

# Einleitung

---

*Nadine Glade*

»Normal?! – Darf ich so bleiben, wie ich bin?« titelt 2014 die feministische Zeitschrift »Wir Frauen« und diskutiert in verschiedenen Beiträgen, wie eng gesellschaftliche Diskurse über Normalität und die Gestaltung des eigenen Körpers sowohl in der Geschichte als auch in der Gegenwart miteinander verwoben sind: der vermeintlich »natürliche Körper« existiert(e) hierbei nie außerhalb von gesellschaftlichen Idealvorstellungen von Körpern oder einer bestimmten Körperlichkeit und ist somit immer schon sozial konstruiert. Welche Körper als »normal« und somit als normativ schön, gesund und erstrebenswert angesehen werden, ist daher stets im Wandel und nicht unabhängig vom jeweiligen Kontext und den aktuellen gesellschaftlichen Diskursen und Machtstrukturen zu verstehen (vgl. Greif/Sarfert 2017: 28; Floeth 2021: 8).

Heutige Körperbilder und -praxen sind stark mit der Herausbildung einer bürgerlich-kapitalistischen Gesellschaftsordnung verknüpft: über das Ideal eines »kraftvollen« und »gesunden« Körpers konnte sich das aufstrebende Bürgertum vom Adel – dessen »starre und unbewegliche Körper als Symbole für Unmündigkeit und Überflüssigkeit« standen – abgrenzen und gleichzeitig selbst aufwerten (Greif/Sarfert 2017: 29). Folglich ist der »perfekte« Körper des 21. Jahrhunderts schlank, fit, jugendlich und in den Leistungsdiskurs des Neoliberalismus eingebettet; er wird nicht mehr als »unhinterfragbares biologisches Schicksal« begriffen, sondern als ein »Produkt«, das individuell gestalt- und optimierbar ist (vgl. Duttweiler 2016; Greif/Sarfert 2017). Das vorherrschende Körperideal ist zudem »weiß« und »nicht-behindert« (vgl. Diamond/Pflaster/Schmid 2017).

Gegenwärtige Praktiken der Selbstoptimierung beziehen sich nicht ausschließlich auf die Optimierung des Körpers, sondern umfassen »verschiedene Ziele und [bedienen] sich verschiedener Mittel« (Duttweiler 2016: 27). Im neoliberalen Gesellschaftssystem ist die Optimierung des Körpers dennoch zentral, da er als wesentlicher Teil des Humankapitals und als Ausdruck des wahren

Selbst gilt (vgl. Duttweiler 2016: 28f.; von Felden 2020: 4f.). Der Körper wird so »zu einem Display, auf dem die Arbeit an sich als Ausdruck des eigenen Selbst – seines Willens, seiner Disziplin, seiner Idealvorstellungen, seines ›Charakters‹ – sichtbar wird« (Duttweiler 2016: 29). Ferner avanciert der junge, schöne und trainierte Körper zum Symbol für Gesundheit und Leistungsfähigkeit und ist somit Voraussetzung, um in der Gesellschaft als ›nützlich‹ und ›produktiv‹ angesehen zu werden (vgl. Selke 2016: 136).

Die ›Arbeit‹ am eigenen Körper und des eigenen Selbst ist eingebettet in gesellschaftliche Diskurse und Praxen um gesunde Lebensführung und Selbstfürsorge, was sich auch in einer unzähligen Menge an Ratgeberliteratur sowie der Zunahme von Therapie- und Coachingangeboten, die Menschen dabei unterstützen sollen sich selbst in allen Lebensbereichen zu optimieren, widerspiegelt. Ebenso zahlreich und vielfältig gestalten sich die Mittel und Angebote zur Gestaltung des eigenen Körpers: mit Kosmetika, Diäten, Nahrungsergänzungsmitteln oder Sport- und Fitnessprogrammen kann er gezielt gestylt und geformt werden (vgl. Balandis/Straub 2018), aber zunehmend auch mit Schönheitsoperationen und sogenannten ›Lunchtime Treatments‹, also minimalinvasiven Eingriffen, wie z. B. dem Augenbrauenlifting mit Botox (vgl. Kirkegaard/Kurz 2021). Gleichzeitig haben Wellnessangebote Hochkonjunktur: mittels Detox-Kuren, Spa-Besuchen oder Yoga-Retreats sollen der gestresste Körper und Geist zu neuer Energie und Frische gelangen (vgl. Duttweiler 2016).

Wenngleich Menschen aller Geschlechter beständig dazu angehalten werden, ihren Körper und ihr Selbst in irgendeiner Art und Weise zu optimieren, lassen sich hierbei geschlechtsbezogene Aspekte erkennen. Obwohl sich gesellschaftliche Rollenbilder und -erwartungen in den letzten Jahrzehnten gewandelt und ausdifferenziert haben, gelten für Frauen und Männer weiterhin andere Maßstäbe bei der Bewertung ihrer Attraktivität: Frauen sollten möglichst schlank und jugendlich sein, wohingegen Männer als attraktiver gelten, wenn sie fit und muskulös sind (vgl. Krause 2014; Wuttig 2014). Diese unterschiedlichen gesellschaftlichen Anforderungen zeigen sich auch in den Praxen der Selbstoptimierung. Denn nach wie vor werden Fitness- und Sportangebote häufiger von Männern genutzt, während Diäten und Schönheitschirurgie stärker von Frauen nachgefragt werden (vgl. ebd.; Statista 2022). Insgesamt scheint ein attraktives Aussehen aber auch für Männer immer wichtiger zu werden (vgl. Meuser 2011; Schreiber in diesem Band).

»[Dabei ist] ›Schönheitshandeln‹ nur vordergründig eine Frage individueller Präferenzen und [von] Selbstermächtigung (›ich mach das für mich‹). Vielmehr zeigt sich [...], dass Schönheit eine soziale und kulturelle, wirkmächtig normierte Angelegenheit ist, die mit Möglichkeiten der Erlangung beruflicher Positionen, gesellschaftlichem Status und sozialer Anerkennung einhergeht.« (Balandis/Straub 2018: 10, zit. nach Degele 2004, 2008)

Menschen, die den normativen Ansprüchen an Schönheit und Produktivität nicht entsprechen (können) – beispielsweise aufgrund einer non-binären Geschlechtsidentität und/oder Behinderung – werden hingegen häufiger mit negativen Attributen assoziiert und gesellschaftlich abgewertet (vgl. Diamond/Pflaster/Schmid 2017).

Mit diesen gesellschaftlichen Normierungen und Bewertungen geht einher, dass sich Menschen zunehmend als alleinig verantwortlich für ihren Körper, ihre Gesundheit und ihren ›Erfolg‹ in den verschiedenen Lebensbereichen fühlen und somit auch das Scheitern an diesen Normen als ›selbst verschuldet‹ interpretieren. Dieser ausschließliche Fokus auf das Individuum blendet jedoch die gesellschaftlichen Diskurse und Machtstrukturen aus, innerhalb derer bestimmte Körper zu einem Ideal und andere als ›minderwertig‹ erklärt werden.

Gesellschaftliche Strukturen und Diskurse sind jedoch, wie eingangs bereits dargestellt, wandelbar und immer auch Ausdruck von sozialen, politischen und rechtlichen Entwicklungen. Soziale Bewegungen, wie z.B. (feministische) Frauen- und Behindertenbewegungen, haben in den vergangenen Jahrzehnten stark dazu beigetragen, dass sich die gesellschaftlichen, aber auch die rechtlichen Verhältnisse für Frauen oder LSBTIQ\*<sup>1</sup> Personen sowie für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen stark verändert haben; dies geht auch mit ihrer erhöhten Teilhabe und Sichtbarkeit im öffentlichen Leben einher (vgl. hierzu auch Albrecht und Puschke in diesem Band).

Gleichzeitig haben Akteur\*innen dieser Bewegungen bestimmte Ideale von Schönheit, Körpern und Lebensweisen immer wieder kritisch hinterfragt und Gegenentwürfe dazu entwickelt; zunehmend finden diese Debatten in den sozialen Medien statt und erzielen damit eine sehr große Reichweite. Was als ›schön‹ gilt, welcher Lebensentwurf der ›richtige‹ ist, ist also durchaus im Wandel und die Möglichkeiten scheinen vielfältiger zu werden. Dennoch

---

1 LSBTIQ\* steht für Lesben, Schwule, bi-, trans- und intersexuelle sowie queere Menschen.

bleibt fraglich, ob diese Entwicklungen wirklich zu mehr Akzeptanz und Anerkennung von Menschen, die nicht den gesellschaftlichen Idealen entsprechen, führen. Oder ob sie eher dazu beitragen, dass sich die ›Zwänge‹ lediglich verschieben und erweitern.

## Zu den Beiträgen

Die Idee zu diesem Sammelband resultierte aus der Ringvorlesung »No BODY is perfect?! – Geschlecht, Behinderung und Selbstoptimierung in aktuellen Diskursen«, die für mehrere Semester vom Lehrstuhl für Gender und Diversity in Arbeit und Inklusion im Fachbereich Rehabilitationswissenschaften an der Technischen Universität Dortmund veranstaltet wurde. Im Rahmen der Ringvorlesung standen die Kategorien Geschlecht und/oder Behinderung im Kontext von Selbstoptimierung im Fokus, weil sie in den gesellschaftlichen Diskursen um Körper(ideale) und Selbstoptimierung zentral sind. Da Selbstoptimierung in allen Lebensbereichen relevant ist, sollte unter diesem Fokus ein möglichst breites Themenspektrum abgedeckt werden, um verschiedene Diskurse, Praxen und Standpunkte aufzugreifen.

Die Vielfalt des Bandes spiegelt sich nicht nur in den Themen der Beiträge, sondern auch in der Auswahl der Referent\*innen und Autor\*innen wider. Denn der allgemeine Trend zur Selbstoptimierung wird nicht nur in der Wissenschaft, sondern auch insbesondere in den sozialen Bewegungen und Medien verhandelt. Aus diesem Grund vereint dieser Band Beiträge von Wissenschaftler\*innen sowie von Akteur\*innen, die sich in ihrer (bildungs-)politischen Arbeit und/oder den sozialen Medien kritisch mit verschiedenen Aspekten von Selbstoptimierung befassen. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Formen der Beiträge: neben wissenschaftlichen Aufsätzen, die sowohl theoretische Aspekte als auch empirische Ergebnisse diskutieren, sind auch essayistische Texte enthalten, die sich dem Thema aus einer persönlicheren Perspektive widmen.

Dieser Sammelband greift somit diverse Inhalte, Perspektiven und Standpunkte aus unterschiedlichen Zusammenhängen auf, deckt aber längst nicht alle Themen, die unter den Aspekten Geschlecht und/oder Behinderung im Kontext von Selbstoptimierung gefasst werden könnten, ab. Vielmehr kann er dazu beitragen das Thema Selbstoptimierung aus verschiedenen Positionen kritisch zu erörtern und Impulse für eine vertiefende Auseinandersetzung in Wissenschaft und Praxis geben. Den Auftakt machen die Beiträge von Peter

Wehling, Julia Schreiber und Katta Spiel, die sich den Themen Geschlecht, Behinderung und Selbstoptimierung mittels unterschiedlicher Perspektiven und Methoden nähern.

In dem Beitrag »(Selbst-)Optimierung – ein Effekt von Biomacht und kapitalistischer Ökonomie« argumentiert Peter Wehling aus einer genealogischen Perspektive, dass die Idee und Praxis der (Selbst-)Optimierung aus dem Zusammentreffen neuartiger Machttechnologien mit der auf Wachstum und ständigen Produktivitätssteigerung ausgerichteten kapitalistischen Ökonomie resultiert. Der von Foucault analysierte neue Machttypus der »Biomacht«, der sich ab dem späten 18. Jahrhundert herauszubilden beginnt, beruht dementsprechend nicht auf Repression und Verboten, sondern setzt positive Anreize, die eigene Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit immer weiter zu verbessern. Wehling argumentiert, dass diese »Macht zum Leben« keineswegs harmlos oder rundum wohlwollend ist: denn sobald menschliches Leben als grundsätzlich optimierungsbedürftig wahrgenommen wird, schließt dies als Kehrseite die Abwertung des nicht-optimierten Lebens mit ein – im Extremfall bis hin zu der fatalen Vorstellung eines »lebensunwerten Lebens«.

Julia Schreiber geht in ihrem Beitrag »Weiblichkeitsentwürfe im Kontext von Körperoptimierung – Zusammenhänge von Selbstverbesserung, Leiblichkeit und Geschlecht« hingegen der Frage nach, auf welche Weise Körperoptimierungen durch kulturelle und individuelle Bedeutungen von Körper und Geschlecht befördert werden und wie sie ihrerseits bestimmte Entwürfe von Körper und Geschlecht begünstigen. Aus einer sozialpsychologischen, leibphänomenologisch orientierten Perspektive beleuchtet sie auf Verbesserung gerichtete Körperpraktiken im Lichte zeitgenössischer Autonomieideale und Verfügbarkeitsansprüche und nimmt dabei insbesondere auch deren psychische Bedeutung in den Blick.

Anschließend diskutiert Katta Spiel in »Transreal Tracing – Queerfeministische Spekulationen zu Behinderung und Technologie« wie (assistive) Technologien spekuliert werden können, die behinderte Körper als Potentiale verstehen. »Transreal Tracing« imaginiert Körper als Oberflächen von Möglichkeiten, die Menschen darin ermutigen, zu erkunden, wie behinderte Körper derzeit und in Zukunft aussehen könnten. Der spekulative Ansatz bietet Möglichkeiten zur positiven Verhandlung von behinderten Körpern als formbar und begehrllich. Durch die Nutzung von theoretischen Zugängen mit dem Ziel queerfeministische Utopien zu gestalten, die behinderte Menschen

zentrieren, fordert das Konzept dominante Ansätze zu Behinderungen ebenso heraus, wie jene zu assistiven Technologien.

In den darauffolgenden Beiträgen legen Magda Albrecht und Martina Puschke ihren Fokus auf die sozial-politischen Bewegungen und gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte und diskutieren, welche Chancen und Risiken die gestiegene Sichtbarkeit und Teilhabe – insbesondere in den (sozialen) Medien – von Menschen mit Körpern, die den gängigen Schönheitsidealen nicht entsprechen, bergen.

Hierbei geht Magda Albrecht in ihrem Beitrag »Fette Frau beißt zurück – Wie viel Fat Liberation steckt in Body Positivity?« der Frage nach, ob die in den sozialen Medien gefeierte Body Positivity Bewegung noch etwas mit den Zielen und Forderungen früherer Aktivist\*innen der Fat Acceptance Bewegung zu tun hat. Hierbei argumentiert sie, dass unter dem Begriff Body Positivity eine thematische Verengung stattgefunden hat – mehr Selbstliebe, weniger gesellschaftliche Veränderung – und es mitunter sogar zu Diskriminierungen und Ausschlüssen kommt. Mit einem Blick in die Geschichte der Fat Acceptance Bewegung, die stark von jüdischen und lesbischen Feministinnen getragen wurde, plädiert sie für eine Refokussierung auf vergangene Forderungen und Ziele.

Martina Puschke wirft in ihrem Beitrag »Tattoos und krummer Rücken – Frauen mit Beeinträchtigungen zwischen allen Idealen« hingegen einen Blick auf den Umgang mit gesellschaftlichen Schönheitsnormen von behinderten Frauen, seit den 1960er Jahren bis heute. Sie argumentiert, dass Proteste gegen gesellschaftliche Normen, ein neuer selbstbewusster Umgang mit Hilfsmitteln sowie ein menschenrechtsorientierter Blick auf Behinderung, es Frauen mit Beeinträchtigungen gegenwärtig ermöglicht so offensiv und selbstbewusst wie nie zuvor zu ihren »unperfekten« Körpern zu stehen und diese auch in den sozialen Medien zu präsentieren.

Im Anschluss daran befassen sich die empirischen Beiträge von Julia Wustmann, Corinna Schmechel und Martin Winter mit verschiedenen Praxen und Diskursen um Körperoptimierung im Kontext von Ernährung, Sport und Schönheitsoperationen.

Zunächst geht Julia Wustmann in ihrem Beitrag »Ganz schön operiert. Ästhetisch-Plastische Chirurgie als optimierende Körperarbeit« der Frage nach, wie es zu kontinuierlich steigenden Nutzungszahlen von ästhetisch-plastischen Eingriffen kommt, obwohl kaum eine medizinische Disziplin so ambivalent diskutiert wird wie die Ästhetisch-Plastische Chirurgie. Hierbei rekonstruiert sie diese Ambivalenz und präsentiert dafür Analysen von

Expert\*innen-Interviews mit ästhetisch-plastischen Chirurg\*innen zum Verhältnis von Ästhetisch-Plastischer Chirurgie als optimierender Körperarbeit und gesellschaftlichen Schönheitsidealen.

Mittels empirischen Materials aus einer ethnografischen Untersuchung von queeren Fitnessgruppen thematisiert Corinna Schmechel in ihrem Beitrag »Auspowern und empowern? – Einblicke in die feministische und queere Sportkultur« die Ambivalenzen eines normkritischen »Empowerment durch Sport-Ansatzes«. Anhand von Interviews mit Teilnehmenden queerer Fitnesssport-Angebote arbeitet sie insbesondere die Bedeutung unterschiedlicher körperlicher Befähigungen für das Erleben von Bestärkung und Ermächtigung bzw. impliziter Ausschlüsse und Benachteiligungen heraus.

Im Gegensatz dazu analysiert der Beitrag »Ernährung und die Verkörperung von Männlichkeit – Die Marginalisierung von »Übergewicht« im Diskurs zu veganer Ernährung« von Martin Winter den gegenwärtigen Diskurs zu veganer Ernährung und Männlichkeit. Im Rahmen seiner Diskursanalyse zeigt sich, dass die Umstellung der Ernährung im Allgemeinen und auf die vegane Ernährung im Besonderen als Selbstoptimierungstechnologie verhandelt wird. »Übergewicht« wird dabei als Folge des Fleischkonsums diskutiert und »dicke Männerkörper« werden als schwach und nicht leistungsfähig bewertet, während vegane Ernährung als Mittel zu einem gesunden, fiten und muskulösen Körper aufgewertet wird.

Zum Abschluss setzen sich die Beiträge von Ute Kalender, Sarah Diehl und Gunda Windmüller kritisch mit den gesellschaftlichen Diskursen um Reproduktionstechnologien, Mutterschaft und Beziehungsmodellen auseinander

In dem Beitrag »Queer-feministische Perspektiven auf Reproduktionstechnologien« zeichnet Ute Kalender die unterschiedlichen feministischen Debatten um neue Reproduktionstechnologien nach. Hierbei zeigt sie, dass Queerfeminist\*innen in neuen Reproduktionstechniken große Potentiale sehen, während materialistische Feminist\*innen in diesem Zusammenhang vornehmlich die Ausbeutung von weiblichen Körpern kritisieren. Vertreter\*innen der Disability Studies sehen sie hingegen als neue Formen von Eugenik. Diese unterschiedlichen Positionen nimmt Ute Kalender als Ausgangspunkt und arbeitet heraus, welche Leerstellen, Überschneidungen und Widersprüche diese Debatten kennzeichnen und bringt sie in einen Dialog.

Sarah Diehl befasst sich in ihrem Beitrag »Frauenrollen aufbrechen – Wie Liebe und Kapitalismus zu unbezahlter Fürsorgearbeit in der Kleinfamilie führen« dagegen mit der wachsenden Anzahl an Frauen, die gewollt kinderlos bleiben. Sie beleuchtet dabei, wie das schlechte Image der kinderlosen Frau im

gesellschaftlichen Diskurs genutzt wird, um an tradierten Familienkonzepten und Geschlechterhierarchien festzuhalten sowie die unbezahlte Care-Arbeit weiterhin an Frauen zu delegieren.

Auch der letzte Beitrag »Du findest ihn schon noch – Frauen und das Single Shaming« von Gunda Windmüller zeigt auf, wie historisch tradierte Rollenbilder und -erwartungen bis heute dazu beitragen heteronormative Beziehungsmodelle, insbesondere die Ehe, zu stärken und andere Beziehungsmodelle und Lebensweisen abzuwerten. Sie legt ihren Fokus dabei auf Singlefrauen und argumentiert, dass diese in unserer Gesellschaft nach wie vor als Mängelwesen verhandelt werden, obgleich Studien längst belegen, dass sie im Durchschnitt glücklicher sind als Frauen in Partnerschaften.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei den Referent\*innen und Autor\*innen, die mit ihren vielfältigen Beiträgen maßgeblich zum Gelingen der Ringvorlesung und zur Entstehung dieses Sammelbandes beigetragen haben.

## Literatur

- Balandis, Oswald/Straub, Jürgen (2018): »Selbstoptimierung und Enhancement. Der sich verbessernde Mensch – ein expandierendes Forschungsfeld«, in: *Journal für Psychologie* 26(1), S. 131–155.
- Diamond, Darla/Pflaster, Petra/Schmid, Lea (Hg.) (2017): *Lookismus. Normierte Körper – Diskriminierende Mechanismen – (Self-)Empowerment*, Münster: UNRAST-Verlag.
- Diamond, Darla/Pflaster, Petra/Schmid, Lea (2017): »Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum? Eine einführende Auseinandersetzung mit Lookismus und der Normierung von Körpern«, in: dies. (Hg.), *Lookismus. Normierte Körper – Diskriminierende Mechanismen – (Self-)Empowerment*, Münster: UNRAST-Verlag, S. 8–13.
- Duttweiler, Stephanie. (2016): »Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften«, in: BPB (Hg.), *Aus Politik und Zeitgeschichte* 66, S. 27–32.
- Floeth, Jette Maria (2021): »Körper, Klasse, Kapital – ein Teufelskreis«, in: *Wir Frauen* 40(2), S. 8.
- Greif, Philippe/Sarfert, Nadine (2017): »schau mal, klasse!« Zur Verschränkung von Lookism und Klassismus«, in: Darla Diamond/Petra Pflaster/Lea Schmid (Hg.), *Lookismus. Normierte Körper – Diskriminierende Mechanismen – (Self-)Empowerment*, Münster: UNRAST-Verlag, S. 28–35.



- Kirkegaard, Simone/Kurz, Tobias (2021): »Lunchtime Treatment: Botox in der Mittagspause«, in: *face and body* 1, S. 17–19.
- Krause, Johannes (2014): »Schönheitssoziologie – ein Überblick«, in: *Analyse & Kritik* 36(1), S. 153–175.
- Meuser, Michael (2011): »Männerkörper. Diskursive Aneignungen und habitualisierte Praxis«, in: Mechthild Bereswill/Michael Meuser/Sylka Scholz (Hg.), *Dimensionen der Kategorie Geschlecht: Der Fall Männlichkeit*, Münster: Westfälisches Dampfboot, S. 152–168.
- Selke, Stefan (2016): »Vom vermessenen zum verbesserten Menschen? Lifelogging zwischen Selbstkontrolle und Selbstoptimierung«, in: Andreas Beinsteiner/Tanja Kohn (Hg.), *Körperphantasien. Technisierung – Optimierung – Transhumanismus*, Innsbruck: Innsbruck University Press, S. 131–151.
- Statista (2022): *Geschlechterverteilung bei Patienten von Schönheitsoperationen in Deutschland in den Jahren 2012 bis 2021*, statista, [online] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/243144/umfrage/geschlechterverteilung-bei-patienten-von-schoenheitsoperationen-in-deutschland/> [abgerufen am 16.04.2022].
- von Felden, Heide (2020): »Selbstoptimierung als gesellschaftlicher Zwang zum Selbstzwang«, in: dies. (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen*, Lernweltforschung 31, Wiesbaden: Springer, S. 3–14.
- Wir Frauen (2014): »Normal?! Darf ich so bleiben, wie ich bin?«, in: dies. (Hg.), 33(4).
- Wuttig, Bettina (2014): *Körperliche Selbstoptimierung und das postfeministische Subjekt*, nationales-netzwerk-frauengesundheit, [online] [http://www.nationales-netzwerk-frauengesundheit.de/downloads/Wuttig\\_Selbstoptimierung.pdf](http://www.nationales-netzwerk-frauengesundheit.de/downloads/Wuttig_Selbstoptimierung.pdf) [abgerufen am 16.04.2022].

