

Beispiel:

Die amerikanische Turnerin Simone Biles musste bei der Olympiade 2021 in Tokio ihren Wettkampf abbrechen. „Twisties“ nennen die amerikanischen Turnerinnen eine mentale Blockade, die es nicht mehr möglich macht, schwierige turnerische Bewegungskünste wie Salti mit mehrfachen Schrauben auszuführen. Die Verletzungsgefahr wäre dann zu hoch. Bei der Turnerin Simone Biles führten früher erlittene Traumata nach eigener Auskunft offenbar zu solchen Blockaden.

3.2 Embodiment und Embodied Communication

Die EC-Theorie nach Storch und Tschacher (2016) postuliert 4 Thesen, nach denen auch die Kommunikation von Menschen auf den Erkenntnissen der Embodimentforschung beruht. Das Menschenbild, in dem Kommunikation wie in einem Kanal erfolgt, bei dem zwischen einem Sender und einem Empfänger eine fixe Botschaft hin und her geschickt wird, vergleichbar mit einer Flaschenpost in einem Kanal, wird so überholt. Ein Verstehen hat nach dieser Theorie dann stattgefunden, wenn die Flasche vom Empfänger entkorkt und dann der Inhalt der darin befindlichen Botschaft korrekt entziffert wurde. In ihrer EC-Theorie legen Storch und Tschacher vier Thesen dar (EC steht dabei für Embodied Communication). Sie ergänzen die Sichtweise der reflexiven Leiblichkeit (vgl. Storch, Tschacher 2016):

1. Es gibt keine fixe Bedeutung einer Botschaft, die verstanden werden kann. Vielmehr existiert lediglich das gemeinsam erzeugte Gefühl der Einigung auf eine Sprechweise, die aber aus der Interaktion spontan und neu entsteht und nicht von Anfang an vorhanden ist.
2. Das Menschenbild der Kanaltheorie geht von einem Sender aus, der genau weiß, was er sendet und der auch präzise weiß, wann seine Botschaft angekommen ist und verstanden wurde. Dieses Menschenbild gilt als überholt. Die EC-Theorie postuliert, dass im Allgemeinen ein großer Teil des psychischen Geschehens unbewusst verläuft, was insbesondere Motive und Bedürfnisse betrifft. Darüber sind die meisten Menschen sich nicht im Klaren und können deshalb auch nicht präzise wissen, was für eine Botschaft sie senden und können ebenfalls nicht einschätzen, wann und wie ihre Botschaft vom Empfänger verstanden wurde.
3. Die Ansicht, es gäbe verstandesmäßiges Verstehen einer Botschaft, die ohne Beteiligung des Körpers entziffert werden kann, ist falsch. Die EC-Theorie besagt, dass Wörter für sich allein genommen sinnlose Silben sind. Die Bedeutung eines Wortes erzeugt der Körper, nicht der Verstand.
4. Die Ansicht, zwei Menschen könnten sich über materielle Botschaften in einer Art luftleerem Raum austauschen, indem sie fixe Botschaften mittels Chiffrieren und Dechiffrieren hin und her schicken, ist falsch.

Die neueren Thesen der Embodied Communication, die sich auf neurologische Forschungsansätze beziehen, zeigen auf, was Phänomenologen früher eher philosophisch betrachteten. Diese werden in ihren Ansätzen über reflexive Leiblichkeit so bestätigt.

Fazit Teil I

In der Phänomenologie der Leiblichkeit geht es um das Verhältnis von Leib und Körper, das schon lang im Interesse von Phänomenologen und Philosophen liegt. Der Leib wird in dieser Betrachtungsweise als biologisches Ich, als sinnlich wahrnehmender Leib gesehen, während der Körper der ist, der nach außen hin sichtbar ist, mit dem kommuniziert, sich bewegt und gesellschaftlich agiert wird. Bereits Edith Stein hat auf die Doppeleinheit von Leib und Körper hingewiesen. Sie gilt heute auch als Vorläuferin der Geschlechterforschung und hat sich stark für die Bildung von Mädchen und Frauen eingesetzt. In der neueren Phänomenologie weist auch Edmund Husserl auf die Einheit von Leib und Körper als einer psychophysischen Natureinheit hin. In der Bewegung als anthropologischer Grundkategorie erlebt der Mensch diese in vielfältiger Weise. Über seine motorische Entwicklung erlangt er Fähigkeiten, die er zum Überleben in der Gesellschaft braucht, und die ihm auch kulturelle Welten eröffnet.

Die Wahrnehmung beginnt bereits im Mutterleib, entwickelt sich im Verlauf des Lebens bis zum Alter in verschiedenen Bedeutungsverläufen weiter und bildet die Basis für die lebenslange Leib-Körper-Kommunikation. Das Selbstbild von Frauen und Mädchen, das auch starken gesellschaftlichen Einflüssen unterworfen ist, erfährt so immer wieder eine Neuorientierung. Sensomotorische Wahrnehmung und motorisches Lernen stehen in einem steten Wechselspiel, wobei Bewegung in allen Bedeutungskategorien eine wichtige Rolle innehat. Über Bewegung nimmt der Körper an der Welt teil. Ab der Pubertät unterscheidet sich die Bewegungsentwicklung zwischen Mädchen und Jungen aufgrund der entstehenden anatomischen und physiologischen Veränderungen, was über die gesamte Lebensspanne von Bedeutung ist. Das sensomotorische System ist einem Alterungsprozess unterworfen, was sich auf die Gleichgewichtsfähigkeit und die posturale Kontrolle auswirkt. Allerdings lässt sich durch Bewegung und das gezielte Ansprechen der Muskulatur das gesamte sensomotorische System funktionsfähiger erhalten, als bei Nichtstun. Damit verbundene hormonelle Aktivierungen können so einen zu frühen Alterungsprozess aufhalten. Auch im Alter sind vielfältige Adaptionsprozesse möglich. In der Perspektive der Embodimentforschung erfährt die Sensorik eine erweiterte Sichtweise, in der das Gehirn als Kommandozentrale einer Neuorientierung bedarf. Die Forschungen implizieren, dass Psyche und Geist einen Körper brauchen und umgekehrt. Dies drückt aus, dass das sensomotorische System in einem ständigen Wechselspiel von Körper und Gehirn und unter dem ständigen Einfluss von Affekten und Gefühlen steht. Das neuronale Wechselspiel ist äußerst vielfältig. Die Theorie der „Embodied Communication“ verweist darauf, dass der Körper stark in Kommunikationsprozesse eingebunden ist, die teilweise gar nicht bewusst sind, und darauf, wie Menschen Botschaften senden und empfangen. Leibliche Kommunikation wird auch im Betrachtungsfeld der „Embodied Communication“ bei Storch und Tschacher (2016) als immer präsent beschrieben, wenn zwei oder mehr Menschen sich begegnen.

Für die Psychomotorik von Mädchen und Frauen hat Bewegung in der Begleitung ihrer Wandlungsphasen eine wichtige Funktion bei der Persönlichkeitsentwicklung und Bildung. Über das Erleben reflexiver Leiblichkeit können Mädchen und Frauen viele Erkenntnisse über sich selbst gewinnen.

Die Erkenntnisse der Embodimentsichtweise können eine Psychomotorikarbeit mit Mädchen und Frauen bereichern, besonders was die Kommunikation zwischen den Teilnehmerinnen und zwischen den Anleiterinnen und Teilnehmerinnen betrifft.
Der Körper als „Seismograph“ bei mimetischer Kommunikation und im Entrainment wird besonders im Kapitel Bewegung und Musik beleuchtet (s. S. 89 f.).

Zum Weiterlesen

- Gahlings, U. (2016): *Phänomenologie der weiblichen Leiberfahrungen*. Freiburg/München: Karl Alber
- Laube, W., et al. (2009): *Sensomotorisches System*. Stuttgart: Thieme
- Meinel, K., Schnabel, G. (2018): *Bewegungslehre Sportmotorik unter pädagogischem Aspekt*. Aachen: Meyer und Meyer
- Storch, M. et al. (2017): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hans Huber
- Storch, M., Tschacher, W. (2016): *Embodied Communication*. Göttingen: Hogrefe
- Weineck, J. (2009): *Sportbiologie*. Balingen: Spitta



II. Soziologische Grundlagen

1. Leib-Körper-Gesellschaft als „Never Ending Ping Pong Story“

„Die Zweiheit des Körpers ist die Bedingung der Möglichkeit menschlichen Handelns, das nicht ohne Leib und Körper möglich ist sondern vielmehr ein körperliches und leibliches Geschehen in Raum und Zeit ist. Ebenso ist soziales Handeln immer auch ein körperlich-leibliches fundiertes und ausgeführtes Handeln. Zwei oder mehr Handelnde, die sich in ihrem Handeln wechselseitig aneinander orientieren tun dies im Medium von Leib und Körper“ (Gugutzer 2006, 31).

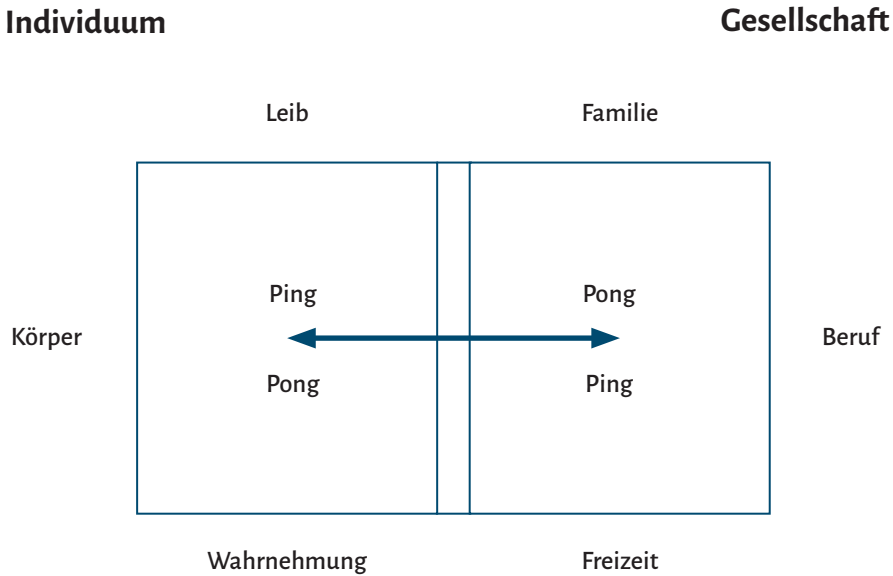


Abb. 5: „Never-Ending-Ping-Pong-Story“ in einem nicht endenden „Tischtennispiel“ zwischen Individuum und Gesellschaft.

Wie in Kapitel I aufgezeigt, stehen Leib und Körper in einer ständigen Auseinandersetzung, in einem beständigen Austausch. In diesem Kapitel steht nun der mächtige Einfluss der gesellschaftlichen Strömungen vor dem Hintergrund des stetigen gesellschaftlichen Wandels auf das Befinden des Einzelnen im Vordergrund. Dies soll die Metapher des „Ping-Pong-Spiels“ in der Abbildung 5 aufzeigen: Die Spielpartner sind das Individuum mit seinem Leibkörper auf der einen Seite und die Gesellschaft mit ihren Subgruppierungen auf der anderen Seite. Das Spiel ist ein ständiges Hin und Her der gegenseitigen Wünsche, Ansprüche, Vorstellungen und Forderungen. Das Ziel ist natürlich, dass eine der Spielpartnerinnen gewinnen will. Um den Spielpartner Gesellschaft nicht immer gewinnen zu lassen, sollte das Ziel eines jeden Individuums daher sein, gut für sich selber zu sorgen, um nicht als ständiger Verlierer vom Platz zu gehen.

Der Körper ist mit seinem Leib als eine Art Basislager zu sehen, zu dem wir auch immer zurückkehren können, vor allem, um uns unserer Leiblichkeit bewusst zu werden. Der Dialog von Leib und Körper erzeugt Diskussionen, Verbindungen und sich um unseren Leib zu kümmern, ist eine wichtige Ressourcenpflege. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind Themen und Anschlussstellen, deren Moderator immer nur wir selbst sein können. Die Tänzerin und Soziologin Anke Abra-

ham (1960–2017) nennt Bedrohungsszenarien für unseren Leibkörper, die sich aus dem Problem der ständigen Dynamisierungen der spätmodernen Gesellschaft ergeben. Durch phänomenologische und soziologische Betrachtungen ist der Leib-Körperbezug in einen neuen Fokus gerückt.

Beschleunigungsdruck meint für den Einzelnen, möglichst auszukosten, was die Welt zu bieten hat. Dabei kann die Gefahr erwachsen, leibliche Präsenz, Perspektivität und leibliche Reflexivität zu verlieren, so dass es zu einer leiblichen Erfahrungsarmut kommen kann. Der Druck wirkt sich auch auf die Solidarität und den Gemeinsinn aus, z. B. auf ein Arbeitsteam oder eine Vereinssportgruppe. In der Spätmoderne wachsen Prozesse zu schnell, nicht nur durch die fortschreitende technische Entwicklung. Es kommt kaum zu sinnstiftenden Narrationen, eher zu Ereignisfetzen oder Ereignisinseln, was bedeutet, dass der Mensch in verinselten Lebensräumen lebt. Durch das Abschneiden von unmittelbaren Erfahrungen beraubt sich der Mensch der Hauptquelle des Glücks: des Tätigseins im Sinne seiner Kräfte und Fähigkeiten, der Kreativität und des Erschaffens eigener Kreationen. Hier führt die Spur zur Bewegung als einer lebensnotwendigen Grundkategorie menschlicher Kommunikationsmöglichkeiten. Die Gefahr der sogenannten „**Entkörperung**“ steht heute in der Diskussion in vielen Betrachtungsfeldern.

Übungen der Achtsamkeit und andere Meditationstechniken und Entspannungsverfahren werden immer beliebter: Pausen, Innehalten, Sackenlassen, Abstreifen und Abwarten (vgl. Abraham 2006). Auf der anderen Seite können aber genauso Subgruppen auf gesellschaftliche Prozesse formend einwirken. In einer Studie (vgl. Gebauer et al. 2004) wurde gezeigt, wie z. B. neue Spielformen wie Streetball oder Inlinehockey wieder soziale Wirkungen hervorrufen. Skateboarding, einst als jugendliches Straßenspiel zu finden, ist heute als Disziplin Snowboarding olympisch geworden. In der Funktion des Körpers als Produzent von Gesellschaft beschreibt Robert Gugutzer den Körper in Routine- und Gewohnheitshandlungen, Selbstdarstellung und Performativität und auch eigensinnigem Handeln, die so zu einer Verkörperung von sozialem Handeln beitragen können.

2. Die Soziologie des Körpers

2.1 Frau-sein – ein gesellschaftliches Konstrukt

Körperlichkeit und Frausein sind nicht bloße Natur, sondern ein gesellschaftliches Konstrukt. Der Einfluss verschiedener gesellschaftlicher Strömungen zeigt sich sowohl im individuellen Körpermanagement als auch in Körperempfindungen, wie in der „Never Ending Ping Pong Story“ dargestellt. Die Verwendung des Körpers als Ausdrucks- und Interaktionsmediums, also insgesamt die Körpernutzung, ist tief in einer Gesellschaftskultur verwoben. So wird auch meist definiert, was normal und anormal in Bezug auf die äußere Erscheinungsform ist und es kann sogar zu sozialen Prozessen der Ausschließung kommen, wie wir sie gegenwärtig z. B. mit der Normierung von weiblichen Körpern erleben und den Reaktionen darauf. Der Körper wird so zur gesellschaftlich bestimmten Normgröße und muss daraufhin in Form gebracht werden, um Anerkennung zu erhalten (vgl. Sobiech 2022). So erscheint zum Beispiel höheres Gewicht bei Frauen als Fehlverhalten und mangelnde Anpassungsbereitschaft an das Schlankheits- und Leistungsideal.

Weiblichkeit liegt heute mehr denn je zwischen Faktizität und Entwurf der einzelnen Frauen innerhalb der gesellschaftlichen Entwicklung, in der Themen wie Selbstbestimmung und Gleichberechtigung immer noch nicht hinreichend geachtet werden. Es ist unabdingbar die Objekti-

vierung des Leibes zum Körper deutlich zu machen (vgl. Gahlings 2010). Von allen ExpertInnen und selbsternannten ExpertInnen, auch von denen in den Print- und Digitalmedien, müssen sich Mädchen und Frauen heute sagen lassen, wie sie zu sein und zu leben haben. Durch das „Expertenwissen“ von Ärztinnen und Ärzten, Wellness- und ErnährungsspezialistInnen, Hygiene- und KosmetikspezialistInnen, ModeberaterInnen sowie Sport- und FitnesstrainerInnen, wird der Leib und der Leibkörper zusehends entfremdet und instrumentalisiert. Diese in hohem Maße Fremdbestimmtheit aufgrund unendlich erscheinender Wahlmöglichkeiten wird den Frauen und Mädchen als Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung verkauft (s. Bodyturn, S. 44).

2.2 Feminismus und Weiblichkeit

Feministische Wissenschaftlerinnen haben diese Positionierung von Weiblichkeit im Feld des Visuellen kritisiert und auf die Funktionen von Frauenbildern innerhalb patriarchalischer Strukturen aufmerksam gemacht. Die gesellschaftliche Instrumentalisierung von Frauenkörpern geschieht in deutlich höherem Maß, als das bei Männern der Fall ist.

Die Bezeichnung Feminismus entstand Ende des 19. Jahrhunderts im Kontext der ersten Frauenbewegung. Feminismus, gleichermaßen Bewegung und Idee, zielt darauf ab, Ungleichbehandlungen und Ungerechtigkeiten zwischen Frauen und Männern zu kritisieren und abzuschaffen. Die Frauenbewegungen verliefen in Nordamerika und Europa in mehreren Wellen. Hauptthemen waren in Frankreich die Abschaffung des § 218 und in Amerika die Abschaffung der Schönheitswettbewerbe und umfassen heute weitreichende soziologische Themen, wie die Hausarbeit und Kindererziehung, Erwerbsarbeit, Sexualität und Weiblichkeit. Die neue Frauenbewegung beschäftigt sich mit dem weiblichen Körper im Hinblick auch auf sexuelle Selbstbestimmung, Körperselbstbestimmung und Gesundheit. Themen wie Sexismus und sexualisierte Gewalt wurden öffentlich gemacht. Weiblichkeitsvorstellungen werden inzwischen aber auch in den verschiedenen Queerformaten unterschiedlich diskutiert, die sich in einer sogenannten LGBTQIA+ -Community zusammengeschlossen hat, die fälschlicherweise oft auch als Transgenderbewegung bezeichnet wird.

Im Zuge der Feministischen Bewegung gründeten sich die ersten feministischen Frauengesundheitszentren „FFGZs“ in den 70er-Jahren mit den Kontakten zur amerikanischen Frauengesundheitsbewegung, die mit dem Buch „Frauenkörper – Neu gesehen“ Aufsehen erregte, das heute wieder in einer neuen Auflage erhältlich ist (vgl. Merritt 2012/2021). In diesem Buch wird der Frauenkörper genau erforscht und bildlich dargestellt. Es gibt darin viele Hinweise zur Gesunderhaltung und Selbstuntersuchung. Über die Jahre hatten die Frauen der feministischen Bewegung aber auch gegen Widerstände seitens der Politik zu kämpfen. Die Bewegung und ihre wegweisende Rolle für den Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen werden jedoch in einer Expertise des Bundesministeriums für Familien, Frauen, Senioren und Jugend 1997 und in einem Forschungsbericht des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherung 2004 explizit gewürdigt. Der Bundesverband der Frauengesundheitszentren sitzt in Berlin und es gibt weitere Zentren in Dresden, Freiburg, Göttingen, Hannover, Heidelberg, Köln, Lübeck, München, Nürnberg, Regensburg, Stuttgart und Wiesbaden mit einem breit gefächerten Angebot für Mädchen und Frauen, mit Themen wie Naturheilkunde in der Gynäkologie, Wissen über alle Verhütungsmethoden, Selbstuntersuchung, sowie den verschiedensten Psychomotorikangeboten (www.frauengesundheitszentren.de). Die Gründerinnen der sogenannten feministischen Frauengesundheitsbewegung (FFGZ) setzen sich für ein „Recht auf den Körper“ von Frauen ein. Für die meisten Frauen ist es heu-

te selbstverständlicher geworden, frei über ihren Körper zu befinden; das ist sicherlich ein Erfolg, zu dem die Frauengesundheitsbewegung beigetragen hat. Gleichzeitig findet sich aber in der Medizin immer noch eine Sichtweise, die die weiblichen Wandlungsphasen wie Pubertät, Schwangerschaft und Geburt sowie die Wechseljahre normiert und medikalisiert. Berühmt geworden sind die hormonellen Verhütungsmethoden, die den Frauen zwar viele sexuelle Freiheiten geben, aber leider auch ein oftmals unterschätztes Gesundheitsrisiko darstellen, was heute auch aus medizinischer Sicht so betrachtet wird. Hormone in den Wechseljahren sind heute besonders wegen ihrer Nebenwirkungen in der Kritik. Dazu haben die FFGZs einen großen Beitrag geleistet, indem sie auch Informationen über vielfältige Verhütungsmethoden und deren Handhabung anbieten. Ein weiteres Verdienst ist es, auf das Geschlecht in Gesundheits- und Krankheitsbewältigung zu achten und ein Gendermainstreaming im Gesundheitswesen einzuführen.

2.3 Der „Bodyturn“

In diesem Buch wird oft der englische Begriff „Body“ verwendet. Im Englischen gibt es keine Unterscheidung zwischen Leib und Körper. Mit der Verwendung des Begriffes Body lassen sich hier im Buch so Leib und Körper einschließen, weil eben eine Trennung in bestimmten Betrachtungen nicht immer sinnvoll und auch schwierig ist und mit dem Begriff Body gut gelingt.

Seit den 1990er-Jahren lässt sich eine Wende zum menschlichen Körper hin konstatieren, die der Soziologe Robert Gugutzer „Bodyturn“ nennt und den Körper in Bezug zu Gesellschaft auf der einen und zur Leiblichkeit auf der anderen fokussiert, wie oben in der „Never Ending Ping Ping Story“ dargestellt. Gugutzer beschreibt einen „Weltkörper“ als einen sozialen Körper, einen medikalisierten Körper und einen medialisierten Körper in den gesellschaftlichen Feldern von Arbeit, Musik, Kunst, Sport, Ernährung, Technologie, Politik und anderen Wissenschaften (vgl. Gugutzer 2006). Auch die Sozialisationsprozesse von Familie und Gesellschaft haben eine stark formende Wirkung auf den Einzelnen. Es geht um die wechselseitige Durchdringung von Mensch und Gesellschaft. Manipulationen am Körper in verschiedenen Wissenschaftszweigen werden heute auch kritisch hinterfragt. Dies betrifft Zugriffe auf den Körper wie Operationen oder auch die Geburtenkontrolle. Diskutiert wird auch in neuerer Zeit die Norm die Zweigeschlechtlichkeit der „Heteronormativität“ insoweit, als auch irreversible Zugriffe durch die Möglichkeiten der modernen Medizin in Aussicht gestellt werden.

Pillen für die optimale Konzentration und ein angstfreies Leben, gelaserte Augen, straffere Sehnen und eine optimale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Blutes für sportliche Leistungen im Höhen-Training, faltenfreie Haut und „ideale Körperformen“ durch operative Eingriffe, risikofreie Geburten und zurechtgezüchteter und defektfreier Nachwuchs scheinen heute machbar. Die kognitive, psychische, physische, ästhetische und generative Optimierung gewinnt volle Fahrt und inzwischen ist kein Bereich menschlichen Lebens denkbar, der nicht biotechnologisch nachgerüstet, umgebaut und perfekter gemacht werden sollte oder sogar gemacht werden muss (vgl. Abraham 2010). Die Beschreibung der Möglichkeiten des Zugriffs auf den Körper der Soziologin und Tänzerin Anke Abraham klingt wie aus einem Sciencefiction-Roman, ist aber bereits in der Realität angekommen. In ihrem Beitrag wollte sie aufzeigen, was im Rahmen von biotechnischen Eingriffen in den Körper auf dem Spiel steht, inwiefern sie auch zu einer Gefahr werden können. Sie weist auf die Gefahr hin, dass zentrale Qualitätsmomente menschlichen Lebens außer Acht gelassen werden, dass eben gewisse Dinge Zeit brauchen, sie an Qualität verlieren, wenn sie beschleunigt werden und dass manche Dinge bewusst zu durchschreiten sind, um für sich einen Gewinn dar-

aus zu ziehen. Dies gilt besonders für die Wandlungsphasen der Frauen, in denen sie lernen müssen, ihren Körper zu akzeptieren und würdevoll zu behandeln. Das bedeutet, wer sich auf seinen Körper einlässt und über den Körper die Natur spürt, der könnte erkennen, was guttut und was schadet, was Wohlgefühl auslöst und was Spannung und Missbehagen auslöst. Dies kann insbesondere gut als Prämisse für psychomotorische Arbeit mit Mädchen und Frauen gelten, nämlich dass sie auf ihren Leib-Körper hören, ihn wertschätzen, seine Kräfte bestaunen und dadurch zu einer besonderen Wahrnehmung gelangen. Empfundenes Wohlergehen oder Unbehagen soll eine Interpretationshilfe sein, um die Eigenlogik des Körpers zu erkennen und zu respektieren. Dies setzt voraus, dass Frauen und Mädchen einen respektvollen Umgang mit dem Körper oder wieder einen leib-sinnlichen und spürenden Umgang ganz im Sinne der Psychomotorik lernen. Manipulierungsversuche und Optimierungsmethoden scheitern oft an der Eigengesetzlichkeit des Leib-Körpers.

Im Teil Psychomotorik dieses Buches wird z. B. darauf hingewiesen, welche Folgen übertriebene Fitnesssucht für den weiblichen Körper und seinen Hormonhaushalt haben kann (s. S. 153). Der Körper wehrt sich sozusagen gegen Übergriffe. Frauen neigen dazu, davon ist in Abrahams Beitrag immer wieder die Rede, ihren Körper zu einem defizitären Objekt zu machen und ihn als behandlungsbedürftig zu betrachten. Ein „schöner Körper“, wie auch immer er aussehen mag, und dies ist historisch auch sehr unterschiedlich definiert worden, wird heute medial zum Maßstab gemacht. Ein verbessertes idealisiertes Selbst ist für manche Frauen die große Hoffnung, um im Beruf oder bei der Partnersuche erfolgreich zu sein. Das „Leiden der Frauen“ entsteht also aus der Fixierung auf bestimmte Idealerscheinungen, die als Ausweis für bestimmte Wertigkeit - sogar des eigenen Seins - gedeutet werden, und zwar von den Frauen selbst, genauso wie von anderen Frauen oder Männern. Trotzdem ergibt sich keine Stimmigkeit des Selbstbildes oder eine Übereinstimmung von Eigen- und Fremdbild. Viele Frauen begeben sich in die Gefahr, den Kontakt zu ihrem Körper zu verlieren und damit auch zu ihrer Vitalität und Stärke.

2.3.1 Körperkult: Bodystyling, Bodytuning und Bodycaring

Die öffentliche und wissenschaftliche Diskussion um Körperkult handelt zumeist von Schönheit und Schönheitspraktiken der Menschen. Als Beispiele werden heute bevorzugt tätowierte und gepiercte junge Frauen und Männer, magersüchtige Models oder extrem muskuläre Bodybuilderinnen genannt und Menschen, die sich Schönheitsoperationen unterzogen haben. Sowohl in den Massenmedien als auch in den Sozial- und Kulturwissenschaften wird gegenwärtig ein Körperkult präsentiert und meist negativ bewertet, als etwas, das nicht normal sei, unnatürlich oder verrückt. Dieser Körperkult tritt als Selbstoptimierung in Erscheinung. Als Bodystyling werden alle Praktiken bezeichnet, die von Kosmetik und Fitnesssport über Tattoos und Piercings bis hin zu Schönheitsoperationen reichen. Der Körper wird meist als Kunstwerk betrachtet, die sichtbare Körperoberfläche als reflexives Identitätsprodukt. Bodytuning dagegen dient der Verbesserung körperlicher Funktionalität und der Steigerung physischer Leistungsfähigkeit und auch der sexuellen Potenz. Das Körperkonzept, auf dem solche Körperpraktiken basieren, kommt dem cartesianischen Bild des Menschen als einer Maschine nahe. Der „Maschinenkörper“ hat zu funktionieren, wie man es gerne hätte und wenn nicht, muss er repariert oder wiederhergestellt werden, und zwar mit legalen, aber auch illegalen Mitteln wie bspw. Doping. Bodytuning entspricht einem starken Eingriff in Physiologie und Anatomie (Fett- und Muskelverhältnis). Das subjektive Ziel dieser Techniken basiert auf Selbstermächtigung und Machtausübung (vgl. Gugutzer 2013).

Beispiel:

Unter den deutschen Langstreckenläuferinnen gibt es Beispiele von extrem abgemagerten Frauen, die kaum mehr äußere Geschlechtsmerkmale haben und stark untergewichtig sind. Jedes Mittel scheint geeignet, um die Laufleistung zu optimieren, ausgehend von einem Wohnortwechsel in die Leichtathletikschmiede im amerikanischen Oregon auf über 3.000 m Höhe bis hin zu den Veränderungen in der Nahrung mit bestimmten Zusätzen und vieles mehr. Die Erkrankung des sogenannten „Female Athletic Triad“ wird dabei in Kauf genommen (s. Praxisteil S. 153).

Dies alles geschieht unter dem Druck der Öffentlichkeit und der Medien, mit der Maxime „immer höher, schneller, weiter“. Sportlerinnen folgen diesem Druck, um sich bei den Veranstaltungen bejubeln zu lassen und ihr Image positiv darzustellen, letztlich auch für einen finanziellen Gewinn. Meist stellen sie auch ihren Körper in den sozialen Medien zur Schau und geben kein gutes Vorbild für Mädchen und Frauen (siehe den Instagram Account der Langstreckenläuferin Konstanze Klosterhalfen). Die Heimatvereine dieser Sportlerinnen könnten mehr Verantwortungsbewusstsein zeigen und ihre Sportlerinnen auf diese Negativwirkungen hinweisen. Dafür müssten sie sich aber erst selbst besser positionieren.

Bodycaring dagegen sind Maßnahmen, die der Gesundheit zuträglich scheinen. Man möchte sich anders und besser spüren, optimiert Ernährungs- und Bewegungspraktiken und wendet sich den populären „Wellnessmaßnahmen“ zu. Auch spirituell-religiöse Strömungen mit ganzheitlichen, auf Heil- und Erlösung abzielenden Selbsterfahrungen, sind hoch im Kurs. Mit heilsamen Praktiken will man ein Leben nach dem Modell der Selbstsorge und Achtsamkeit führen.

Im Bodystyling steht das schöne Selbst, im Bodytuning das mächtige Selbst und im Bodycaring das wahre Selbst im Spiegelbild einer spätmodernen neoliberalen Gesellschaft.

Neoliberale Gesellschaften zeichnen sich dadurch aus, dass es ihnen gelingt, dass sich Menschen herrschende Normen und Werte aneignen und ihr Verhalten danach ausrichten und glauben, damit ganz eigenen, subjektiven Bedürfnissen zu folgen. Diese Bedürfnisse werden aber von ökonomischen Interessen stark mitgeprägt, vor allem über die neuen digitalen Medien mit ihren induzierten Werbepattformen. Diese suchen sich die User gezielt nach den Interessenlagen aus, die diese selbst über Google preisgeben, oder besser gesagt spionieren diese aus. Optimierung qua Selbstmanagement lautet die neoliberale Leistungsinspiration und suggeriert Selbstmanagement, Selbstermächtigung und Selbstsorge (vgl. Gugutzer 2013).

2.3.2 Bodyshaming: Störungen des Körper selbstbildes

Das sogenannte „Bodyshaming“ betrifft heute mehr denn je vor allem Frauen, die nicht bestimmten Normvorstellungen und Schönheitsidealen entsprechen und beinhaltet verschiedenste Formen der Diskriminierung durch andere. Diese beziehen sich auf Körperumfang, Körpergröße, Körperform und Wesensart, aber auch auf die Kleidung. Zur Kompensation von körperlichen Mängeln bzw. zur Selbstoptimierung nutzen Mädchen und Frauen Möglichkeiten und Hilfsmittel zum Selbsttracking wie Fitnessapps, Schönheitsoperationen und vieles mehr.

Mädchen und Frauen, aber auch Männer, die nicht bestimmten Normen entsprechen, werden mit allen Mitteln, die heute zur Verfügung stehen, oft öffentlich beleidigt oder auch anonym gemobbt. Dabei bedienen sich Jugendliche vor allem der Neuen Medien und Social Media (u. a. Instagram,

Facebook, Snapchat). Hier wird oftmals eine perfekte, makellose Körperlichkeit propagiert, die durch Computerprogramme (Adobe Photoshop, Affinity Photo) auch künstlich geschaffen wird und eine surreale Überhöhung von Körperlichkeit darstellt. Zudem wurden in TV-Shows wie „Germany's Next Top model“ die Bedürfnisse nach „makellosen“ und überschulden Körpern vor allem bei Mädchen geschürt. Auf Grund starker Kritik können jetzt aber auch Frauen mit verschiedenen Körpermaßen und auch ältere Frauen an diesen und anderen TV Formaten teilnehmen.

In den sozialen Medien gibt es skurrile Darstellungen von Körpern in Beauty Challenges wie „Ab Crack“ (eine Spalte, die vom Bauchnabel aufwärts verläuft und die Muskulatur der Bauchdecke unterteilt), „Bikini Bridge“ (dies stellt den Teil zwischen den Hüftknochen dar, auf dem die Bikinihöschen beim Liegen oder Stehen nicht aufliegen) oder „Collarbone Challenge“ (wer sich die meisten Münzen auf den Schlüsselbeinknochen legen kann) und weitere unglaubliche Beispiele, die oft nur durch Bildbearbeitung erreicht werden. Diese Darstellungen haben Einflüsse auf unrealistische Körperformen, die dann von Frauen angestrebt werden und bilden auch gleichzeitig die Basis für das Bodyshaming in der eigenen und der Betrachtung anderer.

Ein Hauptproblem scheint dabei für Mädchen zu sein, dass Rollenerwartungen und normative Vorstellungen sie überfordern. Schönheit und Attraktivität haben einen überhöhten Stellenwert und für Mädchen ist es schwierig, im Zuge ihrer körperlichen Veränderungen ein für sich positives Körperbild auszubilden. So wird in der RKI-Studie (siehe unten) zusammenfassend dargestellt, dass die Förderung der Selbstbestimmung und die Stärkung der Ressourcen der Mädchen von großer Bedeutung sind. Mädchen im Jugendalter sollten dabei unterstützt werden, die Veränderungen ihres Körpers anzunehmen, Vertrauen zum eigenen Körper zu entwickeln. Zielgruppe sind dabei auch Mädchen mit Migrationshintergrund.

Störungen des Körperbildes findet man auch als psychiatrische Krankheitsbilder aber ebenso bei Jugendlichen, die gerade in der Pubertät ihr Körperselbstbild neu formen. Das Bodyshaming entsteht vor allem unter den neoliberalen Einflüssen, wie oben gezeigt, mit einer schlechten Wertschätzung des eigenen Körpers und einem depressiven Symptomkomplex, der in der Pubertät ohnehin manchmal auftreten kann, wie Essstörungen, Selbstverletzungen und fehlender Wertschätzung des eigenen Körpers. Betroffen ist hier das Körperschema, das sich aus den neuen physiologischen und psychischen Veränderungen in der Pubertät umstrukturiert. Dieses setzt sich zusammen aus dem Körperbild (Bodyimage), den Kenntnissen über den Körper (Bodyknowledge), den Körperausdehnungen (Bodyorientation) und der Einstellung zum Körper (Bodyestimation). Strömungen wie „Bodyneutrality“ haben zum Ziel, Überhöhungen von Körperlichkeit zu vermeiden, Sport und Bewegung nicht zum Selbstzweck oder zur Selbstoptimierung zu betreiben, sondern aus Freude und Spaß an der Bewegung (vgl. Skrezka 2017).

Als Reaktion auf die Bodyshaming-Bewegung finden wir heute in Diskursen der Pädagogik und Erziehungswissenschaften, Körpersoziologie, Sozialen Arbeit und Motologie eine Anti-Diskriminierungsarbeit, Gegenmaßnahmen, genannt Bodydiversity (vgl. Birk, Mirbek 2021). Praktische Maßnahmen zur Reduzierung von Bodyshaming in der praktischen Arbeit finden sich aber noch wenige.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass an Mädchen und junge Frauen hohe Erwartungen von Erwachsenen sowie dem gesellschaftlichen Umfeld samt Medien gestellt werden. Das eigene Bild vom Körper in der Pubertät ist prägend für das weitere Leibgefühl und resultiert aus den Wahrnehmungen der eigenen Embodimentgeschichte. Gestörte Wahrnehmungen ließen sich durch entsprechende Theorie- und Praxistools im Rahmen psychomotorischer Interventionen erkennen und verändern (Praxisteil S. 113) und könnten eine Begleitung für das gesunde Hineinwachsen in den sich verändernden Körper für junge Menschen anbieten. Dieses Buch möchte auf Möglichkei-

ten der Stärkung des Selbstkonzepts für Mädchen und Frauen mit psychomotorischen Interventionen hinweisen. Wichtig bei unterstützenden Maßnahmen in der Begleitung junger Mädchen sind auch Aufklärung und Prävention in Bildungsinstitutionen. Eine psychomotorische Förderung kann einen Beitrag zur Antidiskriminierungsarbeit leisten, indem sie Bewegungs- und Körpererfahrungen anbietet, die das Körper selbstkonzept stärken (siehe Praxistools ab S. 105).

2.3.3 „Sex and Gender“-Problematik

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt ist eine Geschichte von zunehmender gesellschaftlicher Akzeptanz. In einer zusehends liberaler werdenden Gesellschaft spricht man heute von einer „Geschlechtervielfalt“. Die sogenannte LGBTQIA+-Gruppe bezieht viele Aspekte mit ein: Homosexualität, Transsexualität, Intersexualität und queere Sexualität mit all ihren Leiblichkeiten und sexuellen Orientierungen. Durch das Zusammenfassen in die LGBTQIA+-Gruppe ergibt sich aber eine Begriffsverwirrung, weil lesbische, schwule und bisexuelle Menschen mit transgeschlechtlichen, intersexuellen und queeren Menschen in einen Topf geworfen werden. Im deutschen Sprachraum wird auch von einer bunten oder Regenbogengesellschaft gesprochen. Mit den Farben des Regenbogens wollen viele soziale Gruppierungen von Politik bis Wirtschaft ein Statement setzen, um als besonders fortschrittlich zu gelten. Unter dem Druck von klinischen Settings sollen sich Menschen aber Subgruppierungen der LGBTQIA+-Gruppe zuordnen. Heute weiß man jedoch, dass fast die Hälfte der Transgender-Menschen die geschlechtliche Identität wieder ändert und es sich über ein in der Lebensspanne veränderliches Phänomen handeln kann (vgl. Wunder 2016). Zwar können Typologien in der klinischen Praxis Rahmen und Halt geben, in der Realität können diese jedoch der Pluralität von Gender- und Transgender-Entwicklungen kaum gerecht werden.

„Sex and Gender“ ist ein am meisten diskutiertes und tabuisiertes Begriffspaar in Themen unserer Zeit geworden. Der Aufstieg der Trans-Gender-Rechte als soziale und politische Kraft zusammen mit einer steigenden Zahl junger Menschen, die sich als außerhalb der „Geschlechter-Binäre“ sehen, hat aber auch dazu geführt, dass viele Menschen und Institutionen Schwierigkeiten haben, einen Sinn dafür zu finden, wo sie stehen und wie sie zu diesen Sichtweisen gekommen sind.

Sowohl bei Edith Stein als auch bei Alice Schwarzer stehen verschiedene Sichtweisen, die das biologische Geschlecht und die soziokulturelle Natur des Geschlechts zwar in unterschiedlichen Ausformungen sehen, dass sie aber nicht getrennt werden können. Die Genderideologie fordert aber diese Möglichkeit einer selbst artikulierten Geschlechtsidentität und des biologischen Leibkörpers, der heute mit allen Mitteln der Medizin äußerlich und innerlich veränderbar scheint. Die Theorie der Geschlechtsidentität besagt, dass das Geschlecht auf der subjektiven Selbstwahrnehmung beruht und nicht im geschlechtsspezifischen Körper verwurzelt ist. Dies ist auch die Sichtweise der bekannten Psychologin und Feministin Judith Butler. Ute Gahlings bezeichnet die Geschlechtsidentitätstheorie als ein sprachliches Konstrukt ohne Realitätsbezug, das von uns verlangt, Worte auf eine Weise zu verwenden, die der materiellen Realität widersprechen, einer geschaffenen „Realität“, die ein Tor zu einer invasiven, irreversiblen Medikalisierung sein kann (vgl. Gahlings 2016).

Das Wort Gender wird weiter in vielseitigen Kontexten verwendet: Gender Mainstreaming ist der Versuch, die unterschiedlichen Lebenssituationen von Frauen und Männern in Politik, Verwaltung und Medizin mitzudenken, um ungleiche Behandlungen zu verhindern. „Gender Studies“ ist ein Wissenschaftszweig, der dies untersucht. „Gendern“ umschreibt eine neue Schreibweise, die Frau-

en und Männer gleichberechtigt einbeziehen soll, z. B. TeilnehmerInnen oder SportlerInnen. Mit dem Begriff Transsexualität wird häufig die Metapher vom „Leben im falschen Geschlecht“ assoziiert. In der Regel ist damit gar nicht der ganze Körper gemeint, der als „falsch“ empfunden wird, sondern die Ausprägung der äußeren Geschlechtsmerkmale und oft nur einem davon. Es kann sein, dass sich Mädchen zum Beispiel mit einem starken Brustwachstum in der Pubertät nicht so gleich identifizieren können, was aber in einigen Jahren der Entwicklung anders sein könnte. Im Kontext von heteronormativen Geschlechtsrollenerwartungen stellt sich die Frage nach der eigenen Geschlechtszugehörigkeit als Mädchen oder als Junge für Jugendliche, die Probleme in der Orientierung haben, als schwierig dar, im Prozess der Bewusstwerdung sozialer Rollenbezüge und Einbindungen im Alltag. Volkmar Sigusch beschreibt die „Sex and Gender“-Diskussion als Hilflosigkeit, Menschen irgendwie in Kategorien einzuordnen und weist auf eine fehlende allgemeine Kultur des Erotischen hin. Seit 2015 ist es Facebook-Nutzern möglich, sich selbst 60 verschiedenen Geschlechtskategorien zuzuordnen. Das sagt schon viel über Erotik und Sexualität aus. Was „soziales Geschlecht“ (gender) und „biologisches Geschlecht“ (sex) bedeutet, ist nicht eindeutig definiert und abgegrenzt (vgl. Sigusch 2015).

Schon Edith Stein sprach in Bezug auf Frauen von einer Mannigfaltigkeit von Typen und Individuen und dass von einer ihnen allen gemeinsamen Lage schwerlich gesprochen werden kann (vgl. Stein 2000). Die Situation sei abhängig von Faktoren wie Generation, Stand und Weltanschauung, womit Stein die soziale Komponente der Geschlechterprägung im Blick hatte, wie sie auch in der feministischen Theorie seit den 1970er-Jahren unter dem Begriffspaar Sex und Gender thematisiert wird. Edith Stein stellte für ihre Zeit fest, dass eine Integration der Geschlechter in das soziale Ganze noch nicht erreicht sei; dies mag durchaus auch für unsere Zeit trotz aller Gleichstellungsbemühungen gelten. Geschlechterdivergenzen gelten nach wie vor als gewachsene aber noch nicht überwundene Situationen für Frauen und Männer. Dennoch wird die Spezies Mann und Frau vorausgesetzt, die kein innerer und äußerer Einfluss verändern kann. Diese Positionen werden bis heute in der feministischen Theorie als biologischer oder essentieller Determinismus bezeichnet, als „sex and gender Dichotomie“ und so wird auch die Überführung des einen in den anderen Typus sehr kontrovers diskutiert.

2.4 Rollenbilder von Mädchen und Frauen in unserer Gesellschaft

Geschlechterrollen sind abhängig von kulturellen Zuschreibungen. Sich verändernde und weniger starre Geschlechterrollen können befreiend sein, aber auch überfordern und müssen immer neu überdacht werden, was aber nicht zwangsläufig dazu führen muss, das biologische Geschlecht zu verändern.

Die Pubertät und die Adoleszentenphase stellen in Verbindung mit körperlichen Reifungsprozessen, wie dem Einsetzen der Menstruation, dem Brustwachstum, Stimmbruch und Geschlechts- und Körperbehaarung sowie Änderungen der Körperstatur und der eigenen Identitätsfindung, eine kritische Phase dar (vgl. Gahlings 2016). Das Körperselbstbild junger Menschen steht in dieser Phase auf dem Prüfstand.

Was ist das eigentlich, das Körperselbstbild und das daraus resultierende weibliche Rollenbild? Die Frage ist sehr weitreichend, jedoch lebenswichtig für die Einzelnen und ist das Bemühen, die eigene Sicht mit der Sicht von Menschen aus dem Umfeld zu verbinden. Das Selbst- und Fremdbild von Mädchen und Frauen in ihren unterschiedlichen Wandlungsphasen ist vielen Einfluss-

faktoren unterworfen und hat Auswirkungen auf Selbstwert, Körperbild und damit auch auf das Körper selbstkonzept. In der Entwicklungsphase zur Frau sind Rollenbilder von Mädchen durch Erziehung und Sozialisation beeinflusst, was nicht selten in ihrem weiteren Lebensverlauf zu Rollenkonflikten führt und damit den Selbstfindungsprozess erschwert. Das Bild von Frauen ist heute sehr stark auf das äußere Erscheinungsbild reduziert, beziehungsweise wird dies überbewertet. Das Bild unterliegt einem Schönheitsbegriff, der durch Medien, Direktmedien, Werbung sowie die Fitness- und Schönheitsbranche definiert wird. Der Gesundheitsaspekt tritt dabei zunächst in den Hintergrund. Gegenwärtig gilt oft ein schlanker, androgyner Mädchen- und Frauentyp als erstrebenswert. So ein Körper wird oft mühsam in Fitnessstudios antrainiert unter dem Slogan „Muskeln aus dem Fett modellieren“ mit „Sixpacks“ wie bei Männern und definierten Oberarmen. Dennoch dürfen weibliche Rundungen nicht fehlen, die beim Muskeltraining aber oft verloren gehen. Die Schönheitsindustrie bietet Verfahren an, diese dann auf verschiedene Weise wieder anzumodellieren. Den Rest der Körpermodellierung schaffen dann Bildbearbeitungen auf den gängigen digitalen Medien wie Facebook, Instagram und anderen. Andererseits finden wir auch viele junge Frauen mit Übergewicht und Essstörungen, die durch diese medialen Einflüsse in große Konflikte geraten können und für sich kein gutes Selbstbild finden können. Selbst wenn Frauen älter werden, sind sie von Leitbildern beeinflusst, die sie in innere Konfliktsituationen bringen können. Nach Geburten möchten Frauen schnell wieder einem bestimmten Erscheinungsbild entsprechen, was nicht selten zu einer Überforderung und Rollendiskrepanz, zu einer inneren Zerrissenheit und zu einer Entfremdung vom eigenen Ich führen kann. Auch Frauen in und nach den Wechseljahren und im Alter orientieren sich an Bildern, die mit der Realität von älteren Frauen wenig gemein haben.

Auch im Beruf erleben Frauen Rollenkonflikte, die ihr äußeres Erscheinungsbild in der Berufswelt einerseits und ihr Selbstverständnis als gesunde Frau und Mutter andererseits betreffen. Solche Rollen können im Konflikt zueinander stehen.

Beispiel:

„Kutoo“ ist ein Wortspiel, eine Kombination des japanischen Wortes „Kutsuu“ mit dem Hashtag der „Me-too“ Bewegung. Die Japanerin Yumi Ishikawa hat unter diesem Stichwort eine Petition an die japanische Regierung eingereicht, um auf unsinnige Kleidervorschriften, unter anderem dem gesundheitsschädigen Tragen von Highheels, das von Firmen und Medienbranche gefordert wird, aufmerksam zu machen. Auch in Deutschland gibt es solche Dresscodes in Firmen. „Gutes Standing fängt mit der Absatzhöhe an.“ Über diesen Slogan berichtet die Journalistin Katharina Starley in der Süddeutschen Zeitung vom 16.01.2015. Einerseits sehen sich Frauen als natürliche Schönheiten an und möchten auf ihre Gesundheit achten, müssten aber auch andererseits den Vorgaben der Arbeitswelt genügen. Das dauerhafte Tragen von Highheels verursacht bei vielen Frauen Fuß- und Rückenschmerzen.

Aber der gefühlte Leib-Körper müsste besser wissen, was gut für ihn ist, und mehr wertgeschätzt werden. Ein lebendiger Körper ist etwas perfektes, ein lebendiges Strukturwunder, der ständig bemüht ist, ein Gleichgewicht herzustellen und unglaubliche Selbstheilungskräfte bereitstellen kann. Durch eine Sichtweise der Trennung von Verstand und Körper kann sich das Gefühl für die Leiblichkeit manchmal verlieren, aber eine solche Trennung gibt es nicht. Auch eine Hierarchie von Körper und Geist kann es nie geben. Unsere Weiblichkeit erfährt sich gleichermaßen aus einer ständigen Interaktion.