

Zeitschrift: Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF
Herausgeber: IMPULS und Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)
Band: 24 (1982)
Heft: 10: Kochen, Essen, Verdauen

Artikel: Ausscheidungen
Autor: Plack, Arno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-156382>

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](#)

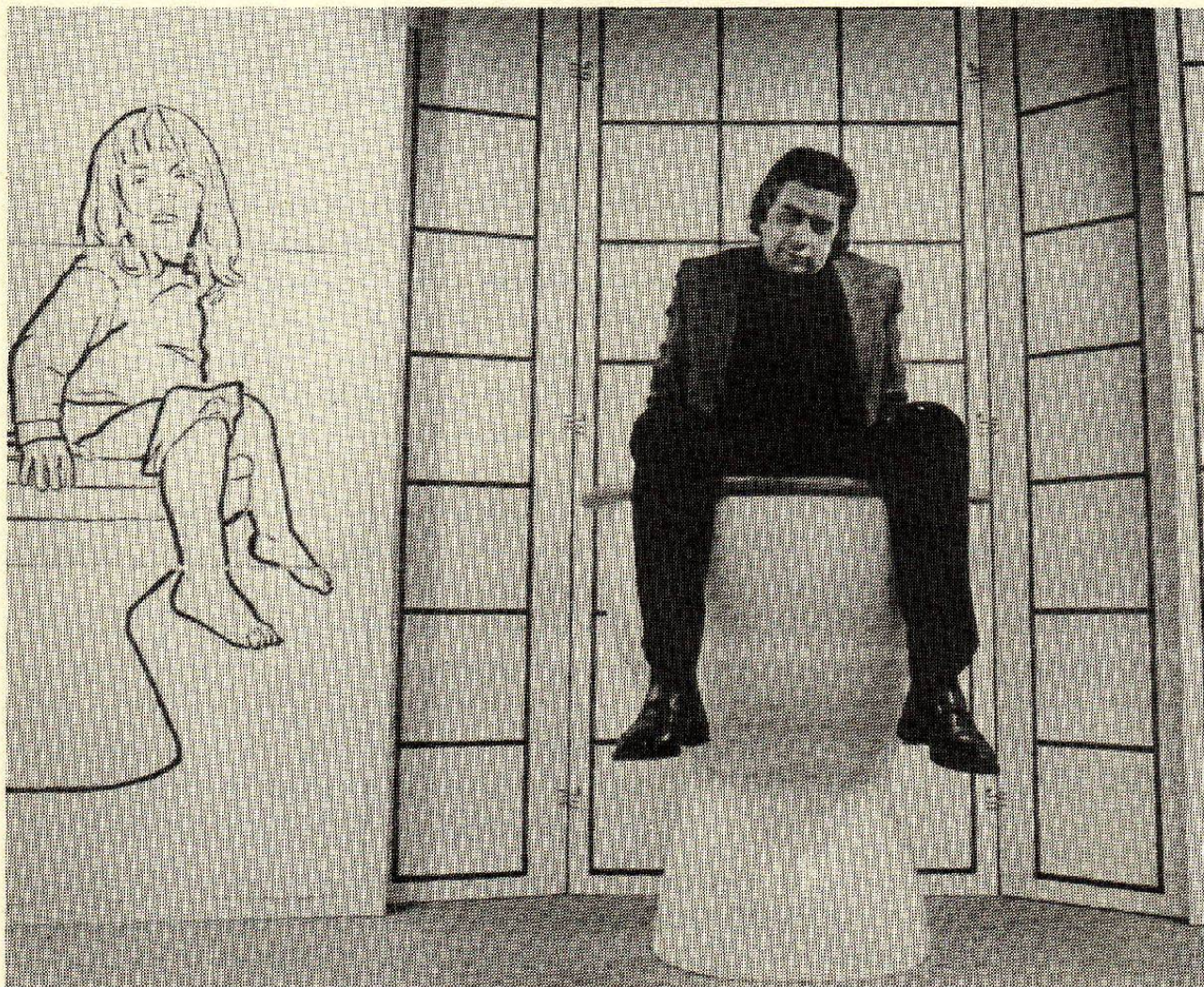
Download PDF: 12.01.2026

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

Ausscheidungen

Da, wie wir im vorletzten Puls lesen konnten, das thema «scheissen» ein tabu ist, ist es verständlich, dass sich niemand dazu geäussert hat. So lasse ich hier einen philosophen sprechen, der es sich leisten kann, zumindest gedanklich an diesem tabu zu rütteln.

Über essen und trinken dürfen wir reden, ohne anzuecken. Essen und trinken, heisst es, halten leib und seel' zusammen. Man schämt sich nicht, vor anderen sich zu nähren. **Man setzt sich eigens zusammen, um mahlzeiten und gelage als rituale der geselligkeit zu pflegen. Bei der ausscheidung der verdauungsreste aber ist jeder mit sich allein.** Die rede vom «stillen örtchen» umschreibt schamhaft, dass keinerlei solidarität den einzelnen stützt bei verrichtungen, die ihm bedeuten,



«Mach doch nicht so ein unglückliches gesicht. Sei froh, dass du schon gross genug dafür bist! ... und dass du überhaupt kannst! Ich versuchs seit stunden immer wieder, drücke fest, aber es kommt einfach nichts. Was hab ich bloss gegessen?»

«Bin aber noch nicht so gross. Habe angst reinzufallen. Und meine beine schlafen ganz schnell ein ...»

dass er nicht alles behalten kann, was er zu sich nimmt. Gegen solch leibhafte logik verstösst jener typus des neurotikers, von dem die psychoanalytiker sagen, seine verstopfung sei nur ein «symbol» des geizes. Da körperliches geschehen aber immer ursprünglicher ist als das, was der mensch (dabei) empfindet oder denkt, kann man umgekehrt sagen, dass der geizige der **charakterlich verstopfte** ist. Seine abneigung gegen das sogenannte materielle ist aber einseitig begrenzt: Er lehnt nicht ab, es zu sich oder an sich zu nehmen; er will sich nur nicht damit schmutzig machen beim herausgeben. Und er hält in sich zurück, was ihn, sowie er es hergibt, selber anekelt.

Konsequent ist dagegen der magersüchtige idealist, der auch die nahrungsaufnahme aufs allernotwendigste beschränkt und es verschmäht, irdische güter um sich herum zu sammeln. Er demonstriert schon mit seiner körperlichen erscheinung, dass er **gar nicht ganz fuss zu fassen gedenkt in dieser räumlichen welt**; dass ihm ideen, verheissungen wichtiger sind als erfüllungen. **Denn erfüllt kann nur sein, was auch leibhaft voll ist, prall vom stoff dieser welt.**

Doch wir haben wieder abzugeben von dem, was uns angefüllt hat oder bereichert. Wir müssen abgeben, um uns nicht zu überlasten, uns nicht zu verstopfen für das, was neu in uns eingehen könnte. Bei den ausscheidungen liesse sich reflektieren, dass in uns – wie in allem organischen leben – der fluss der stoffe nur ein wenig angestaut ist, ehe er weitergeht. Was wir alltäglich aufnehmen und was wir beständig abscheiden (schon durch die atmung und durch die ausdünstungen der haut), das verändert unsere stoffliche identität so sehr, dass in wenigen jahren ganz andere moleküle uns aufbauen als heute. Nur die zellen des zentralen nervensystems bleiben sich selber gleich. Der übrige körper aber nimmt schon teil am kreislauf der stoffe, ehe er als ganzes verwest. Unsere ausscheidungen zeigen uns eingebunden in den kreislauf von aufbau und zersetzung. Zwischen beidem halten wir die balance, solange wir leben. Dieses gleichgewicht ist gestört in allen stoffwechselkrankheiten und bei allen erkrankungen, die in den stoffwechsel eingreifen. Es ist aber auch schon aufs spiel gesetzt durch eine lebensweise, die den aus der nahrung gewonnenen zuwachs an energie kaum noch körperlich auslebt und dafür in fettpolstern speichert. **Auch die in wärmeeinheiten (in kalorien oder joule) zu messende energie der lebensmittel muss wieder ausgeschieden werden: durch körperliche bewegung.** Bewegungsmangel und stuhlverstopfung erscheinen so als zwei formen vitalen geizes: als charakteristische haltungen jenes menschen unserer kultur, der an sich zu halten sucht in dem wahn, dadurch der unausweichlichen auflösung zu entgehen.

Aus: Arno Plack, Philosophie des Alltags

