

Einleitung

„Ein gutes und realistisches Körpergefühl ist essentiell für unser Wohlbefinden. In der Anpassung an wechselnde Lebensphasen und Lebenswirklichkeiten kann es uns jedoch vorübergehend oder dauerhaft verlorengehen – oft mit der Folge schmerzhafter Verdrängung.“ (Alan Fogel, Professor für Psychologie an der University in Salt Lake City, Pädagoge, Fogel 2013, 336)

Bodyawareness statt Bodyshaming

Die Gegenüberstellung „Bodyawareness statt Bodyshaming“ wurde von mir gewählt, um zum einen das Phänomen Bodyshaming in unserer Gesellschaft aufzuzeigen und mit dem Begriff Bodyawareness auf der anderen Seite auf die Möglichkeiten einer Selbstfürsorge mit den Interventionsmöglichkeiten der Psychomotorik hinzuweisen und darauf mit einem Konzept zu reagieren. Der Begriff Bodyshaming zeigt einen Akt der Beschämung und der negativen Meinungen und Kommentare über das körperliche Erscheinungsbild eines Menschen, und zwar von Frauen und auch Männern. Häufig findet Bodyshaming auf Social-Media-Plattformen statt, geht hin bis zu Mobbing und Cybermobbing und bezieht sich dabei auf ein surreales Körperbild.

Den Begriff Bodyawareness findet man dagegen seltener. Er geht ursprünglich auf eine physiotherapeutische Methode aus Dänemark zurück, bei der das körperliche und psychische Gleichgewicht gestärkt werden soll. Ähnlich wie in der Psychomotorik wird dabei die Einheit von Körper und Psyche in den Vordergrund der Maßnahmen gestellt und soll hier auch so Verwendung finden.

In einer Zeit, in der es einen Begriff wie Bodyshaming gibt, der bedeutet, dass Frauen sich vor allem ihres weiblichen Körpers schämen sollten oder wollen, ist es Zeit für einen Perspektivwechsel. Ein Körper ist niemals hässlich, sondern ein liebenswerter Teil der Persönlichkeit eines Menschen. Solange Frauen, oder auch das andere Geschlecht, ihren Körper selbst oder den von anderen entwürdigen, mit einer unpassenden Sprache beschimpfen oder mit einem Körper betiteln, der einen Hintern wie ein Brauereigaul hat, auf Elefantenbeinen steht, bedeckt von Orangenhaut und geziert mit Hängebussen und Winkeärmchen, ist es Zeit für eine andere Selbst- und Fremdsicht auf das Wunderwerk des weiblichen Körpers. Ein Körper, der eine weibliche Faktizität hat, die biologisch bestimmt ist, unter anderem dafür geschaffen, für die Reproduktion einer Gesellschaft zu sorgen, sollte mehr Würdigung erfahren. Zunächst müssen Frauen ihr Selbstbild für sich selbst positiv gestalten, damit sie ihren Körper wertschätzen können. Aber gegenwärtig fühlen sich Teenager sowie Frauen nach Geburten oder in den Wechseljahren häufig als zu dick und wollen abnehmen, dabei sind sie oftmals laut dem sogenannten Body Mass Index, der offiziell als medizinischer Gesundheitsparameter gilt, gar nicht übergewichtig. Einer Vision von einem schlanken, mädchenhaften Körper wird heute oft mit restriktivem Essverhalten, Diäten, Hungern und exzessivem Sport hinterhergejagt. Diese Vision entwickelt sich auf der Basis einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperselbstbild und dem Jagen nach einer Illusion eines Selbstbildes, das die meisten Frauen nicht erreichen können. Ständiges Vergleichen mit den durch die Print- und Digitalmedien konstruierten weiblichen Kunstfiguren kann zu einer Unzufriedenheit mit sich selbst führen.

Die Leistungsgesellschaft hat vor dem Körper nicht Halt gemacht, was der Soziologe Robert Gututzer mit dem „Bodyturn“ bezeichnet, einer verstärkten positiven, aber auch negativen Zuwendung zum menschlichen Körper. Der Zugriff auf den Körper ist von vielen Seiten und Sichtweisen

aus möglich. Es wird suggeriert, dass man einen Wunschkörper erreichen könnte – mit Mitteln der Medizin, der Sport- und Schönheitsindustrie. Fit, schlank und jung ist die Frau heute in ihren Rollenbildern als verführerische Geliebte, Businessfrau, liebevolle Mutter und Familienpflegerin, die mit dem Kinderwagen joggen geht. Auf der Basis solcher Rollenbilder gerät Frau mit ihrem Körper in das Schlachtfeld der eigenen Unzufriedenheit.

„Wenn ich meinen Körper hasse, ihn weder ansehen noch berühren möchte, wenn ich ihn für all mein Unglück verantwortlich mache, wenn ich ihn verleugne und verachte, misshandle ich meine Daseinsgrundlage. Wenn ich Hunger nicht mehr spüren darf und kein Gefühl mehr von Sattsein habe, wenn ich faste, exzessiven Sport treibe, kontrolliere ich mich zwar selbst, verliere mich aber auf anderen Ebenen“ (Silvia Baeck, Geschäftsführerin des Vereins von Dick und Dünn (www.sylvia-baeck.de)).

Was liegt also näher, als dass sich Frauen ihrem Leib selbst zuwenden und ihn befragen, wann, wie und warum er sich so oder so fühlt. Auf der Basis der psychomotorischen Sichtweise der Persönlichkeitsförderung durch Wahrnehmung und Bewegung können Frauen lernen, ihren Leibkörper zu spüren, Bedürfnisse zu artikulieren und in eine andere Sichtweise und Selbsterfahrung, ein anderes Selbstbild zu finden und dazu beitragen, Leib und Körper in eine andere gesellschaftliche Wertschätzung zu bringen. In meinem Buch habe ich versucht, Wissen, Erfahrung und Intuition auf der Grundlage meiner praktischen Erfahrung in der Bewegungs- und Sportarbeit mit Schülerinnen in der Schule und Frauen in der ganzheitlichen Gesundheitsarbeit zu verbinden. Einige theoretische, anthropologische und soziologische Grundlagen sollen auf das Thema hinführen, ergänzt von vielfältigen Theorien und Praxistools in den Bereichen Bewegung und Entspannung, Körperkonzeptarbeit, Bewegung mit Musik und Tanz, der ganzheitlichen Beckenbodenarbeit, der Ressourcen- und Motivationsfindung. Auf dieser Grundlage möchte ich ein geeignetes Psychomotorikkonzept für Mädchen und Frauen vorstellen.

Bodyawareness – Mehr Frauenkörper erleben

Die Begriffe Leib und Körper sind nicht immer signifikant zu trennen. Wenn im Folgenden von einem Leib gesprochen wird, ist damit der Leib gemeint, der nach innen spürt und wahrnimmt, während der Körper der sichtbare Teil nach außen ist, der sich in die Welt hinein bewegt und in all seinen Handlungen auch von anderen beobachtet werden kann. Der Begriff Leibkörper soll hingegen auf die untrennbare Einheit hinweisen.

Viele Frauen sind von ihrem Leibkörper entfremdet, geben ihren Körper ab an Wissenschaft, Medizin, und Schönheitsindustrie und wenden sich der Beurteilung über die Medien zu. Wenn wir heute von Entfremdung und Entkörperung in den Industriegesellschaften sprechen, so sind Frauen davon besonders betroffen und darin zeigt sich, dass wir geistig und körperlich nicht in einer Gleichberechtigung von Männern und Frauen angekommen sind. Der Schönheitsmythos wird nicht von Frauen selbst bestimmt, sondern ist auf patriarchalischer Ebene manifestiert. Scham- und Schuldgefühle gibt es bei Frauen vor allem in Bezug auf ihren Körper häufiger als bei Männern und dies resultiert aus den von der Gesellschaft vorgestellten Veränderungswünschen, die zu einer Selbst- und Fremdsicht auf ein Körperbild von Frauen beitragen, das nicht ihr innerstes Wesen betrifft. Äußere Schönheit von Frauen ist zum gesellschaftlichen Produkt, zur Ware geworden. Innere Schönheit mit einem Strahlen nach außen und einem sichtbaren Selbstbewusstsein ist eine Folge von Liebe, Lust und Lebensfreude. In einer Überlieferung von Cherokee-Indianerinnen

nen heißt es: „Die innere Schönheit einer Frau ist direkt abhängig von der Intensität ihres sexuellen Vergnügens und von der Länge der Zeit, in der sie diese Freude und dieses Vergnügen aufrecht erhalten kann.“

Durch Bewegung, die alle Sinne anspricht, erfahren wir nicht nur über uns selbst etwas, sondern strahlen zudem sinnlich nach außen etwas aus, beeinflussen die Umwelt damit und werden anders wahrgenommen. Das beginnt schon damit, wie wir gehen, wie beweglich wir sind, wie wir Dinge und Menschen berühren. Insbesondere über Bewegung machen wir uns selbst Lust auf unseren Körper, kurbeln unsere Lebenslust und unsere Glückshormone an, halten uns gesund und lassen uns in der Gemeinschaft mit anderen Frauen freudvolle Zusammenkünfte erleben.

Ansprechen möchte ich Frauen, die mit Mädchen und Frauen in der Sport- und Bewegungsbildung arbeiten, in der Sozialarbeit, in therapeutischen Arbeitsfeldern, Fachkräfte auch in verschiedenen Sportarten oder Bewegungskünsten, Lehrerinnen, Übungsleiterinnen und Sozialarbeiterinnen. Das Buch kann ebenfalls interessierten Laiinnen Wege aufzeigen, für sich selbst ein gutes Selbstbild zu finden und vielleicht das ein oder andere Praxistool selbst auszuprobieren. Angesprochen können sich alle „biologischen“ Frauen fühlen, gleich welcher Genderrichtung sie folgen oder auf welchem Weg sexueller Selbstorientierung sie sich befinden. Um auf eine spezielle Problematik dabei eingehen zu können, fehlt es mir aber an Wissen und Erfahrung.

Schlussendlich wünsche ich allen Leserinnen neue Aspekte und Sichtweisen und ein freudvolles Ausprobieren in Bewegung.

Meine eigene Bewegungsbiografie

Aufgewachsen bin ich in einer Großstadt, die in den Nachkriegsjahren noch im Aufbau war. So bot sich uns Kindern eine Bewegungslandschaft mitten zwischen noch ungepflasterten Wegen, Baustellen und Ruinen sowie wieder aufgebauten Wohnhäusern. Die Hinterhöfe waren durch Mauern aufgeteilt, es fanden sich kleine Blumenbeete, Teppichstangen für die ersten Felgaufschwünge, Bäume zum Raufkraxeln und vieles mehr, auch für verbotene Aktivitäten. Es ließ sich in diesem Labyrinth wunderbar verstecken und Fangen spielen. Auf die Mauern konnte man raufklettern und runterspringen, erste Balancierkünste erproben. Auf der Vorderseite der Wohnhäuser zur Straße hin fanden sich verschiedene Pflastermuster und Randsteine für diverse Hüpfparcours. Gehsteige waren breit genug, um im Winter bei Schnee Rutschbahnen zu kreieren. Im Sommer ließen sich Schusserlöcher in die Erde bohren. Bei Regen ging es zum Indoorsport in die Treppenhäuser zum Treppenhüpfen und Geländerrutschen. Als ziemlich fittes Straßenkind wurde ich bei Schuleintritt von einer Turnhalle traumatisiert, die nach Lederböcken und Bohnerwachs roch, mit Rasselketten an den Wänden, was für mich die Wirkung einer Folterkammer hatte. Zur Benutzung während der Turnstunden musste man zuerst die Kleider wechseln, was ich als ziemliche Zeitverschwendung empfand. Aber irgendwie konnte ich mir gar nicht vorstellen, was in so einer Halle zu tun wäre. Nach einigem Geräteaufbau musste man sich an einem Bock ewig lang in einer Reihe anstellen und darüber springen, was aber kaum eines der Kinder schaffte. Meine Bewegungskünste waren zunächst wie erlahmt. Zum Schluss gab es das Spiel: „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann.“ Vor dem hatte ich keine Angst, aber vor der Turnhalle.

Mit dem Eintritt ins Gymnasium hatte ich das Glück einer tollen Förderung durch engagierte Turnlehrerinnen, so dass ich mein erworbenes Turnhallentrauma schnell abbauen konnte. Es gab drei Stunden Sport pro Woche, was nicht die Regel an Gymnasien war. In diesen Stunden konnte ich

allerlei neue Bewegungsfertigkeiten lernen. An einem Flügel spielte eine Lehrerin Melodien für elegante Geh und Hüpfvariationen. Neben Leichtathletik im Sommer auf einer Aschenbahn, die wir ohne Murren auch barfuß benutzten, konnten wir Schulwettkämpfe besuchen und an Wintersportwochen teilnehmen. Mein Berufswunsch war seitdem unumstößlich klar, ich wollte Sportlehrerin werden. Als nicht so gute Schülerin musste ich mir Erfolgserlebnisse im Sport holen, so dass ich mich in meiner Freizeit noch einem Sportverein anschloss und das Rhönradturnen erlernte. Jede freie Minute, jedes Wochenende verbrachte ich in einer tollen Mädchengruppe auf dem Sportplatz und konnten dort neben dem Rhönradturnen auch noch die verschiedensten Sportarten ausprobieren. Aber im Rhönrad dem Frust davonzurollen, bescherte mir ungeahnte Freiheitsgefühle, auch wenn größere Wettkampferfolge ausblieben. Für ein Lorbeerkränzchen und eine Teilnehmermedaille bei Wettkämpfen hat es aber immer gereicht.

Nach diesen Jahren glückseliger Bewegungszeit begann ich mein Sportstudium am Hochschulinstitut für Leibesübungen an der Universität Erlangen Nürnberg. Von früh bis spät in Bewegung zu sein, entsprach meinen Vorstellungen von einem Studium voll und ganz. Das war natürlich nur in der Anfangszeit so. Das Institut hat seit den 1960er-Jahren bis heute seinen Namen noch zweimal geändert – vom Hochschulinstitut über das Sportinstitut bis zum heutigen Department Sport der FAU Erlangen Nürnberg. Nicht mehr allein der Lehrerausbildung gewidmet, hat das Department Sport heute vielfältige Ziele in Lehre und Forschung, die sich auch an den Bedürfnissen und Erfordernissen der Menschen in der modernen Gesellschaft orientieren. So befasst sich der Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit auch mit den settingbezogenen Handlungsmöglichkeiten und individuellen bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenzen. Allein an den Namensänderungen des Instituts lässt sich auch der gesellschaftliche Wandel in Bezug auf die Sichtweise von Bewegung und Gesundheit in den letzten 50 Jahren erkennen.

Eine Schultätigkeit an Gymnasien mit Mädchen im Sportunterricht ließ mich positive und negative Erfahrungen machen. Vor allem musste ich im Unterrichten der Mädchen in der gymnasialen Oberstufe die Notwendigkeit von strukturellen Veränderungen im Schulsport erkennen, einem notwendigen Wandel, der bis heute zwar in den Gesundheitswissenschaften ein Thema ist, in den schulischen Lehrplänen bis heute aber nur teilweise angekommen ist. Ich war manchmal sehr ratlos und bedrückt, warum ich die Mädchen nicht begeistern konnte. Heute weiß ich, dass es an den Rahmenbedingungen lag. Die Lehrpläne sind immer noch zum großen Teil an der Leistungserbringung und deren Benotung in den traditionellen Sportarten ausgerichtet. Interessante Bewegungsarten sowie geeignete Entspannungsverfahren fehlen fast gänzlich. Die Lokalitäten, in denen Sport stattfindet, sind oft finstere, leider auch schmutzige Räume, die nicht einladend wirken. Sportzeiten sind zwischen theoretischen Fächern eingeschoben und es bleibt zu wenig Zeit für Hygiene in Räumen, die oftmals nicht sehr gepflegt sind. Auf spezielle Mädchenbedürfnisse während der Menstruation wird zu wenig eingegangen. Es fehlt an Aufklärung in vielerlei Hinsicht, das betrifft zum einen das Hygieneproblem, mit dem viele Mädchen noch Schwierigkeiten haben, zum anderen wissen sie oft nicht, wie sie sich während der Menstruation belasten können.

Ich war froh, dass ich noch ein anderes Feld beruflicher Betätigung fand. So konnte ich in einem Kinderhaus kleinen und größeren Menschen freudvolle Bewegung verschaffen und auch den Müttern Spaß und Ausgleich vom Alltag anbieten sowie Erfahrungen mit Frauen und Mädchen aller Altersgruppen sammeln. Meine besondere Liebe gilt der Bewegung mit Musik und diese Begeisterung konnte ich mit vielen Teilnehmerinnen teilen.

Bewegung in allen Facetten hat mich durch mein gesamtes Leben und Berufsleben begleitet und war für mich immer ein Quell der Freude, des psychischen und physischen Wohlbefindens und des Erlebens von Gemeinschaft. Mein Beispiel zeigt aber auch, dass sich negative Erfahrungen, wie in meiner Kindheit, nicht dauerhaft manifestieren müssen. Neue Wege zu gehen lohnt sich. Das habe ich mit den vorliegenden Erörterungen und praktischen Beispielen versucht aufzuzeigen und war der Antrieb, dieses Buch zu schreiben.



Abb. 1: Bedeutungsfelder einer Psychomotorik für Mädchen und Frauen

Ein Psychomotorikkonzept für Mädchen und Frauen

Orientierungen und Praxisbezüge

Die Abbildung 1 zeigt auf, wie viele Bedeutungsfelder sich in einem Psychomotorikkonzept verorten lassen. Auf diese wird im Laufe des Buches gezielt eingegangen.

In der Historie gibt es verschiedene Psychomotorik-Theorien- und -Ansätze, die seit den 1960er-Jahren immer weiter gewachsen sind, sich dabei auch immer wieder neu orientiert haben. Das Hauptaugenmerk galt dabei der Entwicklungsförderung in der frühen Kindheit und Jugend. Auch therapeutische Verfahren haben sich im Feld von Motologie, Motopädagogik und Mototherapie etabliert und schließen vielfältige Sichtweisen ein. Im Bereich der Erwachsenenförderung und Bildung gibt es jedoch sehr wenige fest umrissene theoretische und praktische Ansätze.

Auf der Basis der Verschiedenheiten von Frauen und Männern soll das Buch zu einer psychomotorischen Orientierung von Mädchen- und Frauenarbeit beitragen. Verortungen und Settings finden sich bis heute nur wenige, meist in privaten Vereinen und integriert in Verbänden der Mädchen- und Frauensozialarbeit, was an einigen Beispielen aufgezeigt wird. Dabei kann beobachtet werden, dass sich aber die unterschiedlichsten Organisationen für Erwachsenenarbeit sowie auch Sportvereine an der psychomotorischen Idee orientieren und diese in ihre Praxisarbeit einbeziehen. Im Bereich der Sportvereine sehen wir das in der „Breitensportidee“ verortet.

Eine inhaltliche Ausrichtung eines Psychomotorikkonzepts für Mädchen und Frauen hat ihr Hauptaugenmerk auf die biologischen Wandlungsphasen von der Thelarche über die Menarche, einer möglichen Gravidität bis zu den Wechseljahren zu richten. Diese Wandlungsphasen haben nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf die Psyche. Besonders das Körperselbstkonzept bedarf in diesen Findungsphasen einer Überprüfung und Neuorientierung. Anthropologische und soziologische Grundlagen sollen ein Fundament für theoretische Betrachtungen aufzeigen, das für ein Psychomotorikkonzept für Mädchen und Frauen von Bedeutung erscheint.

Eine Trennung der Begriffe Psychomotorik und Sport ist im Jugend- und Erwachsenenbereich schwierig. Die Zielvorstellung im Sport ist immer verbunden mit der Erwartung einer Leistungssteigerung. Eine sportliche Aktivität kann aber auch eine psychomotorische Ausrichtung haben, genauso wie diese wiederum eine körperliche Leistungssteigerung initiieren kann. Die wichtigste Einordnung für ihre Bewegungsaktivitäten können aber nur die Mädchen und Frauen selber treffen mit Körper, Leib und Seele.

Da die Mädchen und Frauen sich im Gegensatz zur Kindheit einer weitaus größeren Rollenvielfalt gegenübersehen, kann es auch zu Rollenkonflikten kommen, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben und einer physiopsychischen Unterstützung bedürfen. Eine psychomotorische Bewegungsarbeit kann diese anbieten.

Die gesellschaftlichen Einflüsse auf Leib und Körper in ihrer Wechselwirkung zwischen Individuum und Gesellschaft, auf Mädchen und Frauen, befinden sich dabei in einem Rückkopplungseffekt, den ich im Beitrag „Never Ending Ping Pong Story“ zu beschreiben versuche.

Ausgehend von den physischen und psychischen Ressourcen der Frauen und der Einbeziehung der theoretischen und praktischen Verortungen lege ich den Entwurf eines „Psychomotorikkonzeptes für Mädchen und Frauen“ dar, in das auch entwicklungspsychologische und soziologische Betrachtungen Eingang finden. Die kulturelle Vielfalt der Frauen in unserer bunten Gesellschaft soll ebenso Berücksichtigung finden wie die großen sozialen Unterschiede. Besondere Aufmerksamkeit wird auf die Gesundheitsprophylaxe aus salutogenetischer Sicht und die Ressourcen wie Kohärenzsinn und Resilienz gelegt.

Die Praxisinhalte der „Toolbox Getting Stronger“ orientieren sich an den speziellen Bewegungsbedürfnissen in den Wandlungs- und Findungsphasen von Mädchen und Frauen und haben in die verschiedensten Bewegungs- und Entspannungsverfahren Eingang gefunden. Es gibt dabei keine Leistungsorientierung wie sie sonst in der Sport- und Bewegungskultur zu finden ist.

Besonders Bewegung zu Musik kann zu einer glücklichen Leiberfahrung beitragen. Unter der Sichtweise der Embodimentperspektive bieten sich verschiedene spezielle Bewegungsverfahren mit speziellen Techniken, besonders die ganzheitliche Beckenbodenarbeit und die Arbeit mit Rhythmus und Musik, an.

Die Arbeit mit jungen und erwachsenen Frauen bedarf einer anderen didaktischen und methodischen Vorgehensweise als die Arbeit mit Kindern. Darauf wird im Anschluss an den Praxisteil eingegangen.

Als Aufgabe von psychomotorischen Angeboten im Sinne des Selbstmanagements sehe ich das Erlernen von Bewegungs- und Entspannungsverfahren, die die Mädchen und Frauen auch selbst in ihren Alltag integrieren können. Vielfältige Theorie- und Praxistools aus der Toolbox sollen sie dazu anregen, aber auch im Sinne des weiblichen Empowerments befähigen, auf ihre Bedürfnisse in der Gesellschaft aufmerksam zu machen, sich gegebenenfalls neu zu positionieren und sich selbst organisieren zu lernen.

Ein kleiner Serviceteil soll auf Verortungen und Ausbildungsmöglichkeiten für Psychomotorik hinweisen. Neben einem Fazit nach jedem Kapitel gibt es auch Hinweise auf weiterführende Literatur.

In einem Glossar werden die wichtigsten Fachbegriffe erklärt.