, mit so einer überhaupt herumzulaufen." In einem lokal wurde ich gar aufgefordert, den raum zu verlassen, weil ich nicht "hineinpasste".

Der damals in gang gesetzte prozess ist nicht abgeschlossen, im gegenteil, alles fliesst ineinander über. Mein körper passt immer noch nicht ins schema (auch im jahr des behinderten nicht). Aeusserung einer ca. 45-jährigen frau am belle-vue: "Wenn man so blöd herumsteht wie sie, braucht man sich nicht zu wundern, wenn man angegafft wird".

Begleiterscheinungen meines den gesunden angepassten lebens (schmerzen, verspannungen, geschwollene füsse, migräne, kopfweg, zirkulationsstörungen) bewirken, dass ich meinem körper gegenüber oft schlechten gefühlen ausgesetzt bin.

Was mich in einem solchen moment mit meinem körper verbindet, ist der schmerz. Ich will lernen, diesen als signal zu verstehen, meine innere ohnmacht und wut nicht mit der behinderung zu koppeln. Ich will lernen, meinen körper zu achten, ihn dinge erfahren zu lassen, die sonst andern leuten vorbehalten sind, (weil sie effizienter handeln und weniger umstände verursachen;) ihm ab und zu etwas ruhe gönnen, auch wenn andere leute sich zu tode krampfen und damit unsere renten finanzieren, ihm ab und zu etwas zuliebe tun (ein warmes fussbad zum beispiel), ihn lustig zu kleiden (farbig), auch wenn man uns rät, tarnfarben stünden uns bestimmt viel besser.

Ich will, dass mein körper seinen festen platz in mir einnimmt, ich will meinen körper befreien aus dem dunkel von vor-urteilen und gegenwarts-kult, der nur **schein** statt **s e i n** gelten lassen kann.

Regina Personeni, Wildbachstrasse 85, 8008 Zürich