

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

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
berühring

ich bin schwanger
schwanger
ich verändere
mich
fast unmerkbar
zuerst
später
immer spürbarer
sichtbarer

die brüste
rund
gross
fest
schmerhaft
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 bösung
schmerhaft
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

atm 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-Schläpfer,
Alsbisstrasse 23, Hausen a.A.