

**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:** Zärtlichkeiten statt Gefängnisse auch für den Körper  
**Autor:** Oberholzer, Alex  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-155991>

### **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:** 23.02.2026

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





## ZÄRTLICHKEITEN STATT GEFÄNGNISSE AUCH FÜR DEN KÖRPER

### Früher:

Mein körper ist etwas unvollendetes, mangelhaftes, das verbessert werden muss durch hilfsmittel wie prothesen, schienen, korsetts. Aus kosmetischen gründen will man mir auch eine künstliche hand verpassen, wohl um der umwelt einen gefallen zu tun, sie nicht zu erschrecken. Nicht der körper ist die hauptsache, sondern die hilfsmittel, ihnen wird er angepasst. Auf schmerzhaft und qualvolle art wird er in sie hineingepresst und gezwängt.

Eine liebe zum eigenen körper kann überhaupt nie entstehen, denn ärzte, schwestern, orthopäden sehen nur seine mängel, versuchen diese mit geräten zu verbessern. Doch schlussendlich steht der körper sogar diesen geräten im wege: schmerzen, wunden, ekel und der innere kampf beim anziehen jeden morgen sind dafür zeichen genug.

### Später:

Es gibt menschen, die akzeptieren meinen körper, haben ihn gern. Sie schauen ihn an, berühren und streicheln ihn. Und erst diese berührung macht mir meinen körper überhaupt bewusst, macht **einen** körper zu **meinem** körper.

Die scheu meinen körper zu zeigen, schwindet langsam. Ich muss mich nicht mehr verstohlen ausziehen und mit einem schnellen schwupp unter der decke verstecken. Auch in badanstalten wage ich endlich zu gehen. Nicht alleine zwar, nur in begleitung, quasi als demonstration für die anderen, dass es jemanden (oder mehrere, je nachdem) gibt, der meinen körper (in der badi zählt nur der) annimmt, so wie er ist.

Ich werfe mein korsett fort, endgültig (am 20.3.77). Aesthetik und argumente hin oder her: ich höre auf meinen körper, nicht auf die vernunft und die ärzte.

### Heute:

Ich finde es wahnsinnig, wenn ich realisiere, dass **mein** körper für mich das ist, was **fremde** menschen aus ihm machen. Ich hasse ihn, wenn jemand seine mängel ausbessern will, und ich bekomme ihn immer lieber, je mehr ich merke, dass es menschen gibt, die ihn gern spüren. Ein wechselbad, in das ich doch eigentlich selbst eingreifen sollte. Schliesslich bin ich nicht nur der träger meines körpers, ich **bin** mein körper. Aber jahrelang sich einätzende minderwertigkeitsgefühle sitzen am ende halt tief.

Seit einiger zeit kann ich meinen körper anschauen ohne ihn hässlich zu finden. Immerhin.



Etwas wichtiges zum schluss: lange zeit hatte ich das gefühl, mein körper stünde mir im weg. Er war müde, wenn ich ins kino wollte, er raubte mir die luft, wenn ich etwas wichtiges zu sagen glaubte usw. usw. Erst später habe ich eingesehen, dass auch mein behinderter körper ein äusserst feines instrument ist, das mir zu erkennen hilft, was um mich und mit mir geschieht. Der körper reagiert mit euphorischen schüben, wohlbefinden oder eben mit kopfweg, bauchweh und verkrampfungen auf situationen, die der verstand noch überhaupt nicht zu erkennen vermag, bei denen er sich noch überhaupt nichts gutes oder schlechtes denkt.

So paradox es klingt: heikle, mir nahe (eben nicht nur bis in den kopf, sondern bis hinein in den bauch) gehende fragen beantwortet nicht mein von der umwelt allgemein anerkannter verstand, sondern mein unvollständiger behinderter körper.

Alex Oberholzer, Asylstrasse 102, 8032 Zürich



Kleinplastik von Regina Personeni, 1980