

Frauenkörper-Frauensport

Innen- und Außenansichten von Körperlichkeit in Bewegung von Frauen

von Heike Kuhlmann

August 207

Frauen sind in Bewegung, aber wie sieht diese Bewegung heute aus? Die verschiedenen Wellen der Frauenbewegungen haben viel erreicht. So haben sich Frauen viele Bereiche erobert und sie sind einerseits weiter dabei sich alle die Bereiche zu erschließen, die bisher nur Männern vorgesehen waren. Trotzdem ist es noch immer nicht so, dass das Bewegungsverhalten von Frauen und Männern sich ähnelt. In diesem Artikel geht es um die Gründe, warum Frauen sich bewegen und woher dieses unterschiedliche Bewegungsverhalten kommt.

Körperlichkeit von Frauen und ihr Bewegungsverhalten ist ein hochkomplexes Thema mit sehr vielen unterschiedlichen Ebenen, die ineinander greifen. Ich werde versuchen einige Facetten herauszuarbeiten, die die Ausbildung der Körperlichkeit von Frauen betreffen.

Unter Körperlichkeit verstehe ich die Art und Weise, wie sich Frauen in ihrem Körper fühlen und wie sie ihren Körper behandeln. Wichtig bei der Betrachtung von Körperlichkeit ist dabei, wie ein Individuum beispielsweise individuelle Erfahrungen, Sozialisation, Mode verkörpert hat. Diese Verkörperung führt einerseits zu einer für das Individuum spezifischen äußeren Erscheinung, d.h. Körperbau und Körperhaltung. Andererseits ist sie Teil des persönlichen Verhaltens. Es ist insofern auch nicht möglich zu sagen, dieses und jenes seien inhärente Aspekte dieser Person und dieses und jenes Verkörperungen. Nichtsdestotrotz ist diese Unterscheidung wichtig, da es für das Individuum ein sehr spannender Prozess sein kann, z.B. in Körperarbeitsprozessen sich bestimmter körperlicher Spezifika oder gar „Einschränkungen“ im Bewegungsverhalten bewusst zu werden und diese dann auch überwinden zu können.

Es erscheint sinnvoll, die Körperlichkeit von Frauen genau zu betrachten und herauszuarbeiten, wie diese ihr Bewegungsverhalten beeinflusst. Ich möchte verschiedene Facetten, die ich mal die Innen- und Außenansichten von Körperlichkeit von Frauen, genauer betrachten. Bei den Innenansichten beziehe ich mich auf die Auswirkungen der persönlichen Sozialisation und den Umgang der Frauen damit heute. Bei den Außenansichten auf die gesellschaftlichen Verhältnisse.

Dazu werde ich zunächst bestimmte Aspekte des Bewegungsverhaltens von Frauen in der Geschichte benennen, um dann anschließend einige Beispiele aus meiner Arbeit mit Kinder in Berlin zu beschreiben, die Beispiele der momentanen Bewegungssozialisation von Kindern darstellen. Hierbei wird sich zeigen, wie unterschiedlich die Bewegungssozialisation von Jungen und Mädchen noch immer oder schon wieder geworden ist.

Im Anschluss daran sollen die Schwierigkeiten herausgearbeitet werden, die beim Thema Körperlichkeit und Bewegungsverhalten von Frauen in unserer

Gesellschaft hervortreten. Ich ende mit einem Ausblick.

Ein Blick auf den Einfluss der Geschichte auf das Bewegungsverhalten von Frauen

Sport als das Synonym für Bewegung ist gerade mal 200 Jahre alt (die Olympischen Spiele des Antiken Griechenland werden hier außen vor gelassen). Die Geschichte der Frauen im Sport nur knapp über 100. Bewegung war etwas anderes, diese sollte allerdings nur eine Vorbereitung für die Rolle der Ehefrau und Mutter darstellen und zur Gesunderhaltung dienen. Sich Eintritt in die Männerdomäne der Sports zu verschaffen, war mit Kämpfen verbunden. Es gab Anfang des 20. Jahrhunderts zunächst nur einige mutige Pionierinnen, die es sich nicht nehmen ließen, sich sportlich zu betätigen, koste es, was es wolle. Die erstmalige Teilnahme an den Olympischen Spielen im Jahr 1900 fand ohne die offizielle Zustimmung des IOC's statt. Die `Kämpferinnen´ von damals waren die Wegbereiterinnen für unsere Möglichkeiten heute in fast allen Sportarten auch olympisch präsent sein zu können (vgl. Pfister: 1980).

Viele männliche Wissenschaftler behaupteten noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts Frauen könnten keine hohen Leistungen im Sport erringen und Leistungssport schade der Gesundheit der Frauen. Sie wurden eines besseren belehrt. Die Geschichte konnte zeigen, dass die Leistungen von Frauen sich in Abhängigkeit von ihrer sportlichen Aktivität nach oben ansteigen. Die Kontinuität der Frauen am sportlichen Treiben vor allem im Leistungssport, hat zu einem enormen Leistungsanstieg bei den Ergebnissen geführt (vgl. Pfister in Medau, 1988). Die Leistungsfähigkeit von Frauen hier in Europa ist seit damals auch aufgrund vieler anderer Faktoren stark angestiegen. Ein schönes Beispiel ist heute der Fußball, wo es die deutschen Frauen waren, die Weltmeisterinnen wurden.

Ein anderes Beispiel bringt das Land Kuba. Es verfolgt die Politik, über die Leistungen im Sport außenpolitische Anerkennung zu bekommen. Sie haben mit folgender Rechnung Erfolg gehabt. Um bei den Olympischen Spielen viele Medaillen zu bekommen, förderten sie Bereiche in denen es noch nicht soviel Konkurrenz gab, z.B. der Judo der Frauen. Durch diese spezielle Förderung erlangten Kubanische Frauen über Jahre hinweg bei den Olympischen Spielen die Silber- und Goldmedaillen.

Gleichzeitig widerlegte diese Förderung der kubanischen Regierung die Vorurteile über die sportlichen Fähigkeiten von Frauen in zweierlei Hinsicht; in der Wahl der Sportart und der den Fähigkeiten, die sie durch Förderung und Training erreichten (vgl. Kuhlmann, 2001: 93-100).

Bewegungssozialisation

Die Sozialisation eines Menschen prägt sehr stark das Verhalten des Individuums in seinem späteren Leben. Beim Erlernen von Bewegung und Sport geschieht der gleiche Prozess. Dabei stellen Familie und Schule die Weichen für das spätere Bewegungsverhalten. Im Folgenden will ich meine Erfahrungen beschreiben, die ich in meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gemacht habe, um Beispiele zu geben, wie die Bewegungssozialisation von Mädchen heute aussieht und aufzuführen, inwiefern diese Sozialisation ein Indikator dafür ist, wie sich die Körperlichkeit von Frauen heute entwickelt.

Seit Jahren unterrichte ich Kinder in Bewegung. Da Tanz und Ballspiele geschlechtsmäßig sehr unterschiedlich klassifiziert, wähle ich diese zwei Bewegungsbereiche aus, um sie näher zu betrachten..

Tanz

Tanz wird immer noch oft als eine Bewegungsform von und für Mädchen angesehen. Das obwohl der Tanz in seiner ganzen Breite eine der ältesten Bewegungsformen ist und kulturgeschichtlich sehr viel umfasst. Ballspiele werden hingegen als ein Bereich betrachtet, der eher von Jungen ausgeübt wird. Tatsächlich sind auch nach der Erfahrung meiner Kollegen Kreativen Tanz die meisten Kinder Mädchen. Viele kommen zumindest in jüngeren Alterstufen im „Ballett-Tütü“ an. Sie und ihre Eltern haben eine Vorstellung vom Tanzen, die nur das Ballett umfasst. Im Ballett wird noch heute überwiegend mit den klassischen Geschlechterstereotypen gearbeitet. Wenn sie älter werden erweitern sich ihre Vorstellung um Streetdance und Hip-hop, die sie durch Musikvideos kennengelernt haben.

Musikvideos zeichnen sich überwiegend dadurch aus, Geschlechterstereotype weiterzuvermitteln. Zudem sind die tänzerischen Bewegungen der Frauen in diesen Clips oftmals auf rein sexualisierte Bewegungen reduziert.

Es heißt also, wenn die Vorstellung über Tanz nur von Ballett bis Streetdance reicht und es bei beiden eine geschlechtliche Unterscheidung des Tanzkörpers gibt, werden sich einerseits nur wenige Jungen für Tanz entscheiden, andererseits werden die Mädchen ihrer Vorstellung entsprechend Tanz lernen wollen.

Wenn in Tanzszenen von Musikvideos die tänzerischen Bewegungen zudem meistens auf sexuelle oder sexuell aufreizende Bewegungen reduziert werden, dann wollen viele junge Mädchen genau diese Art von Bewegungen lernen.

Bei der Vermittlung von Tanz geht es eigentlich um viel mehr: es geht darum die menschliche Ausdrucksfähigkeit in Bewegung zu erfahren, zu erweitern und zu verbessern. Dabei wird der Mensch mit dem ganzen Sein gefördert. Das beinhaltet auch dass sich die Kinder, aber natürlich auch die Erwachsenen sich mit ihren eigenen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Grenzen im Tanz aber auch im Anschluss daran in ihrem Alltag auseinandersetzen müssen. Das erfordert eine bestimmte Offenheit, die nicht alle aufbringen, kann aber letztendlich zu einer Emanzipation von gesellschaftlichen Körnernormen führen. Es kann eine spannende Auseinandersetzung mit Mädchen sein, die so sein wollen wie die Tänzerinnen der Musikvideos, und die dann plötzlich erfahren, dass Tanz sehr viel mehr sein kann und sie Spaß am Finden ihres eigenen Ausdruckes durch den Tanz finden. Es kann aber auch sein, dass die Mädchen es vorziehen in mtvgrooves oder videodancing zu tanzen, die vielleicht mehr ihren Erwartungen entsprechen. Unterstützt wird eine solche Wahl durch den gesellschaftlichen Trend.

Tanz unterscheidet sich von Sport in sofern, dass er den eigenen Körper durch Schulung des Ausdrucks bewusst macht. Tänze können unterschiedliche Themen behandeln, die sich direkt mit der Alltagswelt der Tanzenden beschäftigen und diese dadurch anders verarbeitet werden. Damit ist Tanz sehr viel freier als andere sportliche Bewegung und auf eine gewisse Art können durch den Tanz bestimmte Wertesysteme der Gesellschaft bewusst gemacht werden:

"To dance is human, and humanity almost universally expresses itself in dance. Dance interweaves with other aspects of human life, such as communion and learning, belief systems, social relations and political dynamics, loving and fighting, and urbanization and change. (Lynne Hanna, *J. To dance is human*. 1979. Chicago. University of Chicago Press)"

Einen anderen Aspekt dieses Zitats sollte hervorgehoben werden: Im Tanz lernen Kinder und natürlich auch Erwachsene nicht nur Bewegungen, sondern sie lernen auch zu kommunizieren. Aus diesem Grund ist es auch kritisch zu betrachten, wenn die Kinder nur Kurse wie z.B. videodancing lernen, da sie in diesen eine bestimmte Bewegungssprache lernen, die in diesem Falle zumeist auf das Sexuelle reduziert ist. Gerade wenn berücksichtigt wird, dass die Bewegungssozialisation Auswirkungen auf das restliche Verhalten hat, werden durch diese Art von Tanz Geschlechterstereotype wieder stärker ausgebildet (vgl. Shapiro, 1998: 23-74).

Dieser kurze Abschnitt kann nicht dazu dienen, das Thema Tanz und seine Rolle bei der Bewegung von Mädchen und Frauen umfassend zu behandeln. Er sollte jedoch einen kleinen Einblick in die Komplexität dieses Themas geben und aufzeigen, wie durch Tanz Geschlechterstereotype aufrecht erhalten, aber auch gebrochen werden können.

Ballspiele

Im diesem Abschnitt soll es darum gehen, über die Arbeit auf dem Mädchenballplatz in Berlin- Kreuzberg aufzuzeigen, wie wichtig eine spezifische Förderung von Mädchen in Ballspielen ist, um eine geschlechtsspezifische Bewegungssozialisation aufzubrechen. Dieses Beispiel soll zeigen, wie schwierig es ist, eine Geschlechtsspezifische Bewegungssozialisation zu vermeiden und das es besonderer langfristiger Programme über den Schulsport hinausbedarf, um eine Veränderung zu bewirken.

Der Mädchenballplatz am Lausitzer Platz wurde 2000 gegründet, um Mädchen das Ballspielen auf öffentlichen Plätzen zu ermöglichen Mädchen sollten nicht mehr ständig von den Jungen vertrieben werden. So wurde eine bestimmte Zeit an zwei Tagen in der Woche von 16-18 Uhr eingeführt, die von Sozialarbeitern und Trainern betreut wird und so Mädchen einen Raum öffnen soll, um Ballspiele zu lernen und Ball zu spielen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten und Auseinandersetzungen mit den Jungs gibt es diesen Platz und einen weiteren Platz. Er wird

Die Arbeit ist eine offene Arbeit, d.h. die Mädchen und Jungen kommen und gehen wie sie Zeit und Lust haben. Sie nehmen die Angebote wahr, die sie wollen. Am Lausitzer Platz können sie zwischen Akrobatik und Ballsportangeboten wählen. Das Angebot, das eigentlich nur für ältere Mädchen gedacht war, wurde leider nicht in dem erhofften Maße wahrgenommen, so dass das Programm nun für alle offen ist. Es wird allerdings sehr viel Wert darauf gelegt, dass alle miteinander spielen und zusammen lernen. Jungs sind insofern sie sich den Regeln unterordnen willkommen. Ein weiterer Grund ist, dass durch das gemeinsame Spiel der gegenseitige Respekt im Spiel erlernt werden kann und Vorurteile wie das Mädchen nicht Ballspielen können aus dem Weg geräumt werden . Einige der Mädchen kommen seit Jahren. Manche sind jetzt Mitglied in Sportvereinen, wo sie intensiv Basketball oder Fußball trainieren. Hemmungen an den Ball zu gehen und auch älteren Jungs den Ball abzunehmen, haben sie inzwischen verloren. In dieser Arbeit ist eine Tatsache entscheidend, dass die Mädchen in einer anderen Weise als die Jungs motiviert werden müssen. Es ist wichtig, sie immer wieder zu bestätigen und sie aufzufordern, im Spiel mehr ranzugehen und sich mehr zu trauen.

Dabei will ich nicht sagen, dass dieses unterschiedliche Verhalten biologische Ursachen hat, im Gegenteil: Die Mädchen müssen viel größere Hürden überwinden, weil bei ihnen nicht wie bei den Jungs angenommen wird, dass sie mit dem Ball umgehen können. Vielmehr noch sind sie immer wieder Sprüchen von Jungs oder auch von Erwachsenen ausgesetzt, die ihre Fähigkeiten anzweifeln. Dieses führt dazu, dass sie sich eher zurückziehen und viel vorsichtiger sind. Ein stetige Motivierung und ein Vertrauen in ihre

Fähigkeiten setzt diesen Sprüchen etwas entgegen und führt ganz langsam dazu, dass sie in der Realität zeigen, was sie können und ihre Leistungen denen der Jungs entsprechen.

Das stetige Training und Engagement hat dazugeführt, dass sie mit den Jungs gemeinsam spannende Spiele machen können und diese mit ihren Sprüchen zu Hause bleiben müssen.

Dieses Beispiel zeigt, dass eine kontinuierliche Förderung etwas verändern kann. Bedauerlicherweise muss gerade eine solche Arbeit immer wieder um seine Finanzierung fürchten.

Diese Arbeit zeigt mir deutlich, wie tief kleine Kinder bereits von der geschlechtsspezifischen Sozialisation durchdrungen sind und wie schwierig es ist, diese zu überwinden. Ein letztes kurzes Beispiel aus der Arbeit an Regelschulen, bestätigt diesen Eindruck. Hier bestätigt es sich um ein weiteres die obenbeschriebene Typisierung von „Ballspiele sind für Jungen“ und „Tanz ist für Mädchen“: Kaum tönt das Pausenzeichen, stürmen die Jungs raus, um Fußball oder Basketball zu spielen, während die Mädchen lieber oben bleiben wollen, um zu Musik tanzen.

In AGs an Schulen oder auch in Schulprojekten mit Tanz und Theater zeigt sich der Geschlechtergraben unter anderem darin, dass sich Mädchen und Jungen schon in der 3. Klasse nicht mehr anfassen oder auch keine Partnerübungen zusammen machen wollen.

Für mich sind diese Erfahrungen jedes Mal wieder erstaunlich. Würde man den Berichten in den Medien Glauben schenken, die von der Gleichberechtigung in der Gesellschaft reden, so müssten solche Beispiele längst der Vergangenheit angehören. Im Bewegungsverhalten der Kinder braucht es keinen Lehrer mit einer subtilen Wahrnehmung um diese komplett andere Bewegungssozialisation wahrzunehmen.

Meine Arbeit auf dem Ballplatz, in Tanzschulen oder allgemeinen Schulen zeigen mir vielmehr, dass die Arbeit für die Überwindung einer unterschiedlichen Bewegungssozialisation wichtiger denn je geworden ist, da es mir eher so erscheint, dass gerade bei Jüngeren die Geschlechterunterschiede wieder größer werden (vgl.: Pfister in Senatsverwaltung für Arbeit und Frauen: 1993: 35-57).

Bevor ich zu der Körperlichkeit von Frauen zurückkomme, will ich noch einen kurzen Exkurs in die frühkindliche Bewegungsentwicklung machen, um dadurch aufzuzeigen, wann es bereits zu einer Beeinflussung hin zu einer geschlechtsspezifischen Körperlichkeit kommt.

Die frühkindliche Bewegungsentwicklung

Gerade im Zusammenhang mit dem Genetikediskurs wird das ganze noch heikler. Schnell schließen Eltern aus dem unterschiedlichen Bewegungsverhalten den Schluss, dass dieser Unterschied doch in den Genen begraben liege. Vergessen tun sie dabei, wie stark die Einflüsse der Gesellschaft auf die Entwicklung des Bewegungsverhaltens sind. Die genetischen Komponenten lassen sich zudem gar nicht herausfinden, weil die Interaktion von Genen und Umwelteinflüssen noch gar nicht genug erforscht sind. Ausgeblendet werden in diesen Äußerungen auch die Leistungen der Hochleistungssportlerinnen, die sie auch eines besseren belehren könnten.

Unterschiedliche Bewegungssozialisierungen sind vielmehr so tief in unserer Gesellschaft verankert, dass sie sich nur ganz langsam verändern lassen, zudem sie durch gesellschaftliche Strömungen stark beeinflusst werden. Ein Blick hin zu der Farbverteilung der heutigen Babykleidung erinnert an alte Zeiten. In Babygeschäften findet mensch heute wieder fast alles in hellblau und rosa.

Interessant kann es hier sein, ein Blick auf die Zeit kurz nach der Geburt zu werfen, denn wenn ein Kind geboren wird, so muss es alles lernen. Es durchläuft in vielen verschiedenen Phasen eine genetisch programmierte Bewegungsentwicklung, die bei jedem Kind in seiner eigenen Art und Weise und in Abhängigkeit mit seiner Umwelt ablaufen. Es lernt in dem es seine Umgebung beobachtet und vieles ausprobiert. Es kann passieren das Kinder die eine oder andere Phase überspringen wie z.B. das Krabbeln. Wieso das passiert, wenn es ein rein genetisches Programm sein soll, wissen wir nicht. Auch welchen Effekt das auf das spätere Leben haben kann, kann nur schwer herausgefunden werden. Auch wenn das Kind erst nach einer Zeit beginnt, die Welt um sich herum wahrzunehmen und zu entdecken, strömen nichtsdestotrotz die ganze Zeit so viele Informationen auf das Baby ein und werden von ihm unbewusst verarbeitet. Würden wir nämlich alle Informationen bewusst verarbeiten, wären wir völlig handlungsunfähig. Aus diesem Grund filtert unser Nervensystem für die Informationen und es kommt uns so vor, als ob wir nur einen Teil wirklich aufnehmen würden. So ist es bei dem Baby auch, nur das die Eltern dann sagen, dass das Kind das ja noch gar nicht mitkriege. Das Gegenteil ist der Fall, während dieser ganzen Kindheitsbewegungsentwicklung und bis hin zum fünften Lebensjahr werden die meisten Nervenverbindungen zwischen Körper und Gehirn und im Gehirn selbst aufgebaut und zwar in Interaktion von Baby/Kind und seiner Umwelt. Im Gegensatz zum Verständnis vieler Eltern werden in dieser Zeit sehr viele Weichen gestellt, wie sich das Bewegungsverhalten entwickelt und damit auch das restliche Verhalten. Beide hängen sehr eng miteinander zusammen(vgl. Hartley: 1989: 3-82).

Bewegungsverhalten von Frauen

Wenn ich jetzt wieder zum Bewegungsverhalten und der Körperlichkeit von Frauen zurück komme, dann ist die Körperlichkeit ein Resultat des Bewegungsverhalten, diese beeinflusst aber wiederum die Körperlichkeit. Im oberen Abschnitt wurde gezeigt, dass die Bewegungssozialisation geschlechtsspezifisch verläuft, d.h. das sich Frauen in ihrem Erwachsenenleben eigentlich fragen müssten, in welcher Hinsicht die geschlechtsspezifische Sozialisation ihre Körperlichkeit und ihr Bewegungsverhalten beeinflusst hat und beeinflusst. Dazu sollte sich die Frau fragen:

Warum bewege ich mich?

Welchen Zweck hat Bewegung für mich?

Welche Wirkung hat die Bewegung?

Welche Art von Bewegung tut mir gut? Durch was wird das beeinflusst?

Im Folgenden will ich kurz ausführen, warum diese Fragen von Wichtigkeit sind:

Wenn die Frau sich diese Fragen stellt, kann sie herausfinden, welche äußeren Einflüsse, d.h. Gesellschaft, Familie und Freunden ihr Bewegungsverhalten beeinflussen. Sie kann durch das Betrachten möglicher Einflüsse herausfinden, ob sie mit ihrem jetzigen Bewegungsverhalten zufrieden ist oder vielleicht gar Lust hat, etwas anderes auszuprobieren.

Dieses ist deswegen wichtig, weil z.B. in unserer Gesellschaft auf Frauen ein größerer gesellschaftlicher Druck lastet, ein bestimmtes Schönheitsideal zu erfüllen, dass sich den Moden der entsprechenden Zeiten anpasst, und dazu führen kann, dass Frau die ganze Zeit einem äußeren Ideal hinterherläuft, ohne ihr inneres Wohlfühl zu entdecken. Schaut frau sich den Markt von Bewegungsangeboten an, so kann festgestellt werden, dass ein großer Teil des Bewegungsangebotes eben die Erfüllung des heutigen Schönheitsideals unterstützt. Es erscheint so, als gehe es nur in den wenigsten Fällen darum, sich mit der Komplexität von Bewegungsverhalten, Körperlichkeit und gesellschaftlichen Normen und ihres Einflusses zu beschäftigen. Fitnessstudios vermitteln vielmehr ein jung, dynamisches, natürlich immer gut aussehendes Frauenbild voller „weiblicher“ Stereotype. Wenn ein solches Bild in Verbindung mit der weiter oben beschriebenen geschlechtsspezifischen Bewegungssozialisation gesehen wird, dann frage ich mich wo die vielen angeblich erreichten Ziele der Gleichberechtigung geblieben sind.

Dieses steht auch im Gegensatz zu dem Ausspruch des Frauenarchivs Auszeiten, das ein sehr positivistisches Bild von der Wirkung von Bewegung und Sport gibt, das unter bestimmten, oben genannten Voraussetzungen

erreicht werden kann:

„Die Geschichte des Frauensports ist auch eine Geschichte des Kampfes um Weiblichkeitsnormen. Frauen überschreiten gegen Widerstände immer wieder Grenzen tradierter Weiblichkeit, wenn sie in Bereiche vorstoßen, die bis dahin Männern vorbehalten waren. Erst die Überwindung von Einschränkungen und Zwängen durch Vorstellungen davon, was als weiblich (erwünscht) gilt, ermöglicht ihnen, ihren Leidenschaften frei und ohne Angst nachzugehen, sie stärker zu entwickeln und Erfolge zu erzielen. Sportliche Emanzipation geht immer einher mit erfolgreicher Selbstfindung (<http://www.auszeiten-frauenarchiv.de/programm.html>).

In Bezug auf den oben genannten Aspekt „Bewegung für die Schönheit“ kann dieses Zitat jetzt nicht heißen, frau darf sich nicht bewegen, um schön zu sein oder frau darf sich nicht frauentypischen Bewegungsarten wie z.B. Tanz machen. Es geht vielmehr um das Erkennen der eigenen Einschränkungen und Zwänge und das Überwinden dieser, deswegen sollte eine weitere Frage sollte gestellt werden im komplexen Diskurs von Bewegung und Körperlichkeit. Inwieweit ist es egal, welche Bewegung die Frau macht und es allein abhängig von ihrem sonstigen Bewusstsein ist, oder aber abhängig von der Art von Bewegung, die die Frau tut.

Bewegung bewegt sich dabei immer in einem sehr widersprüchlichen Feld, wenn nicht gar Dilemma. Bewegung kann aber muss nicht die eigenen Bewusstwerdungsprozesse unterstützen. Dieses Dilemma wird in dem oben genannten Zitat ausgeblendet. Für mich stellt sich beim Lesen des Zitats die Frage, was die sportliche Emanzipation ist und wie sie erreicht werden kann?

Heißt sportliche Emanzipation Hochleistungen zu erbringen? Heißt es den Körper nach einem bestimmten Ideal zu formen? Heißt es einen gesunden Körper zu haben? Oder heißt es sich über Bewegung so im eigenen Körper zu Hause zu fühlen, dass frau genau weiß, was ihr gut tut, so dass sie ohne Ängste und Hindernisse dem nach gehen kann, was ihr gut tut?

Meiner Meinung nach sollte sportliche Emanzipation letzteres bedeuten. Das kann dann auch bedeuten, dass nebenbei der Körper Hochleistungen erbringt oder einem bestimmten Körperideal entspricht. Mit dem Unterschied, dass dieses nebenbei erreicht wird.

Werden also Sozialisation und Erziehung auf verschiedene Art und Weisen verkörpert und passiert dieses unbewusst, so passiert es mit vielen Handlungen auch im späteren Leben.

Es ist möglich zu sagen, dass Frauen in ihrer geschlechtsspezifischen Sozialisation einen Vorteil mit bekommen. Dieser führt dazu, dass sie sensibler

mit ihrer Körperlichkeit umgehen und somit auch einen leichteren Zugang dazu bekommen können, einen Zusammenhang zwischen ihrer Körperlichkeit, ihrem Bewegungsverhalten und ihrer Umgebung zu ziehen und daraus Konsequenzen zu ziehen. Diese Sensibilität kann zu einem emanzipierten Bewegungsverhalten führen. Sie kann aber auch auf der anderen Seite auch eine verstärkte Anpassung an gesellschaftliche Normvorstellungen hervorrufen.

Geht es also darum, körperlich so bewusst zu sein, dass aktiv Entscheidungen getroffen werden können, auf welche Art und Weise mit der äußeren Umgebung umgegangen wird, entspricht das der WHO-Definition über Gesundheit: „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als das Freisein von Krankheit und Gebrechen“

Ein gesunder Mensch ist also einer, der sich wohl fühlt, einer der sagt, was für ihn gut ist und in welchem Maße; der ihr sagt, was sie nicht will. Es ist jedoch nicht unbedingt ein Körper, der eine bestimmte Form hat und fit ist. Bewegung kann das ebenfalls unterstützen.

Inwieweit eine aktive Entscheidung eine, wie auch immer geartete Verkörperung bewusst gestalten kann, bleibt unklar. Eine andere Frage stellt sich, wie die Frau jedoch mit den bereits verkörperten Verhaltensweisen umgeht? Kann sie über einen bewussten rationalen und damit geistigen Prozess, sich verkörperter, aber nicht gewünschter Verhaltensweisen und Gefühlen entledigen?

Nach meiner Erfahrung hilft ein rationaler Prozess, eine wirkliche Freiheit kann die Frau jedoch erst erlangen, wenn sie sich ebenfalls auf körperlicher Ebene damit auseinandersetzt. Genau dieser Prozess der Verkörperung ist ein spannendes Forschungsfeld, das zu erforschen gilt, um eine tiefergehende Analyse des Bewegungsverhaltens von Frauen durchführen zu können. Nur hierdurch kann Frau die so schön proklamierte Emanzipation erlangen. Trotz körperlicher Bewusstheit kann es auch so sein, dass die gesellschaftliche Bedingungen so sind, die bestimmten Dinge nicht geändert werden können und Gesundheit im Sinne der WHO-Definition erreicht werden kann.

Bei der Betrachtung von Bewegung und Körperlichkeit von Frauen, werden die verschiedenen zu berücksichtigenden Ebenen deutlich. Das Geschriebene zeigt, dass es in dem Sinne keine richtig und falsch Antworten gibt, sondern im Gegenteil jede einzelne für sich ihre Art von Bewegung finden muss, die ihr gut tut. Welche das ist, kann sich im Laufe des Lebens ändern. Sie sollte dabei gesellschaftliche Strömungen und Prozesse mit in die Betrachtung einbeziehen, allein so kann Bewegung einen emanzipatorischen Charakter bekommen. Weiterhin möchte ich mich an die meiner Meinung nach immer noch sehr passende Forderung von Gertrud Pfister von 1993 anschließen und damit diesen Artikel beenden: „Mädchen und Frauen müssen über Zeit, Raum und finanzielle Ressourcen verfügen, um ihre Sport-

und Bewegungsbedürfnisse entdecken, um sich traditionelle und neue Bewegungsformen aneignen, um ihre Wünsche und Bedürfnisse im Sportsystem durchsetzen zu können (Pfister in Senatsverwaltung für Arbeit und Frauen: 1993: 54).“

Literatur:

Feldenkrais, M.: Das starke Selbst. Frankfurt am Main. Suhrkamp. 1957

Frauenarchiv Auszeiten: <http://www.auszeiten-frauenarchiv.de/programm.html>

Hartley, L. : Wisdom of the Body Moving. Berkely: North Atlantic Books. 1989

Kuhlmann, H. : Die Entwicklung und Situation des Frauensports in Kuba- eine empirische Darstellung in ausgewählten Sportarten. 2001

Lynne Hanna, J. To dance is human. Chicago. University of Chicago Press.1979.

Pfister, G.: Die Anfänge des Frauensports im Spiegel der Sportmedizin in Medau, h.J./Nowacki,P.E.: Frauen und Sport III. Erlangen, 1988: 29-54)

Pfister, G.: Frau und Sport. Frühe Texte. Frankfurt. 1980.

Senatsverwaltung für Arbeit und Frauen: Kein Platzverweis für Frauen. Dokumentation der Fachtagung zur Situation von Frauen im Sport. 1993

Shapiro, Sh.: Dance, Power, and Difference. Critical and Feminist Perspectives on Dance Education. Champaign: Human Kinetics. 1998.

Heike Kuhlmann unterrichtet seit 12 Jahren Bewegung und Tanz. In Berlin hat sie Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Tanz studiert und in vielen Einrichtungen Berlins getanzt. Vertieft hat sie ihre Kenntnisse durch Zusatzausbildungen in Tanzpädagogik, in somatischem Performancetraining und schließlich durch ihren Masterabschluss in Choreografie. Ihre Ausbildung bei Linda Hartley für Integrative Körperarbeit und Bewegungstherapie (BMC, Authentic Movement, Somatic Psychology) hat sie 2006 abgeschlossen. Weiterhin arbeitet sie in eigenständigen Performanceprojekten.