

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1982-1983)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Malen, Masken, Massage : Eindrücke einer -Woche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

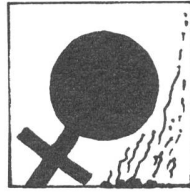
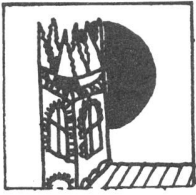
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

# Centre Femmes Triboung

## Malen, Masken, Massage – Eindrücke einer ♀-Woche



Zehn Frauen und fünf Kinder treffen sich in einem abgelegenen Chalet, unsicher, freudig, verlegen. Jede sucht Halt bei Frauen, die sie schon kennt - verschiedene Grüppchen stellen sich gegenüber.

"Ich hatte ein wenig Angst vor dieser Woche, vor dem, was passieren wird. Ich habe schon an Selbsthilfegruppen mitgemacht und vor denen habe ich einen "Horror". Ich habe mich unheimlich auf diese Woche gefreut, auf das Zusammensein mit Frauen. Frühere Vorstellungen habe ich eigentlich keine, ich möchte einfach meinen Körper intensiver erleben."

Wie an? Die Kinder eine angenehme Ablenkung, weil es so schwierig ist, uns gemeinsam auf einander, sich selber einzulassen.

Ein langer gedeckter Tisch - draussen im Garten gemeinsam essen, plaudern, sich annähern, Kindergeschrei, in die Sonne blinzeln, lachen - verwischt für einige Zeit Grenzen, hält 10 Frauen als Gruppe zusammen.

Was wollen sie? Wir sitzen in der Wiese, in einem wohl recht ruhigen Kreis - Wer beginnt? - Wie fangen wir an?

Zehn Frauen treffen sich für eine Woche, die sie gemeinsam geplant haben, um ihren Körper und sich selbst kennenzulernen. Wir nennen es Körper- oder Massage-Woche, wollen einfach gemeinsam mit Frauen etwas tun, schönes erleben, uns um die Not des Kopfes betieren.

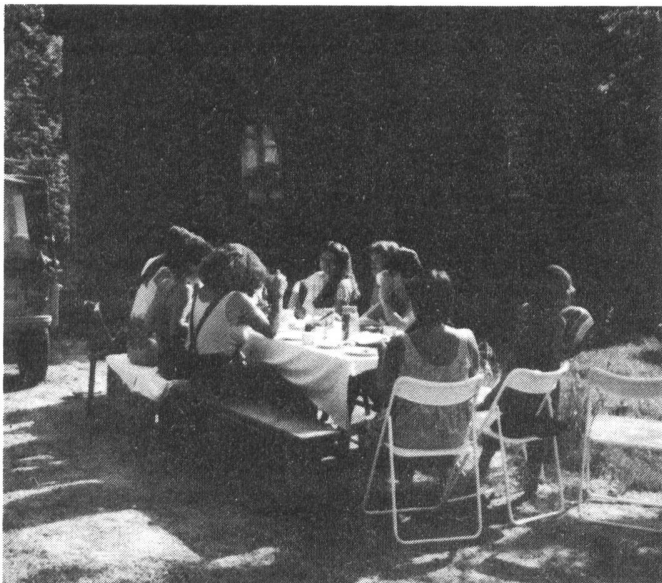
Abends, die Kinder schlafen, mit Frauen sitzen in der Halle

am Boden, auf Matratzen und auf Hühnern. Mit welcher Massage beginnen? Beide hat bereits einige Erfahrungen und beschreibt uns verschiedene Einstiegsmöglichkeiten. Mit einigen von uns, - und gegenseitig mit geschlossenen Augen den Rücken massieren - mit den Händen einen

"Ich fühle mich unsicher, weil ich nicht weiss, wie wohl die anderen Frauen einschätzen, ob sie sich leicht ein falsches Bild von mir machen."

bestimmten Rücken neu entdecken und formen - ohne Anleitung uns ganz auf uns selbst verlassen und uns um den Konturen anlegen lassen.

NACH DEM FRÜHSTÜCKEN UND GEMEINSAMEM TAG PLAUDERN - JE ZWEI FRAUEN ÜBERNEHMEN ABWECHSLUNGSWEISE DIE BETREUUNG DER KINDER, ZWEI FRAUEN SIND FÜR'S KOCHEN VERANTWORTLICH - MASSIEREN WIR UNS DRAUSSEN AN DER SONNE, PROBIEREN VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN AUS, WIR KOMMEN UNS NÄHER, KÖRPERLICH, UNMITTELBAR NÄHE. KONFLIKTE BRECHEN AUF, LASSEN SICH NICHT EINFACH VERDRÄNGEN. ZWEI FRAUEN KÖNNEN SICH NICHT MEHR BERÜHREN, GEHEN EINANDER AUS DEM WEG. NUR DIE SPRACHE BLEIBT, KANN JEDOCH DIE BLOCKADE NICHT ABREISSEN.



Ich habe zum ersten Mal erlebt, dass ich meinen Körper bewusst zu Konflikte erbringenden kann. Bisher habe ich mir immer den Kopf heiß diskutiert und oftmals die Befolgung gemacht, dass ich trotzdem nicht weites komme. Körperkontakt war für mich stets bloss Ausdruck meiner Gefühle, nicht ein Protest, der mich zusammen mit anderen weiterbringen kann.

heilen und Hexen - nicht mehr wir selbst und trotzdem wir selbst. Wir zeigen unseren Bauch, brauchen ihn weder zu verstecken noch einzatzen, und versuchen, die Bewegungen einer Bauchtänzerin nachzuvollziehen. Der Bauch will einfach nicht, was wir wollen - lachen, wir hatten uns den Bauch - Die Stimmung wird immer ausgelassener, fröhlicher. Trotzdem, oder gerade deshalb bleiben die meisten Weinflaschen ungeöffnet.

Auf der Wiese hinter dem Haus, von Bäumen und Tüchern abgeschildert, liegen viele Frauen und lassen sich am ganzen Körper bemalen. Lachen, wenn die feinen Pinselstriche kitzeln. Mit dem Malen entwickeln sich Linien, Tropfen, spitze und runde Formen. Zwei Frauen kommen mit den Kindern zurück, betrachten die Gipsatzüge, die zum Austrocknen auf dem Kalkengelände liegen, staunen über die wilden, schillernden Farben. Sie spüren, dass sich mit den Farben noch mehr verbindet hat. Sie machen Fotos, eine Hilfe, um das erste Gefühl des Ausschlussens abzulösen und Zugang zu den neuen Erlebnissen der Frauen finden.

Der letzte Abend. Wir schminken uns gegenseitig, lachen, tanzen jetzt mit Vamp, Titel bildschön.



Ich habe mich die ganze Woche über wohl gefühlt obwohl es mir zeitweise recht schlecht ging. Irgendwie fühlte ich mich in dieser Gruppe einfach geborgen und konnte mich so stark auf mich selbst einlassen. Ich konnte meine Gefühle nicht mehr filtern wie ich das sonst immer mache und konnte auch schlechte Gefühle hochkommen lassen."

schlechte Gefühle hochkommen lassen."

"Die Woche ist für mich kein Psychohorror geworden. Ich habe die Mischung geliebt - nicht geliebt sehr gut gefunden, weil es immer möglich war, mich selbst einzubringen, und ich mich nie zu etwas gezwungen fühlte."

Ich habe gemerkt, wie ich mich in meinem Körper zusehends wohler fühlte. Ich fühle mich frei

in meinen Bewegungen, uneingeschränkt von Zwängen, die ich sonst immer spüre."

Zurück in der Stadt spüren wir, Theliver als sonst - sind wir sensibler oder äußert sich unser neues Körpergefühl und Selbstbewusstsein in einem befreiten "frechen" Auftreten, das an Frauen ungewohnt und somit provozierend wirkt? - Blicke, die uns abschätzen, begutachten,

prüfen. Die Gesichtsmuskeln verhärten sich, fast automatisch, wir setzen unsere Maske auf. Wir beginnen, unsere Bewegungen wieder zu kontrollieren - der "übliche" Zustand - nur schmerzt es uns mehr, lässt noch mehr Mut aufkommen.

Claris  
Anneliese  
LWS