

**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

## **Sonstiges**

### **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:** 13.01.2026

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





Horst Sakulowski: "Deutschland 1525 — Die Auferstehung"

Mein Körper

funktioniert

ist

belastet mich

nicht

weist ab

den andern körper

neben

meinem körper

erträgt keinen kontakt

keine nähe

keine berührung

gibt die kälte

drinnen

nach draussen

oder

erschauert

öffnet sich

strahlt wärme aus und

geborgenheit

empfängt

und gibt

streicheln

küsse

berührung

ich bin schwanger

schwanger

ich verändere

mich

fast unmerkbar

zuerst

später

immer spürbarer

sichtbarer

die brüste

rund

gross

fest

schmerzhaft

empfindlich

der bauch

zunehmend

runder

wölbung unter dem kleid

unaussprechbar

schön

zu zweit zu sein

in einem



dann  
an einem tag  
bewegungen  
im bauch  
ja  
es ist da  
da drin

ich bin schon recht dick  
schwangerschaftsrundundvoll  
voll  
eine fülle  
an körper  
an gefühlen  
an gedanken

die bewegungen  
immer öfter  
immer stärker  
ich spüre sie  
überall

ich bin bauch  
ich bin brüste  
ich bin ich  
und gleichzeitig  
es  
das kind  
in mir drin  
und es ist es

dann  
an einem tag  
in einer nacht  
schmerzen  
im rücken  
im bauch  
unregelmässig  
zuerst  
später  
immer regelmässiger  
immer häufiger  
immer stärker

wimmern  
schreien  
tief  
durchatmen

ich bin  
mein körper  
total

mein atmen  
geht mit  
mit den wehen  
wie wellen  
rollen sie an  
schlagen gegen die böschung  
schmerzhaft  
zerfliessen  
langsam  
die see  
mein körper  
spiegelglatt  
beruhigt  
entspannt  
bis  
zur nächsten welle

einmal aber  
nein  
ich zerspringe  
zerreisse  
alles  
alles in mir  
in aufruhr  
das kind  
es will durch  
jetzt  
will geboren werden  
will  
ausserhalb meines körpers  
leben

atem holen  
soviel  
ungeheuer  
viel  
und alle kraft  
zum bauch  
hin  
alle kraft  
es braucht  
kraft  
mithelfen  
dasein  
und doch  
geschehenlassen



geboren  
du bist geboren  
kind  
mein bauch  
flach  
eingefallen  
runzlig  
zu viel haut  
  
kleiner  
warmer  
körper  
neben meinem körper

du saugst  
dich fest  
an meinen brüsten  
nährst dich  
deinen bauch  
deine sehnsucht nach wärme  
nach haut

ich habe brüste  
ich bin brüste  
voll  
qualvoll voll  
wie springbrunnen  
die milch  
in alle richtungen  
verspritzt sie sich  
du trinkst  
schön  
dich zu spüren

an meinen brüsten trinken  
tagelang  
wochenlang  
monatelang

zunehmend  
weniger

bis du  
dein körper  
eines tages  
ohne  
nahrung aus meinem körper  
lebt

ich bin wieder  
ich  
mein körper  
für mich  
ich genieße mich  
gehöre mir  
und spüre  
wie wichtig dies für mich ist

die brüste  
klein  
wie früher  
hängender  
vielleicht  
der bauch  
platt  
glatt  
fast wie früher  
breiter  
bin ich geworden  
im becken

welch wunder  
mein körper  
sich verändernd  
formen  
aufgaben  
die ihn brauchen  
fordern  
er nimmt sie an  
er nimmt sie auf

und befreit sich wieder davon

Vreni Köpfli-Schlapfer,  
Alsbisstrasse 23, Hausen a.A.