

ERB

ERWACHSENENBILDUNG

Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis



Leib und Körper in der Erwachsenenbildung



Marcus Knaup Ikone der Freiheit | Ulle Jäger Erlebensbezogen Denken | Anna Grebe #BodyPositivity auf Instagram | Julia Ganterer, Marion Sigot Schönheitsbilder und Körpermodifikationen aus der Perspektive von Frauen mit Behinderung | Detlef Lienau Körper und Klima

EB Erwachsenenbildung



Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis
Heft 2 | 68. Jahrgang | 2022
ISSN (Printausgabe): 0341-7905, ISSN (online): 2365-4953
DOI 10.3278 / EBZ1503W

Herausgegeben von der Katholischen Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V. (KEB Deutschland)

Vorsitzende: Elisabeth Vanderheiden

Redaktion: Dr. Burkhard Conrad, Hamburg; Dr. Ricarda Dethloff, Kiel; Dr. Marie-Christine Kajewski, Hannover; Prof. Dr. Ulrich Papenkort, Mainz; Mag. a Martina Bauer (Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich), Wien
Verantwortlicher Redakteur: Dr. Cornelius Sturm, Katholische Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V., Rheinweg 34, 53113 Bonn

Beirat: Prof. Dr. Ralph Bergold, Siegburg (Vors.); Prof. Dr. Johanna Bödege-Wolf, Vechta; Prof. Dr. Regina Egetenmeyer-Neher, Würzburg; Prof. Dr. Norbert Frieters-Reermann, Aachen; Dr. Johanna Gebrande, München; Andrea Heim, Bonn; Prof. Dr. Tetyana Hoggan-Kloubert, Augsburg; Prof. Dr. Josef Schrader, Bonn; Dr. Hermann Kues, Lingen
Anschrift: Rheinweg 34, 53113 Bonn. Tel.: (02 28) 9 02 47-0, Fax: (02 28) 9 02 47-29, Internet: www.keb-deutschland.de,
E-Mail: keb@keb-deutschland.de, sturm@keb-deutschland.de

Bezugsbedingungen: Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist für Zeitschriften-Abonnements. Die Kündigung ist schriftlich zu richten an: HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH, Leserservice, Teichäcker 2, 72127 Kusterdingen, E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de. Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Preise sowie weitere Informationen finden Sie unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Beiträge und Zuschriften sind an die Redaktion zu richten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte einschließlich Rezensionen wird keine Verantwortung übernommen. Sie gelten erst nach ausdrücklicher Bestätigung als angenommen. Namentlich gezeichnete Beiträge sind Meinungsäußerungen der Autoren und Autorinnen und keine Stellungnahmen des Herausgebers oder der Redaktion. Ohne Aufforderung zugestellte Besprechungsstücke werden nicht zurückgesandt. Ihre Rezension liegt im Ermessen der Redaktion.

© 2022 by Vandenhoeck & Ruprecht, an imprint of the Brill-Group (Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Germany; Brill Österreich GmbH, Vienna, Austria).

Koninklijke Brill NV incorporates the imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Verlag: Brill Deutschland GmbH, Theaterstr. 13, 37073 Göttingen
Verantwortlich für die Anzeigen: Ulrike Vockenber, Brill Deutschland GmbH, Theaterstr. 13, 37073 Göttingen
Druck: Hubert & Co. GmbH & Co. KG BuchPartner, Robert-Bosch-Breite 6, 37079 Göttingen

Leib und Körper in der Erwachsenenbildung



Karikatur: Mester

49

Aus der Redaktion

Arbeiten Sie gerne »für die Tonne«? Wir jedenfalls nicht. Trotzdem haben wir es jahrelang getan, ohne darüber nachzudenken. Geändert hat sich das erst dank einiger aufmerksamer Abonnent/-innen.

Bis vor kurzem wurde die EB stets in einer Plastikhülle versandt. Die sorgte zwar dafür, dass alles sauber und trocken blieb, landete aber auch sofort im Müll. Mit der Zeit ist mehreren Lesenden aufgefallen, dass Plastikverpackungen nicht zu einer Zeitschrift passen, die Nachhaltigkeitsthemen aufgreift und sich um einen klimaneutralen Druck bemüht. Herausgeberin, Redaktion und Verlag haben sich die kritischen Zuschriften zu Herzen genommen und umgehend nach Alternativen gesucht. Mit Erfolg: Seit Anfang 2022 wird die Zeitschrift ganz plastikfrei im Postzeitungsdienst ausgeliefert. Auch wenn nicht alles auf Anhieb geklappt hat, ist es ein kleiner und längst überfälliger Schritt Richtung Zukunft. Und einer, den wir Ihnen verdanken.

In diesem Sinne: Schreiben Sie uns Ihre Anregungen und Ideen* — und helfen Sie uns, auch künftig so wenig wie möglich für die Tonne zu arbeiten!

*Die Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf der vorigen Seite.

Vorschau

- Heft 3/2022: Erwachsenenbildung in der Ukraine
- Heft 4/2022: Wirkungsorientierung
- Heft 1/2023: Musisch-kulturelle Bildung

Autor/-innen, die zu den Schwerpunktheften oder anderen Themen veröffentlichen wollen, können sich gerne an die Redaktion wenden. Die Ausgaben sind online für Privatabonnent/-innen unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com, für institutionelle Abonnenten unter www.vr-elibrary.de/loi/erbi abrufbar.

Thema

- 51 Zum Thema: Leib und Körper in der Erwachsenenbildung
- 52 Marcus Knaup
Ikone der Freiheit. Der Leib aus ethischer Perspektive
- 56 Ulle Jäger
Erlebensbezogen Denken. Eugene T. Gendlins Theorie und Praxis des Focusing
- 61 Anna Grebe
#BodyPositivity auf Instagram. Marketingkonzept oder Aufruf zu echter Selbstliebe?
- 64 Julia Ganterer, Marion Sigot
Schönheitsbilder und Körpermodifikationen aus der Perspektive von Frauen mit Behinderung
- 68 Detlef Lienau
Körper und Klima

Aus der KEB

- 71 **Erwachsenenbildung beim Katholikentag.** Verbände diskutieren mit prominenten Gästen / **AKSB feiert 70jähriges Bestehen**
- 72 **Andrea Rühmann wird AKSB-Geschäftsführerin.** Arbeitsgemeinschaft vor großen Herausforderungen / **Umsatzsteuerpflicht in der KEB**
- 73 **Rückenwind für Veränderungen.** KEB unterzeichnet Frankfurter Erklärung

Österreich

- 74 Christina Hardt-Stremayr: **Ja! Ich bin schön.** Auf der Suche nach dem eigenen Wert
- 76 Julia Postl: **Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.** Pilgertag der Katholischen Frauenbewegung

Umschau

- 78 Martha Höfler: **Stärkung der Resilienz durch Beratung, Coaching und Training.** Leitgedanken für eine wirksame Bildungspraxis

Praxis

- 82 **»Wir verstehen Bildung als einen ganzheitlichen Prozess«.** Interview mit Simone Klein
- 84 **»Schutzkonzepte sollen einen Kulturwandel herbeiführen«.** Interview mit German Schwarz und Burkhard Conrad

- 85 **»Die Auffassung von Missbrauch hat sich geweitet«.** Interview mit Alexandra Jürgens-Schaefer
- 87 Wiebke Curdt: **Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e. V.** Jeder Mensch hat das Recht auf lebenslange Bildung
- 88 Stefan Ramoser: **Gesund an Körper und Seele.** Eine Veranstaltungsreihe der KEB Dingolfing-Landau zum Kneipp-Jubiläum

Material

- 90 **Praxishilfen und Publikationen**
- 92 **Rezensionen**

Bildserie

Der Leib im Fokus: Die Fotos der Reihe **SOLITUDE** sind in der Kunst-Station Sankt Peter in Köln entstanden und drehen sich um das Thema Einsamkeit und Alleinsein – allein mit mir, allein vor Gott, allein inmitten der Anderen.

Der nackte Körper, das Ebenbild Gottes. Er sucht sein Gegenüber, geht Beziehung ein, spiegelt sich wider, mit Körper und Geist – Allein zum Alleinigen.

SOLITUDE ist ein Projekt des Kölner Künstlerduos Leo Gnatzy (Performance) und Elias Müller (Fotos). Leo, ausgebildeter Szenischer Künstler und Zeitgenössischer Tänzer, sieht sich selbst als Schnittstellenkünstler der darstellenden Künste. Er versucht mit seinen Werken und Engagements, aktuelle und relevante Lebensthemen künstlerisch ästhetisch und gleichzeitig für Darsteller und Rezipient/-innen ebenso fordernd wie befragend umzusetzen. Elias arbeitet als Medienkünstler in Zwischenräumen – zwischen verschiedenen Medien und zwischen Fragen von individueller Wahrnehmung und dem »common gaze«.

Zum Thema: Leib und Körper in der Erwachsenenbildung

Wer heute im Internet nach den Stichworten »Körper« und »Erwachsenenbildung« sucht, stößt rasch auf ein Heft voller Bodybuilder. Gestochen scharfe Schwarzweißfotos von definierten Muskeln, in Szene gesetzt vom Werbefotografen Marcel Mende, bilden einen provozierenden Kontrast zur akademischen Nüchternheit der daneben abgedruckten Aufsätze. Es handelt sich um die Ausgabe 2/2013 dieser Zeitschrift – ein Paradebeispiel für das Zusammenwirken von Text und Bild. Neun Jahre nach dem Schwerpunktheft »Körper und Ästhetik« steht die Auseinandersetzung mit Leib und Körper unter ganz anderen Vorzeichen. Auch hier setzt die Bilderserie ein erstes Ausrufezeichen. Anstatt stolz präsentiert zu werden, erscheint der Körper nun einsam, fragil und verletzlich.

Gestörtes Selbstverhältnis

Damit passen die Fotos zum gesellschaftlichen Kontext. Zwei Jahre Pandemie haben auch die Bildung teilweise entkörperlicht. Abstandsregeln, Zugangsbeschränkungen, Masken und Videokonferenzen gehören zum Alltag, Kontakte – selbst zu hilfebedürftigen, kranken und sterbenden Menschen – mussten wiederholt auf ein Minimum reduziert werden. Das hat Konsequenzen: Ende 2019 warnte etwa die Kommission Interkulturalität der KEB Deutschland, dass sich immer weniger Menschen als Sprachlehrer/-innen für Geflüchtete engagierten, je länger der persönliche Kontakt wegfiel. Leibliche Präsenz und (Selbst-)Erfahrung sind offensichtlich ein wichtiger Motivationsfaktor für Lehrende und Trainer/-innen wie für Teilnehmende. Die Corona-Schutzmaßnahmen haben hier eine Leerstelle hinterlassen, die selbst durch den parallelen Digitalisierungsschub, der ansonsten ungeahnte Chancen eröffnete, nicht gefüllt werden konnte.

In Blogs und Feuilletons tobte derweil eine hoch emotionale Debatte. Im Kern ging es um den Vorwurf, ganze Gesell-

schaften würden aus Angst um Leib und Leben ihre Freiheit zurückstellen und einem totalitären Überwachungsstaat Vorschub leisten. Schuld daran: ein gestörtes Verhältnis zur eigenen Verletzlichkeit und Endlichkeit. »Die Gesellschaft habe unter der Tyrannei eines maschinisierten Gesundheitssystems das Sterben verlernt«, paraphrasierte ZEIT-Autor Thomas Assheuer eine Diagnose, die u. a. von Giorgio Agamben, Charles Eisenstein und Peter Sloterdijk gestellt wurde.

Ohne deswegen ins Extrem einer »rechten Todesmetaphorik« (Assheuer) zu verfallen, die für eine sozialdarwinistisch akzentuierte Freiheit und womöglich zugunsten der Wirtschaft (einschlägige Überlegungen stellten sowohl US-Republikaner als auch europäische Autor/-innen an) über Corona-Leichen gehen will: Was ist dran am Vorwurf des gestörten Selbstverhältnisses? Inwiefern trifft er auch die Erwachsenenbildung – und was kann sie dagegen tun?

Body vs. Bildung?

Tatsächlich steht Erwachsenenbildung nicht unbedingt im Verdacht, sich allzu intensiv mit »body issues« zu befassen. Körperbezogene Bildung wird vor al-

lem im schulischen Sportunterricht verortet, während mit Volkshochschulen oder Tagungshäusern zuerst kognitive Angebote assoziiert werden.

Es gibt allerdings auch die andere Seite. Neben Vorträgen, Sprach- und Computerkursen haben viele Bildungseinrichtungen Yoga, Schwangerschaftsgymnastik oder Meditation im Programm. Hinter vorgehaltener Hand geben manche Geschäftsführer/-innen zu, solche Angebote dienten in erster Linie dem wirtschaftlichen Überleben. Sie seien schlicht besser besucht als Vorträge und die Teilnehmer/-innen seien bereit, dafür zu zahlen. Die unterschwellige Botschaft: Der Körper ist den Menschen etwas wert – aber Erwachsenenbildung im eigentlichen Sinne zielt auf geistige Aktivitäten.

Die Pandemie erinnert uns daran, dass der Körper mehr ist als ein Werkzeug, das gepflegt und repariert werden muss. Wenn Videokonferenzen Entzugerscheinungen hervorrufen, wird deutlich, wie wichtig leibliches Erleben in allen Facetten für eine gelingende Bildungspraxis ist. Das vorliegende Heft versammelt unterschiedliche Perspektiven und Ansatzpunkte für eine leib sensible Bildung – mal kontrovers, mal ungewohnt, mal ganz naheliegend.

Cornelius Sturm



SOLITUDE | Im Zentrum steht ein Leib

Foto: Elias Müller

Marcus Knaup

Ikone der Freiheit

Der Leib aus ethischer Perspektive¹

Der Mensch ist mehr als seine Hirnaktivität, mehr als eine Bündelung von Eigenschaften und Interessen. Auch kann er nicht mit jenen Informationen gleichgesetzt werden, die uns im Zellkern vorliegen. Entscheidend ist der Bezug, den jede/-r auf sich hat und den sie oder er zu gestalten vermag. Wie wir miteinander umgehen, ergibt sich daraus, wie wir uns selbst verstehen und andere sehen.

Als Vernunft- und Freiheitswesen ist der Mensch leibgebunden. Der Leib ist die Weise unserer Existenz. Der Realität und Normativität des Leibes wollen wir im Folgenden nachgehen.

Der Leib als (Auf-)Gabe

Der Leib füllt nicht nur eine bestimmte Stelle im Raum aus, sondern steht im Wechselverkehr mit der Natur. Denken wir z.B. an die Stoffwechseltätigkeit des Menschen, die uns von leblosen Dingen wie Steinen unterscheidet. In diesen Prozessen vollzieht sich das, was es heißt, lebendig zu sein. Freilich nimmt auch eine Maschine Stoffe auf. Ihre Bestandteile bleiben aber diesbezüglich anteilslos. Es ist für den Fortbestand der Maschine nicht von Belang, ob die Zufuhr von Stoffen unterbrochen wird. Auch wird ein zerstörerisches Verhalten gegenüber der uns umgebenden Natur nicht ohne Folgen bleiben für den Menschen und die Beziehung zu sich selbst. Er wird es am eigenen Leib zu spüren bekommen.

Die uns umgebende Natur können wir durch verschiedene Naturgesetze erschließen, ihr so eine gewisse Regelmäßigkeit der Ordnung geben. Hiermit ist die theoretische Dimension der

Vernunft angesprochen. Es gibt auch noch eine praktische Dimension, welche sich darin zeigt, dass der Mensch natürliche Prozesse nicht einfach nur hinnehmen muss, er also nicht distanzlos eins ist mit ihnen, sondern diese zu kultivieren vermag – sich selbst als leiblich strukturiertes Naturwesen freilich eingeschlossen. Und diese Perspektive zeigt sich darin, sich als Freiheitswesen zu realisieren. In diesem Sinne können wir davon sprechen, dass der Leib Gabe und Aufgabe ist. Das, was ich als Mensch nun einmal bin, erfahre ich vom Leib her. Am eigenen Leib wird uns deutlich, dass wir älter werden: Der Leib ist geworden und wird einmal vergehen.

Als Menschen verhalten wir uns nicht nur, sondern können tätig werden und handeln, etwas bewirken, das von uns seinen Ausgang nimmt. Wir erfahren uns als Urheber/-innen von Handlungen. Nicht ein Hirnareal handelt, sondern ich bin es.

Ich lebe nicht auf einer einsamen »Insel«: Außer mir gibt es noch andere Vernunftwesen. Als Menschen sind wir gemeinschaftsfähig und gemeinschaftsgebunden. Zum Menschen werden wir nur unter anderen Menschen, die wie wir frei wirksam sind.² Es genügt nicht, etwa durch einen Computer einem Neugeborenen Faktenwissen über diese Welt zu vermitteln, es muss auch leiblich berührt werden. Nur in der *Communio* mit anderen Menschen kann sich Menschsein entfalten. Wir behandeln einander als Wesen, die von Natur aus sprechen können. Um

Sprache zu erlernen, muss der Mensch von anderen angesprochen werden. Fehlt die Ansprache, verkümmert der Mensch. Und so wie ich auch nicht selbst mit mir spreche, sondern eben von anderen angesprochen werden muss, enthüllt auch der Leib des anderen Menschen etwas, was an mir selbst verborgen ist: So ist es mir beispielsweise nicht möglich, einen Blick hinter mein Ohrfläppchen zu werfen.

Viele leibliche Vollzüge wie z. B. die Kontrolle des Stuhlgangs und das Laufen müssen erst mühsam erlernt werden. Der Mensch muss sich im Laufe seiner Entwicklung »durch seine eigene Tätigkeit zum Herrn seines Leibes« machen.³ Der Mensch ist also immer auch der sich des Leibes Bedienende.⁴ Allerdings gibt es diesbezüglich Grenzen: Ich darf meinen Leib eben nicht vollständig instrumentalisieren, da dies bedeuten würde, ich instrumentalisierte mich selbst.

Freiheit und Begrenzung

»Warum hast du dies getan, jenes unterlassen?« – Jede/-r von uns wird solche und ähnliche Fragen kennen. Jemand anderes richtet sie an uns und setzt voraus, dass wir so oder auch anders handeln könnten, es einen gewissen Handlungsspielraum gibt. Andere Personen richten sich an mich, fordern uns zum Handeln auf. Der andere versteht sich als Vernunftwesen und behandelt mich als ebensolches. In der Gemeinschaft mit anderen erfahre ich mich als frei. Und wir erfahren auch unser personales Gegenüber als frei. Selbstzuschreibung von Freiheit geschieht demnach in direkter Verbindung mit ihrer Fremdzuschreibung. Unsere Freiheit können wir einsetzen, um etwas Schönes und Gutes zu bewirken. Zu unserer Freiheit gehört es aber



Dr. Marcus Knaup ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Philosophie der FernUniversität in Hagen.

auch, dass wir grundsätzlich die Möglichkeit haben, den anderen Menschen zu negieren. Wir können unsere Vernunft, die uns als Personen auszeichnet, einsetzen und wahrhaft bestialisch werden. Insofern kann Freiheit nicht einfach »grenzenlos« sein. Meine Freiheit findet eine Interventionsgrenze an der Freiheit meines Gegenübers. Sie ist keine absolute, der Mensch eben kein Gott. Insofern ich mich zurücknehme, erhalte ich meine Freiheit, was freilich ebenso für die oder den Anderen gilt:

Unsere jeweiligen Expansionstendenzen werden so begrenzt, die oder der Andere als Selbstzweck geachtet. Zur Erhaltung von Freiheit gehört untrennbar das Recht einer Unantastbarkeit des Leibes.

Wir anerkennen einander als Freiheitswesen, unabhängig davon, welche konkrete Gestalt diese Freiheit angenommen hat. Die äußere Freiheitsinstanz ist dabei der menschliche Leib. Er ist Brücke zum anderen, aber eben auch Grenze. Dort wo mein Leib ist, kann

nicht gleichzeitig ein anderer Leib sein. Anerkannt wird der andere Leib als nicht verfügbar, als Rechtsgrenze. Der Leib verweist auf die Freiheit meines Gegenübers, sein Recht, sich als freiheitliches Wesen erhalten zu dürfen.

Anerkennung – und hiermit ist ein zentraler Begriff moderner philosophischer Selbstvergewisserung angesprochen – meint, dass die oder der Andere sein eigener Zweck sein darf: Sie oder er muss nicht sein, was ich will. Und ich darf sein, was mein eigener Zweck ist, muss nicht erst eine bestimmte Prüfung bestehen. Ich gebe den anderen Menschen als Anderen frei, und verwirkliche so mich selbst. Sie oder er gibt mich frei. Hiermit ist gemeint, dass ich eben nicht willkürlich über Andere verfügen und sie um ihre Freiheit bringen darf – und vice versa.

Anerkennung bezieht sich nicht auf ein Organ des Menschen. Es ist der Leib, der uns auf die Anderen als leiblich strukturierte Freiheitswesen verweist. Der Leib ist Sphäre meiner Freiheit und insofern kein zierendes Anhängsel. Und es ist der Leib der oder des Anderen, der meiner Freiheit Grenzen setzt. Der Leib ist, wie ich sagen möchte, eine Ikone der Freiheit: ein lebendiger Verweis darauf, dass wir Freiheitswesen sind, was sich gerade nicht in einem »schneller, höher, weiter« resp. einem bloßen »Überleben« erschöpft.

Leiblichkeit macht verletzlich

Wer meinen Leib angreift, greift nicht irgendetwas an, sondern mich. Dies geschieht heutzutage in erheblicher Weise, wenn Eltern zu Designern ihres Nachwuchses werden und über die genetische Ausstattung von Kindern entscheiden. Anerkennungsverhältnisse werden hierdurch gestört. Es bedeutet eine Veränderung des menschlichen Selbstverständnisses: Leiblichkeit wird nicht als gegeben erfahren, sondern durch die Perspektive des Gemachtseins überlagert. Der Ursprung des heranwachsenden



SOLITUDE | Mensch. Allein

Foto: Elias Müller

Menschen wäre in dem Fall nicht frei von Zweck-Mittel-Erwägungen, sondern es handelte sich um einen Akt der Machtausübung Heutiger gegenüber den Zukünftigen.

Der Blick auf den Leib als unserer Natur lässt uns im Embryo etwas anderes erblicken als einen bloßen Zellhaufen. Auch ein in der Petrischale hergestellter Embryo ist leiblich strukturierte Freiheitsinstanz, wahrhaft Selbstzweck.

Die menschliche Person als Freiheitswesen realisiert sich in ihrer Leiblichkeit. Dem ist z. B. auch in der Erziehung Rechnung zu tragen: Gewaltanwendung wie auch eine leibfeindliche Erziehung beschädigen den heranwachsenden Menschen. Leiblichkeit macht den Menschen verletzlich. Unbehagen kann sich einstellen, wenn uns jemand zu nahetritt. Verletzungen der leiblichen Souveränität werden von Menschen als besonders schlimm empfunden. Zu denken ist beispielsweise an die Folter in Kriegsgebieten oder den sexuellen Missbrauch Schutzbehöflener.

Derartige Verletzungen reduzieren die oder den Anderen auf ein bloßes Objekt, Intimität wird hier in massiver Weise gestört. Zur Kehrseite jener Schutzlosigkeit des Leibes gehört es, dass Menschen einander in den Arm nehmen können und so Trost spenden können, sich zur Begrüßung die Hand geben, sich leiblich lieben und einander schenken können. Leiblich zu sein heißt, berührt werden zu können: von der Welt, von anderen, durch sich selbst.

Mehr als ein Stück Natur

Die Identität eines Menschen beruht nicht nur auf seinen mentalen Fähigkeiten. Der leibliche Ausdruck ermöglicht Begegnung. Dass die Person sich in ihrem Leib darstellt, ist für uns besonders einsichtig in ihrem Gesicht. Mitgeteilt werden nicht bloß Informationen, sondern es findet Selbstmitteilung statt. Im Antlitz der oder des Anderen sehe ich mich. Sie oder er sieht sich in meinem Antlitz – weshalb das Gesicht auch ein politischer Ort ist.

Eine politische Dimension wird zum Verschwinden gebracht, wenn Gesichter verhüllt sind. In den kontroversen Debatten über Corona-Schutzmasken wie auch über Burka und Nikab wird eines ganz deutlich: Das Antlitz der Anderen, das doch seine eigene Sprache hat, wird hier verhüllt, echte Resonanz wird verunmöglicht, eine Gesellschaft gesichtslos. Nicht nur Menschen, die aufgrund einer Behinderung ihres Gehörs auf Lippenlesen zurückgreifen müssen, sind vor große Schwierigkeiten gestellt.

Der Blick ist Ausdruck einer Sphäre des Unverfügbaren. Wir sind durch unseren Blick identifizierbar. Nicht von ungefähr kommt es daher, dass man Hinzurichtenden früher sehr oft die Augen verbunden hat.⁵

Neuronale und elektrochemische Prozesse genügen nicht, um den leiblichen Ausdruck eines Menschen zu erklären. Der Leib ist eben keine Körpermaschine. Die Sprache des Leibes lässt sich nicht naturwissenschaftlich-technisch dingfest machen, erschließen kann man nur einen begrenzten Ausschnitt von Wirklichkeit.

»Die meisten Menschen würden leichter dahin zu bringen seyn, sich für ein Stück Lava im Monde, als für ein Ich zu halten.«⁶ Der hier von Fichte beklagte Reduktionismus, wonach der Mensch nichts anderes als ein Stück Natur sein soll, scheint heute unter den Vorzeichen moderner Neurowissenschaften besonders aktuell zu sein. Viele Zeitgenossen/-innen scheinen ohne weiteres bereit zu sein, sich als Sklaven/-innen ihres Enzephalons zu verstehen – und Freiheit und Verantwortung abzustreifen. Leiblichkeit gerät dabei allzu schnell in Vergessenheit, der Mensch wird auf sein Gehirn reduziert.

Während man ein Klappfahrrad, eine Uhr oder auch einen PC auseinandernehmen und an einem anderen Ort wieder zusammenbauen kann, ist der Leib eine sinnvolle Funktionsgantheit, die nicht in Einzelteile zerlegt werden kann. Der Leib ist keine Hardware, die beliebig austauschbar ist, kein Konstrukt messbarer Daten. Er lässt sich auch nicht digitalisieren. Es kommt

nicht zu mehr Nähe, wenn wir uns auf Bildschirmen sehen. Menschliche Beziehungen verarmen, wenn sie nicht mehr leiblich sind. Nähe und Vertraulichkeit gehen verloren.

Stellen wir uns in dem Zusammenhang auch vor Augen, dass der gerne verwendete Begriff Digitalisierung seinen Ursprung im Lateinischen hat: *Digitus* heißt bekanntlich Finger. Mit Fingern rechnen wir. Wir zoomen mit ihnen auf Tablets und Smartphones etwas heran, das wir uns unterwerfen oder bestellen. Nicht belebend, sondern berechnend ist die herrschende Haltung. Bei einer technisch vermittelten Kommunikation ist das, was und wie etwas gesagt wird, verformt. So wird z. B. auch die beste Telemedizin die helfende und untersuchende Hand des Arztes nicht ersetzen können. In Phasen der Krankheit und des Sterbens suchen Menschen die leibliche Nähe des Anderen. Der Patient, der dem Arzt gegenübertritt, ist keineswegs die Summe seiner Organe, sondern eine leiblich strukturierte Person, die auf Dauer auch nicht auf ihre Krankheitssymptome reduziert werden sollte. Schmerzen sind keinesfalls nur Störungen der eigenen Leistungsmöglichkeiten. Sie haben Zeichencharakter und weisen darauf hin, dass es um den individuellen Menschen und seine leibliche Existenz geht.

Für Interpersonalität sind nicht Cholesterin- und Leberwerte, also die Physiologie ausschlaggebend, sondern die leibliche Präsenz. Mein Leib steht immer schon in Relation mit anderen, ist Leib auch für andere.

Die Deutungs- und Verfügungsmacht über den eigenen Leib (und damit einhergehend: über die Gesundheit) wird heute vermehrt Experten übertragen. Illich spricht davon, dass Gesundheit insofern »enteignet« wird.⁷

Leib und Körper in der Krise

Die Corona-Krise macht eine Grundschwierigkeit deutlich, wie der Gemeinschaftsbezug in Formen körperlicher Distanzierung realisiert werden kann. Der Umgang mit sich selbst wie auch mit dem Anderen hat sich in der Zeit vielfach

gravierend geändert. Auch das Verhältnis von Staatskörper, individuellem und kollektivem Körper hat in der Corona-Krise eine Wandlung erfahren. Menschen wurden isoliert, wichtige kulturelle Praktiken verunmöglicht. Im Hinblick auf einen kollektiven Körper wurde Verantwortung und Fürsorge eingefordert. Aus einem Recht auf Gesundheit ist eine Verpflichtung geworden, gesund zu sein und auch zu bleiben. Ein Sinn für das, was das Leben glücken lässt, scheint bei vielen verloren gegangen zu sein. Der Andere wird vor allem als potentieller Todesbringer wahrgenommen, Berührungsverbote werden ausgesprochen. Jederzeit könnte es zu einer Ansteckung kommen, weshalb menschliche Zuwendung zum Politikum wird. Dem verummten und auf Abstand gehaltenen Leib wird so Gewalt angetan. Rüdiger Conradi schreibt: »Das Händegeben, die Umarmung, selbst das Balgen der Kinder, und der Kuss und die Sexualität – all diese Gesten und Zuwendungen machen die Kultur des Sozialen aus. Wo sie fehlen oder verweigert werden, wo also Menschen sich gegenseitig als unberührbar ansehen und erfahren sollen, gedeiht Feindschaft. Insofern ist die Distanzierungspflicht der Pandemie-Politik der Kern von Asozialität. Und die Verhinderung von Nähe und die Gewöhnung an deren Fehlen ist das Kennzeichen einer verfallenden Gesellschaft.«⁸

Der individuelle Leib ist keine Sache, kein Machwerk. Er ist weder Eigentum eines Anderen noch eines (Obrigkeits-) Staates, was z.B. in den stets neu entflammenden Diskussionen zu einer verpflichtenden Organspende vergessen oder verdrängt wird. Es kann keinen berechtigten Anspruch auf die Organe eines anderen Menschen geben; der individuelle Leib ist keine umverteilungspflichtige Ressource.

Der Leib steht heute unter Optimierungsdruck: Sexualität und Gesundheit werden – nicht erst seit der Corona-Krise – in erheblicher Weise einer Kontrolle unterzogen und an nicht selten fragwürdige Idealvorstellungen angepasst. Normabweichungen werden für den Einzelnen zum Problem. Falten dürfen nicht sein, Pickel freilich auch nicht. Um die Zahl auf der Waage etwas zu minimieren, wer-

den Bewegungen und Herzfrequenzen regelmäßig überwacht. Im Hinblick auf die eigentlichen Kernaufgaben der Medizin (Diagnose, Therapie, Prävention) ist eine Medizin für Gesunde durchaus problematisch.

»In dem Moment, in dem das Leistungs-subjekt sich selbst, etwa seinen eigenen Körper, als ein zu optimierendes Funktionsobjekt wahrnimmt, entfremdet es sich sukzessiv von ihm. [...] Nicht nur die Selbstausbeutung, sondern auch die Selbstentfremdung, die sich pathologisch als Störung des Körperschemas äußert, wirkt selbstzerstörerisch. Magersucht, Bulimie, Binge-Eating-Disorder sind Symptome einer zunehmenden Selbstentfremdung.«⁹

Leiblichkeit wird heute fragmentiert, objektiviert, instrumentalisiert. Immer effizienter scheint sich der Mensch an die kapitalistische Leistungsgesellschaft anzupassen, wofür er bereit zu sein scheint, Selbstverständlichkeiten über Bord zu werfen, etwa eine Ausgewogenheit von Arbeit und Muße. Krankheit, Vulnerabilität, Endlichkeit werden zu Fragen, für die eine technische Lösung in Aussicht gestellt wird. Hinter dem Primat des Technischen verblasst das, was uns einmalig und liebenswert macht. Freiheiten, die versprochen werden, sind möglicherweise Scheinfreiheiten. Im Hinblick auf biotechnologische Möglichkeiten den Leib zu verändern, möglicherweise zu verbessern, kann es nicht nur darum gehen, das zu verwirklichen, was technisch möglich ist, sondern auch das zu berücksichtigen, was ethisch möglich ist.

Den Leib neu entdecken

Angesichts der angesprochenen Herausforderungen ist die Rationalität des Leibes neu zu entdecken; seine Integrität gilt es unbedingt zu achten: von Anbeginn der menschlichen Existenz bis zu ihrem Ende. Es muss um eine Pflege und Kultur des Leibes gehen: Er ist weder zu vernachlässigen, noch zu vergötzen. Keineswegs ist er als bloßes Mittel anzusehen. Er ist nichts, das verachtenswert ist und es zu überwinden gilt, wie es Posthumanisten fordern, sondern Wesenssubstrat un-

seres Freiheits- und Vernunftvollzuges. Den Anderen anzuerkennen heißt: den Leib des Anderen, der seine Natur ist, die Eigenart des Gegenübers, seine Sprache und Sexualität zu respektieren und wertzuschätzen, ihn als ebenbürtiges Mitglied der menschlichen Gemeinschaft zu achten. Jeder, der ein menschliches Angesicht trägt, ist genötigt, »die menschliche Gestalt überall, sie sei nun bloß angedeutet, und werde erst durch ihn, abermals mit Notwendigkeit, darauf übertragen, oder sie stehe schon auf einer gewissen Stufe der Vollendung, anzuerkennen, und zu / respektieren. Menschengestalt ist dem Menschen notwendig heilig.«¹⁰

Anmerkungen

- 1 Bei dem vorliegenden Beitrag handelt es sich um die gekürzte Version eines Vortrages, den der Verfasser am 25. September 2021 bei einer Tagung des Zentrums für Islamische Theologie in Münster gehalten hat. Die vollständige Fassung wurde erstmals publiziert in: Karimi, A. M. (Hrsg.): *Leibverständnis und Leibvergesessenheit in Geschichte und Gegenwart des religiösen Denkens im Islam*. Freiburg / München 2022. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers.
- 2 Fichte 1979, S. 39.
- 3 Hegel 1970, S. 190 f.
- 4 Platon, 129b.
- 5 Rosa 2018, S. 121.
- 6 Fichte 1962, S. 326, Anm.
- 7 Illich 1975.
- 8 Conradi 2021, S. 51.
- 9 Han 2016, S. 55.
- 10 Fichte 1979, S. 84.

Literatur

- Conradi, R. (2021): *Die Pandemie-Politik*. O.O.
- Fichte, J. G. (1979): *Grundlage des Naturrechts nach Prinzipien der Wissenschaftslehre (1796)*, § 3. Hamburg.
- Fichte, J. G. (1962 ff.): *Grundlage der gesamten Wissenschaftslehre (1794 und 1795)*. Gesamtausgabe der bayrischen Akademie der Wissenschaften, Bd. I/2. Stuttgart/Bad Cannstatt.
- Han, B.-C. (2016): *Die Austreibung des Anderen. Gesellschaft, Wahrnehmung und Kommunikation heute*. Frankfurt.
- Hegel, G. W. F. (1970): *Enzyklopädie der philosophischen Wissenschaften (1817)*, Bd. 3. Frankfurt.
- Illich, I. (1975): *Die Enteignung der Gesundheit – Medical Nemesis*. Reinbek bei Hamburg.
- Platon (2001): *Alkibiades I*. In: *Platon: Werke in acht Bänden, griechisch/deutsch, übersetzt von F. Schleiermacher, bearbeitet von H. Hofmann*, Bd. 1. Darmstadt.
- Rosa, H. (2018): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin.

Ulle Jäger

Erlebensbezogenes Denken

Eugene T. Gendlins Theorie und Praxis des Focusing

Unter den philosophischen Beiträgen zu Körper und Leib zeichnet sich das Werk von Eugene T. Gendlin (1926-2017) durch eine Besonderheit aus: Er entwickelt gleichzeitig mit seinen sprachphilosophisch fundierten Überlegungen zu einem erlebensbezogenen Denken eine detaillierte Anleitung zur Praxis: Focusing. Über die Perspektiverweiterung durch Focusing in den Sozialwissenschaften und Möglichkeiten der Anwendung in der Sozialen Arbeit habe ich an anderer Stelle geschrieben.¹ Im Folgenden möchte ich Focusing als körperorientierte und erlebensbezogene Methode vorstellen, die im Kontext Hochschule, Weiterbildung und Konzeptentwicklung eingesetzt werden kann.

Focusing in der Theorie: Körper, Situation, Sprache

Focusing ist Teil einer umfassenden Philosophie, ohne die es als Praxis nicht vollumfänglich zu verstehen ist.² Gleichwohl sind Eugene Gendlins philosophische Überlegungen seit seiner Begegnung mit Carl Rogers in einem beständigen Austausch zwischen Theorie und psychotherapeutischer Praxis und Therapieforchung und damit mit beständiger Bezugnahme und Reflexion konkreter lebendiger Denk-, Wahrnehmungs-, Entwicklungs- und Veränderungsprozesse entstanden. Während seiner Zusammenarbeit mit Carl Rogers von Anfang der 1950er bis Mitte der 60er Jahre hat Gendlin im Rahmen von empirischen Untersuchungen festgestellt, dass es seitens der Klient/-innen eine wichtige Voraussetzung für Veränderung im Therapieprozess gibt,

und zwar eine besondere Art und Weise des Innehaltens und der Bezugnahmen auf das körperliche Erleben im Hier und Jetzt. Das erfasst Gendlin konzeptionell und methodisch mit den Begriffen des Focusing und des Felt Sense. Seine Focusing-orientierte Psychotherapie³ hat verschiedene körperorientierte Methoden inspiriert und beeinflusst.

Gendlins Philosophie des Impliziten ist Grundlage seines erlebensbezogenen Ansatzes und kann in einem auf Deutsch erschienenen Aufsatz⁴ und dem seit 2015 in deutscher Übersetzung vorliegenden philosophischen Hauptwerk⁵ ausführlich studiert werden. Wie Rogers vertritt Gendlin die Grundannahme, dass jeder Mensch, jedes lebendige Wesen den Drang hat, sich zu entfalten (life-forwarding-direction). Er geht dabei von der Einzigartigkeit aller Menschen aus. Jede/-r Einzelne ist in komplexe, vielschichtige Lebensverhältnisse und Alltagssituationen eingebunden und hat eine einzigartige Sicht auf die Welt (intricacy). In diesem Zusammenhang betont Gendlin die Begrenztheit jeder Theorie bzw. den Unterschied zwischen Theorie und konkreten Lebenssituationen als lebendigen Prozessen: Jede Situation ist vielschichtiger und komplexer als alle Theorien, Konzepte und Begriffe, die zur Beschreibung dieser Situation zur Verfügung stehen. Es gibt immer etwas, das in lebendigen Prozessen

darüber hinausgeht, ein »Mehr«, das gesagt werden könnte (the more). Ein neuer Gedanke, eine neue sprachliche Äußerung, eine nächste Handlung ist implizit bereits körperlich spürbar, aber nicht determiniert (the implicit). Dieses Implizite zeigt sich zunächst auf der Ebene des körperlichen Erlebens (experiencing). Dieses Erleben ist nicht etwas in inhaltlichen Einheiten Gegebenes (im Sinne von Erlebnissen oder Erfahrungen), sondern ein kontinuierlich vor sich gehender Prozess des Fühlens und Spürens. Es wird durch die Explikation »vorangetragen« (carrying forward).

Körperliches Wahrnehmen: der Felt Sense

Der Körper bei Gendlin ist immer ein von innen gefühlter Körper. Man könnte auch sagen: ein Leib. Gendlin selbst lehnt die Verwendung dieses Ausdrucks ab, doch all das, was er über den Körper zu sagen hat, bezieht sich auf die leibliche Dimension. Ich folge seinem Sprachgebrauch, auch wenn für mich der Begriff des Leibes hier Sinn ergeben würde.⁶ Der Körper ist nach Gendlin in permanenter Wechselwirkung mit der jeweiligen konkreten Situation, in der er lebt. Er beurteilt »als eine Art sechster Sinn die Situation erführend«.⁷ Er ist situational: »Der Körper ist die Situation, und die Situation ist der Körper in dem Sinn, dass beides ineinander »enthalten« ist und sich wechselseitig kreiert« (ibid.). Das ist mehr als zu sagen, der Körper sei in einer Situation. Das bringt Gendlin mit dem Grundprinzip des interaction first zum Ausdruck. Außerdem »weiß« der Körper etwas über gegenwärtige und über vergangene Situationen. Dieses implizite Wissen kann von innen unmittelbar gefühlt werden. Der Körper nimmt mehr wahr, als uns selbst bewusst ist. All das, was

56



Prof. Dr. Ulle Jäger lehrt Psychosoziale Beratung (Schwerpunkt Personzentrierter Ansatz) an der Frankfurt University of Applied Sciences. Sie ist

Ausbilderin für personzentrierte Gesprächsführung und Beratung (GwG e.V.) und bietet Weiterbildungen in Focusing an.



SOLITUDE | Von Angesicht zu Angesicht

Foto: Elias Müller

er in einer bestimmten Situation in der Vergangenheit wahrgenommen hat, und all das, was er aktuell in Bezug auf ein bestimmtes Thema wahrnimmt, ist über eine Art Gespür, ein unbestimmtes Gefühl, in der Gegenwart über das körperliche Erleben zugänglich. Für das, was im Erleben bereits gespürt, aber noch nicht genau benannt werden kann, hat Gendlin zunächst den Begriff des *direct referent*, später den Begriff des *Felt Sense* eingeführt.

Diesen Begriff hat Gendlin entwickelt, um einen konzeptionellen Zugang zu einem zuvor wenig beschriebenen Bereich zu eröffnen. Der *Felt Sense* öffnet in neuer Weise den Zugang zu einem mittleren Bereich zwischen bewussten und unbewussten Prozessen. »Es kann ein direktes Gewahr werden der ›Grenzzone‹ zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten geben.«⁸ Die unmittelbare Bezugnahme auf ein Gefühl oder ein Gespür für eine Situation über den *Felt Sense* ist einzigartig in den Theorien des Körpers. Das gilt gleichermaßen für psychotherapeutische wie philosophische Beiträge.

Ein *Felt Sense* unterscheidet sich von gewöhnlicheren Erlebensformen. Er ist nicht dasselbe wie eine Vorstellung, eine körperliche Empfindung wie Schmerz, Kitzeln oder Angst, er ent-

steht anders als in einer Situation der Hypnose oder der Meditation und er hat nichts mit erweiterten Bewusstseinszuständen zu tun.⁹ Ein *Felt Sense* ist auch nicht dasselbe wie eine Emotion.¹⁰ Emotionen sind deutlich erkennbar, enger als ein *Felt Sense*, innerlich uniform, ein einzelner Reiz, stammen oft aus der Vergangenheit, sind immer gleich. Es gibt bekannte Arten von Emotionen, sie haben einen universellen Charakter. Ein *Felt Sense* ist nicht klar erkennbar, weiter als eine Emotion, hat viele Stränge, ist in der Gegenwart einzigartig, immer anders, und es gibt keine bestimmten Arten von *Felt Sense*.¹¹ Gendlin erläutert das an einem Beispiel: »Etwas macht mich wütend. Die Emotion ist Wut, indiziert durch beschleunigten Puls und möglicherweise eine muskuläre Bereitschaft, jemanden zu erschlagen.«¹² Im Unterschied dazu ist der *Felt Sense* komplexer und schwieriger in Worte zu fassen: »Etwas (Hervorhebung U.J.) macht mich wütend. Der *Felt Sense* umfasst die Wut, doch ebenfalls all die vielen Facetten, die daran beteiligt waren, mich wütend zu machen, alles, was geschah, was die anderen taten, wie ich bin, warum ich das nicht so einfach ändern kann, sowie alles, was mit dem Ereignis zusammenhängt – alles als eine einzigartig gespürte Qualität.«¹³

Focusing in der Praxis: Etwas Implizites explizieren

Wie wird all das in eine Praxis umgesetzt? Kurz gesagt, geht es bei Focusing als Methode darum, einen *Felt Sense* zu einem bestimmten Thema oder einer bestimmten Situation einzuladen und eine stimmige Symbolisierung für das zu finden, was zunächst nur körperlich spürbar ist, etwas Implizites also zu explizieren. Dabei entsteht eine Art Pendelbewegung zwischen Spüren und Denken, Erleben und Sprache, bei der ein *Felt Sense* zunächst vage spürbar wird und sich dann fortwährend verändert. »Etwas« tritt innerlich, von innen heraus auf, wird spürbar, ohne dass man schon genau sagen könnte, was es ist, aber es wird in Bezug auf eine Situation oder ein Problem als relevant erlebt. Es ist am Anfang meist undeutlich, unklar, schwer in Worte zu fassen und wird durch Innehalten und geduldige und neugierige Zuwendung meist klarer und deutlicher. Dabei ist es veränderlich und verändert sich im Prozess der Symbolisierung. Wenn eine Symbolisierung als stimmig empfunden wird, tritt eine deutliche Veränderung ein, die in Form einer Entspannung, eines Ausatmens, eines angenehmen Gefühls wahrnehmbar ist. Diese als *Felt Shift* bezeichnete Bewegung ist nicht nur für die fokussierende Person selbst wahrnehmbar, sondern auch für deren Begleitung.

Gendlin entwickelt und erforscht Focusing bereits in den 1960er Jahren. Als Anleitung zur Selbsthilfe erscheint 1978 ein kleines Büchlein für eine breite Öffentlichkeit mit dem Titel *Focusing*.¹⁴ Hier stehen konkrete Anleitungen für Focusing-Prozesse im Vordergrund. Dazu beschreibt er sechs idealtypische Schritte:¹⁵

- einen inneren (Frei-)Raum schaffen
- einen *Felt Sense* zu einem bestimmten Thema kommen lassen
- eine erste sprachliche Symbolisierung, einen »Griff«, wie Gendlin das nennt, finden
- überprüfen, ob diese Symbolisierung passt
- den *Felt Sense* befragen, in Dialog

mit ihm treten, herausfinden, was er braucht
– abschließend würdigen, was sich gezeigt hat.

In dem 1996 zuerst veröffentlichten Fachbuch *Focusing-orientierte Psychotherapie*. Ein Handbuch der erlebungsbezogenen Methode¹⁶, das sich an Anwender/-innen in professionellen Kontexten (wie z.B. der Psychotherapie) richtet, wird Focusing ausführlich als Philosophie, Haltung und Methode beschrieben, die mit verschiedenen Ansätzen von Therapie und Beratung verbunden werden kann. Im Anschluss an Gendlins psychotherapeutisch ausgerichteten Beiträge haben verschiedene Autor/-innen genaue Anleitungen und Focusing-Instruktionen (weiter)entwickelt.¹⁷ Diese bieten auch Anregungen und konkrete Hinweise für den Einsatz von Focusing ausserhalb therapeutischer Settings.

In einer weiteren Methode, die Gendlin gemeinsam mit seiner Frau Mary Hendricks-Gendlin entwickelt hat¹⁸, wird von *Thinking at the Edge* gesprochen (TAE), zu Deutsch: einem Denken, wo Worte noch fehlen.¹⁹ Dort wird gezielt all das in Denkprozesse einbezogen, was eine Person in ihrem spezifischen Feld körperlich bereits »weiß«, ohne es sprachlich zum Ausdruck bringen zu können. Körperliches Wissen wird so Teil des Denkens und der Theoriebildung. Aus dem TAE heraus ist das sogenannte Erlebensbezogene Concept Coaching (ECC) entstanden.²⁰ Es wird in Wissenschaft und Hochschule und in Weiterbildungen zur Ideenentwicklung eingesetzt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf einem erlebungsbezogenen Umgang mit Blockaden, die kreative Denk- und Schreibprozesse ins Stocken bringen können. Neben Konzepten für wissenschaftliche Arbeiten können im Bereich Coaching auch Selbstkonzepte, Lebenskonzepte, berufliche Rollen, Beziehungskonzepte, Geschlechterrollen oder Problemlösungen körperorientiert und erlebungsbezogen entwickelt werden. Im ECC wird ausserdem der Anwendungsbereich auf Teams und Gruppen ausgeweitet.²¹ Für die Lehrer/-innenbildung hat Leonhard

(2006) *Focusing in die religionspädagogische Theoriebildung* eingeführt und dabei den Körper als Lernort genauer erkundet.

Ein Beispiel aus der Hochschullehre: »Erlebensbezogene Textbesprechung«

In meinen eigenen Lehrveranstaltungen nutze ich verschiedene Elemente aus Focusing, TAE und ECC. Dabei steht neben einem Innehalten zu Beginn jedes Treffens eine bestimmte Form des Dialogs im Zentrum, die ich »Kollegiales Interview« nenne. Damit greife ich ein Kernelement des Focusing auf, das klassischerweise in partnerschaftlicher Form vermittelt wird. D. h. es gibt immer ein Begleiten und ein Begleitet werden. Grundform der Kollegialen Interviews ist zwar die Begleitung in einem Zweiergespräch, dieses kann aber auch in Dreier-, Vierer- oder Fünfergruppen durchgeführt werden. Dann wechselt die Rolle der Begleitung reihum. Die Grundform des Zweiergesprächs entlang von vorgegebenen Fragen in Form eines Leitfadens wende ich in vielen verschiedenen Varianten an, zum Beispiel als Kollegiale Beratung bei der Reflexion eigener beruflicher Praxis. Es ist aber auch möglich, solche Interviews bei der Bearbeitung von Texten und damit zur Auseinandersetzung mit zu vermittelnden Inhalten einzusetzen.

Im Folgenden möchte ich eine Anleitung zu dieser auf inhaltliches Arbeiten

ausgerichteten Einsatzmöglichkeit vorstellen, die »Erlebensbezogene Textbesprechung«. Dieses Format unterstützt bei der gemeinsamen Bearbeitung von Fachliteratur, wissenschaftlichen Texten und Methodentexten in Kleingruppen. Der Fokus liegt auf einer personenzentrierten und erlebungsbezogenen Erkundung eigener Lektüreerfahrungen. Der Einstieg über das eigene Erleben beim Lesen des Textes eröffnet oftmals einen Zugang zu einzigartigen, neuen Lesarten. Diese gehen bei einer rein logisch-analytischen, inhaltlichen »Diskussion« der vermeintlich allgemein als zentral zu bezeichnenden Aussagen des Textes oftmals verloren. Auch der Praxisbezug ist so leichter herzustellen. Es geht nicht darum, eine allgemeine, einheitliche Lesart des Textes herauszuarbeiten, sondern verschiedene Lesarten nebeneinanderzustellen. Dabei können die Anwender/-innen auf eigene Erfahrungen in unterschiedlichen Praxisfeldern Bezug nehmen. Hier »kreuzen« sie, wie Gendlin das nennt, den Text mit ihrer eigenen Praxis. Bei all dem begleiten sie sich reihum im Format des Kollegialen Interviews entlang eines Leitfadens. Dabei werden abwechselnd bestimmte Rollen eingenommen. Abschließend werden persönliche Gedanken in Form von Notizen in einem Prozesstagebuch notiert, das den eigenen Lernprozess begleitet und festhält. In Abb. 1 und 2 dokumentiere ich die Anleitung so, wie ich sie in der Lehre der Sozialen Arbeit verwende.

1. Fragen und aktiv zuhören: Wenn Sie die Fragen stellen, können Sie üben, Zeit zum Nachdenken zu geben und auch längere Pausen zuzulassen. Hören Sie aktiv zu. Bevor Sie zur nächsten Frage übergehen, können Sie zunächst nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr?
2. Gefragt werden: Wenn Sie gefragt werden, können Sie üben, sich Zeit für Ihre Antworten zu nehmen. Und dabei neugierig, offen und geduldig zu sein für das, was sich zeigt. Und dabei auch solche Dinge und Ideen zu beachten, die Ihnen selbst vielleicht nicht sofort klar sind und die Sie zunächst eher vage wahrnehmen.
3. Zuhören: Alle anderen hören aufmerksam zu und beobachten dabei ihre eigenen Resonanzen auf das Gesagte. Eine Person die zuhört, sollte auch auf die Zeit achten.

Abb. 1: Erlebensbezogene Textbesprechung in Kleingruppen – Beschreibung der Rollen

1. Wie ist es Dir bei dem Lesen des Textes ergangen? Bitte beschreibe Deine Erfahrung. Was ist Dir beim Lesen durch den Kopf gegangen und wie hast Du Dich dabei gefühlt?
Genau beschreiben lassen, was sich bei der Lektüre ereignet hat und welche Reaktionen und Ideen dabei entstanden sind. Denken/Erleben; Ideen/Gefühle; Inhalte/ Empfindungen; Kopf/ Bauch - beide Ebenen. Aktiv zuhören. Beim Zurücksagen nach Korrektur oder Ergänzung nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr? Dann erst mit der nächsten Frage fortfahren.
2. Was war neu für Dich an diesem Text? Und was an dem Text interessiert Dich besonders?
Beim Zurücksagen nach Korrektur oder Ergänzung nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr? Dann erst mit der nächsten Frage fortfahren.
3. Was sind für Dich die wichtigsten Begriffe, Konzepte, Hypothesen, Grundannahmen im Text?
Nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr? Dann erst mit der nächsten Frage fortfahren.
4. Wenn Du den Text mit Deiner eigenen Praxis in Verbindung bringst: Was fällt Dir auf? Was wird noch einmal anders am Text sichtbar, wenn Du von der Praxis auf den Text schaust? Und was wird noch einmal anders an Deiner Praxis sichtbar, wenn Du vom Text auf Deine Praxis schaust?
Nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr? Dann erst mit der nächsten Frage fortfahren.
5. Was ist das Wichtigste für Dich an all dem, was Du aus dem Text mitnimmst? Was möchtest Du auf jeden Fall für Dich festhalten?
Nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr? Dann erst mit der nächsten Frage fortfahren.
6. Bei Methodentexten: Gibt es methodische Anregungen, konkrete Vorgehensweisen, Interventionen, die Dich interessieren? Kannst Du das Wichtigste für Dich daran für Dich zusammenfassen?
Nachfragen: Noch etwas? Kommt da noch mehr? Dann erst mit der nächsten Frage fortfahren.
7. Gibt es nach der Lektüre des Textes ein To Do für Dich, einen nächsten kleinen Schritt, etwas, das Du in Deiner Praxis ausprobieren möchtest?
Antworten mitschreiben, Mitschrift übergeben.

Im Anschluss: Rollen wechseln. Die Interviewführende Person wird jetzt gefragt.

Abschluss jede/-r für sich. Eintrag ins Prozesstagebuch: Was nehme ich mit? Was möchte ich auf keinen Fall vergessen?

Abb. 2: Leitfaden Kollegiales Interview: Die eigene Lektüreerfahrung ausführlich beschreiben lassen

59

Auf die Haltung kommt es an!

Wesentliche Grundlage der Kollegialen Interviews ist eine personenzentrierte Haltung, die von Carl Rogers schon in den 1950er Jahren ausführlich beschrieben wurde und die Gendlin erlebensbezogen weiterentwickelt hat. Diese Haltung hat zwar Ähnlichkeiten mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen, verzichtet jedoch auf eine spirituelle oder religiöse Unterfütterung. Eine besonders zugängliche Darstellung findet sich m. E. in einer kleinen Anleitung für Laien zum Aktiven Zuhören, die Rogers bereit 1957 veröffentlicht hat.²² Hier wird deutlich, dass Aktives Zuhören keine reine Technik ist. Um effektiv zu sein, muss es tief in der grundlegenden Haltung der zuhörenden Person verwurzelt sein. Wenn man versucht, es als bloße Technik einzusetzen, wird es leer und steril, und das Gegenüber wird das sehr schnell bemerken.²³ Die zugrundeliegende Haltung umfasst: Respekt vor dem Wert des Gegenübers, Respekt vor dessen Sichtweise und vor allem Ver-

trauen in die Fähigkeit des Gegenübers, sich selbst zu steuern.

Durch aktives Zuhören ist es möglich, das Gegenüber bei einer vorsichtigen, selbstbestimmten Selbstexploration zu begleiten. Es gilt, ein Gesprächsklima zu erzeugen, dass nicht kritisch, bewertend oder moralisierend ist. Es herrscht eine Atmosphäre der Gleichheit, der Freiheit, der Erlaubnis, des Verstehens, der Akzeptanz und der Wärme. In dieser Atmosphäre fühlt sich das Gegenüber sicher genug, auch neue Erfahrungen und neue Werte zu erkunden. Gendlin hat diese Haltung körperorientiert erweitert. Er beschreibt unter der Überschrift »Die Kunst des Zuhörens – eine Anleitung zum Begleiten beim Focusing«²⁴ das so genannte Absolute Zuhören, bei dem sich die Zuhörenden aus ihrem eigenen Erleben heraus ganz auf das Verstehen ihres Gegenübers einlassen.

Jede Lerngruppe, in der ich mit dem Format des Kollegialen Interviews arbeite, wird zunächst darin angeleitet, eine solche Haltung sich selbst und an-

deren gegenüber einzunehmen. Durch die Einladung zur Entschleunigung und zu einem genauen Hinspüren bei der Lektüre von Texten kann so mehr von dem wahrgenommen werden, was in einem bestimmten Moment Inhalt des eigenen Erlebens ist. Das können auch ganz widersprüchliche Dinge sein. Ziel ist, die Aufmerksamkeit nicht nur auf diejenigen Aspekte des Erlebens zu lenken, die bereits bekannt (und damit schon benannt und explizit) sind, sondern auf neue Aspekte, die sich prozessorientiert aus dem Felt Sense heraus zeigen und oftmals überraschend sind. Für dieses gegenwärtige Erleben gilt es, eine gewisse Neugier zu entwickeln.

Fazit: Erlebensbezogen Denken, Lernen in Freiheit und der Umgang mit Differenz

Gendlin erweitert in seinen sprachphilosophisch verankerten Theorien den Raum des Denkens explizit um eine

Dimension, die bei der Entwicklung von Ideen zwar implizit zur Anwendung kommt, aber nicht benannt wird. Das könnte u.a. an einer immer noch bestehenden Vorherrschaft des logisch-analytischen Denkens im wissenschaftlichen Diskurs liegen, die einen Rekurs auf Körperlich-Emotionales als subjektiv entwertet. Demgegenüber nimmt die Anzahl von Ansätzen, die unter Bezugnahme auf Theorien der Leiblichkeit und unter dem Stichwort Embodiment eine situierte, selbstreflexive Wissensproduktion favorisieren. Ganz in diesem Sinne werden im erlebensbezogenen Denken Ideen und Konzepte ausgehend vom individuellen Erleben entwickelt. Die individuelle Wahrnehmung in ihrer strukturellen Eingebundenheit wird zum Ausgangspunkt eigener Überlegungen gemacht. Widersprüche und Irritationen werden gezielt gesucht und als Chance für neue Denkbewegungen begriffen. Die Einladung, (noch) Unklares aus dem körperlichen Erleben heraus zum Ausdruck zu bringen, eröffnet Raum für Kreativität und neue Gedanken. Die eigene Position, der Ort und die Geschichte, vor deren Hintergrund gesprochen wird, die Situation, aus der heraus nachgedacht wird und die eigene Praxis, auf die sich das Nachdenken bezieht, werden als relevant und prozessförderlich erachtet und wertschätzend einbezogen.

Wenn ich mit Elementen aus Focusing, TAE und ECC arbeite, steht das für mich in der personenzentrierten Tradition eines Lernens in Freiheit.²⁵ Hier steht nicht die Vermittlung von Inhalten im Vordergrund, sondern die Begleitung von selbstbestimmten Prozessen der Entwicklung eigener Gedanken, der Selbstexploration und der Selbstreflexion. Aufgeben muss ich dafür die Rolle der Wissenden, die ich gerne gegen die eines *facilitators*, wie Rogers das schon sehr früh genannt hat, eintausche. So stehe ich gerne mit meinen Leitfäden für kollegiale Interviews prozess- und nicht inhaltsdirektiv als Lernbegleiterin statt als Lehrende zur Verfügung. Die Rezeption der zu vermittelnden Inhalte und deren Transfer in eine eigene Lebens- und Berufspraxis der Lernenden ist einzigartig und vielfältig

zugleich. Im Mittelpunkt steht das eigene körperliche Erleben, die besondere Perspektive, die eigene Sprachbedeutung, es geht weg vom Allgemeinen, hin zum Besonderen. Gleichzeitig stellt die auf das Verstehen ausgerichtete Begleitung eines Gegenübers etwas Verbindendes her. Bei all dem geht es für mich auch um eine differenz- und gendersensible Haltung²⁶, die einen Umgang mit heterogenen Lerngruppen und Differenz(en) erlaubt. In der Gruppenarbeit im Seminar kreuzen sich verschiedene Lebenssituationen und unterschiedliche Lesarten von Texten. Und im besten Fall findet eine wechselseitige Anerkennung und Bereicherung statt, die Autonomie und Solidarität gleichermaßen fördert.

Anmerkungen

- 1 Jäger 201; Jäger/König 2020; Jäger 2021.
- 2 Vgl. Deloch 2010.
- 3 Gendlin 2018.
- 4 Gendlin 1993.
- 5 Gendlin 2017.
- 6 Vgl. Jäger 2014.
- 7 Vgl. Wiltschko 2003, S. 199.
- 8 Gendlin 2018, S. 33.
- 9 Vgl. Gendlin 2018.
- 10 Vgl. Hendricks-Gendlin 2003.
- 11 Vgl. Gendlin 2018, S. 95 ff.
- 12 Vgl. Gendlin 2018, S. 103.
- 13 Ebd.
- 14 Gendlin 2021.
- 15 Vgl. Gendlin 2021, S. 191.
- 16 Gendlin 2018.
- 17 So z. B. Weiser Cornell 2019; Kern 2022.
- 18 Gendlin/Hendricks 2003.
- 19 Deloch 2010.
- 20 Deloch/Feuerstein 2010; Deloch 2017.
- 21 Deloch 2018.
- 22 Rogers/Farson 2015.
- 23 Frei übersetzt nach Rogers/Farson 1987, S. 3.
- 24 Gendlin 2021, S. 140 ff.
- 25 Rogers 1984.
- 26 Vgl. Jäger 2016.

Literatur

- Deloch, H. (2018): Vom impliziten Wissen zum gemeinsamen Konzept. Ideen im Team entwickeln mit Elementen des Thinking at the Edge. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung 1/2018, S. 6-11.
- Deloch, H. (2017): Erlebensbezogen Denken, Coachen und Moderieren. Der Coachingansatz ECC-Erlebensbezogenes Concept Coaching. In: PERSON, Internationale Zeitschrift für Personenzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung 2/2017, S. 120-131.
- Deloch, H. (2010): Das Nicht-Sagbare als Quelle der Kreativität. E.T. Gendlins Philosophie des Impliziten und die Methode Thinking at the Edge (»TAE«). In: Tolksdorf, S.; Tetens, H. (Hg.): In

Sprachspiele verstrickt. Oder: Wie man der Fliege den Ausweg zeigt. Verflechtungen von Wissen und Können. Berlin, S. 259-284.

- Deloch, H.; Feuerstein, H.J. (2010): Erlebensbezogenes Denken: Neue Konzepte entwickeln in Beratungsprozessen. Anwendung und Erweiterung des Ansatzes Thinking at the Edge von E.T. Gendlin. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung, 4/2010, S. 220-225.
- Gendlin, E. T. (2021): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, 13. Aufl. Reinbek.
- Gendlin, E. T. (2018). Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. 4. Aufl. Stuttgart.
- Gendlin, E.T. (2017). Ein Prozess-Modell: Körper, Sprache, Erleben. 2. Auflage. Freiburg.
- Gendlin, E. T. (1993): Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. Deutsche Zeitschrift für Philosophie. 41 (4), S. 693-706.
- Gendlin, E. T.; Hendricks, M. (2004): Thinking at the Edge (TAE) Steps. The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy; 19, S. 12-24.
- Hendricks-Gendlin, M. (2003): Ein Felt Sense ist kein Gefühl, sondern eine menschliche Entwicklung. Person 2/2003, S. 12-24.
- Jäger, U. (2021): Veränderungsprozesse körperorientiert begleiten – mit Focusing. In: Schär, C. et al. (Hg.): Erfahren – Widerfahren, Verfahren. Körper und Leib als analytische und epistemologische Kategorien Sozialer Arbeit. Wiesbaden, S. 169-185.
- Jäger, U. (2016): Geschlechterverhältnisse im Wandel und gendersensibles Coaching. In: Wegener, R. et al. (Hg.): Zur Differenzierung von Handlungsfeldern im Coaching. Wiesbaden, S. 357-375.
- Jäger, U. (2014): Den Leib als Ort des Widerstands zum Sprechen bringen – mit Focusing. In: diess., Der Körper, der Leib und die Soziologie. Entwurf einer Theorie der Inkorporierung, 2. Aufl. Frankfurt, S. 235-266.
- Jäger, U., König, T. (2020): Der Eigensinn des Leibes als Erkenntnisquelle. Soziale Ordnungen leiblich erkunden und verstehen. In: Müller, B.; Spahn, L. (Hg.): Den Leibkörper erforschen: Phänomenologische, geschlechter- und bildungstheoretische Perspektiven auf die Verletzlichkeit des Seins. Bielefeld, S. 85-112.
- Kern, E. (2022). Personenzentrierte Körperpsychotherapie, 3. Aufl. München.
- Kern, E. (2018): Körpereinzug. In: Stumm, G.; Keil, W. (Hg.): Praxis der Personenzentrierten Psychotherapie, 2. Aufl. Berlin, S. 147-157.
- Leonhard, S. (2006): Leiblich lernen und lehren Ein religionsdidaktischer Diskurs. Stuttgart.
- Rogers, C.; Farson, R.E. (2015): Active Listening. Mansfield Centre.
- Rogers, C. (1984): Lernen in Freiheit: Zur Bildungsreform in Schule und Universität. München.
- Weiser Cornell, A. (2019): Focusing. Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung, 15. Aufl. Hamburg.
- Wiltschko, J. (2003): Körper, Körperarbeit in der Focusing-Therapie. In: Stumm, G.; Wiltschko, J.; Keil, W. (Hg.): Grundbegriffe der Personenzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart, S. 199-202.

Anna Grebe

#BodyPositivity auf Instagram

Marketingkonzept oder Aufruf zu echter Selbstliebe?

»Liebe dich selbst!« – »Alle Körper sind normal!« – »Du bist schön so, wie du bist!« Die Messages, die von einflussreichen Accounts regelmäßig auf Instagram als Begleittext (sog. »Captions«) zu ihren eigenen Porträts, Selfies oder Zitatkacheln (sog. »Sharepics«) gepostet werden, scheinen bisweilen nahezu eine Garantie für Likes und positive Kommentare zu sein.

In der Regel sind es weibliche Influencerinnen, die sich an ein ebenso vornehmlich weibliches Publikum richten und auf gesellschaftlich normierte Körperbilder und das Verhältnis zum eigenen, aber auch zu anderen menschlichen Körpern aufmerksam machen wollen. Um sich in einen größeren Diskurs einzuschreiben und ihre Bilder algorithmisch auffindbarer zu machen, verwenden sie Hashtags, zum Beispiel #BodyPositivity oder auch #AllBodiesAreGoodBodies. Die Debatte um das Verhältnis zum eigenen Körper wirft entscheidende Fragen auf: Von welchen Interessen und Begleitdiskursen sind diese Aufrufe zu Selbstliebe und zu einem positiven Körperbild geleitet?

Sichtbarkeit und Deutungshoheit weiblicher Körper(teile)

Am 12. November 2020 postete die Fitness-Influencerin Franziska Lohberger auf Instagram ein Bild bzw. eine Bildmontage: Sie selbst ist darauf zu sehen und zwar gleich zweimal, sozusagen im Vorher-Nachher-Vergleich. Im linken Foto sitzt der Schritt ihrer engen Jeans nur einige wenige Zentimeter weiter unten als im rechten Bild, doch der visuelle Effekt ist deutlich. Dazu schreibt sie in den Captions: »Keine Scham für die Schamlippen. Vulva Shaming heißt das auf Fachchinesisch. ›Du hast nen Camel Toe, die Hose solltest du nicht tragen.‹ [...] ›Deine Vulva zeichnet sich ab, das ist ja widerlich.‹ Wisst ihr, was ICH widerlich finde? Dass Frauen und Mädchen das Gefühl vermittelt bekommen sich für ihren



Dr. Anna Grebe ist Medienwissenschaftlerin. Sie arbeitet als Beraterin und Referentin an den Schnittstellen von Medien, Politik und Partizipation und lebt in Berlin.

Foto: Andi Weiland | andiweiland.de

Körper schämen zu müssen. Sich als Beule abzeichnende Männergenitalien sind doch auch völlig normal. [...] Ich habe mich in meiner Jugend für zu viele Aspekte meines Körpers, die nicht der angeblichen Norm entsprachen, geschämt. Ich war tot unglücklich [sic], habe geweint und mich gefragt was falsch mit mir ist. Es war aber NIE mein Körper, der sich ändern musste. Sondern meine Einstellung zu ihm. Und die Einstellung unserer Gesellschaft, welche ursächlich ist für dieses verzerrte Selbstbild. Es war ein langer Prozess für mich bis hierhin.«

Die Diskussion, die sich daraufhin auf Instagram entwickelte, nahm erstaunlicherweise jedoch weniger die Tatsache in den Fokus, dass Lohberger das Abzeichnen ihrer Geschlechtsteile unter der Kleidung normalisieren wollte, sondern dass sich direkt ein männlicher Instagram-User und Comedian mit dem Künstlernamen »Udo« dazu bemüht fühlte, darauf mit einem eigenen Instagram-Post zu antworten und in einer ganzen Reihe an privaten Nachrichten begann, Lohberger selbst als auch einer anderen für den Diskurs der #BodyPositivity relevanten Influencerin, Louisa Dellert, sowie der Politik-Lobbyistin Kristina Lunz zu drohen. Udo Bonstrüp (bürgerlich:

Hendrik Nitsch) machte sich zum einen über Lohbergers Ausdrucksweise lustig und bezeichnete ihr Anliegen als »künstlich« und »belanglos« und ferner als Mittel, um Aufmerksamkeit zu erlangen für Probleme, die so nicht existierten. Kurz nach der Veröffentlichung seines Posts behauptete er dann, als ihm u.a. durch die Follower/-innenschaft von Lohberger, Dellert und Lunz deutlich Gegenwind entgegenschlug, dass es sich bei seinem Bild und dem dazugehörigen Text lediglich um Satire gehandelt habe und ließ sich dann von einem Promi-Anwalt in der »Aufklärung« dieser Angelegenheit vertreten.

Körpertheoretische Zugänge

Einige Aspekte dieses Beispiels erweisen sich als interessant für eine körpertheoretische Analyse, denn die Thematisierung der Sichtbarkeit primärer weiblicher Geschlechtsmerkmale erscheint in mehrerlei Hinsicht komplex: Erstens markiert Lohberger ihre Vulvalippen hier als natürlichen Teil eines Körpers, nicht aber als »normal«. Zweitens bewertet sie die fotografische Repräsentation weiblicher primärer Geschlechtsmerkmale als ebenso »normal« wie jene männlicher Geschlechtsmerkmale und vernachlässigt dabei, dass Körper je nach Geschlecht unterschiedlich gesellschaftlich und medial sichtbar gemacht werden. Drittens verstärkt sie die Bewertung ihres Körpers als »nicht-normal« dadurch, dass sie ihre Scham darüber ausdrückt, diese jedoch durch die passende Einstellung dazu überwunden werden könne. Viertens wird in der Zusammenschau mit der Reaktion der Kunstfigur Udo Bonstrüp evident, dass die Deutungshoheit über die Unterscheidung von normal und nicht-normal bzw. schön und nicht-schön bei Männern liegt – ebenso wie die Entscheidung darüber,

was Satire ist und was nicht. Diese vier körper- und damit auch machttheoretischen Zugänge prägen das Verhältnis zwischen Individuen, den Körpern, die diese bewohnen, und der Gesellschaft. Und auch wenn Franziska Lohberger es in diesem Post nicht explizit macht, so schreibt sie sich damit in den Diskurs um Body Positivity ein und in ein Thema, das insbesondere durch und dank sozialer Medien inzwischen breit gesellschaftlich diskutiert wird. Aktivist/-innen, die mehr Body Positivity fordern bzw. für sich reklamieren, möchten zum einen auf jene Schönheitsideale aufmerksam machen, die nur eine geringe Zahl an Menschen einschließen und eine große Zahl an Menschen ausschließen. Zum anderen geht es ihnen auch um die ganz realen Folgen, die der Druck durch diese Schönheitsideale erzeugt: psychische Erkrankungen wie Ess-Störungen, Depressionen, selbstverletzendes Verhalten usw. Sie richten sich dabei an die Medien selbst, an Politik, Gesellschaft, die Medizin, Wirtschaft und in pädagogisierter Form (und das insbesondere auf Instagram) an Menschen, die sich selbst hässlich, ungenügend oder nicht-normal finden, weil sie bestimmte Ideale nicht erreichen. Implizit geht mit dem Label der Body Positivity jedoch auch eine Anrufung einher, welche die Empfänger/-innen der Message dazu aufruft, sich selbst zu lieben, unabhängig von gängigen Schönheitsidealen.

Vielfalt und Repräsentation

Nun bespielt die Body Positivity-Bewegung nur sehr bedingt ein neues Phänomen, denn männlich gelesene und weiblich gelesene Körper werden historisch, sozial und kulturell unterschiedlich wahrgenommen, behandelt und diszipliniert – und gleichermaßen verhalten sich Frauen anders zur Selbstdisziplinierung und damit auch anders zu Schönheitsidealen als Männer. Visualität und Visualisierung, also die Sichtbarkeit und die Sichtbarmachung von Körpern, spielt jedoch dank sozialer Netzwerke wie Instagram eine größere Rolle als je zu vor und bringt so auch Bilder hervor, die zunächst als widerständig wahrgenommen werden, weil sie etwas zeigen, das von dem



SOLITUDE | Ich aber bin ein Wurm und kein Mensch

Foto: Elias Müller

abweicht, was wir als bekannt, als »normal« oder als gewohnt betrachten. So finden sich unter dem Begriff der Body Positivity unterschiedliche Phänomene, am häufigsten jedoch Beiträge, die auf Körpergewicht und Körpervolumen von Frauen abzielen. Eine bekannte Vertreterin und mit 1,3 Millionen Abonent/-innen durchaus einflussreiche Person ist beispielsweise die Aktivistin, Autorin und Bloggerin Megan Jay Crabbe alias @bodyposipanda auf Instagram. Sie gilt als eine der ersten Instagrammer/-innen, die die Plattform dazu nutzten, um auf körperliche Vielfalt aufmerksam zu machen. Nachdem sie zu Beginn ausgesprochen viel Hass und Kritik erntete, verdient sie heute Geld durch zahlreiche Werbe- und Buchverträge mit der Referenz auf Body Positivity. Body Positivity zielt jedoch nicht nur auf die Frage des Körpervolumens im Verhältnis zu gesellschaftlichen Schönheitsidealen ab. Unter dem Hashtag #skinpositivity versammeln sich Bilder von meist Frauen mit sogenannter unreiner Haut oder Akne, die durch die Sichtbarmachung dieser dafür werben, dass Menschen auch ohne Make-Up schön sind bzw. das Recht haben, sich schön zu fühlen. Ähnliches gilt für sichtbare Behinderungen oder körperliche Einschränkungen, vor allen Dingen in der Zusammen-

schau mit Erotik oder nackter Haut, wie zum Beispiel bei der Instagram-Userin Hannah Witton, die mit einem Stoma, also einem künstlichen Darmausgang, lebt, oder dem Model Kelly Knox, die mit einem verkürzten Unterarm auf die Welt kam. Besonders häufig findet man auf Instagram unter dem Hashtag #BodyPositivity jedoch solche Bildmontagen, die an die eingangs erwähnte von Franziska Lohberger erinnern: Als grundsätzlich normschön oder als normschlank zu bezeichnende Frauen machen in diesen Vorher-/Nachher-Postings darauf aufmerksam, dass sie je nach Licht, Aufnahmewinkel oder Kleidung doch nicht gänzlich makellos seien und deshalb dazu auffordern, dass auch ihre Follower/-innen sich selbst lieben sollen, egal wie sie aussehen. Sie bedienen sich dabei des Diskurses um Selbstliebe, jedoch im Wissen, dass sie selbst gängigen Idealen entsprechen und sich des Aufrufs der Body Positivity bemächtigen, um ihre algorithmische Kontoaktivität zu erhöhen, die ihnen letztendlich Werbeaufträge bringt.

Normale Körper – normalisierte Körper

Was ist eigentlich »normal«? Es gibt zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten bestimmte Schönheitsideale und dadurch auch die Zuordnung von

Körpern in die Kategorien »normal« und »nicht-normal«. Das eine kann ohne das andere nicht beschrieben werden und beide Ideen müssen gleichzeitig existieren, sonst fallen sie in sich zusammen.¹ Das gilt nicht nur für »normal« im Sinne von »schön«, sondern ist insgesamt als Inklusionsparadox zu verstehen: Etwas kann nur in die Kategorie »normal« aufgenommen werden, wenn es vorher als »nicht-normal« oder als »anders als normal« markiert wurde. Beide Kategorien sind Konstruktionen, die stark voneinander abhängig sind und sich immer wieder ändern, je nachdem, wer über die Deutungshoheit verfügt. »Alle Körper sind normal« wird somit zu einer zumindest diskutablen Aussage, insbesondere, wenn davon beispielsweise Krankenkassenleistungen oder reale Teilhabechancen an der Gesellschaft abhängig sind. Diese Betrachtung und Belehnung mit Wert geht mit den Medien einher, in denen diese Körper dargestellt werden. Das Aufkommen sozialer Netzwerke ist deshalb auch für die Körperdebatte als entscheidender Paradigmenwechsel zu verstehen, da so die Möglichkeit entsteht, selbst Content zu erstellen und zu verbreiten und mithilfe bestimmter Optimierungsmechanismen (z.B. Hashtags) für eine erhöhte Sichtbarkeit zu sorgen. Diese Sichtbarkeit ist technischen und sozialen Produktionsbedingungen unterlegen, die u. a. durch Bearbeitungsmöglichkeiten wie Filter und Korrektur-Apps geformt werden und inzwischen zum selbstverständlichen Repertoire vieler einflussreicher Accounts gehören.

Perspektiven und Backlashes

Das gesteigerte Interesse an Body Positivity als Haltung und Perspektive auf Körper und Natürlichkeit zeitigt auch Effekte, die ökonomisch von Interesse sind, denn mit Body Positivity als Marken-Claim wird ein Markt erschlossen, der einen Großteil der Frauen umfasst. Je mehr Frauen sich nicht mehr an bestimmten eingeschränkten Schönheitsidealen orientieren, desto empfänglicher sind sie für Produkte, für die mit Körpern geworben wird, die diverser und dem eigenen Körper ähnlicher sind. Die Kosmetikmarke Dove hat es bereits vor Jahren vorge-

macht und großflächige Kampagnen mit diversen Modells gestartet – und viele andere Marken zogen nach. Heutzutage spielt insbesondere das sogenannte Influencer-Marketing eine große Rolle, ferner werben Frauen mit einem hohen Authentizitätsgrad auf Instagram ganz selbstverständlich für eine hohe Anzahl an Produkten und verhelfen ihnen so zu einem größeren Kundinnenkreis. Der Wunsch nach gesellschaftlicher Anerkennung diverser Körperbilder bedeutet im Zuge der Aufmerksamkeitsökonomie sozialer Netzwerke und visueller Medien jedoch auch, dass Follower/-innen und Fans sich gegen ihre eigenen Vorbilder wenden. So hat die einst auch für ihre nicht-normschöne Figur wie auch für ihre Stimme und ihren Humor gefeierte britische Sängerin Adele einen Shitstorm immensen Ausmaßes erlebt, als sie im Frühjahr 2020 ein Foto von sich postete, auf dem sie offensichtlich weniger wog als zu jenem Zeitpunkt, zu dem sie weltweit große Berühmtheit erlangte. Was folgte waren wüste Beschimpfungen aller Art auf Social Media, insbesondere, sie würde ihre Fans verraten, da sie viel Gewicht abgenommen habe und sich so nun einem Schönheitsdiktat unterworfen habe. Adele erklärte kurz darauf und entschuldigte sich nahezu dafür, dass sie sich aus gesundheitlichen Gründen für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung entschieden und so viel Gewicht verloren habe, dies aber keinen Einfluss auf sie als Künstlerin habe. Ähnliche Rückschläge (sog. »backlashes«) bringt die Body Positivity-Debatte mit sich, wenn sie über die Legitimität von plastischer Chirurgie spricht und diese als unnatürlich kennzeichnet. Hieran arbeiten sich auch unterschiedliche feministische Strömungen ab: Entspricht es einem natürlichen Körperbild, durch Eingriffe bestimmte Körperteile zu verändern – und was davon geschieht aus freiem Willen und was aufgrund der Unterordnung in patriarchal geformte Machtstrukturen?

Ausblick

Auch wenn nicht außer Acht gelassen werden darf, dass auch für Männer das Verhältnis zu ihrem Körper und seiner Repräsentation in den sozialen Netzwerken eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt, so sind es nach wie vor mehrheitlich Frauen, die aufgrund äußerer Merkmale ganz reale Nachteile in ihrem Alltag erleben und aufgrund struktureller Ungleichheit der männlichen Deutungshoheit von Körpern und ihrer Vielfalt unterworfen sind. Dies zeitigt durch alle Generationen hinweg ganz reale Effekte: Nicht-normschöne Frauen sind seltener in Führungspositionen zu finden und machen dadurch – ggf. noch verstärkt durch ihre Herkunft oder Ethnie – Erfahrungen von Mehrfachdiskriminierung, die sich nur begrenzt durch ein positives Verhältnis zum eigenen Körper ausgleichen lassen. Insofern ist der Ruf nach einer »Body Neutrality«, also einem gleichgültigen Verhältnis zur Erscheinungsform des eigenen Körpers, auch als schwierig zu bewerten: Menschen sollten sich weniger darauf konzentrieren, sich und ihren Körper zu lieben oder ihn zu hinterfragen und zu vergleichen, sondern vielmehr darauf, Identitätsbildung und Selbstwert daran auszurichten, für was man steht: Mut, Toleranz, Loyalität, Humor usw. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, den Körper als Instrument der Selbstverwirklichung wertzuschätzen und dies auch anderen bzw. allen Körpern entgegenzubringen, ohne die gesellschaftliche Relevanz von Körpern zu vernachlässigen erscheint auf den ersten Blick als eine attraktive Idee – mit der man aber unter Umständen den Ausschluss von bestimmten Formen der Diskurs-teilhabe riskiert.

Anmerkungen

- 1 Grebe 2016.

Literatur

- Grebe, A. (2016): Fotografische Normalisierung. Zur sozio-medialen Konstruktion von Behinderung am Beispiel des Fotoarchivs der Stiftung Liebenau. Bielefeld.

Julia Ganterer, Marion Sigot

Schönheitsbilder und Körpermodifikationen aus der Perspektive von Frauen mit Behinderung

In unserem Beitrag werden zentrale Ergebnisse des Ende September 2021 abgeschlossenen partizipativen Forschungsprojektes »Schönheitsbilder und Körpermodifikationen aus der Perspektive von Frauen mit Behinderung«¹ skizziert und hinsichtlich ihrer Relevanz für die Erwachsenenbildung reflektiert. Dabei geht es insbesondere um die in der Forschung bislang weitgehend fehlenden Perspektiven von Frauen mit Behinderungen selbst auf ihre Einstellungen, Erfahrungen und Zugänge zu Schönheitsidealen, Körperbildern und Körpermodifikationen.

Mit Bezug auf die Ergebnisse des Projektes werden die Konsequenzen der (Nicht-)Thematisierung, der (De-)Platzierung und der (Un-)Sichtbarmachung des Körpers im Zusammenhang mit einer Sichtweise von Behinderung als »sozialem Phänomen« thematisiert.

Schönheitsideale im Wandel

64

Im digitalen Zeitalter gibt es in Bezug auf Körper- und Schönheitsideale keine Grenzen. Täglich werden Menschen auf die Mängel des eigenen Körpers aufmerksam gemacht. Das setzt viele unter Druck. Zunehmend sehen sich auch Frauen mit Behinderungen sowie Eltern von Kindern mit Behinderung mit gesellschaftlich konstruierten, normierten Schönheits- und Körperbildern konfrontiert. Der Blick auf die Vorstellung von Schönheit und das eigene Körperbild ist immer von den gegenwärtigen sozialen, politischen, kulturellen sowie religiösen Kontexten geprägt. »Weil Schönheitsideale wandelbar und Schönheits(vor)bilder austauschbar sind, wird das Schöne heutzutage zu etwas Mach(t) –, Gestalt- und Veränderbarem. Dessen groteske Zielverfolgung mündet in der Unerreichbarkeit des Schön-Sein-[Müssens], da dieses ein Anschein des Körpers ist, ein äußerliches Bild eines Etwas. Das Schöne ist daher nichts Reales, nichts Sinnvolles, wenngleich Sinnliches.«²

Die Schönheitsideale haben sich im Laufe der Geschichte immer wieder

verändert und werden dies weiter tun. Aktuell erfolgt eine Orientierung an einer symmetrischen Gesichtsform, einer makellosen, haarlosen und glatten Haut, die frei von Unreinheiten und Cellulite ist und einem durchtrainierten, wenngleich nicht zu muskulösen Körperbau. Mit vermittelt wird dabei in (sozialen) Medien, dass insbesondere dieses weibliche Schönheitsideal mit Sport, Diäten, ästhetischen Eingriffen oder chirurgischen Schönheitsoperationen erreicht werden kann und soll.³ Frauen mit Behinderung werden in diesem Kontext gesellschaftlich (noch) kaum wahrgenommen. Sie positionieren sich in diesem Feld aber zunehmend selbstbewusst, wie etwa Madeline Stuart⁴, eine junge Frau mit Trisomie 21, die in sozialen Medien, aber auch auf Laufstegen und in Modemagazinen sehr präsent ist. Der Druck, der durch die Orientierung an gängigen Schönheits- und Körperidealen entsteht, führt aber auch zu kritisch zu hinterfragenden, fremdbestimmten Praktiken der Körpermodifikation, wie etwa plastisch-chirurgischen Eingriffen zur »Korrektur« äußerlicher Merkmale der Beeinträchtigung »in an attempt to

make them more visually acceptable«.⁵

Risiken der (De-)Fokussierung

Aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive kreuzen sich dabei zwei konträre Sichtweisen: Die Thematisierung und Darstellung des (behinderten) Körpers ist v.a. in der Behindertenbewegung und den Disability Studies mit der Sorge verbunden, dass damit das medizinische, als defizitorientiert wahrgenommene Modell von Behinderung verfestigt werden könnte, indem vor allem auf die Abweichung von Idealbildern fokussiert wird. Das in diesem Kontext favorisierte soziale Modell von Behinderung, bei dem vor allem Umfeldbedingungen als »behindernd« wahrgenommen werden, würde damit infrage gestellt. Demgegenüber wird allerdings die De-Fokussierung des Körpers – die einen Ausweg aus diesem Dilemma zu weisen vermag – in ihren Auswirkungen ebenso kritisch hinterfragt, da mit der ausschließlichen Fokussierung auf gesellschaftliche Zusammenhänge eine »eigentümliche Ausklammerung des Körpers«, ja sogar »Marginalisierung, gelegentlich sogar Tabuisierung des Körpers«⁶ erfolgen würde.

Beide angesprochenen Perspektiven – explizite Fokussierung oder De-Fokussierung des Körpers – beinhalten demnach die Gefahr, Menschen mit Behinderungen zu benachteiligen oder ihnen nicht gerecht zu werden. Aus einer inklusiven Perspektive weist das Abgehen von einer reinen Fokussierung auf den »beeinträchtigten« Körper hin zu einer intersektionalen Sichtweise einen Ausweg aus diesem Dilemma. Durch

die Fokussierung auf das komplexe »Wirkungsgefüge«⁷ unterschiedlicher Differenzkategorien wie »Geschlecht, [...] soziale und kulturelle Differenz«⁸ mit Strukturkategorien wie z. B. Alter werden »Wechselwirkungen, Überkreuzungen, Überlappungen oder Verflechtungen von Ungleichheitskategorien«⁹ sichtbar und bieten wertvolle Anknüpfungspunkte für gesellschaftliche Reflexionen, die aus unserer Sicht auch in erwachsenenbildnerischen Kontexten relevant sind.

Partizipative Forschung

Die Reflexion der oben angesprochenen Fragen ist aus der Perspektive einer inklusiv und partizipativ orientierten (Sozial-)Pädagogik nicht möglich, ohne die davon betroffenen Menschen zu involvieren. Partizipative Forschung hat den Anspruch, »die Beteiligung von gesellschaftlichen Akteuren als Co-Forscher/innen«¹⁰ umzusetzen und somit ihre Perspektive im gesamten Forschungsprozess verankert zu haben. In unserem Forschungsprojekt wurde konkret mit dem Modell einer Referenzgruppe¹¹, bestehend aus vier Frauen mit Behinderung, die in die Planungs-, Erhebungs- und Auswertungsphase einbezogen waren, gearbeitet. Im Projektverlauf wurden entsprechend



Dr. Julia Ganterer arbeitet als Wiss. Mitarbeiter*in am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik der Leuphana Universität Lüneburg.



Ao. Univ.-Prof. Dr. Marion Sigot forscht und lehrt am Institut für Erziehungswissenschaft und Bildungsforschung, Arbeitsbereich Sozialpädagogik und Inklusionsforschung der Universität Klagenfurt.

der gemeinsamen Planung des Forschungsdesigns erzählgenerierende Interviews mit Frauen mit unterschiedlichen Behinderungen geführt¹² und mit der dokumentarischen Methode¹³ ausgewertet. Die in den Interviews thematisierten Wahrnehmungen, Erfahrungen und Perspektiven von Frauen mit Behinderung im Kontext mit gesellschaftlichen Normkonstruktionen wurden gemeinsam im Team mit der Referenzgruppe diskutiert und reflektiert.

Dabei wurden unterschiedliche Bilder von Frauen mit Behinderung auf Schönheit und Körper in Auseinandersetzung mit dem sozialen Umfeld sichtbar, die einen differenzierten, in bestimmten Kontexten »anderen« Blick auf Schönheit(sideale) und Körper(bilder) verweisen. Unsere Reflexionen mit der Referenzgruppe machten deutlich, dass Definitionen und Zugänge zu Schönheit als etwas »Fluides« gesehen werden können, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden, mehrdimensional wirken und somit keine einheitlichen, statischen Sichtweisen und Ursachen nachgezeichnet werden können. Auch transformative Sichtweisen von Behinderung im Kontext mit Körper und Schönheit wurden sichtbar.¹⁴

In der gemeinsamen Reflexion mit den Frauen aus der Referenzgruppe wurden außerdem Gründe für das Entstehen unterschiedlicher Perspektiven im Kontext mit Schönheits- und Körperbildern reflektiert, um herauszuarbeiten, wie diese Perspektiven mit spezifischen und konjunktiven Erfahrungshintergründen systematisch zusammenhängen. Für diesen Beitrag fokussieren wir uns exemplarisch auf zwei spezielle konjunktive Erfahrungen, da sie aus unserer Perspektive in vielfältigen Bildungskontexten relevant sind und auch in der Erwachsenenbildung in diesen Kontexten einer kritischen Reflexion hinsichtlich der Auswirkungen auf Adressat/-innen bedürfen. Wie unsere Studie zeigt, wirken sich besonders negativ die häufig gemachten Erfahrungen von Abwertung und Stigmatisierung im Zusammenhang mit den sichtbaren Merkmalen einer Behinderung aus. Demgegenüber

kommt eine besondere Bedeutung der von einigen wenigen Frauen hervorgehobenen Erfahrung zu, dass auch der nicht norm-entsprechende Körper als schön wahrgenommen werden kann. Da die zuletzt genannte Erfahrung mit der Referenzgruppe als transformativ wirksam reflektiert wurde, beleuchten wir diese im Kontext dieses Beitrages hinsichtlich des darin verborgenen Potenzials für stärkende Zugänge zu und Sichtweisen von Adressat/-innen mit Behinderung im Kontext der Erwachsenenbildung.

Abwertungserfahrungen

Erfahrungen von Abwertung und Diskriminierung dokumentieren sich als kollektive Erfahrungen von Frauen mit Behinderung in vielfältigen Kontexten. So berichtet Ingeborg, die sich aufgrund einer deutlich sichtbaren Behinderung selbst als »nicht schön« bezeichnet, von mehrmaligen diesbezüglichen Erfahrungen über explizite Äußerungen in sozialen Interaktionen, u. a. im beruflichen Kontext: »Das erste Mal, dass ich erlebt habe, dass Schönheit ein großes Problem, v. a. mein allergrößtes Problem wird, war, als ich mit der Uni [...] fertig wurde – und keinen Arbeitsplatz fand – mir direkt ins Gesicht gesagt wurde, so wie du aussiehst, können wir zusperrern, unmöglich [...].« Weitere abwertenden Erfahrungen, u. a. beim Arbeitsmarktservice im Rahmen der erfolglosen Jobsuche führen bei Ingeborg zur Einschätzung, niemand könne ihr helfen, denn »es gibt eben diese Gruppe, der Unvermittelbaren [...], wo man weiß, hoffnungslose Fälle, das implizite Schönheitsproblem [...].«

Auch Marie berichtet von abwertenden Erfahrungen aber auch der Wahrnehmung von Mitleid bei der Bewegung im öffentlichen Raum: »Also zum Beispiel die abschätzenden oder abwertenden Blicke. Ich habe das ja am Anfang überhaupt nicht verkraftet [...]. Die Blicke der Menschen, die mitleidigen Blicke. So, und auch so Blicke mit Gedanken, da sieht so richtig, wie es abläuft bei denen im Kopf. Ja, was erlaubst du denn dir, du Behinderte denn eigentlich, auf der Straße zu sein.«

Von negativen Erfahrungen mit Ab- bzw. Bewertung ihres beeinträchtigten Körpers im Zuge eines Einkaufs berichtet Anna: »Ja. Ich zum Beispiel wollte dann einen Bikini kaufen und dann hat sie gleich gesagt, ja, in so einer Größe haben wir das gar nicht. Also die war voll –. (I: Unfreundlich.) Ja, unfreundlich. Und ich habe mich voll nicht normal gefühlt in dem –. Also mir fällt schon auf, dass bei Menschen im Rollstuhl die Verkäufer irgendwie einen so darstellen, der ist im Rollstuhl, so quasi wir verkaufen –, dem brauchen wir nichts zu verkaufen. Also das kommt schon ab und zu vor, dass die da nicht so eingehen.«

Die zuletzt angeführte Erfahrung verknüpft sich mit der Schilderung aller interviewten Frauen, im Verlauf ihrer Sozialisation in vielfältigen gesellschaftlichen Kontexten mit normierten Schönheits- und Körperbildern konfrontiert worden zu sein. Durch das Messen, Vergleichen und Bewerten von und mit aktuellen Schönheitsbildern, kam es zu einer negativen Selbstwahrnehmung oder zur Verstärkung eines bereits vorhandenen negativen Selbstbildes der

Frauen. So berichtet Anna über die Herausforderungen hinsichtlich des Umganges mit ihrem eigenen Körper, mit dem sie bis heute nicht zufrieden ist. Anna reflektiert die Auswirkungen der Sichtweisen und Bewertungen über die sozial-gesellschaftlich dominierenden Ideale auf den weiblichen Körper, wobei sie sich nicht auf Frauen mit Beeinträchtigung festlegt: »Ja, ich glaube Frauen heutzutage –. Ich weiß nicht, heutzutage muss jede Frau für alle –, als Frau musst du perfekt gestylt sein. Wenn du es nicht bist, wirst du gleich abgestempelt. Also man muss heutzutage wirklich gepflegt sein und alles, weil wenn man das nicht ist, ist ja arbeitsmäßig ein Problem. Du musst überall wirklich gut erscheinen.« Sie spricht damit auch den Druck auf Frauen mit (aber auch ohne) Behinderung an, Selbstoptimierung in Bezug auf den eigenen Körper zu betreiben, um diesen auch in verschiedenen Kontexten »wettbewerbsfähig« darzustellen.

Auch Rosa fühlt sich als Frau im Rollstuhl insbesondere durch die Normvorstellungen in ihrer Familie, einen

fitten, sportlichen Körper haben zu müssen, unter Druck gesetzt. Sie beschreibt »ein extremes Ideal« ihrer Familie und die Auswirkungen auf sie selbst: »schlank und sportlich« sein zu müssen; weshalb sie sich »immer zu dick« vorkomme. Dieses Gefühl, dieser Druck, dem Schönheitsideal eines sportlich, fitten und schlanken Körpers entsprechen zu müssen, würde laut Rosa »wiederum kein Mensch von außen« erkennen, »weil die Behinderung und die Körperandersartigkeit durch die Behinderung natürlich viel krasser im Vordergrund steht [...] und das auch für andere gar nicht einschätzbar ist, ob ich jetzt für meine Körperlichkeit schlank oder dick bin.« Während Rosa mit den normierten Schönheitsbildern insbesondere durch ihre Sozialisation und Familienmitglieder konfrontiert wird, reflektiert Sabine die wahrgenommene eigene Unzulänglichkeit im Vergleich zu öffentlich sichtbaren, normierten Schönheitsbildern: »Da kann ich nicht mithalten. Was soll ich mich da neben einen stellen, der Zeitschriftenmodell ist? Das ist nichts für mich.



Das werde ich nie erreichen. Da brauche ich mich nicht einsetzen, oder für anstrengen. Ich strenge mich dafür an, dass es mir besser geht und das ist die einzige Schönheit, die ich habe.«

Schönheit jenseits der Norm

Für eine positive Selbstwahrnehmung wirken demgegenüber Erfahrungen, wenn der eigene, gerade den nicht einer gesellschaftlichen Norm entsprechenden Körper von einem Gegenüber als »schön« in den Blick genommen wird und nicht als mangelhaft be- bzw. verurteilt wird. So führt Rosa aus: »Ich finde meine Größe auch schön, abgesehen von dem Fakt, dass ich gut zu kuscheln bin dann, weil das oft der Fall ist, dass Menschen, Männer mich schön finden wegen der Größe oder weil ich eben nicht so groß bin.« Besonders deutlich wird die Auswirkung einer positiven Fremdwahrnehmung am Beispiel von Marie. Sie wurde über soziale Medien angesprochen, als Model in einem Fernseh-Werbespot aufzutreten. Nach anfänglicher Überraschung, als »schön« oder »attraktiv« wahrgenommen zu werden, entwickelt sie ein zunehmend positives Selbstbild: »Für mich ist es einfach schön, im Rampenlicht zu stehen und im Mittelpunkt und alle Augen sind auf mich gerichtet.« Maries Beispiel als Werbemodell und die öffentliche Positionierung anderer Frauen mit Behinderung wie etwa Madeline Stuart wurde im Zuge des partizipativen Forschungsprozesses differenziert mit den Frauen der Referenzgruppe reflektiert. Dabei wurde das transformative Potential der öffentlichen Positionierung nicht normkonformer Körper auf Catwalks oder Werbeplakaten hervorgehoben. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine stärkere Sichtbarkeit von vielfältigen Körpern in der Öffentlichkeit, den gesellschaftlichen Blick auf non-konforme Körper insofern verändern, dass »nicht nur die Zuschreibung arm, krank und behindert« im Vordergrund steht, sondern man als Mensch mit Ressourcen und Potenzialen wahrgenommen wird.

Resümee

Mit der Zuschreibung einer »Behinderung« erfolgt gemeinhin eine Definition und Klassifikation »eine[r] bestimm[t]e Art der Abweichung von der männlichen bzw. weiblichen Normalität«¹⁵ Damit einher gehen stereotypen Zuschreibungen wie »schwach, passiv, abhängig, unselbständig, hilfsbedürftig, kindlich, machtlos, unattraktiv«¹⁶ an Menschen mit Behinderung in sozialen Interaktionsprozessen, wobei Frauen mit Behinderung von der »Zuschreibung des Unvollständigen im Vergleich zur Norm«¹⁷ besonders betroffen sind. Frauen mit Behinderung erleben häufig im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Schönheitsnormen, Fragen der Ausbildung und Erwerbsarbeit und solchen in Zusammenhang von Beziehungen, Sexualität und Mutterschaft »immer wieder Fremdbestimmung und Diskriminierung«¹⁸. Wie die Ergebnisse aus unserem partizipativen Forschungsprojekt zeigen, fühlen sich Frauen mit Behinderung in diesen Kontexten selbst häufig diskriminiert und abgewertet. Andererseits wird das transformative Potenzial einer selbstbewussten (öffentlichen) Positionierung mit einem nicht normkonformen Körper deutlich. Für Kontexte der Erwachsenenbildung könnte dies bedeuten, Frauen mit Behinderung darin zu stärken und zu unterstützen, sich selbstbewusst im öffentlichen Raum zu bewegen, gängige Schönheits- und Körperideale kritisch zu hinterfragen und auf eigene Ressourcen und Potenziale zu fokussieren.

Anmerkungen

- 1 Forschungsprojekt Ganterer/Sigot 2021: Schönheitsbilder und Körpermodifikationen aus der Perspektive von Frauen mit Behinderung. Perspektiven aus einem partizipativen Forschungsprozess mit Teilhabe einer Referenzgruppe.
- 2 Ganterer 2019, S. 63. Kursiv i. O.
- 3 Vgl. Gläßel 2010, S. 40f.
- 4 Vgl. dazu <https://www.madelinestuartmodel.com/press/>.
- 5 Suzedelis 2006, o. S.
- 6 Dederich, 2007, S. 143f.
- 7 Marks 2011, S. 40.
- 8 Bruner 2005, S. 88.
- 9 Vgl. Marks 2011, S. 45.
- 10 Von Unger 2014, S. 1.

- 11 Zum Modell der partizipativen Forschung mit einer Referenzgruppe siehe ausführlich Sigot, 2017.
- 12 Um die Anzahl der vorgegebenen Zeichen in diesem Beitrag nicht zu überschreiten, kann auf die genauere Ausführung der Lebenssituation der befragten Frauen nicht eingegangen werden.
- 13 Vgl. Bohnsack/Nentwig-Gesemann/Nohl 2007.
- 14 Vgl. Sigot/Ganterer 2021.
- 15 Schildmann 2009, S. 224.
- 16 Vgl. Ebd.
- 17 Reiss 2007, S. 51.
- 18 Franz 2002, S. 56.

Literatur

- Bohnsack, R.; Nentwig-Gesemann, I.; Nohl, A. (2007): Die dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis. Wiesbaden, 2. Aufl.
- Bruner, C. F. (2005): KörperSpuren. Zur Dekonstruktion von Körper und Behinderung in biografischen Erzählungen von Frauen. Bielefeld.
- Dederich, M. (2007): Körper, Kultur und Behinderung. Eine Einführung in die Disability Studies. Bielefeld.
- Ganterer, J.; Sigot, M. (2021): Schönheitsbilder und Körpermodifikationen aus der Perspektive von Frauen mit Behinderung. Perspektiven aus einem partizipativen Forschungsprozess mit Teilhabe einer Referenzgruppe. Forschungsbericht.
- Ganterer, J. (2019): Körpermodifikationen und leibliche Erfahrungen in der Adoleszenz. Eine feministisch-phänomenologische Studie zu Inter-Subjektivierungsprozessen. Opladen, Berlin, Toronto.
- Gläßel, M.-L. (2010): Werbeopfer Frau? Beeinflussung weiblicher Körperwahrnehmung durch die Schönheitsideale der Werbung. Darmstadt.
- Marks, D.-K. (2011): Konstruktionen von Behinderung in den ersten Lebensjahren. Unter besonderer Berücksichtigung der Strukturkategorie Geschlecht. Bochum, Freiburg.
- Sigot, M. (2017): Junge Frauen mit Lernschwierigkeiten zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Opladen, Berlin, Toronto.
- Suzedelis, A. (2006): Adding burden to burden: Cosmetic surgery for children with down syndrome. In: AMA Journal of ethics. Download über: <https://journalofethics.ama-assn.org/article/adding-burden-burden-cosmetic-surgery-children-down-syndrome/2006-08>.
- Von Unger, H. (2014): Partizipative Forschung. Einführung in die Forschungspraxis. Wiesbaden.

Detlef Lienau

Körper und Klima

Körperarbeit läuft in der Erwachsenenbildung unter Gesundheit und Persönlichkeit. Dabei hat der Körper als Schnittstelle zur Welt ein größeres Potenzial. Kann die Beschäftigung mit dem Körper wirksam für die Bewältigung der ökologischen Herausforderungen werden – Körper und Klima?

Ein Blick in die Bildungsprogramme zeigt schnell das Gewicht von Körperarbeit: Yoga und Qigong, Achtsamkeit und Entspannung – eine unüberschaubar große, sich immer weiter ausdifferenzierende Angebotspalette hat sich etabliert. Es gibt nicht nur viele sich anbietende Referent/-innen, sondern auch viele – eher weibliche – Teilnehmende. Die Kurse sind beliebt, denn man darf einen persönlichen Nutzen erwarten, tut sich selbst etwas Gutes, geht gesundheitlich gestärkter, vitaler und entspannter aus dem Kurs, der Nutzen ist sofort spürbar.

Body Consciousness, Fitness und Wellness

Meist geht es in den Kursen um den Kontakt zu sich selbst, um das eigene Wohlbefinden und um gesundheitlichen Gewinn. Achtsamkeitspraktiken werden etwa im MBSR für Stressprophylaxe und -bewältigung genutzt. Auch der Aspekt der Geselligkeit spielt eine Rolle. Stärker auf körperliche Er-tüchtigung ausgerichtete Techniken sind kaum vertreten – eine kirchliche »Muckibude« findet man nur in freikirchlichen Kreisen. Die Vielfalt gegenwärtig praktizierter Körpertechniken lässt sich in drei typische Bereiche gliedern:¹

- Selbsterfahrung suchende Body Consciousness,
- Selbstdisziplinierung betreibende Fitness,
- Selbstbestätigende Wellness.

Body Consciousness nutzt den Körper² als Medium der Selbsterfahrung, um sich durch ihn seiner selbst bewusst zu werden. Dem Körper wird dabei zugetraut, etwas über den Menschen auszusagen. Er gilt sogar als Garant der Authentizität – ihm wird Wirklichkeit und Wahrheit unterstellt. Um ihn aber in der Spannung zwischen Kontingenz und Freiheit, innen und außen, persönlichem Interesse und gesellschaftlicher Vereinnahmung lesen zu können, bedarf es der lebenslangen Übung. Die Erfahrung des Körpers kann sowohl der Selbstvergewisserung als auch der Selbsterkenntnis dienen. Das mag auf den ersten Blick harmlos klingen, ist es aber nicht, denn wenn der Körper äußerlich zeigt, wie es innerlich um den Menschen steht, dann kann der Körper deutliche Imperative aussenden. Ratgeberliteratur verbreitet dementsprechend Normen richtiger Körperlichkeit, die zur Arbeit an sich selbst auffordern, um seinem »wahren« Selbst gerecht zu werden. So verweist mangelnde Vitalität auf Defizite in der Selbstwahrnehmung und Selbstführung.

Fitness sucht weniger Selbsterkenntnis als eine gesteigerte Fähigkeit zur körperlichen Selbstformung. Wird der durch Muskelmasse ästhetisch in Wert gesetzte Körper so zum sozialen Kapital, muss er in seiner Außenwirkung kontrolliert werden, damit nicht unbeabsichtigt wertmindernde Signale ausgesendet werden. Der Körperaus-

druck folgt dann nicht dem Imperativ der Authentizität, sondern ist eine bewusste Inszenierung. Dies setzt einen starken Willen voraus. Man kann sich gegen seinen Körper durchsetzen und will genau dies auch zeigen. Ein fitter Körper verweist auf einen autonomen Agenten, der sich optimal zu managen weiß. Dabei ist es egal, dass der massive Aufbau der Muskelmasse im Bodybuilding für Handlungsfähigkeit eher dysfunktional ist. Vielmehr geht es um die Ausformung eines bestimmten Selbstbildes. Trainiert werden letztlich nicht die Muskeln, sondern vor allem der eiserne Wille. Weil Fitness den Körper nicht hinnimmt, wie er ist, ist ihr Gestaltungswille Ausdruck von Autonomie.

Wellness wiederum geht von einem ganzheitlichen Bild des Menschen aus und möchte Körper, Seele und Geist harmonisieren. Diese Widerspruchsfreiheit, das Lösen aller Spannungen, macht den Körper zum Zuhause. Der Körper wird zu einem machtfreien »anspruchslosen« Raum, in dem man einfach da sein kann und aufgehoben ist. In der Wellness wird weder wie in der Fitness der Sieg des Willens über den Körper noch wie im Body-Consciousness die eigene Wahrheit gesucht, sondern regressive Selbstbestätigung: In meinem Körper kann ich sein, wie ich bin. Dafür muss der Körper von störenden Irritationen abgeschirmt werden – auch von denen, die er selbst verursacht, etwa durch Anzeichen der Alterung. Gelingt dieses Abschirmen, kann man sich in der Wellness von allen Verwundungen erlösen, vertraut mit sich selbst werden und sich als gut und heil bestätigen. Es handelt sich um ein stimuliertes reflexives Wahrnehmen des eigenen Sich-Wohlfühlens; man erlebt sich selbst als die Quelle des eigenen Vergnügens. Wellness verspricht eine Überwindung des Widerstands von Gesundheit und Genuss.

68



Dr. Detlef Lienau
ist Pfarrer und
Leiter der Evangelischen Erwachsenenbildung
Freiburg.

Foto:
Dorothee Adrian

In allen drei Körpertechniken Wellness, Fitness und Body-Consciousness geht es um den Umgang mit dem Sich-Gegebensein als körperliches Wesen. Menschen üben dabei in unterschiedlicher Weise ihren Bezug zu sich selbst ein: in intensiverer Selbstwahrnehmung und -vergewisserung, in der aktiven Durchsetzung des Willens oder in der Bejahung des Soseins.

Zugleich mit diesem Selbstbezug wird auch ein gesellschaftlicher Bezug eingeübt, habitualisiert.³ Dieser ist meist nicht bewusst. Die Muster und Ziele dieser Körpertechniken sind immer auch gesellschaftlich vermittelt und definiert. Deutlich wird dies an Standards wie dem »Body-Mass-Index«, an den ästhetischen Normen eines muskulösen Körpers, der Körperhaltung und der Selbstwahrnehmung, wie auch der Norm, für sein Wohlbefinden im eigenen Körper selbst zuständig zu sein. Michel Foucault hat vor immerhin fünf Jahrzehnten herausgearbeitet, wie gesellschaftliche Normen körperlich übernommen und verankert werden. Allerdings wird diese gesellschaftliche Normierung von Körperbildern – auch von den Leitenden kirchlicher Bildungseinrichtungen – meist nicht reflektiert, wie dies für verantwortete Bildungsarbeit notwendig wäre.

Körper, Spiritualität und Natur

Hier ist nun ein noch umfangreicher Wirkungskreis von Körperarbeit in den Blick zu nehmen. Mit der Arbeit am eigenen Körper wird nicht nur am Selbstbezug und am sozialen Bezug gearbeitet, sondern auch am Bezug zur natürlichen Mitwelt. Auch diese Habitualisierung hat allerdings bisher – weder in der Bildungsarbeit noch in der Gesellschaft – nicht die notwendige Aufmerksamkeit gefunden. Dabei ist die Art unseres körperlichen Bezugs spirituell und auch für die aktuellen ökologischen Herausforderungen hoch relevant.

Der Körper ist die Schnittstelle des Menschen zur Welt. In seiner Leiblichkeit erfährt sich der Mensch als Mensch in und mit diesem Leib, der er



SOLITUDE | Allein zum Alleinigen

Foto: Elias Müller

ist. Weil der Leib wesentlich räumlich ist, bindet er den Menschen in den Umgebungsraum ein. Diese Einbindung kann unterschiedlich weit erfahren werden, sie kann die soziale, natürliche und sogar transzendente Welt umfassen. Wie diese Einbindung gefärbt ist, prägt auch den Selbstbezug – und umgekehrt. Erfährt man sich etwa als wirkmächtig gegenüber der Umwelt – oder umgekehrt die Umwelt als wirkmächtig auf einen selbst? Erfährt man sich geöffnet und geweitet bis zum Verschwinden der eigenen Außengrenzen? Eine Atemübung bewirkt leiblich etwas anderes als mehrstündiges Gehen, Kauern im Unterholz etwas anderes als Stehen auf einem exponierten Felsen, eine Nacht allein im Wald bindet anders in die Natur ein als eine gemeinschaftliche Erfahrung. Veranstaltungen des Autors (www.erwachsenenbildung-freiburg.de) zeigen, dass selbst ein- bis zweistündige Zeiten in der Natur mit kurzen Phasen des leiblichen Spürens, Solozeiten im Wald und knappen textlichen Impulsen zu prägenden Erfahrungen führen. In ihnen sind leibliches Spüren, Wahrnehmung der Natur, existenzielle und gesellschaftliche Fragen und Verbundenheit mit dem Grund des Seins eng miteinander verwoben. Inhaltlich elementar sind sie tief verankert, was ein dauerhaftes Nachwirken erwarten lässt. Evident ist, dass eine zweiwöchige

chige Pilgerwanderung einen ungleich größeren Erfahrungsraum aufspannt, aber auch kompaktere und für viele Bildungseinrichtungen realistischere Formate sind wirksam.

Es geht in diesen leiblich-natürlichen Erfahrungen nicht um die reflektierte Auseinandersetzung mit Ideen, nicht um die Bearbeitung intellektueller Konstrukte, sondern um das je eigene Involviertsein. Leiblichkeit steht in der Phänomenologie für die einfache und unausweichliche Gegenwart von »Ich, Hier, Jetzt, Dieses, Dasein«. Dass meine Hand zittert und dass ich diese Hand bin, ist für den Betroffenen evident. Die leibliche sinnliche Gewissheit verhilft dem Menschen zur Selbstgewissheit: Es gibt mich, ich bin jetzt hier, und dies ist meine Erfahrung, bin ich. Für diese Gewissheit steht der Begriff der Spiritualität: Ich weiß mich verbunden mit mir, meinen Mitmenschen, mit meiner natürlichen Mitwelt, mit Gott. Spiritualität ist wesentlich leiblich formiert. Über den Leibraum kann Natur zum Raum der Einbindung in den großen umfassenden Zusammenhang des Seins werden.

Körper und Klima

Die ökosoziale Transformation ist die Herausforderung der Gegenwart. Technische, ökonomische und politische Lösungsstrategien sind bisher domi-

nant. Allerdings bekommen sie das Problem nicht annähernd in den Griff, die angewandten Strategien scheinen nicht umfassend genug. Auch kirchliche Bildungsarbeit stellt sich der Klimakrise. Die meisten Veranstaltungen setzen auf Information und Appell. Ihre Wirksamkeit ist begrenzt. Wir wissen im Regelfall genug, wir wissen auch, dass wir unser Verhalten ändern müssen, aber das führt nicht zu einer Änderung unseres Verhaltens.

Immer deutlicher wird, dass über politische, technische und ökonomische Strategien hinaus auch ein Kulturwandel notwendig ist. Ernst Ulrich von Weizsäcker, Co-Vorsitzender des Club of Rome, forderte zum 50jährigen Jubiläum der »Grenzen des Wachstums« eine neue Aufklärung. Als zentral für diesen Kulturwandel wird weithin eine Relativierung des cartesianischen Subjekt-Objekt-Dualismus erachtet.⁴

Die für unser Selbst- und Weltverhältnis prägende Gegenüberstellung von Subjekt und Objekt wird derzeit breit kritisiert. Als kulturelle Tiefendimension führt sie dazu, dass wir uns als denkendes Subjekt unserem Körper als Instrument unseres Wollens gegenüberstellen. Auch stellen wir uns als autonomes Subjekt ins Gegenüber zu anderen Menschen, verstehen Gesellschaft als Interessenausgleich von Einzelnen und nicht als gemeinschaftliches Gewebe. Gleiches gilt für unser Gottesbild, das Gott und Welt sowie Schöpfer und Geschöpf nicht hinreichend integriert. Unser Bezug zu der – von uns unterschiedenen – Natur ist geprägt vom Erkunden, Erkennen und Benutzen, er ist vor allem instrumentell. Dies wird als Ursache unseres benutzenden und verbrauchenden Umgangs mit Natur gegenwärtig höchst problematisch. Darum wird gefordert, dass wir uns nicht mehr (ausschließlich) in einem dualistischen Weltverhältnis verstehen, sondern als Leib, als Natur und religiös als in Gott.

Anders als andere Autor/-innen setze ich nicht auf eine Aufhebung dieses Dualismus, da ich seine Freiheitsgewinne sehe und wertschätze. Dass bereits das biblische Weltbild Gott und Welt auseinanderhält und somit

Sakralisierungen von Naturgesetzen und weltlichen Normen untergräbt, hat menschliche Entfaltung ebenso befördert wie es die damit zusammenhängende instrumentelle Beherrschung von Natur, Gesundheit und Wohlstand vermehrt hat. Allerdings steigen die ökologischen, sozialen und persönlichen Kosten dieses Weltverhältnisses derzeit exponentiell, so dass eine Relativierung geboten ist.

Der Soziologe Hartmut Rosa hat dafür mit dem Schlagwort Resonanz einen zugleich erschließungskräftigen und orientierenden Ansatz ins Spiel gebracht, der tätige und pathische Momente hilfreich ins Verhältnis setzt. In der ökologischen Debatte wird es zusehends als notwendig erkannt, dass wir Menschen ein neues Eingebundensein in unsere Mitwelt einüben. Denn ein instrumentelles Verhältnis zur Natur ist zumindest offen dafür, Natur auszunutzen und zu verbrauchen. Dieses Selbstverständnis der Verbundenheit kann als Schöpfungs- und Naturspiritualität bezeichnet werden. Diese wird bisher kirchlich wie auf dem frei-spirituellen Markt vor allem als Aspekt geistlichen Lebens und der Persönlichkeitsentwicklung praktiziert.⁵ Es gilt, sie auch gesellschaftlich und ökologisch zu erschließen.

Was folgt daraus für unsere Bildungsarbeit? Es steht noch aus, Leiblichkeit und Natur-Spiritualität im Hinblick auf die ökologischen Herausforderungen zu konzeptionalisieren. Dazu muss sicherlich auch gehören, die leib- und naturräumliche Erfahrung mit Angeboten der Verhaltensänderung, der politischen Arbeit und der Reflektion zu verbinden. Leibliche Methoden sollten zum Repertoire der Erwachsenenbildung auch für die Themenbereiche Religion und Gesellschaft gehören. Körperarbeit darf nicht auf die Bereiche Gesundheit und Persönlichkeit reduziert werden. Die gesellschaftliche Formierung von Körperpraktiken ist kritisch wahrzunehmen. Gerade dies ermöglicht, sie auch gesellschaftlich nutzbar zu machen, etwa für die ökologische Transformation. Über die Leiblichkeit kommen Fragen der Spiritualität in den Blick, der Verbundenheit des

Menschen mit sich, seiner sozialen und natürlichen Mitwelt und darüber hinaus. Hierfür braucht es noch viel reflektierende und experimentierende Klärung und das Entwickeln eines praktischen Repertoires. Dann kann kirchliche Erwachsenenbildung sich mit ihrer Erfahrung in Sachen Persönlichkeitsbildung selbstbewusst als hilfreiche Akteurin für die drängenden Klimaherausforderungen ins Spiel bringen.

Anmerkungen

- 1 Vgl. Lienau 2018.
- 2 Hier wird um der einfacheren Lesbarkeit willen die Differenzierung von Leib und Körper teilweise unterschlagen. Vgl. Lienau 2015.
- 3 Vgl. Lienau 2016.
- 4 Vgl. Lienau 2021.
- 5 Vgl. Gerland 2021; Heisig 2013.

Literatur

- Gerland, M. (2021): *Aufatmen. Die Spiritualität der Natur entdecken*. Leipzig.
- Heisig, M. D. (2013): *Sinn finden in der Natur Heilsame Rituale für Lebensübergänge, Ostfildern*.
- Lienau, D. (2021): *Schöpfung sein: Pilgern und Ökologie*. In: Plüss, D.; Scheuter, S. (Hg.): *Gott in der Klimakrise. Herausforderungen für Theologie und Kirche*. Zürich, S. 27-35.
- Lienau, D. (2018): *Fitness – Selbstvergötterung oder Identitätsermöglichender? Körperpraktiken aus christlicher Sicht*. In: *Inspiration 2/2018*, S. 2–8.
- Lienau, D. (2016): *Was macht Körperarbeit evangelisch? Zwischen Selbstbezug und gesellschaftlichem Anspruch*, in: *forum erwachsenenbildung 4/2016*. S. 17–21.
- Lienau, D. (2015): *Religion auf Reisen. Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern*. Freiburg.

Erwachsenenbildung beim Katholikentag

Verbände diskutieren mit prominenten Gästen



Katholikentagsbesucher/-innen 2018 in Münster Foto: Katharina Tenberge

Im Rahmen des 102. Katholikentages in Stuttgart veranstaltet die katholische Erwachsenenbildung zwei Podiumsdiskussionen.

Das erste Podium am 27. Mai 2022 widmet sich der »Power of Religion«. Was und wie tragen Religionen dazu bei, globale Probleme zu lösen? Einen Tag später folgt ein Gespräch zu intergenerationellen Konflikten unter dem lapidaren Titel »OK. Boomer«.

Gäste aus Wissenschaft, Politik und Religion

Unter den Gesprächspartner/-innen sind die islamische Theologin Hamideh Mogagheghi, die Vorsitzende der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (KFD) Mechthild Heil und der ehemalige Bundestagspräsident Wolfgang Thierse. Auch der Kanzler der päpstlichen Wissenschaftsakademien, Kardinal Peter Turkson, wird erwartet.

Die Podien werden gemeinsam von der KEB Deutschland, der AKSB und dem Akademieleiterkreis organisiert.

AKSB feiert 70jäh- riges Bestehen

AKSB/Red. Am 23. April 1952 wurde die Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke der Bundesrepublik Deutschland (AKSB) in Bad Honnef gegründet.

Demokratie und christliche Gesellschaftsethik

„Seit unserer Gründung hier im Rheinland leisten wir als bundesweit tätige katholische Fachorganisation politischer Erwachsenen- und Jugendbildung einen wichtigen bundesweiten Beitrag zur Festigung der Demokratie und zur Vermittlung christlicher Gesellschaftsethik“, sagt Andrea Rühmann, seit 1. April 2022 neue Geschäftsführerin der AKSB (siehe S. 72), anlässlich des Jubiläumstages. „In den kommenden Jahren wollen wir mit unseren Bildungsangeboten verstärkt vor allen Dingen junge Menschen zu politischer

Partizipation und gesellschaftlichem Engagement ermutigen und damit einen wichtigen Beitrag zum Zusammenhalt unserer demokratischen Gesellschaft leisten. Gerade in Zeiten von Corona, Fake-News, wachsendem Extremismus und Rassismus sowie kriegerischen Auseinandersetzungen in Europa ist dies eine besondere Herausforderung, der wir uns stellen wollen.“

Vom Sozialreferat zum Trägerverband

Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand eine vielfältig gegliederte katholisch-soziale Bildungsarbeit. Um diese zu koordinieren und die Zusammenarbeit zu sichern, schuf das Zentralkomitee der deutschen Katholiken ein „Sozialreferat“, das unter anderem für die soziale Bildung zuständig war. Auf Einladung dieses Sozialreferats kamen am 23. April 1952 Vertreter/-innen der katholischen sozialen Bildungseinrichtungen im damaligen Katholisch-Sozialen Institut Antoniusheim in Bad Honnef zu einer Konferenz zusammen, in deren Verlauf die Arbeitsgemeinschaft katholisch-sozialer Bildungswerke gegründet wurde. Heute repräsentiert die AKSB bundesweit rund 60 katholische Akademien, Bildungseinrichtungen, Vereine und Verbände.

Bildung als kirchliche Aufgabe

Der aktuelle Vorsitzende der AKSB, Gunter Geiger, zieht eine positive Bilanz für die Bildungsarbeit der Arbeitsgemeinschaft in den zurückliegenden Jahren. An die katholische Kirche gerichtet äußerte er den Wunsch, den Dialog mit der Arbeitsgemeinschaft in Zukunft fortzusetzen. „Ich wünsche mir, dass die Kirche die politische-soziale und christliche Bildungsarbeit in ihren Bistümern und das Bereitstellen von vielfältigen Angebotsformaten als Aufgabe der Mitgestaltung von Gesellschaft versteht“, so Geiger.

Ihr offizielles Jubiläum feiert die AKSB am 21./22. November 2022 mit einer Tagung und einem Festakt in Berlin.

Andrea Rühmann wird AKSB-Geschäftsführerin

Arbeitsgemeinschaft vor großen Herausforderungen

AKSB/Red. Zum 01. April 2022 hat Andrea Rühmann die Geschäftsführung der Arbeitsgemeinschaft der katholisch-sozialen Bildungswerke (AKSB) übernommen. Zuvor war sie rund 17 Jahre in der politischen Bildungsarbeit bei verschiedenen Verbänden, Vereinen, in Universität und Schule tätig. Stationen in der formellen als auch in der informellen Jugend- und Erwachsenenbildung, unter anderem als Gastdozentin für internationale Beziehungen und Europastudien an der West Universität Timișoara (Rumänien), bei der Bundeszentrale für politische Bildung sowie beim Entwicklungspolitischen Landesnetzwerk Rheinland-Pfalz (ELAN e.V.), prägten ihren beruflichen Weg.

In den vergangenen fünf Jahren leitete die gebürtige Rheinländerin ein öffentlich gefördertes, digitales Projekt zur Qualifizierung und Unterstützung von Ehrenamtlichen in der Integration und Grundbildung beim Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) e.V. in Bonn. Andrea Rühmann hat ein Magisterstudium in Politischer Wissenschaft, Neuere Geschichte und Neuere deutsche Literatur sowie einen Master in Erwachsenenbildung absolviert.



Andrea Rühmann Foto: Dirk Behlau

Krieg, Fake News und Verschwörungstheorien

»Mit dem Umbau der bundesweiten Zusammenarbeit innerhalb der AKSB und dem 70-jährigen Jubiläum komme ich in einer sehr spannenden Zeit zur AKSB«, ist sich Andrea Rühmann bewusst. »Aber es ist auch die Zeit, in der Falschinformationen und Verschwörungsmutten grassieren und es nach Jahrzehnten des Friedens erstmals wieder einen Angriffskrieg in Europa gibt. Ein Krieg auf europäischem Boden – das fühlt sich fast so an, als ob die politische Bildung wieder von vorne beginnen muss. Daher sehe ich es als meine Aufgabe an, gemeinsam mit der AKSB und ihren Mitgliedern Jugendliche und Erwachsene weiterhin mit guter politischer Bildung dazu zu befähigen, sich im Dickicht der digitalen Informationsflut zurechtzufinden, wahre und falsche Behauptungen voneinander unterscheiden und eigene Positionen einnehmen und vertreten zu können.«

Den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken

Mit den kriegsbedingten Flüchtlingsbewegungen und den aufkeimenden Ressentiments gegen die russische Bevölkerung kommen zusätzliche Herausforderungen auf die Gesellschaft zu. Auch die Bildungshäuser der AKSB werden Flüchtlinge aufnehmen und müssen Konzepte finden, um dies in ihre Bildungsarbeit einzubinden. Die AKSB und die katholisch-sozial orientierten Bildungswerke bieten zahlreiche Möglichkeiten des Austausches, Perspektivenwechsels und der Reflektion an und stärken so den gesellschaftlichen Zusammenhalt. »Hierzu als Geschäftsführerin der AKSB einen Beitrag leisten zu können, wird eine

große Herausforderung sein, auf die ich mich sehr freue«, so Andrea Rühmann.

Gunter Geiger, der Vorsitzende der AKSB, freut sich auf die Zusammenarbeit: »Frau Rühmann hat den Vorstand der AKSB mit ihren internationalen und digitalen Kenntnissen sowie ihren Erfahrungen in der Antirassismusbearbeitung und im Projektmanagement überzeugt. Daher sind wir sicher, dass sie mit ihren Erfahrungen bestens für die Geschäftsführung der AKSB gerüstet ist und neue Impulse setzen wird.«

Andrea Rühmann übernimmt die Geschäftsführung von Dr. Karl Weber, der seit Januar 2022 für den Diözesancaritasverband im Bistum Limburg tätig ist.

Umsatzsteuerpflicht in der KEB

Zum 01. Januar 2023 wird ein Teil der katholischen Erwachsenenbildung umsatzsteuerpflichtig. Betroffen sind Anbieter/-innen, die als juristische Personen des öffentlichen Rechts (jPdÖR) gelten. Die KEB Deutschland plant, sie mit einem Beratungsangebot zu unterstützen.

Laut Weiterbildungsstatistik sind die meisten Einrichtungen der katholischen Erwachsenenbildung eingetragene Vereine oder gemeinnützige Gesellschaften mit beschränkter Haftung (gGmbH). Als privatrechtliche Körperschaften werden sie von der Neuregelung nicht berührt. Anders geht es den Akademien und solchen Institutionen, die unmittelbar einem Bistum angehören. Die Kirchen unterliegen als Körperschaften des öffentlichen Rechts bereits seit 2017 der novellierten Umsatzsteuerpflicht. Allerdings gilt bis Ende 2022 eine Übergangsregelung. Eine generelle Umsatzbesteuerung von Weiterbildungsanbietern konnte bislang abgewendet werden. Im Koalitionsvertrag der aktuellen Bundesregierung ist vorgesehen, diese Steuerbefreiung beizubehalten und europarechtskonform abzusichern.

Rückenwind für Veränderungen

KEB unterzeichnet Frankfurter Erklärung

Gemeinsam mit über 30 katholischen Organisationen unterstützt die KEB Deutschland die Erklärung »Für eine synodale Kirche«. Der an kirchliche Verantwortungsträger gerichtete Aufruf wurde auf change.org innerhalb weniger Wochen von mehr als 16.000 Personen und Institutionen unterschrieben.

Mit der Erklärung soll der innerkirchliche Reformprozess in Deutschland vorangebracht werden. Erstmals veröffentlicht wurde der Text im Februar 2022 nach der dritten Vollversammlung des Synodalen Weges. Die Initiator/-innen um Gabriele Klingberg, Johannes Norpoth und Gregor Maria Hoff nehmen als Delegierte, Gäste

und Berater/-innen selbst am Synodalen Weg teil. Auch KEB-Bundesgeschäftsführerin Andrea Heim gehört der Versammlung an und war in der Vergangenheit mehrmals als Sitzungsleiterin aktiv.

Die voraussichtlich letzte Plenarsitzung ist für den 08. bis 10. September 2022 in Frankfurt am Main geplant.

Als Mitglieder der katholischen Kirche erkennen wir den Synodalen Weg in Deutschland und weit über seine Grenzen hinaus als einen Kairos: als einen Moment der Entscheidung für unsere Kirche, vor die uns Gott stellt.

Wir wissen um die Schuld, die unsere Kirche auf sich geladen hat – vor allem im sexuellen und geistlichen Missbrauch ihrer Macht.

Wir nehmen den Geist synodaler Beratungen und Entscheidungen als eine Inspiration wahr, neue Wege zu finden, um den Menschen unserer Zeit den Gott des Lebens nahe zu bringen.

Deshalb verpflichten wir uns, an den Orten, an die uns Gott stellt, entschieden für eine Kirche einzutreten, die Synodalität lebt.

Das bedeutet für uns:

Wir durchbrechen alle Formen eines Missbrauchs von Macht in der Kirche und treten für durchgreifende Aufarbeitung und Gerechtigkeit für die von Missbrauch Betroffenen ein.

Wir setzen uns für Geschlechtergerechtigkeit in der Kirche ein und verwirklichen sie konsequent.

Wir widersetzen uns jeder Diskriminierung in der Kirche und geben allen Menschen in ihrer Vielfalt und Einzigartigkeit Raum.

Wir leben eine Kirche, in der wir mit unseren Ämtern und Charismen gemeinsam beraten und entscheiden.

Wir verabschieden nicht nur Dokumente, sondern setzen sie in konkretes Handeln um: in unseren Bistümern und Gemeinden, in Schulen und caritativen Einrichtungen – an allen Orten kirchlichen Lebens.

Wir lassen uns an dieser Selbstverpflichtung messen.

Wir bleiben einander im Gebet verbunden und ziehen daraus die Kraft, dem Geist Gottes zu folgen, der lebendig macht.



Christina Hardt-Stremayr

Ja! Ich bin schön

Auf der Suche nach dem eigenen Wert

Wir fürchten uns vor dem Blick in den Spiegel. Der Gang auf die Waage bereitet uns schlaflose Nächte. Wir messen unseren Wert in Kleidergrößen oder Gewichtsangaben, träumen (heimlich) von der Schönheitsoperation, rasieren und wachsen, was das Zeug hält und rennen ins Fitnessstudio, um uns für das Stück Sachertorte zu bestrafen. Wir sind nicht genug, wir orientieren uns an unseren Defiziten und machen uns damit selbst unglücklich. Doch was ist, wenn wir uns gegen diese Optimierungsgesellschaft stellen, unsere Dellen und scheinbaren Makel annehmen, ja vielleicht sogar lieben lernen und dann endlich wieder beim Sex das Licht anlassen können?

Schönheit ist ein vom Menschen geschaffenes Konzept. Was wir schön finden, hängt maßgeblich von unserem eigenen Empfinden ab, das durch Erziehung und Erfahrung geprägt wird. Im Laufe der Menschheitsgeschichte veränderte sich die Wahrnehmung dessen, was in Bezug auf Körperformen als »schön« galt. Auch heute ist diese gesellschaftliche Wahrnehmung

weiterhin im Wandel. Vor allem die sozialen Medien wie Instagram oder TikTok sind in der modernen Welt eine Gefahr für unseren Seelenfrieden, zeigen sie uns doch nur Ausschnitte aus dem Leben der Anderen. Perfekt hergerichtet, hintrainiert und bis ins kleinste Detail getrimmt. In den Köpfen der Konsument/-innen wächst der Druck, sich anzupassen, einem scheinbaren Ideal zu entsprechen und – ein Gewinn für den Markt – Geld für Artikel auszugeben, die uns schöner, besser und angepasster machen sollen.¹

Dann doch lieber positiv

Die weltweite Body Positivity-Bewegung stellt sich gegen diese Entwicklung und rückt den in Schiefelage befindlichen Blick auf uns selbst wieder gerade. Den Frauen* und Männern*, die sich zugehörig fühlen, geht es um die Wertschätzung, Selbstliebe, Selbstfürsorge und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstwert. Damit verbunden ist auch die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und die Akzeptanz des

Körpers, wie er gerade ist, mit dem Wissen, dass dieser Körper ein Teil von uns ist, unseren Wert aber nicht bestimmt. Es geht um Selbstliebe in einem weiteren Sinne, nicht das egoistische »Ich bin der Nabel der Welt«, sondern um das liebevolle Annehmen des Ist-Zustandes, sowie der Veränderung.²

Leben bedeutet Veränderung

Wir werden mit einem Körper geboren, der unterschiedliche Voraussetzungen und Veranlagungen in sich trägt. Wir wachsen, kommen in die Pubertät, bekommen Haare an den unterschiedlichsten Stellen, erleben, wie wir zur Frau*/zum Mann* werden. Wir werden älter, so wie unser Körper – die ersten Falten, grauen Haare, ein Ziehen im Rücken, nicht mehr so fit und beweglich. Es ist nicht mehr der Körper der/des 25-Jährigen. Dieses Älterwerden, die Veränderung während das Leben im Wandel ist, ist ein Thema, dem wir uns in Bezug auf unseren Selbstwert liebevoll und mit wachem Interesse nähern dürfen, obgleich wir eben dies in unserer Gesellschaft lieber ausblenden möchten. Denn es ist auch ein Hinsehen auf die eigene Endlichkeit, auf die Aussicht, dass wir alle eines Tages sterben. Und das passt leider nicht in die glatt gebügelte, makellose, an Erfolg orientierte »forever young« Mentalität der Leistungsgesellschaft.³

Mehr Lebensfreude

Unser Leben braucht mehr als Leistung und Unfehlbarkeit. Wenn wir uns von diesem äußeren Druck lösen können, von der Vorstellung, perfekt sein zu müssen und einem bestimmten Bild zu entsprechen, werden plötzlich Res-

74



Gegen die Diktatur der Schönheitsindustrie

Foto: kfb | Margit Giefler

sourcen frei. Ressourcen, die wir gut in uns und unser Umfeld investieren können. Sei es im Kampf gegen den Klimawandel, gegen Gewalt oder auch in Dinge und Erlebnisse, die uns Freude machen. Wir können wieder mehr Lust empfinden, dürfen genießen und mit allen Sinnen erleben. Wir entziehen uns der Diktatur der Schönheitsindustrie und machen Sport aus Liebe zu unserem Körper und um gesund zu bleiben. Wir färben uns die Haare, oder eben nicht, weil wir uns schön finden. Wir essen, bis wir satt sind, intuitiv und ohne Diät.

Auf dem Weg zu uns selbst und zu einem positiven Selbstwert brauchen wir nicht nur Zeit für uns selbst und unsere Wahrnehmung, für Reflexion und Selbststudium, sondern auch Begleiter/-innen, die uns von Zeit zu Zeit daran erinnern, dass wir ein Wunder sind. Und das sind wir uns selbst und der nächsten Generation schuldig: Wir lernen uns selbst zu mögen, wie wir sind.

Leseempfehlungen

- Kaller, N. (2018): Fuck beauty! Warum uns der Wunsch nach makelloser Schönheit unglücklich macht und was wir dagegen tun können. Köln.
- Lechner, E. (2021): Riot don't diet. Wien.
- Wurster, S. (2019): Das Leben ist zu kurz, um den Bauch einzuziehen. Düsseldorf.
- Brumfitt, T. (2019): embrace yourself. Wie wir bedingungslose Selbstliebe finden. München.

Anmerkungen/Literatur

- 1 Vgl. Kaller, N. (2018): Fuck Beauty! Warum uns der Wunsch nach makelloser Schönheit unglücklich macht und was wir dagegen tun können. Köln.
- 2 Vgl. Mierau, S. (2019): Mutter.Sein. Von der Last eines Ideals und dem Glück des eigenen Wegs. Weinheim/Basel.
- 3 Vgl. Haiden, C. (o. J.): Darf mein Körper sich verändern? <https://www.welt-der-frauen.at/darf-meinkoerper-sich-veraendern/>.

Christina Hardt-Stremayr ist als Pädagogische Mitarbeiterin der Katholischen Kirche Kärnten in der Katholischen Frauenbewegung tätig.

Projektinformation



Das LEADER-Projekt der Kärntner LEADER-Regionen kärnten:mitte und Unterkärnten mit dem Titel »Ja! Ich bin schön«, begleitet bis Ende 2022 vor allem Frauen* (aber auch Männer*) auf der Suche nach ihrem eigenen Wert und ihrer individuellen Schönheit. Ausgehend vom Dokumentarfilm »Embrace – Du bist schön« der Australierin Taryn Brumfitt finden Workshops und Vorträge statt, in dem sich die Teilnehmer/-innen mit ihrem Selbstbild auseinandersetzen, ihre eigenen Stärken und Kompetenzen stärken und sich künstlerisch mit dem Thema Schönheit auseinandersetzen. Vom klassischen Themenvortrag, über Körperarbeit, Schauspiel, Tanz und Fotoworkshop bis hin zu Mal- und Gestalttherapie ist im Veranstaltungskatalog alles zu finden. Das Angebot richtet sich an Frauen* und Mädchen* ab 16 Jahren.

Nähere Informationen finden Sie unter www.jaichbinschoen.at.

»I see them magazines
workin' that photoshop
We know that shit ain't real
Come on now, make it stop
If you got beauty beauty just raise 'em up
'Cause every inch of you is perfect
from the bottom to the top.«

(Meghan Trainor: All about that bass)



Essen, bis wir satt sind

Foto: kfb | Margit Giefler

Julia Postl

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen

Pilgertag der Katholischen Frauenbewegung

Manche Themen sind zeitlos. Schon lange vor uns haben sich Personen, wie etwa die spanische Karmelitin und Mystikerin Teresa von Ávila, Gedanken gemacht, was es braucht, um gut und genussvoll leben zu können. Dafür braucht es einen Leib, der bewusst wahrgenommen und für den gut gesorgt wird. Wer sich im ganzheitlichen Sinn wohl fühlt, kann auch anderen aus der Fülle geben und so für andere zur Quelle der Inspiration und Freude werden.

Das gilt in allen Bereichen des Lebens. Damals wie heute. Die Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich (kurz: kfb öö) ist das größte Frauennetzwerk im Bundesland. Sie versteht

sich als gestaltende Kraft in Kirche und Gesellschaft und bietet Frauen Raum für Bildung, Einsatz für soziale Gerechtigkeit und Solidarität, Auseinandersetzung mit Fragen des Glaubens und der Gesellschaft.

Zu sich selbst gut zu sein, sich in sich selbst zu Hause zu fühlen und gerade deshalb auch gewinnbringend und lustvoll da sein zu können für eine Gemeinschaft, ist ein zentrales Anliegen der kfb. Das schließt unseren Körper und unsere Seele mit ein.

Wie tut man sich und anderen Gutes? Ein Ereignis der besonderen Art im vergangenen Jahr war der Frauenpilgertag der Katholischen Frauenbewegung.

Frauenpilgertag in Österreich

Samstag, 16. Oktober 2021, 9.30 Uhr, Steinbach an der Steyr/Bezirk Kirchdorf: Eine Gruppe von knapp 25 Frauen wandert im Gänsemarsch den schmalen Weg hinauf zum Kruckenbrettl. Eingehüllt in warme Bekleidung und behutsam ob der Nässe langsam einen Fuß vor den anderen setzend kommt man mit den Frauen, die einem am nächsten sind, ins Gespräch: Es sind Kennenlern-Worte oder Worte, die vielleicht schon darauf warten, gesprochen werden zu wollen. Noch ist der Weg nicht zu steil, noch ist die »stille Gehzeit« nicht angesagt. Der

76



Menschsein heißt, in Bewegung zu sein

Foto: iStock | by-studio

kühle Morgen, der Nebel, die Nässe des Waldes, die Gespräche in der Gruppe beeindruckten, als würde sich ein besonderer Raum auf tun.

Den Körper wahrnehmen

Nach und nach richtet sich die Aufmerksamkeit von außen nach innen. Der Körper gewöhnt sich an die Bewegung: Trägheits- und Müdigkeitsgefühle, Spannungsschmerzen fallen ab, Wärme wird fühlbar. Der Puls hat sich beschleunigt, der Atem wird tiefer. Mit der Anstrengung scheint auch mein Körper zu erwachen. Meine Sinne werden schärfer. Ich spüre: Jetzt bin ich ganz ich selbst, ganz bei mir. Dem bewussten physischen Aufbruch folgt ein geistig-seelisches Ankommen. Die Fragen und Pflichten des Alltags sind zurückgelassen. In der Gegenwart ist man sich selbst, aber auch den Mitgeherinnen näher gekommen. In ihr liegt Lebendigkeit. Und mit dieser gehen Weite, Kraft und Verbundenheit einher. Das Wesentliche ist zeitlos. Menschsein heißt, in Bewegung zu sein. Menschsein heißt, einen Körper zu haben, sich um ihn gut zu sorgen und dadurch mit anderen Leben teilen und Gemeinschaft erleben zu können.

Zeit zu leben

Der Frauenpilgertag der kfb fand heuer erstmals in ganz Österreich statt. An diesem 16. Oktober 2021 haben sich über 3.500 Frauen auf den Weg gemacht, um auf mehreren Pilgerwegen (in Oberösterreich waren es 22) Gehen und Innehalten zu vereinen, der Beziehung zwischen Gott und Mensch Zeit und der inneren Sehnsucht wieder einen Raum zu geben. Unterwegs luden die Wegbegleiterinnen, die die Gruppen führten, mit spirituellen Impulsen und Liedern zum Innehalten ein.

»Zeit zu leben« war das verbindende Motto, unter dem der Pilgertag stand. Jede Gruppe trug einen Pilgerstab mit, der mit Kräutern und Blumen geschmückt war und zu Beginn der Wanderung gesegnet wurde.

Die Idee zum Frauenpilgertag wurde in Oberösterreich geboren. Er fand hier schon einmal, nämlich im Mai 2019, statt. Nun soll der Zwei-Jahres-Rhythmus beibehalten werden. Ein Tag, der dazu einlädt, sich selbst und seinem Körper Gutes zu tun. Damit die eigene Seele weiterhin Lust hat, darin zu wohnen, Gemeinschaft gepflegt und Freude geschöpft werden kann.

In Bewegung bleiben

Was bringt uns in Bewegung? Und was hilft, in Bewegung zu bleiben? Diese Fragen waren richtungsgebend für die Gestaltung der Treffen von ehrenamtlich engagierten Frauen in den Dekanaten. Vor allem angesichts den Veränderungen der diözesanen Struktur in OÖ, der Coronapandemie und des sich wandelnden Verständnisses von Ehrenamt ist eine Auseinandersetzung mit den Motiven für ein freiwilliges Engagement von Bedeutung.

Impulstreffen

Die jährlich im Herbst stattfindenden Impulstreffen stellen ein wesentliches Angebot zur Vernetzung zwischen den Mitarbeiterinnen der Diözesanstelle und den kfb-Verantwortlichen in den Pfarren dar. Neben Impulsreferat und Informationsweitergabe soll den Anliegen und Fragen der ehrenamtlich engagierten Frauen Raum gegeben werden. Gehört und wahrgenommen zu werden, ist für die teilnehmenden Frauen ebenso wichtig, wie innerlich immer wieder neu berührt zu werden von der Freude, den Glauben in der Gemeinschaft leben und im Tun und authentischen Sein weitergeben zu können. Dazu braucht es ein inneres Feuer, ein Bewegt- und Ergriffensein, Begeisterung! Auch um sich den wechselnden Anforderungen gut stellen zu können. Fragen wie »Wer wird uns nachfolgen? Wie motivieren wir andere, zu unseren Veranstaltungen zu kommen?« sind berechtigt und brauchen ihre Aufmerksamkeit. Und mindestens genauso wichtig ist die Schau nach Innen und die Frage, was

jede Einzelne innerlich lebendig sein und spüren lässt: »Hier, so wie ich bin, kann ich ganz da sein und (sehr) gut leben und wirken.«

Frauen gemeinsam unterwegs

Angebote für ein gemeinsames Unterwegssein, ob real z. B. beim Frauenpilgertag oder im übertragenen Sinn, etwa bei den Impulstreffen, zu schaffen, ist ein wesentliches Anliegen der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich. Sie können zur Quelle der Freude für einzelne aber auch für die Gemeinschaft der Frauen werden. In der Bewegung können Körper, Geist und Seele verstärkt als Einheit empfunden werden. Leben ist Bewegung - sowohl im Kleinen als auch im Großen. Und in der Bewegung können Freude und Verbundenheit erfahren werden. Sie ist der Keim für Entwicklung und Veränderung. Das schätzen Frauen an diesen Angeboten.

Erkunden und entdecken

Was bringt Neues hervor? Was spendet Leben? Damit die Lust zur Entwicklung bleibt, damit Sinn erfahrbar wird im Sein und Tun, damit die Freude auch andere ansteckt und das Leben gestalten lässt, braucht es ein »Leben mit allen Sinnen«: Wir brauchen unseren Körper, der uns riechen, sehen, hören, schmecken, fühlen und spüren lässt. Wir müssen uns seiner jedenfalls bewusst sein, ihn miteinbeziehen und gut behandeln. Dann können wir auch gut darin wohnen. Wir können dann wach bleiben, neue Räume entdecken und gemeinsam gestalten, für uns selbst und für ein gutes Miteinander eintreten.

Mag.a Julia Postl ist Organisationsreferentin der kfb Oberösterreich.

Martha Höfler

Stärkung der Resilienz durch Beratung, Coaching und Training

Leitgedanken für eine wirksame Bildungspraxis

Resilienz ermöglicht psychische Gesundheit trotz Stress und kritischen Lebensereignissen. Die klassischen Handlungsfelder der Erwachsenenbildung – Beratung, Coaching und Training – können einen wichtigen Beitrag zur Resilienzförderung leisten. Der Artikel skizziert hierzu Leitgedanken für eine wirksame Bildungspraxis.

Wenn es jemandem gelingt, angesichts von Stress und kritischen Lebensereignissen psychisch gesund zu bleiben bzw. sich schnell wieder zu erholen, spricht man vom Phänomen der Resilienz.¹ Während ursprünglich angenommen wurde, dass nur Menschen mit einer bestimmten Persönlichkeitsdisposition zu Resilienz in der Lage sind², ist inzwischen erwiesen, dass diese aus einem multifaktoriellen Bewältigungsprozess entsteht und sich im Lebenslauf verändern kann. Zwar können auch stabile Faktoren Resilienz beeinflussen, wie Intelligenz, das Alter oder Gene, aber erlernbaren Erlebens- und Verhaltensmustern wird eine maßgebliche Rolle in der Resilienzentwicklung zugeschrieben.³ Entsprechend kann Widerstandskraft auch durch Bildungsmaßnahmen gefördert werden – und das bis ins hohe Alter. Resilienzförderung im Lebenslauf ist damit eine bedeutsame Aufgabe der erwachsenenpädagogischen Fachdisziplin.⁴

Chancen der Resilienzförderung durch Beratung, Coaching und Training

Die klassischen Handlungsfelder der Erwachsenenbildung – Beratung, Coaching und Training – begleiten Menschen seit jeher bei der Bewältigung von Herausforderungen und schwierigen Lebenslagen. Sie bieten dabei viele Möglichkeiten, einen flankierenden Beitrag zur Resilienzförderung zu leisten. Dies geschieht z. B. durch die Unterstützung der Bewältigung von belastenden Paarkonflikten (Paarberatung) oder beim Umgang mit schwierigen Führungsaufgaben (Business-Coaching). Resilienz kann aber auch gezielt unterstützt werden, etwa durch die planvolle Stärkung von Resilienz-Ressourcen und damit zusammenhängenden -prozessen.

Die Resilienzforschung hat inzwischen viele solcher Ressourcen – sogenannte Schutzfaktoren – für Erwachsene ermittelt, die Ansatzpunkte für Resilienz-Interventionen sein können. Dazu zählen z. B. problemfokussierte Copingstrategien⁵, Selbstwert⁶ und Selbstwirksamkeitserwartung⁷,

realistische Berufsziele, die internale Kontrollüberzeugung, ein unterstützendes Netzwerk sowie die dafür nützlichen personalen Fähigkeiten⁸. Welche Faktoren für die Resilienz einer Person entscheidend sind, kann von verschiedenen Aspekten abhängen, u. a. von der

- Art der Belastungssituation,
- vom Belastungslevel,
- von Alter und Geschlecht
- sowie auch davon, ob bereits psychische bzw. psychosomatische Symptome vorhanden sind.⁹

Darüber hinaus hat die Frage, wie Bewältigung gelingt, immer auch eine individuelle Komponente.

Für Menschen, die gerade kritische Lebenssituationen erfahren, eignen sich deshalb v. a. personenzentrierte Maßnahmen, wie systemische Beratung und Coaching, die sich von rein informativen, fachvermittelnden Angeboten abgrenzen. Denn diese stellen die Person und ihre Lebensgeschichte in den Mittelpunkt und vermögen es so, neben den generelleren Ressourcen auch individuelle Bewältigungsmodi zu identifizieren und zu stärken, die in der Situation für die oder den Einzelne/-n entscheidend sind.

Im Vergleich dazu verfolgen Trainingsmaßnahmen idealtypisch ein konkretes, vorab definiertes Trainingsziel, das durch primär aus dem Zielgegenstand ableitbare Schritte erreicht werden soll. »Resilienztraining« kann deshalb begrifflich missverständlich sein, da Stressresilienz aufgrund der Komplexität des Zusammenspiels von personalen und Umfeld-Faktoren in kritischen Situationen keine feste Größe ist, die »eingeübt« werden kann. Einige Schutzfaktoren, die mindestens moderate Variabilität aufweisen, lassen sich aber sehr gut durch Training stärken, wie realistische Zielsetzungen oder die eigene Selbstwirksamkeitserwartung. Resilienz-Training bietet auch in Form von präventiven Programmen für breitere Adressat/innengruppen Chancen, die eine Auswahl an generell bedeutsamen Ressourcen fördern,



Dr. Martha Höfler hat zur Förderung der Resilienz Erwachsener promoviert. Sie arbeitet bei ResilienzExpertise als Beraterin und Coach und leitet an der Universität Köln das Forschungsprojekt WisU.

welche in Belastungssituationen nützlich sein können. In der Praxis sind die Grenzen zwischen (fachlich basierter) Beratung, Coaching und Training oftmals fließend. Gerade solche übergreifenden Angebote können hilfreich sein, die im Prozess der Resilienzförderung sinnvoll Schwerpunkte setzen und die Vermittlung fachlicher Inhalte, Hilfen zur Selbstklärung sowie Trainingselementen integrieren.

Leitgedanken für eine wirksame Resilienz-Bildungspraxis

Resilienz ist im Bildungsbereich inzwischen zum Schlagwort geworden und taucht in Angebotsbeschreibungen z. B. dort auf, wo es um Stressbewältigung, mehr Leistungsfähigkeit oder um Persönlichkeitsentwicklung geht. Daneben zeigen Entwicklungen im privaten und betrieblichen Bildungsbereich, dass – v. a. seit Ende der ersten Dekade des 21. Jahrhunderts – Angebote rasant zunehmen, die Resilienz als zentrales Ziel benennen,¹⁰ wie Resilienzberatung, Resilienzcoaching und Resilienztraining. Im Folgenden sind einige Leitgedanken dazu skizziert, was es im Zusammenspiel von Forschung, Politik und Praxis braucht, um solche vergleichsweise jungen Angebote der Resilienzförderung wirksam und bedarfsgerecht zu gestalten und die damit verbundenen Chancen zu realisieren.

- Qualitätssichernde Aus- und Weiterbildung von Fachkräften

Da Resilienzförderung bislang kein geschützter Begriff ist, ebenso wenig wie Coaching, Beratung und Training, sind qualitätssichernde Maßnahmen eine zentrale Zukunftsaufgabe. Entscheidend sind Aus- und Weiterbildungen für Fachkräfte, die validiertes Grundlagen- und Anwendungswissen zur Resilienzentwicklung vermitteln. Resilienzbedingungen bei Studierenden, bei Pflegepersonal mit beginnendem Burnout, bei Senior-Führungskräften im herausfordernden Unternehmensalltag oder bei Polizei und Krisenhelfer/-innen im Umgang mit beruflichen Gefahrensituationen sind nicht deckungsgleich, unabhängig vom immer auch individuellen Anteil gelingender Bewältigung. Um Fachkräfte für die Resilienzförderung ihrer jeweiligen Klientel zu qualifizieren, ist eine (heute oft noch fehlende) enge Anbindung der Weiterbildung an die Forschung notwendig, die bereits jetzt und zunehmend zielgruppenspezifisches Wissen über die Resilienz Erwachsener generiert.

- Differentielle Forschung zu Schutzfaktoren

Aktuell liegen viele Primärstudien zu Schutzfaktoren im Erwachsenenalter vor, die jedoch sehr heterogen in den untersuchten Populationen, Settings, und Resilienz-Outcomes sind. Damit die Bildungspraxis daraus Ansatzpunkte für die Resilienzförderung ihrer Klientel entnehmen kann, braucht es künftig mehr Forschungsarbeiten in Form von systematischen Reviews und Metaanalysen¹¹, die Primärstudien

zu Schutzfaktoren im Erwachsenenalter systematisch und passend zu definierten Zielgruppen zusammentragen und die Qualität dieser Befunde bewerten. Auf dieser Grundlage lassen sich evidenzbasierte Ansatzpunkte für verschiedene Angebote der Resilienzförderung empfehlen.

- Entwicklung und Evaluation von Interventionskonzepten

Weiterhin und im verstärkten Maße müssen auch Interventionen entwickelt und evaluiert werden, die (veränderbare) Resilienz-Ressourcen planvoll fördern.¹² Es gibt eine Reihe an ähnlichen, aber im Detail differenten Konstrukten, etwa die internale Kontrollüberzeugung und die Selbstwirksamkeitserwartung, die jeweils eigene Entwicklungs- und Bildungslogiken aufweisen. Resilienzmaßnahmen müssen sich folglich streng an dem jeweils zu fördernden Zielkonstrukt ausrichten, um effektiv zu sein. Auch wenn sich das Wissen über geeignete Interventionen zur Förderung bestimmter Erlebens- und Verhaltensmuster zentral in der Disziplin der Erwachsenenbildung verortet, braucht es künftig weitere Forschungsaktivitäten im Feld, um hier einen festen Strang zur Resilienzförderung zu etablieren. Vielversprechend dafür wäre die innerdisziplinäre Bündelung bestehender Wissensbestände, z. B. zu Interventionskonzepten für Hochrisikogruppen,¹³ aber auch zu Lern- und Bildungsprozessen bei Herausforderungen und Krisen in sogenannten Normalbiografien.¹⁴ Auch ein verstärktes Engagement in der Teildisziplin der Gesundheitsbildung ist erstrebenswert – dafür wird aktuell wieder angesichts der psychosozialen Belastungen durch die Corona-Pandemie plädiert¹⁵. Zudem sind multidisziplinäre Forschungsaktivitäten bedeutsam, in denen Bildungswissenschaften eng mit anderen Disziplinen, wie der Psychologie, Soziologie und Medizin, zusammenarbeiten, um Resilienz-Interventionen zu konzipieren und zu testen. Hierfür ist auch der Ausbau der Interventionsforschung zu Methoden und Ansätzen notwendig, die im Feld von Beratung, Coaching und Training bereits viele Jahre Anwendung finden. Insbesondere in Beratung und Coaching werden noch häufig Anleihen aus evaluierten psychotherapeutischen Konzepten entnommen, ohne dass deren Übertragbarkeit auf diese i. d. R. präventiven Settings wissenschaftlich bestätigt ist.

- Realistisches Resilienz-Narrativ

Ein realistisches Resilienz-Narrativ, das Bildungsanbieter/-innen in der Öffentlichkeit vertreten und Fachkräfte ihrer Klientel vermitteln, ist nicht nur ein ethische relevantes Thema, sondern auch entscheidend für den Interventionserfolg. Denn Resilienz-Maßnahmen können nur dann wirksam sein, wenn Klientinnen und Klienten nicht die Erfahrung machen, dass sie das, was ein Unterstützungsangebot suggeriert, selbst nicht erreichen können. Wenn Erzählungen über Resilienz von einer übernatürlichen Widerstandskraft handeln, bewirkt dies Schuldgefühle, den Verlust von Selbstvertrauen und Veränderungsmotivation, was kontraproduktiv

tiv zum Ziel der Resilienzförderung ist. Hier braucht es die Vermittlung von natürlichen Grenzen der Widerstandskraft, etwa dass Resilienz unter extremen Stressbedingungen kaum möglich ist¹⁶ und dass Bewältigungserfolg in einer Lebenssituation nicht zwangsläufig Erfolg in der nächsten bedeuten muss. Auch die Möglichkeiten, durch verhaltensbezogene Maßnahmen Resilienz zu unterstützen, sollte in der Bildungspraxis realistisch dargestellt werden. Die Entwicklung von konstruktiven Wahrnehmungsmustern und Bewältigungsstrategien braucht Zeit und Aufmerksamkeit, was v. a. die Effektivität von sehr kurzen Maßnahmen im Stil von »Resilienz in drei Sitzungen« infrage stellt. Darüber hinaus wird das Resilienz-Level immer von Faktoren mitbedingt, die der Intervention nicht zugänglich sind, wie gesellschaftliche Anerkennungsstrukturen, Lebens- und Arbeitsbedingungen.

– Kostenübernahme- und Beteiligungsmodelle für präventive Maßnahmen

Bedeutsam für den Erfolg einer Resilienz-orientierten Bildungspraxis ist auch, dass entsprechende Angebote von Personen mit Unterstützungsbedarf tatsächlich in Anspruch genommen werden können. Aktuell lasten die Kosten für präventive Angebote, wie Beratung und Coaching, v. a. auf den privaten Haushalten. Für Coaching liegen die Preise im Privatsektor häufig bei einem Stundensatz zwischen 115 bis 180 Euro, abhängig von Klientel, Berufserfahrung und Beschäftigungsverhältnis der Anbietenden. Im Business-Bereich ist der Stundensatz z.T. weitaus höher, wengleich hier die Chancen größer sind, dass Unternehmen die Kosten tragen oder anteilig finanzieren.¹⁷ Hier ist (auch unter Einbezug der politischen Ebene) zu klären, wie sich gesellschaftliche Verantwortungsträger/-innen, wie die Krankenkassen, aber auch die Betriebe, stärker an der Prävention stressbasierter Erkrankungen beteiligen können, um die hohen individuellen und gesellschaftlichen Kosten durch Kuration und Therapien sinnvoll und reduziert umzulagern. Kostenübernahme- und Beteiligungsstrukturen für qualitativ hochwertige, forschungsgestützte Maßnahmen der Resilienzförderung sind im Zuge dessen erstrebenswert.

Anmerkungen

- 1 Vgl. Zautra 2009.
- 2 Vgl. Block/Block 1980.
- 3 Vgl. Werner/Smith 1992, S. 235 ff.
- 4 Vgl. Höfler 2016b.
- 5 Vgl. Marty/Segal/Koolidge 2010.
- 6 Vgl. Updegraff/Perez-Brena/Umaña-Taylor/Jahromi/Harvey-Mendoza 2013.
- 7 Vgl. Pierini/Stuifbergen 2010.
- 8 Vgl. Werner/Smith 1992, 2001.
- 9 Vgl. zur Diskussion Höfler 2016a.
- 10 Vgl. z. B. Frontline Consulting Group 2012; Gruhl 2013.
- 11 Vgl. z. B. Höfler 2016a.
- 12 Vgl. zur Evaluation z. B. Linz et al. 2020.
- 13 Vgl. Institut for International Cooperation of the German Adult Education Association, IIZ/DVV, 2006.
- 14 Vgl. z. B. Biendarra 2005.
- 15 Vgl. Steger/Maidl 2021.
- 16 Vgl. Vanderbilt-Adriance/Shaw 2008, S. 8.
- 17 Vgl. Rauen 2020.

Literatur

- Biendarra, I. (2005): Krankheit als Bildungsereignis? Ältere Menschen erzählen. Würzburg.
- Block, J. H.; Block, J. (1980): The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: Collins, W. A. (Hg.), *Development of cognition, affect and social relations: The Minnesota symposia on child psychology*, Bd. 13. Hillsdale, S. 39-101.
- Frontline Consulting Group (2012): Effektives Stressmanagement und Resilienz Training. <http://www.frontline-consulting.de/managementtraining/stressmanagement-training.html>.
- Gruhl, M. (2013): Resilienz. <http://www.monikagruhl.de/pages/resilienz.php>.
- Höfler, M. (2016a): Die Förderung der Resilienz Erwachsener. Systematische Identifikation von psychischen Schutzfaktoren und pädagogische Handlungsansätze für ihre Entwicklung. https://www.db-thueringen.de/receive/dbt_mods_00029614.
- Höfler, M. (2016b): Bewältigungskapazität als Bildungsauftrag. Resilienz aus Perspektive der Erwachsenenbildung. In Wink, R. (Hg.), *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*. Wiesbaden, S. 103-122.
- Institut for International Cooperation of the German Adult Education Association, (IIZ/DVV) (2006): *Adult Education and Development*. Bonn.
- Linz, S.; Helmreich, I.; Kunzler, A.; Chmitorz, A.; Lieb, K.; Kubiak, T. (2020): Interventionen zur Resilienzförderung bei Erwachsenen. Eine narrative Übersichtsarbeit. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 70(01), S. 11-21.
- Marty, M.; Segal, D.; Coolidge, F. (2010): Relationships among dispositional coping strategies, suicidal ideation, and protective factors against suicide in older adults. *Aging & Mental Health*, 14 (8), S. 1015-1023.
- Pierini, D.; Stuifbergen, A. (2010): Psychological resilience and depressive symptoms in older adults diagnosed with post-polio syndrome. *Rehabilitation Nursing*, 35 (4), S. 167-175.
- Rauen, C. (2020): RAUEN Coaching-Marktanalyse 2020. <https://www.rauen.de/cma/>.
- Steger, F.; Maidl, L. (2021): Gesundheitsbildung als Beitrag zur Krisenbewältigung. Psychosoziale Herausforderungen in der Covid-19 Pandemie. *Erwachsenenbildung*, 67 (4), S. 148-151.
- Updegraff, K.; Perez-Brena, N.; Umaña-Taylor, A.; Jahromi, L.; Harvey-Mendoza, E. (2013): Mothers' trajectories of depressive symptoms across Mexican-origin adolescent daughters' transition to parenthood. *Journal of Family Psychology* 27 (3), S. 376-386.
- Vanderbilt-Adriance, E.; Shaw, D. (2008): Conceptualizing and re-evaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11 (1-2), S. 30-58.
- Werner, E.; Smith, R. (2001): *Journeys from childhood to midlife. Risk, resilience, and recovery*. Ithaca.
- Werner, E.; Smith, R. (1992): *Overcoming the odds. High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, London.
- Zautra, A. (2009): Resilience: one part recovery, two parts sustainability. *Journal of Personality*, 77 (6), S. 1935-1943.



BÜHNE FREI: ICH MÖCHTE AUFTRETEN!

Dirk Kutting

Bühne frei: Ein Auftritt coaching für Leib und Seele

2021. 192 Seiten mit einer Abbildung, kartoniert

€ 25,- D

ISBN 978-3-525-40772-1

Auch als e-Book erhältlich

Wie werde ich eine perfekte Rednerin, ein perfekter Redner, ohne mich verbiegen zu müssen? Schritt für Schritt begleitet Dirk Kutting die exemplarische Klientin Frau Adam auf dem Weg zu bühnenreifen professionellen Auftritten und Vorträgen. Unterhaltsam und tiefgründig zeigt er, wie wir unsere Ängste und Schwächen in Stärken verwandeln, wie wir Sicherheit und Souveränität verkörpern können. Das Geheimnis liegt in der Verbindung von Introvision, Embodiment und Storytelling: Ängste werden heruntergefahren, Stärken körperlich verankert, Persönlichkeit wird performt. Zahlreiche sofort umsetzbare Übungen, Fragebögen und Meditationen unterstützen den Selbstcoachingprozess.



Themenhefte der *EB Erwachsenenbildung*

Zu beziehen über Vandenhoeck & Ruprecht als E-Paper (pdf), auch einzelne Beiträge, oder als Print – je nach Verfügbarkeit (<https://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com/zeitschriften-und-kapitel/9511/erwachsenenbildung>):

1/2022 Engagement und Ehrenamt	1/2019 Sozialpolitik
4/2021 Erwachsenenbildung und die Coronakrise	4/2018 Lernen und leben in der digitalen Welt
3/2001 Über Bildung	3/2018 Professionalität in der Erwachsenenbildung
2/2021 Nachhaltigkeit und Klimaschutz	2/2018 Bildungsarbeit in der Pfarrgemeinde
1/2021 Umgang mit Macht	1/2018 Demokratieentwicklung
4/2020 Geschichten erzählen – Storytelling	4/2017: Generationen lernen
3/2020 Wellbeing	3/2017: Sinnsuche
2/2020 Erwachsenenbildung in und aus aller Welt	2/2017: Geschichte (in) der Erwachsenenbildung
1/2020 Prävention von Missbrauch und sexualisierter Gewalt	1/2017: Nachhaltigkeit
4/2019 Schule und Erwachsenenbildung	4/2016: Europäische Werte
3/2019 Unsicherheit und Angst	3/2016: Teilnehmende
2/2019 Geschlechtergerechtigkeit	2/2016: Neue Formate
	1/2016: Ehe, Partnerschaft und Familienbildung

»Wir verstehen Bildung als einen ganzheitlichen Prozess«

Interview mit Simone Klein

Wie macht sich die leibliche bzw. körperliche Dimension von Bildung in Ihrem Programm bemerkbar?

Die Katholische Familienbildungsstätte Hamburg hat in ihrem Programm seit jeher verschiedene Angebote im Bereich Gesundheit. Hier werden diverse Kurse mit den Schwerpunkten Bewegung sowie Entspannung wie Fit durch Bewegung, Rückenfitness, Yoga, Pilates, Rückbildung, Familienyoga oder Turnen sowohl in unseren eigenen Räumlichkeiten als auch in verschiedenen Hamburger Katholischen Kirchengemeinden angeboten. Die Angebote richten sich an alle Altersgruppen und orientieren sich an verschiedenen Lebenssituationen und



**Katholische Familienbildungsstätte
Hamburg e.V.**

-phasen (z. B. Mütter nach der Geburt, Eltern mit jüngeren Kindern oder Senior/-innen). Ergänzend dazu gibt es Vortragsveranstaltungen zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit und körperliches Wohlbefinden.

Wie werden diese Angebote angenommen und welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Die Bewegungsangebote erfreuen sich großer Beliebtheit bei den Teilnehmenden und sind von einer hohen Teilnehmer/-innenbindung gekennzeichnet. Viele Erwachsene besuchen die Kurse oft über mehrere Jahre. Neben den klassischen Bewegungsangeboten werden auch Kurse mit dem Fokus auf Ruhe und Entspannung angeboten und ebenfalls sehr gut nachgefragt. Junge Mütter berichten uns von vielfältigen Stressmomenten und dem dringenden Wunsch nach Momenten der Ruhe und Entspannung. Die Teilnehmer/-innen schätzen an

82



In Kirchenräumen eher selten, in kirchlichen Einrichtungen normal: Yoga und Co.

Foto: Flickr | pbkwee



Eine wichtige Zielgruppe: Katholische Familienbildung in Zahlen

- 378.006 Veranstaltungsstunden (31,9% aller Stunden¹)
- 30.394 Veranstaltungen (37,3% aller Veranstaltungen¹)
- 46,1% der Veranstaltungen für besondere Adressat:innengruppen
- 31 Familienbildungsstätten (8,5% der KEB-Einrichtungen²)

¹ Ohne berufsbezogene Veranstaltungen.

² Bildungseinrichtungen, die auf Familien spezialisiert sind. Angebote für Familien gehören allerdings auch in anderen Einrichtungen zum Programm.

(Quelle: Katholische Erwachsenenbildung in der Bundesrepublik Deutschland 2020. Auszug aus der Weiterbildungsstatistik im Verbund. https://keb-deutschland.de/wp-content/uploads/2022/03/KEB_Portraet_2020.pdf.)

diesen Kursen sowohl die Gelegenheit zum aktiven Stressabbau als auch die gemeinsamen Momente der Ruhe. Unsere älteren Teilnehmenden nutzen unsere Bewegungsangebote zur Aufrechterhaltung ihrer Beweglichkeit für den Alltag. Seit diesem Jahr bieten wir auch erstmals generationenübergreifende Kurse an, beispielsweise Familienyoga. Auch hier zeigt sich ein reges Interesse am gemeinsamen Aktiv-Sein.

Wenn von Erwachsenenbildung die Rede ist, denken viele Menschen zuerst an geistige Aktivitäten wie Vorträge, Diskussionen oder Sprachkurse. Meditation, Entspannungstechniken und Pilgern werden hingegen nicht als Bildung im engeren Sinne verstanden. Was meinen Sie: Sollten wir unser Bildungsverständnis erweitern?

Wir verstehen Bildung als einen ganzheitlichen Prozess und bieten deshalb auch verschiedene körperliche oder sinnliche Angebote an. Alle Angebote zusammen stärken unsere Teilnehmenden für ihre verschiedenen Aufgaben und Rollen in ihren Lebensbereichen und den Familienalltag. Wir bieten Menschen einen Ort für ein vielfältiges Lernen an, mit Kopf, Herz und Hand. Ein Entspannungs- oder Bewegungskurs vermittelt niedrigschwellig

Methoden und Möglichkeiten zur eigenen Stressbewältigung bzw. Selbstfürsorge bei immer wachsenden Herausforderungen. Andere Kurse bieten die Möglichkeit zur Reflektion und Auseinandersetzung mit sich selbst und stärken am Ende die eigene Handlungs- und Gestaltungskompetenz. Wir nehmen Körper und Geist in den Blick. Bildung ist immer auch ein soziales Geschehen und eng mit Teilhabe und Gemeinschaft verbunden. Dies gelingt den Gesundheitskursen nach Aussagen von Teilnehmer/-innen sehr gut, die Teilnehmendenstruktur ist heterogen und bunt. Vielfach werden die Teilnehmer/-innen zu einer Kursgemeinschaft und lernen über die Jahre auf vielfältige Weise voneinander.

Mit Yoga, Qi Gong, Ayurveda etc. gehören auch Techniken aus anderen Religionen und Kulturen zum Programm kirchlicher Bildungseinrichtungen. Sind Sie in diesem Zusammenhang schon einmal auf Skepsis oder kritische Anfragen gestoßen? Wie würden Sie darauf reagieren?

Es erreichen uns unterschiedliche Nachfragen zum Programm, auch zur Auswahl bestimmter Angebote. Für uns und die Teilnehmenden stehen hier die körperliche Bewegung sowie die Möglichkeit zur Ruhe und Entspannung im Vordergrund. Dazu gibt es

eine Vielfalt an frei wählbaren Angeboten, die nach individuellen Bedürfnissen gewählt werden können. Unsere Besucher/-innen, ob groß oder klein, haben die unterschiedlichsten kulturellen oder religiösen Hintergründe. Der Respekt und die Wertschätzung gegenüber allen sind uns wichtig und finden sich auch in unserem vielfältigen Programm wieder. Wir verstehen uns als Ort der Begegnung, Begleitung und Bildung für alle Menschen. Dazu laden wir alle ein.

»Schutzkonzepte sollen einen Kulturwandel herbeiführen«

Interview mit German Schwarz und Burkhard Conrad

In der katholischen Erwachsenenbildung werden derzeit mehrere institutionelle Schutzkonzepte erarbeitet, so auch im Erzbistum Hamburg. Wie kam es dazu?

Zum einen gibt es die formale Vorgabe des Erzbistums, dass alle kirchlichen Einrichtungen ein institutionelles Schutzkonzept vorlegen müssen. Zum anderen gibt es aber auch triftige inhaltliche Gründe. Schutzkonzepte werden verfasst und in die Wirklichkeit übersetzt zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Damit hängt ein weiteres Ziel zusammen: Schutzkonzepte sollen einen innerkirchlichen Kulturwandel herbeiführen. Kirche als Organisation soll sich in allen Bereichen – auch dort, wo nicht mit Kindern, Jugendlichen und schutzbefohlenen Erwachsenen gearbeitet wird – von Strukturen lossagen, die Machtmissbrauch und Intransparenz möglich oder gar wahrscheinlich machen. An den Debatten beim Synodalen Weg kann man ablesen: So etwas greift tief in die hierarchischen Strukturen und das Selbstverständnis von kirchlicher Organisation ein und stellt diese infrage. Die Erwachsenenbildung ist davon nicht ausgenommen.

Schutzkonzepte für die allgemeine Erwachsenenbildung sind eine relativ neue Entwicklung. Inwiefern unterscheiden sie sich von der Prävention im Blick auf Kinder, Jugendliche und andere besonders schützenswerte Gruppen?

Wir haben es in der Erwachsenenbildung mit keiner Zielgruppe zu tun, die von vornherein als schutzbefohlen gilt. Nichtsdestotrotz kann es auch in Organisationen der Erwachsenenbildung und im Kontakt mit Bildung suchenden Menschen intransparente

Präambel

Die Prävention ist integraler Bestandteil der kirchlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen. Ziel der katholischen Kirche [...] ist es, allen Kindern und Jugendlichen sowie schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen im Geiste des Evangeliums und auf der Basis des christlichen Menschenbildes einen sicheren Lern- und Lebensraum zu bieten.

In diesem Lern- und Lebensraum müssen menschliche und geistliche Entwicklung gefördert sowie Würde und Integrität geachtet werden. Dabei soll vor Gewalt, insbesondere vor sexualisierter Gewalt geschützt werden.

Auch psychische und physische Grenzverletzungen sind zu vermeiden.

Prävention als Grundprinzip professionellen Handelns trägt bei Kindern, Jugendlichen und schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen dazu bei, dass sie in ihrer Entwicklung zu eigenverantwortlichen, glaubens- und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeiten gestärkt werden.

(Aus der Rahmenordnung der Deutschen Bischofskonferenz)

Kommunikation, ungute Abhängigkeitsverhältnisse, hierarchisch überzogenes Denken und Handeln geben. Übergriffe, Grenzverletzungen und Missbrauch sind auch dort möglich. Unser Schutzkonzept wird solche Themen besonders in den Blick nehmen.

Auf welche Herausforderungen sind Sie und Ihre Kolleg/-innen gestoßen? Gab es Dinge, die Sie so nicht erwartet hätten?

Wir betreten Neuland. Wir arbeiten an einem Schutzkonzept aus Überzeugung und nicht allein deshalb, weil es formal gefordert wird. Wir können aber nur bedingt auf Beispiele aus der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und schutzbefohlenen Erwachsenen zurückgreifen. Die eignen sich oft nicht für die Arbeit für und mit erwachsenen Menschen. Wer mit der Generation

Ü-50 eine Studienreise macht, muss andere Aspekte im Blick behalten als jemand, der ein Zeltlager für Kinder veranstaltet.

Können institutionelle Schutzkonzepte ein Gewinn für die Erwachsenenbildung sein – im katholischen Bereich, aber auch darüber hinaus?

Ja. Machtmissbrauch, ausbeuterische Beziehungen und Intransparenz gibt es überall in der Kirche – und darüber hinaus. Da sollten wir gerade als Kirche fähig zur Selbstreflexion und Selbstkritik sein. Schutzkonzepte können dabei helfen.

German Schwarz ist Leiter des Thomas-Morus-Bildungswerks Schwerin.

Dr. Burkhard Conrad leitet das Referat für Hochschule, Hochschulpastoral und Erwachsenenbildung im Erzbistum Hamburg.

»Die Auffassung von Missbrauch hat sich geweitet«

Interview mit Alexandra Jürgens-Schaefer

In der katholischen Erwachsenenbildung werden derzeit mehrere institutionelle Schutzkonzepte erarbeitet, so auch in der KEB Niedersachsen. Wie kam es dazu?

Unabhängig von der Vorgabe zur Entwicklung eines Institutionellen Schutzkonzept hat sich die KEB mit dem Thema »Prävention und Missbrauch« befasst: Von 2013 bis 2015 hat die KEB in Rahmen eines Kooperationsvertrages mit dem Bistum Hildesheim, Fachstelle Prävention, die nach der bischöflichen Präventionsordnung verpflichtenden Schulungen für Priester, Diakone und hauptamtliche Mitarbeitende des Bistums Hildesheim durchgeführt. Zudem habe ich 2015 und 2019 zwei Fachtagungen zur der Thematik Prävention und Missbrauch in der Katholischen Kirche veranstaltet. Die Rahmenordnung zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt an Minderjährigen und schutz- oder hilfebe-

dürftigen Erwachsenen im Bereich der Deutschen Bischofskonferenz ist auch für die Katholische Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e.V. gültig. Die Entwicklung und Implementierung eines Institutionellen Schutzkonzepts ist danach auch Bedingung für die Förderwürdigkeit.

Schutzkonzepte für die allgemeine Erwachsenenbildung sind eine relativ neue Entwicklung. Inwiefern unterscheiden sie sich von der Prävention im Blick auf Kinder, Jugendliche und andere besonders schützenswerte Gruppen?

Wenn im Rahmen der Prävention von sexualisierter Gewalt zunächst die Perspektive auf Kinder und Jugendlichen gerichtet war, sind in der Weiterentwicklung »Schutzbefohlene« und »Abhängige« und damit auch Erwachsene in den Blick gekommen. Auch die Auffassung von Missbrauch

hat sich geweitet auf grenzverletzendes Verhalten und Machtmissbrauch z.B. auch in Form von spirituellem Missbrauch. Damit sind zunehmend die Fragen von Haltungen und Beziehungsgestaltung thematisiert. Sie werden als Basis für Missbrauch deutlich und damit überprüfungs- und korrekturbedürftig. Insofern unterscheidet sich die Prävention in Bezug auf Kinder und Jugendliche nicht grundsätzlich von der in Bezug auf erwachsene »Schutzbefohlene« und »Abhängige«. Die Gruppe der möglichen Betroffenen wird größer. Keinen Unterschied machen die grundsätzlichen Aspekte von Haltung, Kommunikation, Macht, Wertschätzung, Gender sowie deren strukturelle Verankerung. Sie müssen bei Prävention und in Schutzkonzepten überprüft und gesichert werden.

85

Kultur der Achtsamkeit

Als Katholische Erwachsenenbildung legen wir großen Wert darauf, die Würde, Integrität und Unantastbarkeit der Menschen – gleich welchen Alters und welchen Geschlechts – in unserem Bereich zu garantieren.

Und wir sind überzeugt, dass ein achtsames und respektvolles Umfeld, das durch Prävention als strukturgebende Komponente einen deutlichen Handlungsrahmen erhält, ein gutes Umfeld für Menschen ist, um sich zu entwickeln, um unsere Grundwerte zu erfahren und um zu erleben, aus welchem Geist heraus wir leben. Hier hat jegliche Form von Machtmissbrauch und Gewalt keinen Platz!

Wir sehen in jeder Grenzüberschreitung, in jedem Missbrauch zugleich einen Akt der Gewalt und einen Missbrauch von Macht. Sexueller Missbrauch ist eine Straftat und darüber hinaus einer der schwersten Angriffe auf die Würde und Integrität eines Menschen. Dies möchten wir – zumindest in dem durch uns beeinflussbaren Bereich unserer Gesellschaft – verhindern, und durch unsere Präventionsarbeit eine Grundstruktur für ein achtsames und respektvolles Miteinander vermitteln und implementieren.

(Aus der Präambel des Schutzkonzepts der KEB im Lande Niedersachsen e. V.)



Auch in der Erwachsenenbildung gibt es Übergriffe und Grenzverletzungen

Foto: iStock | kieferpix

86

Auf welche Herausforderungen sind Sie und Ihre Kolleg/-innen gestoßen? Gab es Dinge, die Sie so nicht erwartet hätten?

Der Start-up-Workshop zum Institutionellen Schutzkonzept fand im Rahmen einer Konferenz aller Pädagogischen Mitarbeiter/-innen der KEB Niedersachsen statt. Gleich hier haben Betroffene in Einzelgesprächen oder Kleingruppen grenzverletzende und missbräuchliche Situationen geschildert, z. B. von einem übergriffigen Teilnehmer gegenüber einer Honorarlehrkraft, von einem ehrenamtlichen Vorstandsmitglied gegenüber einer Mitarbeiterin. Auch in der Risikoanalyse mit Mitarbeitenden vor Ort wurden Situationen und Missbrauchsfälle offen thematisiert, wie z. B. der Fall einer Referentin, die Teilnehmende eines Sprachkurses für Geflüchtete für ihre persönlichen Interessen missbrauchte.

Allerdings haben wir auch die Erfahrung gemacht, dass es für die Erarbeitung eines institutionellen Schutzkonzepts nicht immer genügend zeitliche und personelle Ressourcen sowie In-

teresse gibt. Es war sehr langwierig, genügend Mitglieder für die temporäre Arbeitsgruppe zur Erstellung des institutionellen Schutzkonzeptes zu gewinnen, in der Personen aus den einzelnen Regionen und Einrichtungen sowie ehrenamtlich Mitarbeitende der KEB Niedersachsen vertreten sind.

Können institutionelle Schutzkonzepte ein Gewinn für die Erwachsenenbildung sein – im katholischen Bereich, aber auch darüber hinaus?

Der Prozess selbst ist schon Prävention und Aufklärung, mit der Risikoanalyse, der Erarbeitung, der Implementierung und dem durch die Einbindung ins Qualitätsmanagement grundgelegten Prinzip der stetigen Überprüfung. Wenn grenzverletzendes Verhalten und sexualisierte Gewalt offen angesprochen werden, betrifft das persönlich. Es zeigt Wirkung in den KEB-Einrichtungen, aber auch im sozialen Umfeld der Mitarbeitenden und Teilnehmenden. Damit leisten wir letztlich einen Beitrag für die gesamte Gesellschaft.

Alexandra Jürgens-Schaefer ist Geschäftsführerin der Katholischen Erwachsenenbildung in der Diözese Hildesheim e.V. und Präventionsbeauftragte der KEB im Lande Niedersachsen e.V.

Wiebke Curdt

Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e. V.

Jeder Mensch hat das Recht auf lebenslange Bildung

Wesentlich durch die Behindertenhilfe wurden seit den 1980er-Jahren Angebote der Erwachsenenbildung v. a. für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen geschaffen. Die Entwicklung hin zur heute angestrebten Erwachsenenbildung in einem inklusiven Bildungssystem wurde maßgeblich von der Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung e. V. (GEB) gefordert, gefördert und begleitet.

Inklusive Erwachsenenbildung findet heute in Deutschland in Kooperation mit Volkshochschulen oder anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung statt. Zwar werden etliche Angebote für Erwachsene mit Behinderung oder anderen Diskriminierungserfahrungen geöffnet, doch trotz leicht zunehmender Tendenz des inklusiven Erwachsenenbildungsangebots bleibt dessen langfristige strukturelle und finanzielle Absicherung völlig offen (vgl. ZEuB 2/2021). Hinzu kommt: Menschen mit schweren und mehrfachen bzw. komplexen Behinderungen bleiben von inklusiver Erwachsenenbildung noch meistens ausgeschlossen (vgl. https://bvkm.de/wp-content/uploads/2019/09/das-band_inklusion-braucht-bildung.pdf).

Die GEB

»Treibende Kraft« der Gründung der GEB und mithin der Prämisse von Notwendigkeit und Bedeutung einer Erwachsenenbildung für Menschen mit Lernschwierigkeiten war Herbert Höss, damals Professor für Geistigbehindertpädagogik an der PH Heidelberg. Als Ziel der Gesellschaft formulierte er bereits im Gründungsjahr 1989: »Erwachsenenbildung ist auf Integration hin

angelegt. Sie sollte in der Regel an den Bildungsinstitutionen (VHS, Bildungszentren) stattfinden, an denen auch sogenannte nichtbehinderte Bürger ihre Kurse besuchen. Erfolgt Erwachsenenbildung im Rahmen einer Einrichtung der Behindertenhilfe, so z. B. in einer Anstalt/Stiftung, dann sollten möglichst viele Kursaktivitäten unter integrativen Aspekten erfolgen und »Wege nach draußen« eröffnen«. Allerdings ist mit Blick auf das Bildungssystem auch heute zu konstatieren, dass eine »geistige Beeinträchtigung [...] besonders häufig zur Exklusion« führt (<https://www.bmas.de/DE/Service/Publikationen/a125-21-teilhabebericht.html>). Dies unterstreicht die Bedeutung der Ziele, die die GEB schon in ihrem Papier »Grundsätze und Standpunkte« von 2003 forderte, also einige Jahre, bevor die UN-Behindertenrechtskonvention Inklusion zur Leitidee ausrief:

- Verwirklichung des Rechts auf Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen,
- chancengerechter Zugang zur Erwachsenenbildung in öffentlicher Verantwortung,
- aktive Teilhabe von Menschen mit Behinderung im Bildungsprozess,
- Erfahrungsaustausch und Kooperation zwischen der allgemeinen Erwachsenenbildung und den Einrichtungen der Behindertenhilfe,
- Engagement für inklusive Erwachsenenbildung (http://www.geseb.de/files/GEB/Ueber%20GEB/Grundsätze_und_Standpunkte.pdf).

Status quo und Ausblick

Bei inklusiver Erwachsenenbildung geht es nicht nur um Barrierefreiheit, sondern ebenso um ein weites und relationales Verständnis von Bildung mit Blick auf Leiblichkeit und Körper (ZEuB 2/2019) und um die Nutzung der Ressourcen der Vielfalt. Den Diskurs zwischen allen Beteiligten zur Lösung der jeweils anstehenden Herausforderungen will die GEB heute unter Bedingungen der COVID-19-Pandemie auch digital anregen. Im Format »GEB digital« diskutierten z. B. Interessierte über den Film »Aus der Behindertenwerkstatt an die Uni«; in der Folgeveranstaltung über das Thema »Internet - einfach nutzen?!«. Am 2. Juni 2022 findet die nächste »GEB digital« zum Thema Kommunikationsanbahnung und Assistenz statt.

Das Thema der digitalen Teilhabe wird die GEB unter dem Dach inklusiver Erwachsenenbildung auch zukünftig aktiv vertreten (s. Forderungen der Fachverbände für Menschen mit Behinderung 2021. https://www.diefachverbaende.de/files/stellungnahmen/20211026_Fachverbaende_Forderungen%20zur%20digitalen%20Teilhabe_END.pdf).

Dr. Wiebke Curdt ist 2. Vorsitzende der Gesellschaft Erwachsenenbildung und Behinderung sowie wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Duisburg-Essen.

Stefan Ramoser

Gesund an Körper und Seele

Eine Veranstaltungsreihe der KEB Dingolfing-Landau zum Kneipp-Jubiläum



88

Am 17. Mai 2021 wäre Pfarrer Sebastian Kneipp 200 Jahre alt geworden. Seine Person und sein Wirken faszinieren bis heute viele Menschen. Zwischen 1841 und 1897 entwickelte er eine ganzheitliche Gesundheitslehre mit fünf großen Bereichen: Wasser, Lebensordnung, Ernährung, Heilpflanzen und Bewegung. 2015 wurde sein Werk in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturgutes aufgenommen. Die Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg widmete dem Kneipp-Jubiläum 2021 einen bistumsweiten Veranstaltungsrahmen. In diesem Rahmen hat die KEB Dingolfing-Landau eine Reihe von Einzelveranstaltungen durchgeführt, um das »Phänomen Kneipp« neu zu erschließen und Menschen als Hilfe für ihr eigenes Leben zugänglich zu machen. Der Auftakt erfolgte im Rahmen einer bistumsweiten Online-Kickoffveranstaltung. Sigrid Sikorski, Vorsitzende des Kneipp Vereins Landshut, und Dirk Unger, Heilpraktiker und Kneipp-Gesundheitstrainer, führten ein Zwiegespräch zur Einführung in Biographie und Entwicklung der Lehre des Seelsorgers und »Wasserdoktors«. Die beiden Referent/-innen erschlossen die Lebensgeschichte von Sebastian Kneipp und seine Ideen, Erfahrungen und Erfolge. Sie skizzierten anschaulich, warum Anwendungen aus dem vorvorletzten Jahrhundert bis heute nichts an ihrer Bedeut- und Wirksamkeit eingebüßt haben.

Notfallkräuter: Erste Hilfe am Wegesrand

Sebastian Kneipp sah gegen so gut wie jedes Leiden ein Kraut gewachsen: »Wenn einer ein Dutzend solcher Kräuter kennt und deren Wirkung, so kann er unendlich vielem Unheil vorbeugen, er kann verhüten, dass Krankheiten an ihn herankommen und wenn sie kommen, so kann er sie in kurzer Zeit entfernen.« Im Juni lud die KEB Dingolfing-Landau zu einer Kräuter-Wanderung mit anschließendem Vortrag ein. In einem praktischen Teil wurde eine Rosmarin-Tinktur hergestellt, die anregend auf Kreislauf und Durchblutung wirkt. Zum Probieren gab es Zitronenmelissen-Wasser und Salbei-Chips.

Wasseranwendungen praktisch erprobt

Das bekannteste Element der Kneipp-schen Lehre ist sicher das Wasser. Es ist gleichzeitig ein sehr einfaches Mittel zur Selbstanwendung. Im Juli wurde eingeladen zum Wasser-Workshop im Garten der Naturheilpraxis Unger in Marklkofen. Die Teilnehmenden erhielten eine theoretische und praktische Einführung in leicht zu erlernende Anwendungen sowie Grundinformationen zur Wirkung insbesondere kalten Wassers.

Bewegung für das persönliche Wohlbefinden

Im September führte Gymnastik- und Sportleiter Helmut Fischer erfahrungsbasiert in Bewegungsübungen nach Kneipp ein, während die Gruppe am südlichen Isartalhang bei Dingolfing unterwegs war. Hauptanliegen der Veranstaltung war es, Spaß und Freude an der Bewegung im Freien zu vermitteln und Anregungen für den gezielten Einbau von Bewegungselementen in den Alltag auszuprobieren – bewusst abgestimmt auf die je eigenen Kapazitäten und Bedürfnisse, je nach Alter und Geschlecht.

»Erst als ich Ordnung in die Seele der Menschen brachte, war Heilung möglich«

Sebastian Kneipp war überzeugt, dass Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Wasseranwendungen nur dann zu einem gesunden und gelingenden Leben führen können, wenn sich zuerst mithilfe der »Lebensordnung« ein inneres persönliches Gleichgewicht eingestellt hat. Die Lebensordnung bildet sprichwörtlich das Fundament seiner Gesundheitslehre, da dem Seelsorger Kneipp das seelische Gleichgewicht sehr am Herzen lag: »Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker an der Seele sind.«

In einem weiteren Vortrag wies Kneipp-Trainer Dirk Unger darauf hin, dass der Wörishofener Pfarrer schon vor 200 Jahren zentrale Stellschrauben zu einer gelungenen Lebensbalance erkannt habe. Dazu gehörten der Glaube an bzw. die jeweilige Beziehung zu Gott, das Zusammenspiel mit der Schöpfung, der Zusammenhang eines gesunden Körpers mit einer gesunden Seele, Lebenssinn außerhalb des Brot-erwerbs und eine gewisse Ordnung im Leben.

Abschlussvortrag mit Minister

Zum Abschluss der Reihe hielt der bayerische Gesundheitsminister Klaus Holetschek, einen Online-Vortrag zum Thema: »Kneipp – aktueller denn je!« Der ehemalige Bürgermeister von Bad Wörishofen war von 2006 bis 2020 Vorsitzender des Bayerischen Heilbäderverbandes und von 2017 bis 2020 Präsident des Kneipp-Bund e.V.

»Pfarrer Kneipp ist ein Pionier auf dem Gebiet der Naturheilkunde, der einem einzigartigen und ganzheitlichen Gesundheitskonzept den Weg ebnete«, so Holetschek. Heute stehe Kneipp für eine Gesundheitsvorsorge im Einklang mit der Natur. Die Rückbesinnung des »modernen« Menschen auf die Natur verschaffe dem Kneippverfahren neuen Rückenwind.

Moderiert wurde die Veranstaltung von Wolfgang Stöckl, Bischöflicher Beauftragter für die Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Regensburg. Die Kneipp-Gesundheitstrainer Sigrid Sikorski und Dirk Unger flankierten die Veranstaltung als Fachreferent/-innen und kompetente Ansprechpartner/-innen für alle Fragen rund um Kneipp. Die KEB Dingolfing-Landau konnte im Zuge des Projekts über 100 Teilnehmende erreichen. Unter den Herausforderungen der Coronapandemie ein echter Gewinn an Freude, Hilfen und Begegnungen nach dem Motto »Erwachsenenbildung – mit Sicherheit!«

Bei diesem Artikel handelt es sich um die gekürzte und redaktionell bearbeitete Fassung eines Textes für den Jahresbericht 2021 der KEB im Bistum Regensburg.



Stefan Ramoser ist Geschäftsführender Bildungsreferent in der KEB Dingolfing-Landau. Aus seiner Feder stammen auch die hier abgedruckten Logos und Illustrationen zum Kneipp-Jubiläumsprojekt.



Das bekannteste Element der Kneippschen Gesundheitslehre: Wasser

Foto: iStock | makasana

Praxishilfen und Publikationen

Neuerscheinungen

Im April 2022 ist die jüngste Ausgabe der **Zeitschrift Erwachsenenbildung und Behinderung (ZEuB)** erschienen (8,00 Euro, Bestellung und Auszüge unter <http://geseb.de/index.php/zeitschrift.html>). Mit dem Schwerpunktthema »Umgang mit sozialen Medien: Chancen und Risiken« werden zunächst Bedeutung und Stellenwert sozialer Medien für den Alltag von (jungen) Erwachsenen mit Behinderung (insbesondere Menschen mit Lernschwierigkeiten) in den Blick genommen. Darüber hinaus werden Chancen und Risiken des Umgangs mit sozialen Medien sowie mögliche Ansatzpunkte für eine entsprechende Erwachsenenbildung thematisiert.



Die ZEuB wird herausgegeben von der Gesellschaft für Erwachsenenbildung und Behinderung und erscheint zweimal im Jahr. Sie dient dem Zweck der GEB, Erwachsenenbildungsangebote für Menschen mit Behinderung zu unterstützen. Neben Texten zum jeweiligen Schwerpunktthema enthalten die Hefte auch aktuelle Literaturhinweise zu Erwachsenenbildung und Inklusion. Themen der letzten Jahre waren unter anderem Ökonomisierung der Bildung (2/2021), Digitalisierung und inklusive Erwachsenenbildung (1/2021), Kunst und Inklusion (2/2020) sowie Sport und Bewegung (1/2020).

Wir bestehen weitgehend aus Wasser und können ohne Wasser nicht lange überleben – und wir sollten mehr Sorgfalt auf unser Ur-Lebensmittel verwenden. Das macht die Arbeitshilfe **ÜberLebensMittelWASSER – wie wir damit umgehen (sollten)** deutlich, die gemeinsam herausgegeben wird von MISEREOR, der Kath. Erwachsenenbildung Deutschland (KEB) und der Stiftung ZASS der Kath. Arbeiterbewegung.

Wussten Sie, dass bei einer durchschnittlichen Waschmaschinenladung mit Kleidung aus Polyester 496.000 Mikroplastikfasern ins Wasser gelangen? Oder dass heißes Wasser schneller gefriert als kaltes? Oder was es mit Mineralwasser auf sich hat, das für Säuglingsnahrung geeignet ist? Auch das erfahren Sie in der neuen Arbeitshilfe.

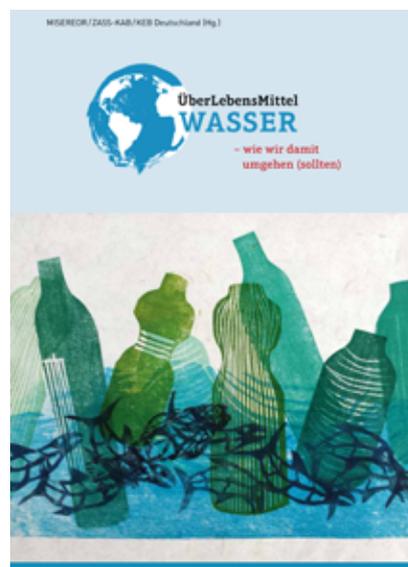
Deren Themen reichen vom Menschenrecht auf Wasser, vom Klimawandel und der Vermüllung der Meere über die Umweltprobleme mit Kreuzfahrtschiffen bis zu Konflikten um Wasser. Verdursten durch Überschwemmung in Indien und Wassermanagement in der Sahelzone sind Beispiele der globalen Perspektive. Die Folgen der Lithiumgewinnung in den Anden für unsere E-Autos zeigen die globalen Verflechtungen an. Eine anregende Meditation und Poetisches über das »Element« Wasser findet sich ebenso wie ein Beitrag zur Umweltenzyklika von Papst Franziskus. Neben einer Fülle kurzer Fakten zu Wasser kommt auch Alltagspraktisches nicht zu kurz: Welchen Fisch kann man noch essen, welches Wasser noch trinken, wie Plastikmüll vermeiden – und was können wir jeweils konkret dafür tun, dass Wasser geschützt wird und alle Menschen die Chance auf sauberes Wasser haben?

Interessierte finden jede Menge Infos, Literaturtipps und Links zu Wasser, und Pädagog/-innen auch solche zu

Unterrichtsmaterialien.

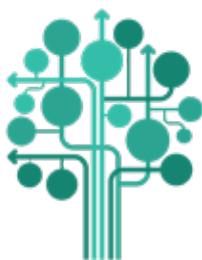
Den 39 kurzen und oft kurzweiligen Beiträgen sind interessante Fotos und illustrative Grafiken beigegeben. Autor/-innen sind neben dem bekannten Klima- und Ozeanforscher Prof. Mojib Latif und weiteren externen Expert/-innen Fachleute der Herausgeber-Organisationen. Konzipiert und redaktionell besorgt haben die 124 Seiten in DIN A4 Mechthild Hartmann-Schäfers (ZASS), Dr. Hartmut Heidenreich (KEB) und Angela Lohausen (MISEREOR).

Infos und Materialien zum bisherigen Projekt und begleitenden Kursen: www.ueberlebensmittelwasser.de.



Die Arbeitshilfe ist geeignet als Anregung für Einzelne, für Gruppen und Initiativen sowie Verbände und Bildungsarbeit – zur Information, zum Nachdenken, zur Überprüfung eigenen Handelns, zur politischen Aktion.

Sie ist zu bestellen bei MVG, Postfach 10 15 45, 52015 Aachen, Telefon: 0241/479 86-100, Bestellmöglichkeit: www.eine-welt-shop.de/misereor/ oder www.misereor-medien.de
Abgabepreis: 5,00 Euro, Bestellnr.: 5 613 21 (ISBN 978-3-00-069128-7).



Neues von EPALE

Rentner/-innen in Spanien haben eine Protestwelle in Gang gesetzt: Sie kämpfen da-

gegen, dass sie aus vielen Bereichen immer mehr ausgeschlossen werden, weil sie digital nicht so fit sind. Sie wünschen sich die gute, alte Bankfiliale um die Ecke zurück, statt sich mit komplizierten Onlinetools auseinandersetzen zu müssen. Mittlerweile kann man auch bei den Beiträgen von Epale eine solche Besinnung auf das Nicht-Digitale bemerken. Der Fernlern-Experte Antoine Amiel aus Frankreich schreibt etwa in einer Epale-Community-Story unter dem Titel: »Keine Digitalisierung um jeden Preis« (<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/antoine-amiel-keine-digitalisierung-um-jeden-preis>): »Wenn wir der Meinung sind, dass eine Digitalisierung nicht sinnvoll ist, dann sagen wir das. Sich per Fernunterricht eigenständig weiterzubilden, erfordert Selbstdisziplin, Motivation und die Fähigkeit, die vorhandenen Tools zu nutzen. Sind diese Fähigkeiten nicht vorhanden, läuft man Gefahr, das Interesse zu verlieren oder nur oberflächlich zu lernen: Nur, weil man sich ein Video angesehen hat, hat man noch keine Kompetenz erworben.«

Der bloße Zugang zu Lernmöglichkeiten bedeute noch lange nicht, dass man tatsächlich auch etwas lernt. Außerdem führe Online-Lernen leicht zur Isolation, schreibt er weiter.

Allerdings schützt ein Anrecht, auch offline bleiben zu dürfen, nicht vor der Herausforderung, sich ständig



Epale-Community-Story mit Antoine Amiel

mit neuen Entwicklungen zu beschäftigen. Im neuen Epale-Resource-Kit »Digitaler Wandel und die Chancen des Blended Learning« steht entsprechend auch der Satz: »Aktives Altern ist ohne digitale Kompetenzen, Fähigkeiten und Kenntnisse nicht möglich« (<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/epale-resource-kit-ein-ausfuhrlicher-einblick-die-themenschwerpunkte-bei-epale-digitaler>). Auch hier wird darauf hingewiesen, wie wichtig das gemeinsame Lernen an einem Ort ist. Eine Lösung, die digitale Kluft zu bekämpfen, besteht demnach darin, mit dem Konzept des Blended Learning digital weniger erfahrene Lerner/-innen zu erreichen.

Eine wichtige Rolle für das Offline-Lernen spielen nicht nur die Zusammensetzung der Lerngruppen oder die Lehrkräfte, sondern auch die Orte des Lernens. Der französische Soziologe und Bildungsexperte Antoine Burret beschreibt in einem Epale-Interview die Bedeutung von »Dritten Orten« in der Bildungsarbeit – also Orte, die außerhalb der üblichen Seminarräume liegen, aber trotzdem oder vielleicht auch gerade deshalb das Lernen positiv unterstützen und z. B. für die Umwelt- oder Gesundheitsbildung gut eingesetzt werden können (<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/interview-mit-antoine-burret-soziologe-und-spezialist-fuer-dritte-orte>).

Authentizität und Aura

Ein guter Lernort ist und war auch immer das Museum, wie Ekkehard Nüssli, Senior Professor an der TU Kaiserslautern, hervorhebt. In seinem grundlegenden Artikel über Museumspädagogik sieht er besonders die »Authentizität und Aura«, die auf un-nachahmliche Weise in Kunstwerken innewohnen, als Magnet und Lernmotivation beim Vermittlungsprozess. Eine wunderbare Rodin-Skulptur kann man eben nur offline und sinnlich erleben (<https://epale.ec.europa.eu/de/blog/kultur-im-museum>).

EU-Projekte

Wenn alle digital unterwegs sind, und man sich immer weniger »in echt« trifft, bedeutet das für so manche: Einsamkeit. Besonders ältere Menschen können davon betroffen sein. In der Pandemie fühlten sich rund 12 % der Über-80-Jährigen einsam, wie eine aktuelle Studie »Hohes Alter in Deutschland« zeigt (D80+ Kurzberichte, Nummer 1, Januar 2022: Einsamkeit in der Hochaltrigkeit). Dabei fühlen sich doppelt so viele Frauen als Männer einsam.

Gegen Einsamkeit hilft natürlich am besten die direkte Begegnung. Das Projekt »It can also be different – Restoring dreams to tackle loneliness« hat Trainingsmaterial und weitere Produkte für Sozialpädagog/-innen erstellt, die deutlich machen, wie komplex das Thema ist. Diese sind auch für Erwachsenenbildner/-innen relevant, vor allem wenn es darum geht, Angebote im Sozialraum für Ältere zu entwickeln. Ein Analyestool mit »Loneliness Scale« ergründet zunächst das individuelle Einsamkeits-Empfinden. Dann gibt es verschiedene Methoden, um schrittweise wieder die verschütteten Träume und Wünsche zu erkennen und zu realisieren (Homepage: <https://www.itcanalsobedifferent.com>, Koordination durch HVO Querido / NL mit sechs weiteren Partnern, 2018-2020). Besonders wichtig für Ältere ist es außerdem, auch körperlich fit zu bleiben oder zu werden.

Das Projekt Walk & Talk (<https://www.walkandtalkproject.eu>, u. a. mit der VHS Lingen, 2016-2018) kombiniert gleich drei Elemente: Bewegung an der frischen Luft, Lernen und soziales Miteinander. Jeder Lern-Spaziergang dauert 90 Minuten und ist einem Thema gewidmet, z. B. »Über Familie sprechen«. Die Kursleitung teilt dazu Kärtchen mit Übungen und Tipps aus (z. B. Vokabeln). Dann gehen alle los und nutzen die Anleitung und auch eigene Vorbereitungen, um das Gespräch auf Englisch gut führen zu können. Anschließend gibt es eine Feedbackrunde.

Michael Sommer

Rezensionen

Sinnfrage

Jürgen Hoßdorf

Sinn und Sittlichkeit – Zur Kritik der Sinnfrage

Ulm (Klemm + Oelschläger) 2021,
112 S., 14,80 Euro



92

»Die Fragestellung nach dem Sinn des Lebens ist offenbar nur dem Menschen zu eigen«, weiß die Online-Enzyklopädie Wikipedia und wird damit wieder ihrem Ruf gerecht, den Bodensatz der Allgemeinbildung zu liefern. Dass die betreffende Frage bzw. Suche als eine anthropologische Konstante gilt, dass sie ubiquitär auftritt, ist allerdings festzuhalten. Insofern stellt die Schrift von Jürgen Hoßdorf eine kühne Absage an eine allseits in Ehren gehaltene, philosophisch bestens abgesicherte Geistes-tradition dar, die besonders die abendländische Kultur auszeichnen soll.

Die informative, gut lesbare, auch für Fachfremde verständliche Streitschrift fokussiert auf die philosophische Aufbereitung dieses Erbes. Sie nimmt sich dabei, beginnend mit dem Philosophen Günther Anders, Positionen des 20. Jahrhunderts vor, die den Bruch mit der überlieferten metaphysischen Sinnstiftung als Selbstverständlichkeit voraussetzen. So fragt Anders in sei-

nem Opus Magnum zur »Antiquiertheit des Menschen« gleich nach den Unterstellungen, die die Sinnsuche macht: »Warum setzen Sie eigentlich voraus, dass ein Leben, außer da zu sein, auch noch etwas haben müsste oder auch nur könnte – eben das, was Sie Sinn nennen?« Ähnlich Theodor W. Adorno, dem Hoßdorfs zweite Abhandlung gewidmet ist. Auch er wusste um die ideologischen Voraussetzungen einer Sinnstiftung – speziell in einer Welt »nach Auschwitz«.

Doch bei beiden findet sich dann das philosophische Kunststück, aus der grundsätzlichen Distanz heraus wieder eine wissenschaftliche Rechtfertigung der Denkfigur vom »Sinn des Lebens« – zumindest der Frage danach, nicht der Antwort darauf – zu konstruieren. Ein drittes, kürzeres Kapitel zu Albert Camus stellt diesen geistigen Salto Mortale in der bekannten, existenzialistischen Fassung vor: Die Sinnlosigkeit des Daseins ist die einzig zeitgemäße Antwort auf die traditionsreiche Frage. Für Camus' Zeitgenossen machte ja nach 1945 das Theater des Absurden diese These anschaulich und zum Kunstgenuss für ein interessiertes Publikum.

Nach diesen »Großintellektuellen« nimmt sich Hoßdorf Wilhelm Schmid vor, einen populären Autor in Sachen Lebenskunst – Gesamtauflage von über 1,5 Millionen Exemplaren, in zahlreiche Sprachen übersetzt –, der neben seiner Hochschultätigkeit auch als »philosophischer Seelsorger« tätig ist. Mit einem weiteren hybriden Fall schließt das Buch ab, mit Viktor E. Frankl, von Hause aus Psychiater, der nach eigenen leidvollen Erfahrungen in deutschen KZs eine »Logotherapie« entwickelte, die die philosophische Reflexionsebene für die psychotherapeutische Arbeit nutzbar machte.

Und mit der Einbeziehung dieser Position schließt sich der Kreis, denn Hoßdorfs Publikation beginnt ihre Kritik an der akademischen Konstruktion des Sinnproblems mit einer ausführlichen Einleitung, die die Basis der philosophischen Überhöhungen ins Visier nimmt. Thema ist hier die Alltagssituation, in der heute meist eine psychologi-

sche Sichtweise dominiert. Derzufolge muss sich der Mensch als Allererstes darum kümmern, mit sich im Reinen zu sein, wobei der Seelenfrieden keine religiöse Kategorie mehr ist, sondern eine Frage der Psychotechnik.

Hoßdorfs Analyse ist auch hier provokativ. Sie geht konsequent materialistisch vor, konzentriert sich auf den Ursprung des modernen Sinnproblems im Daseinskampf der herrschenden Konkurrenz- und Leistungsgesellschaft. Natürlich ist die Frage – wie erwähnt – uralte, doch erst im Kapitalismus wird der individuelle Kampf um den »pursuit of happiness« freigesetzt und den Einzelnen ihre persönliche Meinungsbildung als ureigenster Besitz zugestanden. Die Kritik daran zielt daher nicht so sehr auf die Antwort, die den Sinnsuchenden gegeben wird, sondern auf das Bedürfnis, eine solche Suche zu unternehmen. Hoßdorf sieht darin eine antiemanzipatorische Leistung par excellence: Sie will das Aushalten untragbarer gesellschaftlicher Verhältnisse im Namen höherer Gesichtspunkte rechtfertigen.

Johannes Schillo

Politische Bildung

Michael Görtler/Lena Feilke/Cora Schöberl

Rechtspopulismus und politische Erwachsenenbildung. Grundlagen – Herausforderungen – Konzepte
Stuttgart (Kohlhammer) 2022,
122 S., 30,00 Euro

Rechte Bewegungen und rechtes Gedankengut sind unter sich wandelnden Vorzeichen eine der größten Herausforderungen für die politische Erwachsenenbildung in Deutschland. Einschlägige Publikationen, unter denen das handliche Buch von Michael Görtler, Lena Feilke und Cora Schöberl zu den jüngsten gehört, füllen nicht nur in der EB regelmäßig die Material- und Rezensionsspalten.

Der Einleitung zufolge stellt der Band »den Versuch einer kritischen Auseinandersetzung mit dem Rechtspo-

pulismus als Herausforderung der politischen Erwachsenenbildung in kompakter Form« (9) dar. Diese Kompaktheit, verbunden mit einer konzentrierten und meist klar strukturierten Darstellung, macht das Buch auf den ersten Blick interessant für Praktiker/-innen mit begrenzten zeitlichen Ressourcen. Gleichwohl vermeiden es die Autor/-innen, einzelne Zielgruppen zu benennen.

Weil die Grenzen innerhalb des rechten Spektrums fließend und ständig in Bewegung sind, erscheint es sinnvoll, in einem Buch über Rechtspopulismus erst einmal den Gegenstand genauer zu bestimmen. Görtler, Feilke und Schöberl geben dazu einen Einblick in die Populismus- und Extremismusforschung, weisen aber zugleich auf die Existenz voneinander abweichender Definitionen und Erklärungsansätze hin. Im Bemühen, das Phänomen Rechtspopulismus greifbar zu machen, gehen die Autor/-innen nach einer ersten inhaltlichen Skizze zusätzlich auf die Begriffe Rechts extremismus und Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit ein – nur um wenige Seiten später einzuräumen, dass eine klare Abgrenzung kaum möglich scheine (27). Der folgende Überblick, der im Wesentlichen die Mitte-Studien der 2010er Jahre rezipiert, steht konsequenterweise unter dem schlichten Titel »Rechte Einstellungen in Deutschland«. Auch die vorgestellten Erklärungsansätze reichen von Sozialisation und Charaktermerkmalen über gesellschaftliche Veränderungen und Ohnmachtserfahrungen bis zur politischen Kultur. Kurzum: Es handle sich »um ein komplexes, multifaktoriell bedingtes Phänomen« (40).

Die nachfolgenden beiden Hauptkapitel widmen sich der politischen Erwachsenenbildung, ihren Handlungsmöglichkeiten und relevanten Einflussfaktoren. Am Anfang steht erneut eine Gegenstandsbestimmung, gefolgt von Bezugspunkten (Politik, Demokratie, Bürgerleitbild) und pädagogischen, didaktischen sowie methodischen Zugängen in der politischen Erwachsenenbildung. Dabei liest sich der Text immer zurückhaltender, je stärker der

Praxisbezug wird. Unter »Methodische Zugänge« werden im Hinblick auf den Umgang mit Rechtspopulismus genau zwei Formate genannt: interkulturelle und argumentative Trainings.

Um einiges ausführlicher sind die Teilkapitel zu den Entwicklungen in Politik, Demokratie und Medien, die



politische Erwachsenenbildung in der Gegenwart beeinflussen. Zur Sprache kommen unter anderem Hartmut Rosas Idee der Beschleunigungsgesellschaft, Colin Crouchs These von der Postdemokratie, zunehmende Politikverdrossenheit und abnehmende Partizipationsbereitschaft in Deutschland. Wie bereits das Kapitel zum Rechtspopulismus ist auch dieser Teil vom Narrativ einer wachsenden Bedrohung von rechts geprägt, die durch technischen Fortschritt und ökonomische Prozesse begünstigt und verstärkt wird.

Ebenso deprimierend wie (für Bildungsfachleute) vertraut wirkt der abschließende Blick auf die Rahmenbedingungen im Bildungssektor. »Angesichts der beschriebenen Herausforderungen bleiben der politischen Erwachsenenbildung nur wenige Möglichkeiten« (78), zumal ihre Zielgruppen teilweise »gar nicht mehr die Notwendigkeit sehen, an einem Angebot [...] teilzunehmen« (86). Es gebe zwar zunehmenden Forschungs- und Handlungsbedarf, die politische Erwachsenenbildung könne aber aufgrund struktureller Begren-

zungen »in vielen Bereichen wenig bis nichts bewirken [...], sondern – in ihrer vielbeschworenen sog. Feuerwehrfunktion – nur Symptome kurieren« (105). Erschwerend komme hinzu, dass viele Erwachsenenbildner/-innen einen relativ homogenen sozioökonomischen Hintergrund aufwiesen, der ihre Haltung und das Selbstverständnis der politischen Erwachsenenbildung bestimme. »Personen, bei denen politischer Bildungsbedarf besteht« (98), und Erwachsenenbildner/-innen hegten Vorurteile gegeneinander, die sich wechselseitig verstärkten.

Wer beim Lesen des Titels auf eine Handreichung für die Bildungsarbeit hofft, sollte sich keine Illusionen machen: Das Buch enthält kaum praxisorientierte Ratschläge, sondern bietet eine theoretisch fundierte Einführung in den titelgebenden Zusammenhang. Dabei bemühen sich die Autor/-innen bei aller gewollten Kürze um Ausgewogenheit und differenzierte Überblicke, was nicht immer gleich gut gelingt. So werden manche Thesen und Diagnosen (z. B. aus den Mitte-Studien) weitgehend unkommentiert übernommen, was zu einem durchgehenden Niedergangsnarrativ und stellenweise fatalistischen Ton beiträgt.

An vielen Stellen, zuletzt in der resignierten Beurteilung der Rahmenbedingungen und Einflussmöglichkeiten politischer Erwachsenenbildung, beschränkt sich das Autor/-innenteam darauf, Bekanntes zu wiederholen – vielleicht in der verzweifeltten Hoffnung, dass ein steter Tropfen vielleicht den harten Stein der Unterfinanzierung höhlt? Unabhängig davon sei das Buch all jenen empfohlen, die zum Beispiel als Studierende, als Berufsanfänger/-innen in der Erwachsenenbildung oder auch als teilnehmende Beobachter/-innen an einem soliden Einstieg ins Thema interessiert sind.

Cornelius Sturm

Zeitgeschichte

Ingeborg Gleichauf

Hannah Arendt und Karl Jaspers – Geschichte einer einzigartigen Freundschaft

Wien u. a. (Böhlau) 2021,
197 S., 23,00 Euro.

2020 startete die Ausstellung des Deutschen Historischen Museums »Hannah Arendt und das 20. Jahrhundert« und warb dabei mit dem Spruch, ohne diese Frau sei das Jahrhundert nicht zu verstehen. Welche Verständnishaften das Werk und die Lebensgeschichte der politischen Theoretikerin Arendt liefern können, macht jetzt die biografisch-geistesgeschichtlich angelegte Studie der Philosophin Ingeborg Gleichauf deutlich. Sie berichtet im Grunde von der »einzigartigen« Freundschaft dreier Personen, denn der meistzitierte und -erwähnte Dritte im Bunde ist der Philosoph Martin Heidegger, der die beiden seinerzeit zusammenbrachte.

Anlass war eine eher unappetitliche Affäre: Der verheiratete und auf seine Karriere bedachte Philosoph hatte Sex mit seiner Studentin, schob sie dann, um Aufsehen zu vermeiden, an die Universität Heidelberg ab, wo sein Spezi Jaspers ihr Unterschlupf gewährte und ihre von Heidegger inspirierte Augustinus-Dissertation durchwinkte. Heraus kam eins der grotesksten Werke der modernen Philosophie. Es balanciert, deutsch-lateinisch radebrechend, an der Grenze zur Unlesbarkeit und will den für seine körperfeindliche Sexualethik bekannten Kirchenvater ausgerechnet mit seinem »Liebesbegriff« als Impulsgeber fürs heutige Philosophieren retten. Arendt hat die Schrift später nicht mehr veröffentlicht – vielleicht war dieser peinliche Start ins akademische Leben auch der Grund dafür, dass sie sich nachträglich von der Berufsbezeichnung »Philosophin« distanzierte (vgl. 41).

Das entscheidende Kapitel des Buchs geht auf Heideggers Rolle als (zeitweise) führender Nazi-Philosoph ein. Heutzutage wird diese Rolle – genauso wie die spätere Legendenbildung der

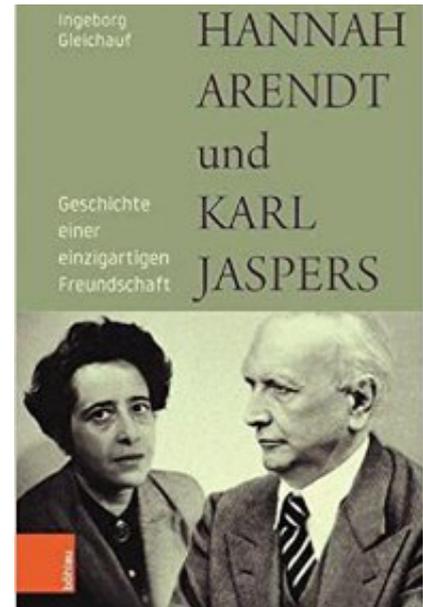
Heidegger-Schule – allgemein verurteilt. Zuletzt haben etwa Micha Brumlik mit seinem Essay über den Apologeten einer seinsgebundenen Volksgemeinschaft oder Peter Deckers Studie »Der konsequenteste Philosoph des 20. Jahrhunderts – Faschist« den Gehalt der Seinsphilosophie kritisch ins Visier genommen. Seit Ende des 20. Jahrhunderts liegen ja auch zahlreiche Veröffentlichungen, zuletzt Heideggers »Schwarze Hefte«, vor, die die Legende vom »träumenden Knaben« (63), der aus lauter Weltfremdheit ins NS-Fahrwasser geriet, widerlegen.

Diese Erkenntnisse werden auch von Gleichauf zitiert. Sie werfen für sich genommen schon ein bezeichnendes Licht auf den Umgang mit der NS-Zeit, der in der Adenauerära an der Tagesordnung war. Wie Gleichauf belegt, besteht aber der eigentliche Skandal darin, dass die jüdische Emigrantin Arendt und der Hochschullehrer Jaspers, der mit einer Jüdin verheiratet war, nach 1945 entscheidend an dieser Legendenbildung mitwirkten – wider besseres Wissen. Sie hätten »sich aus einer Haltung der Treue heraus davor gedrückt, der Wahrheit einer Verstrickung Heideggers in das NS System ins Auge zu blicken« (63).

Das heißt, dass die beiden einem bekennenden Faschisten die Stange hielten. Sie verbreiteten die Unwahrheit – nicht in nebensächlichen Dingen, sondern zur Rechtfertigung eines Wegs, der immerhin zum »Zivilisationsbruch« (Dan Diner) des 20. Jahrhunderts führen sollte. Bei dieser angeblichen Treue muss man zudem berücksichtigen, dass Heidegger bis in persönliche Fragen hinein eine schäbige Rolle spielte: Wenn es um die jüdische Herkunft bei Kolleg/-innen und Weggefährter/-innen ging, war er ganz auf Parteilinie.

So wird bei Gleichauf – seltsam ergriffen vorgetragener – Beschwörung einer Freundschaft, die in völliger kommunikativer Offenheit stattgefunden habe, im Prinzip etwas anderes deutlich: die politisch-weltanschauliche Verlogenheit, die diese Geistesgrößen des Nachkriegs im Umgang mit der Öffentlichkeit (und untereinander) pfleg-

ten. Dazu passen die Mitteilungen (70 ff.), dass Jaspers Heideggers Opus Magnum »Sein und Zeit« wahrscheinlich gar nicht gelesen hat, während der als Meister verehrte Seinsphilosoph die Schriften von Jaspers und Arendt ebenso ignorierte, möglicherweise nur die Schlussseiten durchblätterte.



Alles in allem bietet das Buch so einigen Aufschluss über die Misere der Vergangenheitsbewältigung in Westdeutschland. Während Adorno damals in seinen berühmten Stellungnahmen zu einer »Erziehung nach Auschwitz« klar Position bezog, wechselte Arendt schwülstige Briefe mit ihrem ehemaligen Liebhaber, hielt ihm eine unsägliche Laudatio und beschwerte sich parallel bei Jaspers, dass ihr an Adornos Schriften nichts »glaubwürdig« erscheine, da sie darin nur ein »Durcheinander des Beliebigen« entdecken könne (35).

Johannes Schillo



EINEM WEIT VERBREITETEN PROBLEM DES 21. JAHRHUNDERTS AUF DER SPUR – ALLEINSEIN UND EINSAMKEIT

Rainer Gross
Allein oder einsam?

Die Angst vor der Einsamkeit und
die Fähigkeit zum Alleinsein

2021, 232 Seiten mit 2 Grafiken, kartoniert
€ 28,- D
ISBN 978-3-205-21394-9

Rainer Gross beleuchtet das Phänomen der zunehmenden Vereinsamung in der Gesellschaft aus soziologischer, psychologischer und kulturwissenschaftlicher Perspektive und beantwortet die Frage, wie es im Zeitalter von Lockdowns, sozialen Netzwerken und zunehmender Entfremdung um unser soziales Gefüge bestellt ist. Mit fundiertem Fachwissen und vielfältigen kulturellen Exkursen stellt er die vielen Facetten des Allein- und Zusammenseins anschaulich dar.



Autor/-innen dieses Heftes

Dr. Burkhard Conrad, Erzbistum Hamburg, Fachreferat Referat 5: Hochschule, Hochschulpastoral und Erwachsenenbildung Postfach 10 19 25, 20013 Hamburg – St. Georg; **Dr. Wiebke Curdt**, Universität Duisburg-Essen, Fakultät für Bildungswissenschaften, Universitätsstr. 2, 45141 Essen; **Dr. Julia Ganterer**, Leuphana Universität Lüneburg, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (IFSP), Raum C1.301b, Universitätsallee 1, 21335 Lüneburg; **Dr. Anna Grebe**, Medien. Politik. Partizipation. www.annagrebe.de, mail@annagrebe.de; **Christina Hardt-Stremayr**, KA – Katholische Frauenbewegung Kärnten, Tarviser Straße 30, A-9020 Klagenfurt; **Dr. Martha Höfler**, ResilienzExpertise, Heerstraße 15A, 53111 Bonn; **Prof. Dr. Ulle Jäger**, Fachbereich 4: Soziale Arbeit und Gesundheit, Frankfurt University of Applied Sciences, Gebäude 2, Zi. 122a, Nibelungenplatz 1, 60318 Frankfurt am Main; **Alexandra Jürgens-Schaefer**, Katholische Erwachsenenbildung in der Diözese Hildesheim e. V., Domhof 2, 31134 Hildesheim; **Simone Klein**, Katholische Familienbildungsstätte Hamburg e. V., Lübecker Str. 101, 22087 Hamburg; **Dr. Marcus Knaup**, FernUniversität in Hagen, Institut für Philosophie, Lehrgebiet für Philosophie II, Universitätsstraße 33, 58084 Hagen; **Dr. Detlef Lienau**, Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg, Habsburgerstraße 2, 79104 Freiburg; **Mag.a Julia Postl**, Katholische Frauenbewegung in Oberösterreich, Kapuzinerstraße 84, A-4020 Linz; **Stefan Ramoser**, KEB Dingolfing-Landau, Pfarrplatz 12, 84130 Dingolfing; **Johannes Schillo**, In der Maar 26, 53175 Bonn; **German Schwarz**, Thomas-Morus-Bildungswerk, Geschäftsstelle Salem, Am Hafen 1, 17139 Salem; **Prof. Dr. Marion Sigot**, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Arbeitsbereich Sozialpädagogik und Inklusionsforschung, Universitätsstraße 65-67, A-9020 Klagenfurt; **Dr. Michael Sommer**, Blumenthalstr. 52, 45476 Mülheim an der Ruhr; **Dr. Cornelius Sturm**, Katholische Erwachsenenbildung Deutschland – Bundesarbeitsgemeinschaft e. V., Rheinweg 34, 53113 Bonn.

DAS ERSTE BUCH FÜR »BIBLISCHES YOGA«!



Andrea König | Günter Kusch (Hg.)

Die Bibel sportlich nehmen Mit Martha und Mose in Balance

2021. 240 Seiten, mit 84 Abbildungen, kartoniert

inkl. Yoga-Übungen zum Download

€ 20,00 A | € 21,00 D

ISBN 978-3-525-61559-1

Auch als E-Book erhältlich!

Mithilfe von Yoga-Übungen begeben sich die Leserinnen und Leser hinein in die Geschichten biblischer Figuren. Vier Frauen und vier Männer bringen das Leben in Balance. Farbige Bilder, erzählende Texte und Asanas unterstützen dabei.

Biga statt Yoga? Biga bedeutet: die »Bibel ganzheitlich« erfahren. Geschichten von vier Männern und vier Frauen aus dem Alten und Neuen Testament werden mit Yoga-Übungen verbunden. Vielfältige Asanas, Körperübungen und Gesänge erwecken diese Menschen auf ungewöhnliche Weise zum Leben. Die Übenden empfinden nach, was jene Frauen und Männer einst gedacht, gefühlt und gespürt haben. Zusätzlich gibt es informative Artikel zu Themen wie »Yoga und Gender«, »Yoga und Glaube« oder »Yoga und Mystik«. Interviews mit Yoga-Übenden und Yogalehrenden ergänzen das Buch, das Mut und Lust macht zu einem Körper und Geist verbindenden Bibelverständnis.

BRILL

V&R

NEUE SELBSTHILFE-REIHE: V&R SELF



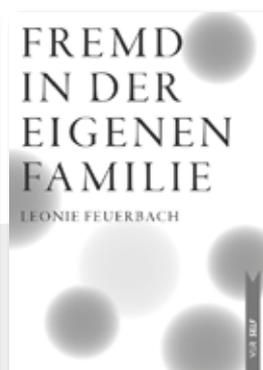
Stefan Balázs
Setze dein Leben neu zusammen
 Lebenskrisen mit dem Tangram-Prinzip meistern
 V&R SELF. 2022. 215 Seiten mit 4 Abb., französische Broschur
 € 23,00 D
 ISBN 978-3-525-46283-6
 Auch als e-Book erhältlich.

In Lebenskrisen steht uns häufig nicht der Kopf nach reflektierender Selbstanalyse – wir suchen schnelle Hilfe, um wieder Halt zu finden. Stefan Balázs gibt fünf einfache Impulse, die dein Leben verändern werden.



Isabel García
Wie sage ich eigentlich ...?
 30 Tipps für schwierige Gespräche
 V&R SELF. 2022. 294 Seiten, französische Broschur
 € 23,00 D
 ISBN 978-3-525-46281-2
 Auch als e-Book erhältlich.

Isabel García gibt 30 Kommunikationstipps, mit denen es gelingt, ehrlich mit sich selbst und wertschätzend mit dem Gegenüber umzugehen – privat und beruflich. Mit Audiobeispielen.



Leonie Feuerbach
Fremd in der eigenen Familie
 Wenn sich Kinder von ihren Eltern entfernen
 V&R SELF. 2022. 206 Seiten, französische Broschur
 € 23,00 D
 ISBN 978-3-525-46282-9
 Auch als e-Book erhältlich.

Wie kann es passieren, dass die eigenen Eltern zu Fremden werden? Das Bewusstsein, anders zu sein als die Ursprungsfamilie, schmerzt. Trotzdem kommt ein Kontaktabbruch nur für die wenigsten infrage. Gespräche mit Fachleuten zeigen Wege auf, wie gute Beziehungen weiterhin möglich sind.



Ankha Haucke
Soforthilfe für die Paarbeziehung
 Die häufigsten Probleme und wie man mit ihnen umgeht
 V&R SELF. 2022. 246 Seiten, französische Broschur
 € 23,00 D
 ISBN 978-3-525-46284-3
 Auch als e-Book erhältlich.

Der Moment, in dem jemand auf seine Partnerschaft schauen und herausfinden will, was dort schief läuft, ist der Augenblick für dieses Buch. In ihm finden sich die häufigsten Paarprobleme und wie man mit ihnen umgeht. Ankha Haucke gibt Hilfe zur Selbsthilfe, regt an, in sich hinein zu lauschen, Dynamiken zu hinterfragen und zu verändern. So haben wir die Chance, uns in Krisen selbst zu helfen und einen neuen Weg für unsere Partnerschaft einzuschlagen.



KLIMAWANDEL, KLIMAKRISE, KLIMAÄNGSTE: DIE EXISTENZIELLE BEDROHUNG RÜCKT NÄHER

Martin Scherer / Josef Berghold / Helmwart Hierdeis (Hg.)
Klimakrise und Gesundheit

Zu den Risiken einer menschengemachten
Dynamik für Leib und Seele

Mit einer Einleitung von Martin Herrmann.

2022. 216 Seiten mit 2 Abb. und 2 Tab., kartoniert

€ 30,00 D

ISBN 978-3-525-40771-4

Auch als e-Book erhältlich.

Die Klimakrise läuft allen Verleugnungen und aller Ignoranz zum Trotz auf eine ökologische, ökonomische und soziale Katastrophe zu. Bestandsaufnahmen aus Klimaforschung, Geografie, Psychologie, Psychoanalyse und Medizin stellen die Frage, welche Folgen dies für die Gesundheit der Menschen schon hat und zunehmend haben wird. Besonderes Interesse gilt dabei den wachsenden Ängsten, ihren Ursachen und ihren Konsequenzen für Einzelne, für das gesellschaftliche Zusammenleben und für die Generationenverhältnisse. Die Beiträge machen deutlich: Auch im Hinblick auf die Auswirkungen der Klimakrise auf Leib und Seele und ihre Bewältigung wird sich erweisen, ob die Menschheit ausreichend Intelligenz und Entschlusskraft aufbringen kann, um ihren Fortbestand zu sichern.

