

### *Das Anliegen dieses Textes*

Wenn hier vom weiblichen Körper die Rede ist, so soll es nicht um eine spezifisch feministische Methode von Körpertherapie gehen (-► Blesing, Döhring, Feser), auch nicht um die Behandlung bestimmter körperlicher Symptomatiken bei Frauen wie z.B. Eßstörungen (-► Henning/Vogel) - sondern Gegenstand dieses Aufsatzes ist das grundsätzliche Verständnis vom Körper der Frauen, wie es in jede Feministische Therapie einfließt: Wie wir weibliche Körperlichkeit/Leiblichkeit vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Unterdrückung von Frauen begreifen. Mit anderen Worten: Es wird beschrieben, wie es kommt, daß ganz normale Frauen mit ihren ganz normalen Körpern gravierende Probleme haben.

Dieses Vorhaben ist in gewisser Hinsicht schwierig: Themen wie Geburt, Schwangerschaft, Begehren, Menstruation, Pubertät, Körperkraft, Schönheit, Altwerden, Krankheit, Tod... sind bislang unter uns Feministischen Therapeutinnen zumindest nicht so diskutiert, daß Bedeutungen und Ergebnisse festgehalten sind. Gleichzeitig halte ich, bei aller Differenz, grundsätzliche Gemeinsamkeiten in der Einschätzung für existent.

Mein Anliegen ist es, die Sinne anzuregen und Räume der Erinnerung und Wahrnehmung zu öffnen - Voraussetzungen zu schaffen, damit Frauen eine eigene Sichtweise entwickeln können von Körper, Leib und Geschlecht.

### *Die Grundthesen*

Besonders erhellend finde ich für den Zusammenhang von Leiblichkeit und gesellschaftlicher Unterdrückung die Parallelen zwischen unserer individuellen und unserer kollektiven, uralten Geschichte - als ein Beispiel hierfür: die Trennung zwischen realer und idealer Frau. Diese Trennung/Spaltung ist uns heute geläufig, besonders aus der Literatur über Eßstörungen von Frauen (Orbach 1979 und 1984). Sie findet spätestens in der Pubertät statt und bedeutet, kurz gesagt, daß eine Frau zwei Körper hat, einen wirklichen, der immer zu dick, zu flach, zu alt, zu müde und/oder zu wenig trainiert ist, und einen zweiten, imaginären,

der ein Bild von außen verkörpert und jung und schlank genug wäre, um ihr ein glückliches Leben zu garantieren. Dieser Spaltung entspricht auf historischer Ebene die Trennung zwischen der „Kunstfrau“ als Verkörperung des Erotischen, Begehrenswerten und der realen Frau, der Hausfrau, Ehefrau und Mutter, die für den Beginn der Aufklärung datiert wird (v. Braun 1985, S. 3890).

Der folgende Text ist so geschrieben, daß die einzelnen Stationen der Trennung/Enteignung des weiblichen Körpers sowohl als Stationen individueller wie kollektiver Geschichte gelesen werden können und sollen.

Meine Grundthesen sind folgende:

1. Das, was wir als heutige Frauen im Laufe unseres Lebens an körperlicher Einschränkung und Zurichtung erfahren, ist uns bereits alles im Laufe unserer kollektiven Geschichte angetan worden: Wir tragen die Spuren dieser Geschichte an unserem Leib.

2. Obwohl wir inzwischen den Reifrock, das Kindbettfieber, den Keuschheitsgürtel und den „physiologischen Schwachsinn des Weibes“ (um nur einiges zu nennen) hinter uns gelassen haben, stehen wir nach wie vor in dieser Tradition der Unterdrückung von Frauen, die immer auch Unterdrückung des weiblichen Körpers ist.

3. Vieles deutet darauf hin, daß wir letztendlich nicht besser dran sind als unsere Mütter, Großmütter und Urgroßmütter, daß vielmehr der Körper der Frau in den westlichen Industrienationen am Ende dieses Jahrtausends zu einem entscheidenden Kampfplatz geworden ist, auf dem das zunehmende weibliche Selbstbewußtsein zurückgeschlagen werden soll: Schlankheits- und Jugendlichkeits wahn, die Expansion der sog. Schönheitschirurgie sowie Pornographie und Pornographisierung des Alltags sind Motor und Ausdruck dieser Entwicklung.

4. Damit diese Strategien wirksam sind, muß der weibliche Körper für die Frauen zu einem Ort der Selbstunterdrückung werden. Frauen lernen, ihren realen Körper abzulehnen, besonders das, was an ihm weiblich ist. Sie sollen sich und ihresgleichen niemals liebevoll annehmen, sondern konkurrieren und verwundbar sein.

### *Die Diskurse über den Körper*

Hauptsächlich zwei Diskurse über den Körper sind für die Feministische Therapie von Bedeutung:

Der eine versucht, die Bedeutung der Signale des Körpers im Zusammenhang mit der Lebensgeschichte der Betroffenen zu entschlüsseln, die „Sprache des Körpers“ zu verstehen (z.B. Dethlefsen, Teegen, Hay).

Der andere rekonstruiert die Geschichte des weiblichen Körpers als

eine Geschichte von Herrschaftsverhältnissen und stellt dabei das männliche Interesse heraus, Frauen, Körper und Natur gleichermaßen zu kontrollieren und auszubeuten (z.B. Griffin, v. Braun, Daly). Die Feministische Therapie arbeitet genau auf der Nahtstelle zwischen dem psychosomatischen und dem kulturkritischen Ansatz: dort, wo es darum geht, herauszufinden, wie Frauen von ihrem Körper getrennt (worden) sind und wie Unterdrückung in den Körper einer Frau eingeschrieben ist.

### *Von Frauen und ihren Körpern*

Wenn Frauen von ihren Körpern sprechen, sprechen sie von dem Verlorenen, dem Fremd-Gewordenen, dem Nicht-Geliebten; von Gewalt, von Eingriffen und Einschnitten, von Wut, Schmerz und Kränkung; von endloser Kraftanstrengung und Erschöpfung; von Lust, Wünschen und der Sehnsucht nach Freiheit und eigenem Begehren...

Wir sehen eine Frau an, und wir können in ihrem Körper die Kämpfe sehen, die sie gekämpft hat, die Niederlagen, den Widerstand und die Angst; wie sie genährt hat und gegeben, geschwiegen, durchgehalten, Schutzwälle errichtet und Verstecke in ihrem Innern; wie sie sich bemüht, sich trotz allem behauptet, wie sie genießt und wie sie lachen könnte.

Vielleicht sehen wir etwas von dem Mädchen, das sie einmal war: der hungrige Säugling, die unbeschwerte Kleine, das geschlagene, mißbrauchte Kind, das wilde Mädchen oder das stille Mädchen, das Mädchen, das auf Bäume geklettert ist und mit den Tieren sprach.

Es ist alles noch da. Wir müssen uns erinnern. Denn das Vergessen macht uns zu Opfern von Lügen über uns:

Die Lüge, daß wir von Natur aus so sind, daß es kein Entrinnen gäbe.

Die Lüge, daß wir unendlich stark seien, ausbeutbar und strapazierfähig - die Lüge, daß wir sowieso schwach seien, minderwertig und krank (weil wir Frauen sind).

Die Lüge, daß wir sittsam seien, arbeitsam und bescheiden - oder daß wir faul und nimmersatt seien, lasterhaft und unangemessen gierig.

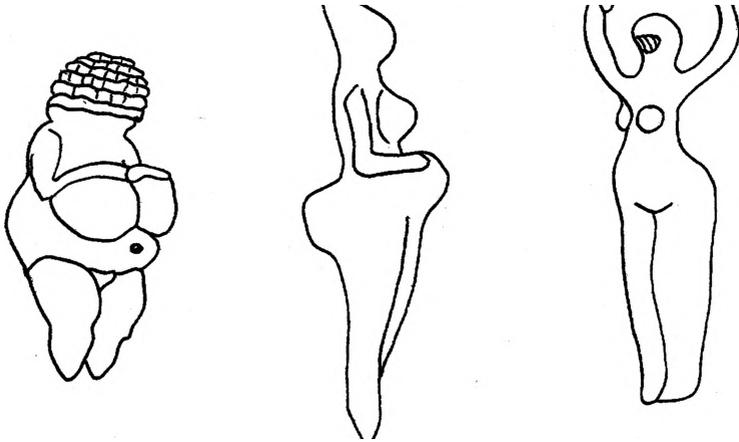
Die Lüge, daß uns das Aussehen unseres Körpers unendlich wichtig ist, unser entscheidendes Kapital, daß wir nicht mehr sind als unser Körper - und daß gleichzeitig kein Schmerz zu groß und keine Strapaze zu gewaltig ist, wenn es darum geht, Weiblichkeit zu erringen. Die Lüge, daß Weiblichkeit Schlankheit und ewige Jugend sei.

Erinnern wir uns also, sprechen wir selber.

### *Ursprünge*

Am Anfang der Geschichte standen Frauen, die raumgreifend waren in

ihrer Körperlichkeit, üppig, überquellend und machtvoll. Vagina und Brüste waren Symbole der Macht. Fett war ein Zeichen weiblicher Fruchtbarkeit.



Ebenso ungewöhnlich wie die Ästhetik dieser Körper ist uns die Erinnerung, daß am Anfang der Geschichte einer jeden Frau ein Frauenkörper war, der sie neun Monate getragen, genährt und geschützt hat. Wir kommen durch eine Vagina auf diese Welt, der erste Geruch ist der von weiblichem Blut, das erste Begehren gilt den Brüsten einer Frau. Unsere erste Wiege ist der Bauch einer Frau.

Später und heute erleben sich Frauen genau davon am tiefsten getrennt. Wir alle wissen, daß Bauch, Po, Busen und Schenkel die „Problemzonen“ der Frau sind und daß sie niemals knackig, schlank und gleichzeitig üppig genug sein können, um richtig zu sein. Es sind die zentralen weiblichen Körperteile, die Frauen an sich am meisten hassen, und es sind diese Körperteile, die am häufigsten abgewertet, lächerlich gemacht, gewalttätig attackiert und operativ verändert werden.

So lernen Frauen, daß weibliche Körperlichkeit nicht etwa schön ist, sinnlich und wunderbar, ja noch nicht einmal einfach in Ordnung, sondern häßlich, lächerlich und korrekturbedürftig.

Die (erste) Enteignung ist vollzogen: Die Frau ruht nicht mehr in ihrem Körper, sie ist unruhig geworden und sich selber fremd.

### *Begehren*

Noch bis in die neuere psychoanalytische Literatur von Frauen (z.B. Olivier 1984) wird bezweifelt, daß die Mutter die Körperlichkeit der Tochter mit Freude und Entzücken widerspiegeln könnte. Dazu sei der Mann/Vater vonnöten.

Patriarchale, heterozentristische Verhältnisse werden hier als unent-

rinnbare, natürliche Gegebenheit vorgestellt. Denn: Wenn die Mutter vom eigenen Körper abgeschnitten ist und ihn nur mittels des männlichen Blicks erotisch findet, so ist sie auch vom Körper der Tochter abgeschnitten - und die Tochter von ihr. Die Tochter lernt so von der Mutter, ihren Körper aufzusparen, ihn nicht zu genießen.

Falls Frauen wider alle Trennung doch eine lustvolle Sinnlichkeit miteinander gelingt, so müssen sie sich deswegen unnormale fühlen. Homoerotisches Begehren wird unter dem Gesetz der Väter zur Perversion, es darf es nicht geben (es sei denn, zur erotischen Anregung des Mannes).

Frauen haben gelernt, daß Selbstliebe verboten ist. Es gibt Frauen, die ihr Leben lang niemals ihre Vulva oder gar die anderer Frauen gesehen haben, geschweige denn daran Freude finden.

Eine Frau begehrt nicht, sie wird begehrt und hat dafür zu sorgen, daß sie begehrenswert ist und bleibt. Da sie vor lauter Beschäftigung damit nicht dazu kommt, herauszufinden, was sie selber fühlt und was ihr Lust bereitet, bleibt ihr Begehren in Abhängigkeit gefangen und ihr erotisches Selbstbewußtsein äußerst brüchig.

### *Verunsicherung*

Kleine Mädchen werden - stärker als Jungen - gegen ihre körperlichen Bedürfnisse stimuliert, ihnen wird weniger eigener körperlicher Rhythmus zugestanden. Sie werden z.B. früher abgestillt, kürzer gestillt, weniger gehalten, früher zu Sauberkeit angehalten, zu Selbständigkeit gedrängt, wenn es praktisch ist, und von Selbständigkeit abgehalten, wo sie sich ablösen wollen (Belotti 1975; Scheu 1979).

Die Körpergrenzen des kleinen Mädchens werden nicht selbstverständlich respektiert und gewahrt. Sie muß sich daran gewöhnen, daß Erwachsene sie küssen, auch wenn sie nicht will; sie lernt, nett zu sein, auch wenn sie jemanden nicht ausstehen kann; gleichmütig zu bleiben, auch wenn sie vor Wut toben möchte.

Den körperlichen Impulsen darf nicht vertraut werden - im Gegenteil, sie sollen verlernt werden. Eine Körpersprache der Lüge ist erwünscht. So beginnt das kleine Mädchen über seine Körperlichkeit Verwirrung und Scham zu empfinden: So, wie es ist, scheint es nicht richtig zu sein. Das Vertrauen in die Zuverlässigkeit des eigenen Körpers und seiner Botschaften wird gebrochen. Die Sinne müssen abstumpfen. Der Körper wird zunehmend fremd.

### *Zähmung*

Trotz alledem erinnern viele Frauen (noch?) ein starkes kindliches Gefühl von körperlichem Wohlbefinden: von Wildheit, Stärke, Lust,

Übermut, Träumerei und Selbstvergessenheit, vom Fliegen, Herumstreuen, Sich-treiben-Lassen...

Viele Mädchen verbinden ihre Sinnlichkeit mit der Natur: Sie reiten, sie sind mit Tieren befreundet. Oder sie erforschen im gewaltlosen Spiel mit Gleichaltrigen körperliche Wonnen.

Der nächste Einschnitt passiert mit etwa fünf Jahren, spätestens in den ersten Schuljahren. Vieles wird dann schmutzig, gar gefährlich, was vorher noch erlaubt war: mit den Brüdern in einem Zimmer schlafen, mit der Freundin Küsse austauschen, sich bequem und „jungenhaft“ kleiden, sich breitbeinig hinsetzen, sich überall anfassen.

Die Vernunft soll die Herrschaft über die Lust übernehmen. Das Spielen, die Erotik, die Bewegung, die Kleidung, die Zeit werden reglementiert.

Das Mädchen versteht nicht, aber es spürt, was von ihm erwartet wird. Aus wilden und unbekümmerten Mädchen werden dann sogenannte stille und ernste Mädchen.

### *Spaltung*

Zunehmend lernt die Tochter Lektionen über die „Weiblichkeit“. Vor allem: daß der eigene Körper, so wie er ist, nicht präsentabel sei. Er bedarf der Korrektur (BH, Lastexhöschen, Bauch einziehen, gezupfte Augenbrauen, rasierte Achseln und Beine, Diäten etc.).

Die Unterschiede zwischen den Körpern der Mädchen werden wichtig. Die Halbwüchsige schaut ihr Freundin an und vergleicht: Wer hat schönere Haare, eine bessere Figur, hübschere Augen? Gleichzeitig möchte die Tochter nicht werden wie ihre Mutter, nicht diesen Körper bekommen (der in der Regel so gar nicht dem der Models in den Zeitschriften gleicht).

Frauen sind untereinander aufgespalten. Genauso wie sie sich zunehmend in sich selbst gespalten erleben. Immer gäbe es einen anderen, idealen Körper, der besser wäre, schöner, aufregender (für andere) und vor allem schlanker. Sie sehen sich mit anderen Augen, und diese Augen verurteilen den realen Körper.

Die Menarche, die erste Menstruation, soll der Eintritt in die gefürchtete und begehrte Weiblichkeit sein - doch die Verheißungen erfüllen sich nicht.

Der Körper bleibt ein einsames Geschäft, der sein geheimes Leben führt, voller Angst, Scham und unterdrückter Lust, während draußen in der Welt die makellosen Körper idealer Frauen auf den Beifahrersitzen von Cabrios Platz nehmen. Der Körper der Frau ist angewiesen auf den Retter, der sie, trotz ihres Körpers, erwählt.

## *Gewalt*

Das sogenannte Füßeinbinden in China (bei dem es sich in Wahrheit um eine Verkrüppelung der Füße handelt), die sogenannte Klitorisbeschneidung (bei der die Klitoris mit einem Messer abgetrennt wird) und die moderne Gynäkologie und plastische Chirurgie werfen, exemplarisch, ein scharfes Licht auf Greueln an Frauenkörpern - als „Mode“, erotische Vorliebe, Tradition oder auch Fortschritt etikettiert.

Den Schmutz, den Wildwuchs, das Unzivilisierte gilt es einzudämmen oder gar auszumerzen. Der Körper der Frau/des Mädchens wird mit Gewalt in Besitz genommen - ein Mädchen, das sexuell mißbraucht worden ist, hat nicht nur seine Kindheit, sondern auch seinen Körper verloren.

Solcherart enteignet, gebunden und beschnitten, wissen wir nichts mehr von dem, was wir fühlen und begehren. Wir sind abhängig geworden von den Bildern des Frauenkörpers, die uns nichtendwollend von außen angetragen werden. Frauen verleiben sich diese Bilder ein - und doch können sie niemals damit die Leere im Innern füllen.

Schließlich benutzen dann Frauen ihren Körper genau so, wie es ihnen vorgeführt wird: als ein ausbeutbares Ding.

Irgendwann zwischen fünfzehn und dreißig hat eine Frau den Punkt erreicht, an dem sie sich am weitesten entfernt hat von den Ursprüngen, als der Körper noch ein Tempel war. Ihr Körper ist ein Ort nahezu perfekter Selbstunterdrückung geworden: Er wird gehaßt, zumindest in Teilen. Es gilt, die Reise zurück anzutreten, um eine Zukunft zu haben.

## *Kränkung und Widerstand*

Die Körper werden übergangen, überfordert, eingezwängt und vernachlässigt. Ihre Beherrschung ist eine permanente tiefe Kränkung. Die Körper begehren auf gegen diese Behandlung: Sie verlangen Ruhe, Pflege, Freiheit und Liebe.

Wir sind (nun wirklich) krank. Die Prophezeiung hat sich erfüllt. Die Sprachlosigkeit der Frau gipfelt darin, daß sie nur noch mit dem Körper spricht. Aber sie spricht. Ihre Symptome sind ein Protest gegen das Leben, das sie leben soll, gegen das, was ihr angetan wurde. Wenn wir uns der Mühe unterziehen, den Geschichten zu lauschen, die der Körper erzählt, ohne uns bereits vorher die Antwort sagen zu lassen, werden wir viel erfahren über uns und über die patriarchale Gesellschaft. Wir werden unbequem, für andere und für uns selber. Wir kämpfen, nicht nur für den Körper, sondern für unsere gesamte Würde.

## *Die Bedeutung des Körpers in der therapeutischen Praxis*

Die in diesem Rahmen notwendigerweise sehr knapp ausgefallene Be-

Schreibung von Stationen auf dem Weg zur „Weiblichkeit“ soll u.a\* eines deutlich machen: Auch wenn Feministische Therapie sich in der Regel nicht als „Körpertherapie“ bezeichnet, so ist der Körper der Frau als mehrdimensionaler Leib in der Therapie gegenwärtig.

Sein Ausdruck wird in drei Dimensionen verstanden:

- der historisch/gesellschaftlichen Dimension,
- der individuellen/lebensgeschichtlichen Dimension,
- der aktuellen/situativen Bedeutungs- und Ausdrucksdimension.

Jede Geste, jede Verkrampfung, Störung, jedes Symptom und jede Krankheit kann als Ort in diesem dreidimensionalen Raum begriffen werden. Dabei gibt es keine vorgefertigten Interpretationen. Der Punkt/Ort (im dreidimensionalen Raum) der jeweiligen Frau zu einem bestimmten Zeitpunkt muß jedesmal wieder neu gefunden werden.

Je nach methodischem Hintergrund stehen dazu eine Vielzahl von Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung: von der sorgfältigen Anamnese, der Verhaltensanalyse und dem Entschlüsseln vergangener Botschaften (evtl. über mehrere Generationen) über Körperwahrnehmungsübungen, Dialog mit dem Symptom, Visualisierung von Körperbildern bis zu Reisen in utopische Welten und Kontakt mit der inneren Heilkraft - um nur einige zu nennen.

Oft will man uns weismachen, der Weg zu körperlichem Wohlbefinden sei leicht - wir müßten nur diese oder jene Anweisung befolgen, und schon wären wir gesund, strahlend und voll erotischer Ausstrahlung.

Der Weg ist nicht leicht. Er hat nichts mit Rezepten für perfekte Weiblichkeit zu tun, aber alles mit der Unterdrückung von Frauen und der Wahrnehmung dieser Tatsache.

#### ZUM WEITERLESEN

Belotti 1975; v. Braun 1988; Daly 1980; Griffin 1987; Irigaray 1987; Orbach 1980 und 1983; Scheu 1977; Wolf 1991.