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: Mein Körper bin ich

Autor: Zoller, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-155992

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: 02.07.2025

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

MEIN KÖRPER BIN ICH

Ist mein körper einfach das, was von mir übrig bleibt, wenn ich gestorben bin – mein leichnam? Die hülle, mit der sich geist und seele während der lebenszeit bekleiden? Der "bruder esel" den man vernachlässigen, missbrauchen, ja sogar quälen muss, da er durch seine trägheit und seine erdhaften begierden und gelüste den geist an seiner höherentwicklung hindert, wie Franz von Assisi meinte?
Er erkannte aber kurz vor seinem tod, dass er auch "bruder esel", seinen körper hätte lieben sollen . . .
Mein körper, das bin ich. Ich **bin** meine hülle, ich **stecke** nicht nur in ihr. Wenn mich z.b. ein körperteil schmerzt, betrifft mich das ganz und gar. Das verändert mein denken, mein gefühlsleben, meine entscheidungsfreiheit, das verändert **mich.**
Ist eine trennung von körper und geist nicht absurd? Es sind doch zwei pole einer einheit, einer zu erstrebenden einheit mindestens, nämlich der einheit des ichs.
Ich sage doch zum beispiel auch nicht: Mein körper ist behindert, sondern: Ich bin behindert. Denn meine behinderung betrifft ja nicht nur meinen körper, sondern in allen konsequenzen auch meine ganze persönlichkeit. Dass ich mich mehr anstrengen muss für die kleinen alltäglichen verrichtungen, dass ich vermehrt von andern abhängig bin, dass ich als behinderter oft nicht für vollwertig genommen werde, dass mein körper nicht attraktiv wirkt, das alles beeinflusst meine ganze person.
Körper und geist sind untrennbar ineinander verflochten. Umso wichtiger ist es, wie ich zu meinem körper stehe. Ich kann ihn wie Franz von Assisi als störend, als notwendiges übel ansehen. Ich hatte eine lange fase in meinem leben, wo ich mir diese auffasung zu eigen gemacht hatte. Ich konzentrierte mich nur auf meinen geist, den ich als nichbehindert erlebte. Zum glück merkte ich, dass ich so langsam zu (pack) eis erstarrte.
Und langsam, mit hilfe von freunden, lernte ich, meinen körper wichtiger zu nehmen, ihn nicht zu verachten, sondern zu lieben in seiner unvollkommenheit. Das ist sehr schwierig, ist ein langer weg, auf dem ich das ziel wohl nie erreichen werde, ihm aber immer näher zu kommen hoffe.
Zuerst muss ich meinen körper kennen und spüren lernen.
Ich geniesse z.b. meinen linken fuss. Er ist nämlich der einzige körperteil, der nicht behindert ist. (Etwas in mir sträubt sich, das gesicht als körperteil zu rechnen, gehört es wohl für mich schon zum geist?) Ich liebe es, meinen fuss nach allen seiten zu strecken und zu dehnen, die zehen zu krümmen, bis es knackt in den gelenken. Ich stehe oft bewusst auf ihm und spüre seine spannkraft. Der andere fuss dagegen ist lahm, unförmig und dauernd unterkühlt. Immerhin trägt er mich, wenn auch kraftlos, wie ein holzbein.

Die vorstellung, dass mein ganzer körper so voller leben sein könnte wie mein linker fuss, haut mich um. Ich müsste ja platzen vor wohlgefühl und bewegungsdrang! – Halt, liebe Babs, bleib realistisch! Wie oft spürst du deinen fuss wirklich? Meistens achtest du gar nicht auf ihn, brauchst ihn selbstverständlich und wirst oft erst aufmerksam auf ihn, wenn er durch müdigkeit oder schmerzen auf sich aufmerksam macht.
Die beziehung zum eigenen körper will genau so erarbeitet sein wie die beziehung zu einem partner. Wenn ich erst dann reagiere, wenn der andere reklamiert, ist es zu spät. Ich muss auch in guten tagen meinen partner suchen und spüren.
Es gibt viel, was ich gerne an meinem körper spüre: Das wasser, das mich umschmeichelt, wenn ich durch einen see gleite, mir mit den flossen geschwindigkeit verleihend. Oder wenn ich mich zu musik bewege, mich schüttle, mich dehne, stampfe, die arme in der luft herum schwinge, mich um mich selbst drehe und mich leicht fühle. – Aber auch in solch schönen situationen bleibt mein körper so wie er ist und bringt seine unvollkommenheiten ein. Ich falle beim tanzen aus dem takt, weil ich sonst umgefallen wäre, und nur dieser störende notschritt kann mich vor einem sturz bewahren. Oder ich möchte meinen partner liebkosen, mit den händen sein streicheln erwidern, aber sie bleiben, die arme, wo sie sind, und irgendwo liegt kalt mein bein und gehört gar nicht richtig dazu.

Soll ich es hassen dafür? Soll ich ihm die bettflasche verweigern, die ich ihm jeden abend mühevoll bereiten muss? Dann hindert es mich mit seiner kälte am schlafen.
Kampf? Nein, es bleibt mir nichts anderes übrig als, gutes und unvollkommenes zu akzeptieren. Das ist ein tanz auf hohem seil.

Barbara Zoller, Untere Halde 15, 5400 Baden

PULS aktuell

Nicht diese töne, freunde!

Die eröffnung des behinderten jahres 1981 am 8. Januar im hotel Kursaal zu Bern brachte genau das, was viele schon befürchtet hatten: t h e a t e r !

Der vorhang geht auf: drei volkstänze, aufgeführt von geistigbehinderten, versteht sich. Beifall und der vorhang fällt.

Der vorhang geht wieder auf: drei festredner am tisch. Eingeweihte wissen, dass von den dreien zwei behindert sind. Die festversammlung merkt, oder soll