

**Zeitschrift:** Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

**Herausgeber:** Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behindter (Schweiz) [ab 1993]

**Band:** 33 (1991)

**Heft:** 3: Körper

**Artikel:** Unzufrieden?

**Autor:** Helbling, Thea

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-158141>

#### 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:** 17.01.2026

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

## **Unzufrieden?**

von Thea Helbling

«Ich will so bleiben, wie ich bin», sagt die schlanke, schöne Frau (Fotomodel) zu ihrem eigenen Spiegelbild im Schaufenster. Offensichtlich ist sie ganz und gar zufrieden mit sich selber. Wer sich den Bären mit der «Light-Margarine» aufbinden lässt, ist selber schuld, aber ins Schwarze getroffen haben sie alleweil, die Werbefritzen. Denn: Wer will eigentlich so bleiben, wie er/sie ist?

Ich gebe zu, auch ich wünschte mir oft eine gute Fee, die mir vollendete Schönheit verleihen könnte, wie im Aschenbrödel. Immer jammerte ich über meine kräftigen Oberschenkel, meinen dicken Bauch und meine doofe Frisur! Meine unzähligen körperlichen Mängel waren mir so allgegenwärtig, dass ich kein Kompliment bezüglich meines Aussehens annehmen konnte, ohne dahinter Heuchelei zu vermuten. Ich lebte viele Jahre lang mit einer schlechten Meinung über meinen Körper, suchte mir dann Stück für Stück die Zuneigung zu ihm zusammen. Schliesslich gab es Augenblicke, in denen ich mich tatsächlich schön fühlte. Beim Sport zum Beispiel, oder beim Liebemachen.

Mein unvollkommener Körper war mir auf einmal lieb und teuer geworden.

Und dann der unheilvolle Tag X, wie ein Beil über meinem Leben hängend, das 31 Jahre darauf gewartet hat, hinunterzufallen. Ich bin ein paar Sekunden unkonzentriert Autogefahren, kann mich aus einem sich überschlagenden Auto hinausstürzen und überlebe, breche mir «nur» einen Brustwirbel, welcher dann das Rückenmark zerstört und mir eine für immer bleibende Lähmung zufügt. Dank dem hochqualitativen Stand der heutigen Medizin in der Ersten Welt werde ich fürs Weiterleben gerettet. Ich werde geröntgt, computertomographiert, diagnostiziert, gepflegt, therapiert, trainiert und ausgerüstet für das neue Leben im Rollstuhl – dann entlassen, von neuem in die Welt hinaus mit einem ziemlich beschädigten Körper.

«Du schaffst das schon!»

Jetzt träume ich jede Nacht, dass es nicht wahr ist, dass ich gehe, laufe, wandere, springe, tanze... Beim Fernsehen weine ich beim Anblick der Eiskunstläufer, ärgere mich aber gründlich über diese Tränen, weil ich ja eh nie Eiskunstläuferin geworden wäre, auch nicht Antarktisforscherin oder Flamencotänzerin.

Beim Betrachten der Blechtrümmer des grossen Unglücksautos, die noch Wochen später am Dorfrand liegen, stelle ich mir vor, wie tot ich darin ausgesehen hätte, wäre ich darin eingesperrt geblieben und in die Schlucht gestürzt. Ein blutiges Fleischmus hätten sie von mir zusammengekratzt, niemand hätte mich als Leiche im Sarg betrachten können. Jetzt sitze ich im Rollstuhl, habe noch alle Körperteile, kann jedoch nicht mehr alle spüren oder gebrauchen. «Hauptsache, Sie leben und sind noch richtig im Kopf!», sagen die Leute im Dorf. Sie haben mich eigentlich lieber als Paraplegikerin denn als lallende Idiotin infolge Gehirnverletzung. Sie helfen mir eifrig, mich mit noch Schlimmerem zu vergleichen und möchten mir damit Mut machen. Wozu brauche ich überhaupt Mut? Mut, um als Behinderte in der Kategorie der Normalität aufzutreten, um ihnen ihre eigene Verletzlichkeit vor Augen zu führen und ihnen in Erinnerung zu rufen, dass es auch Unvollkommenheit gibt im Leben? Meine Bekannten, die sich in einem solchen Fall «die Kugel geben» würden, wissen nun auch keine Antwort mehr. Es ist nicht Mut, den ich benötige, diese Behinderung von einem Tag auf den anderen ist vielmehr eine Herausforderung an mein Selbstbewusstsein.

Man findet es allgemein «super», dass ich wieder Auto fahre, dass ich mich wieder zeige im Dorf, dass ich ein Studium beginne, dass ich wieder Ski fahre und ihnen beweise, dass man «auch so» leben kann. Trotzdem beglückwünschen sie sich bei meinem Anblick, dass sie mein Schicksal nicht teilen müssen. Sie können mit ihrem Körper alles tun, was ich nicht mehr kann, sagen zu mir aber: Du kannst noch viel machen! Sie sind ja gar nicht schuld an meinem verletzten Körper, und ich bin manchmal so aggressiv gegen sie, ganz gleich, wie sie sich verhalten, bloss weil sie sich bewegen und sich schick anziehen und sich mit ihrem ganzen Körper vergnügen, wie ich es bis vor kurzem auch tun konnte. Natürlich hätte auch ich früher zu mir gesagt, dass der Körper nicht so wichtig und die Person darin viel bedeutungsvoller sei. Aber einen tatsächlichen Schaden an meinem Körper konnte ich mir nicht vorstellen, denn er war sehr wichtig für mich. Ein Leben ohne Sport, Bewegung und sexuelle Aktivität wäre mir sinnlos und öde erschienen! Das Risiko, durch einen Unfall die körperlichen Möglichkeiten einschränken zu müssen, machte Angst und wurde verdrängt.

Wahrscheinlich hätte ich sonst noch intensiver gelebt. Ich erinnere mich an

## inolseopgeasM zindohE

meine letzte Wanderung, zwei Wochen vor meinem Unfall: Ich trug nur Shorts und ein T-Shirt, und es fing an in Strömen zu regnen. Wir stolpern über aufgeweichten Boden und rutschige Geröllhalden, und ich schimpfte darüber, dass wir trotz des schlechten Wetterberichtes so weit gegangen waren! Woher hätte ich denn wissen sollen, dass dies mein letzter Spaziergang gewesen ist? Und weiss ich denn, wann ich sterben werde? Mein unvollkommener Körper, der mir trotzdem soviel Spass gebracht hat, ist nun noch unvollkommener geworden, so dass ich mich, ob ich will oder nicht, zu den «Behinderten» zählen muss.

Letzthin habe ich einen Artikel über Bodybuilding-Wettkämpfe in Genf gelesen. Eine drahtige Bodybuildnerin wurde beschrieben, dass sie künstliche Nahrung isst, ihr Leben völlig nach dem Training ausrichtet, keine Menstruation mehr hat vor lauter Muskeln züchten, keine Beziehungen mehr pflegen kann, sondern nur noch ihren Körper «bis zur Schmerzgrenze» malträtiert, um den Wettkampf zu gewinnen. Ich habe Lust, ihr zu schreiben. «Liebe Frau H. Was werden Sie tun, wenn Sie plötzlich ihre Muskeln nicht mehr bewegen können, weil das zentrale Nervensystem ausfällt oder so?»

Wir können nur in unserem Körper leben, solange wir leben. Und wenn wir sterben, zerfällt er in Staub. Das macht uns solche Angst, dass wir schon in Panik ausbrechen, wenn er gewisse Mängel oder ganz einfach Alterserscheinungen aufweist.

Wie lächerlich erscheinen mir meine eigenen früheren Sorgen mit meinem mangelhaften Körper, und wie bitter kann ich nun lachen über die Schönheits- und Ewige-Jugend-Zwänge, welche uns die Werbung so penetrant auferlegen will. Wie glücklich wäre ich mit meinem herrlichen Körper von früher! Pummelig und kräftig, mit X-Beinen und einer krummen Nase würde ich vor dem Schaufenster stehen und laut zu mir selber sagen: «Ich bin so froh, dass ich bin, wie ich bin!» ■

Kraftakt. Ich verabschiede mich und Ihr und mache mich auf den Heimweg.

