

# Weiblichkeitsentwürfe im Kontext von Körperoptimierung

## Zusammenhänge von Selbstverbesserung, Leiblichkeit und Geschlecht

---

*Julia Schreiber*

### Einleitung – Körperoptimierung und Geschlecht

Die Arbeit am Körper scheint im Alltag angekommen zu sein: Diäten, Fitnesstraining und Gesundheitstracking, selbst chirurgische Eingriffe sind keine Seltenheit mehr, sondern für viele längst selbstverständlich geworden. In den letzten Jahren hat sich der gesellschaftliche Druck zur Erschaffung eines fitten, vitalen und leistungsfähigen Körpers ausgeweitet, wobei sich in verschiedenen Hinsichten andeutet, dass sich die damit verbundenen Anforderungen und Praktiken geschlechtsspezifisch unterscheiden. Während für Frauen vor allem Ideale von Jugendlichkeit und Schlankheit zu gelten scheinen (vgl. Wuttig 2014; Posch 2009), existieren für Männer eher Maßstäbe muskulöser und ›starker‹ Körper (vgl. ebd.; Krause 2014). Nicht nur richtet sich Werbung vielfach gezielt an ein bestimmtes Geschlecht; vielmehr bilden sich geschlechtsspezifisch divergierende Orientierungen auch in der unterschiedlichen Nutzung bestimmter Praktiken und Technologien ab: Frauen greifen etwa stärker auf Diäten, Verjüngungstechnologien und chirurgische Eingriffe zurück als Männer (vgl. TK 2017: 50; ISAPS 2020: 46). Von einigen Autor\*innen ist in diesem Zusammenhang hervorgehoben worden, dass körperliche Attraktivität nach wie vor in Hinblick auf den ›Wert‹ des Frauenkörpers bedeutsam ist, auch weil Frauen durch den Rückgriff auf entsprechende Praktiken wiederum selbst an der Reproduktion dieses Maßstabs mitwirken (vgl. Alkemeyer 2015). Gleichwohl gewinnt die Optimierung des Körpers insgesamt auch für Männer an Bedeutung (vgl. Posch 2009: 157), wobei nicht unumstritten ist, ob sich darin eine Annäherung geschlechtsspezifischer

Anforderungen an Attraktivität zeigt oder vielmehr ein geschlechterübergreifender Anstieg von körperbezogenen Erwartungen, der eine geschlechtlich relationale Wirkung von Schönheitszwängen unberührt lässt (vgl. Görtler 2012: 21). Damit verknüpft scheint nicht zuletzt auch die Frage, inwieweit Geschlechterbedeutungen und geschlechtsspezifische Normierungen unter den gegebenen kulturellen Bedingungen eher reproduziert bzw. verstärkt werden oder auch auf entsprechende Verschiebungen verweisen – und auf welche Weise Körperoptimierungen auch zu einer Aufrechterhaltung oder Verfestigung von Geschlechterunterschieden und hegemonialen (Macht-)Ordnungen beitragen können. Während einerseits argumentiert wird, dass dem Blick des Mannes eine erhebliche Bedeutung für die Bewertung des weiblichen Körpers zukommt, womit auch ein heterosexueller hegemonialer männlicher Machtvorbehalt demonstriert würde (vgl. ebd.: 43), konstatieren andere Autor\*innen einen Wandel hin zu einem »hintergründig agierenden Überforderungssexismus« (Wuttig 2014: 3). Macht wirke nicht länger repressiv, sondern sei mit entsprechenden Anreizen verbunden, die insbesondere junge, gesunde, attraktive, heterosexuelle, weiße »Leistungsträgerinnen« der aspirierenden Mittelschicht bevorzuge (vgl. Hark/Villa 2010: 9).<sup>1</sup>

Übergreifend scheinen mit den gegenwärtigen Idealen, Diskursen und Praktiken der Körperverbesserung kulturelle Verschiebungen einherzugehen, welche die Bedeutung und Wirkung von Geschlecht, die Bedingungen und Folgen der Aneignung eines geschlechtsspezifischen Habitus, aber auch die damit verwobenen subversiven und kreativen Potenziale verändern. Um diese Veränderungen zu verstehen, genügt es nicht, Körperoptimierungen als direkte Effekte kultureller Diskurse und Normierungen von Weiblichkeit bzw. Männlichkeit zu konzeptualisieren; vielmehr gilt es auch die vielfältigen individuellen Bedeutungen von Geschlecht präzise zu beleuchten. Dazu gehört nicht zuletzt auch, sich der Begrenztheit, Angewiesenheit und Verletzlichkeit zu widmen, welche die körperliche Existenz selbst unhintergebar prägen.

---

1 Obschon in diesem Artikel der Zusammenhang von Körperoptimierung und Geschlecht im Vordergrund steht, soll an dieser Stelle mit Nachdruck auch auf die sozialen Differenzkategorien verwiesen werden, die gleichsam »quer« zu geschlechtsspezifischen Ungleichheiten liegen. Zum erkenntnistheoretischen Gewinn einer solchen Perspektive vgl. z.B. Hoffarth 2018.

## Ermächtigung qua Körperoptimierung?

Aus sozialwissenschaftlicher Sicht sind spätmoderne Gesellschaften westlichen Typs vielfach durch eine Orientierung an steter Steigerung und Optimierung beschrieben worden (vgl. z.B. Rosa 2005), die auf der Ebene der Individuen mit neuen Anforderungen an die Lebensführung einhergeht. Befeuert durch die Entwicklung hin zur Dienstleistungsgesellschaft und dem Vorherrschen einer neoliberalen Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung setzen sich zunehmend Arbeitsverhältnisse durch, in denen sich die Menschen im Ganzen, inklusive ihrer emotional-kreativen Potenziale, einbringen sollen. Wer gegenüber der Konkurrenz bestehen, beruflich erfolgreich sein oder schlicht das eigene Scheitern abwenden will, ist mehr und mehr dazu angehalten, nicht nur die Arbeitsweise zu optimieren, sondern auch sich selbst und das Leben insgesamt (vgl. King et al. 2014; Bröckling 2007). Auch der Körper avanciert dabei zu einer Ressource, deren Leistung und ›Ertrag‹ es beständig zu steigern gilt – durch eine »Zurichtung von außen« ebenso wie durch ein »Gefügig machen von innen«, bei dem »Steigerung durch eine entsprechende Selbst-Aktivierung und Disziplinierung [...] erreicht werden soll« (Rosa 2016: 172). Entsprechend scheinen sich in zeitgenössischen Idealen von Fitness und Gesundheit, von Jugendlichkeit und Schlankheit eben jene Werte, Ziele und Fähigkeiten zu manifestieren, die gesellschaftlich erwünscht und ökonomisch verwertbar sind: Selbstkontrolle, Zielstrebigkeit und Leistungsfähigkeit auf der einen Seite, Flexibilität, Entwicklungs- und Wandlungsbereitschaft auf der anderen Seite (vgl. Posch 2009: 85ff.). Immer stärker wird der Körper – auch befeuert durch die wachsende mediale Aufmerksamkeit – zum Instrument einer gezielten Selbstpräsentation und -vermarktung, die auch dazu dient, sich möglichst vorteilhaft darzustellen, Anerkennung zu erlangen und sich gegenseitig zu überbieten (vgl. King 2016).

Dass soziale Anerkennung auch von der körperlichen Erscheinung und der äußeren Wirkung auf andere abhängt, ist historisch betrachtet nicht neu – sind Menschen doch seit jeher bemüht, den Körper zu gestalten und zu verbessern, um anderen zu gefallen und Erfolg zu haben. Ein Wandel zeichnet sich in der Gegenwart gleichwohl ab hinsichtlich der kulturellen Bedeutung des Körpers einschließlich der Vorstellungen dessen, was als schön, erstrebenswert und normal gilt. Verbesserungsversuche folgen immer weniger einem letztlich unerreichbar bleibenden, regulativen Ideal als vielmehr der Idee, dieses Ideal durch entsprechende Aktivität auch tatsächlich erreichen zu können (vgl. King et al. 2021: 10) – nicht zuletzt auch deshalb, weil vormals un-

denkbare körperliche Veränderungen mit Hilfe medizinisch-technologischer Verfahren zunehmend realisiert werden können. In den Medien sind das Streben nach Außergewöhnlichkeit ebenso wie ›radikale‹ Körpermodifikationen (wie z.B. Schönheitsoperationen) zudem überaus präsent, wobei sie vielfach mit beruflichen Ambitionen und ökonomischen Motivationen gekoppelt werden (vgl. Villa 2015: 151). Der ›naturbelassene‹ (insbesondere weibliche) Körper wird hingegen – zu denken wäre hier etwa an Vorher-Nachher-Shows- sowie Bilder im Fernsehen und in den sozialen Netzwerken – tendenziell als etwas Defizitäres interpretiert (vgl. Abraham 2010: 125), das durch Motivation und entsprechende Praktiken überwunden werden kann.

Angesichts dieser Allgegenwärtigkeit ›perfekter‹ Körper und ihrer vermeintlichen Verfügbarkeit scheint sich auch das Verständnis von (körperlicher) ›Normalität‹ zu verschieben in Richtung einer Orientierung an Besonderheit und einer Abgrenzung vom Gewöhnlichen, die auf die »Annäherung an die und die Überschreitung der oberen Normalitätsgrenze« gerichtet sind (Link 2012: 357). Es geht, so ließe sich zugespitzt formulieren, zunehmend um die »Verkörperung spezifischer, dabei aber phantasmatischer« Normen, die auch in »hochgradig abstrakte[n] statistische[n] Maße[n]« zum Ausdruck kommen (Villa 2015: 152f.). In geschlechtsspezifischer Hinsicht scheint mit dieser »Normalisierung qua Optimierung« wiederum auch die Vorstellung verbunden zu sein, eine ›richtige‹ Frau bzw. ein ›richtiger‹ Mann sein zu können bzw. zu müssen (vgl. ebd.: 145). Dabei deuten sich auch Verschiebungen hinsichtlich der kulturellen und individuellen Bedeutungen von Körper und Geschlecht an – denkt man etwa an die Verbreitung von auf die Verbesserung der Ästhetik gerichteten intimchirurgischen Eingriffen, bei der die emanzipatorische Kritik der sozialen Konstruktion von Körper und Geschlecht zunehmend umzuschlagen scheint in die Idee ihrer beliebigen Formbarkeit.

Die Übergänge zwischen dem Wunsch nach sozialer Anerkennung und dem Leiden unter sozialen Erwartungen, zwischen Heteronomie und Entfremdung einerseits und Ermächtigung und Freiheit andererseits, zwischen als normal und als pathologisch erachteten Körperpraktiken sind indessen in vielerlei Hinsicht fließend. Zwar erscheinen die Möglichkeiten zur Veränderung des Körpers zunächst auch als eine beträchtliche Erweiterung von Handlungsoptionen gerade für jene, die ganz real unter ihrem Körper leiden. Körperoptimierungen können insofern durchaus als Selbstermächtigung und Identitätsgestaltung erlebt, als hilfreich und sinnvoll angesehen werden (vgl. z.B. Borkenhagen 2011). Gleichwohl kann der moralische Imperativ zur selbstverantwortlichen Sorge um den Körper leicht umschlagen

in Anpassungsdruck und die Notwendigkeit, den eigenen Wert über die körperliche Performance zu definieren: etwa dann, wenn das Verfehlen der vorherrschenden Ideale weniger auf äußere Umstände (etwa ungleich verteilte Bedingungen und Ressourcen) zurückgeführt, sondern vielmehr als persönliches Versagen, als Resultat ›falscher‹ Entscheidungen oder Verhaltensweisen gedeutet wird (vgl. Schorb 2016) – während zugleich das Leiden, das mit körperbezogenen Optimierungspraktiken selbst verbunden sein kann, zum Zeichen der Selbstüberwindung und Arbeit an den Grenzen avanciert (vgl. Villa 2015).

Insgesamt scheint die Komplexität des Zusammenhangs zwischen Körperoptimierung und Geschlecht schließlich auch daraus zu resultieren, dass sich kulturelle Vorstellungen von Autonomie und Selbstverwirklichung in eine Richtung der unbegrenzten Verfügung über sich und die Welt zu verschieben scheinen (vgl. Rosa 2016), die eine Bindung an andere zunehmend leugnet. Gerade da, wo Selbstbestimmung mehr und mehr zu einer der Optimierung dienlichen Verfügung über den Körper zu werden droht, gilt es jedoch den Blick zu schärfen für die gesellschaftlichen Anforderungen und Zumutungen, die kulturellen und individuellen Bedeutungen, die (körperliche) Praktiken ermöglichen und begünstigen, beschränken oder verhindern. Dies kann nicht geschehen, ohne Körper und Geschlecht in ihrer Wechselwirkung von sozialen, psychischen und affektiv-leiblichen Erfahrungen zu beleuchten.

## **Körper, Geschlecht, Gesellschaft**

Wie wir uns selbst und andere wahrnehmen, wer wir zu sein glauben, was uns ganz ›natürlich‹ ausmacht, ist unmittelbar und untrennbar mit unserem Körper verwoben. Unsere Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen, die Übernahme sozialer Rollen, unsere Fähigkeiten und Eigenschaften bis hin zu unseren Gedanken und Gefühlen erscheinen nicht selten als Effekte spezifischer körperlicher Merkmale, wobei die geschlechtliche Zuordnung einen besonderen Stellenwert einnimmt. Wir werden als Mann oder Frau angesprochen, und viele handeln und fühlen sich ganz selbstverständlich als weiblich oder männlich.

Aus soziologischer Sicht werden körperliche Phänomene und Praktiken vielfach auf die Wirkung von Diskursen zurückgeführt, d.h. auf die gesellschaftliche Hegemonie bestimmter Wissensformen über die Wahrnehmung und Bewertung von Körpern, womit zugleich Kriterien der sozialen Integration und des Ausschlusses verbunden sind (vgl. z.B. Foucault 1973). Auch

die Entwicklung von Geschlechtsidentitäten – von männlichen und weiblichen Körpern inklusive der mit ihnen verwobenen Ungleichheiten – lässt sich aus dieser Perspektive als Effekt von Wissensordnungen verstehen, welche die Grenzen des Vorstellungshorizonts möglicher Identitäten festlegen (vgl. Butler 1991: 27). Diesem Verständnis folgend ist Geschlecht nicht eine biologische ›Tatsache‹, sondern wird erst hervorgebracht durch die gesellschaftliche Zumutung, überhaupt einem Geschlecht zugehörig zu sein und sich in eine heteronormative Geschlechterordnung einordnen zu müssen, wobei Weiblichkeit und Männlichkeit wiederum jeweils mit unterschiedlichen Bedeutungen versehen sind. Zugleich wirken derartige Sinngehalte, und dies scheint in Hinblick auf den hier untersuchten Zusammenhang von Körperoptimierung und Geschlecht wesentlich, nicht nur als semantische Strukturen und performative Akte, sondern sind qua Sozialisation als Habitus gleichsam in den Körper eingeschrieben (vgl. Bourdieu 1982). Als eine Art vorreflexives, unbewusstes Wissen sorgt der (geschlechtsspezifische) Habitus dafür, dass bestimmte Verhaltensweisen von den Akteuren als ›stimmig‹ und ›natürlich‹ erlebt werden. Soziale Zugehörigkeiten fußen damit auf subtilen Grenzziehungen entlang dessen, was in einer spezifischen Situation intuitiv als (un-)angemessen erlebt wird.

Um zu verstehen, auf welche Weise Körper- und Geschlechternormen auf individueller Ebene Bedeutung erlangen, muss insofern auch berücksichtigt werden, dass sie subjektiv spürbar sind und leiblich erfahren werden. In einem solchen Verständnis lässt sich zugleich fassen, dass vom Körperlichen selbst Anforderungen und Strukturierungen ausgehen, die Gewohnheiten, Wissensbestände und Selbstkonzepte in körperlicher, psychischer und sozialer Hinsicht infrage stellen, Ängste und Unsicherheiten erzeugen können. Denn in der leiblichen Erfahrung kann der Körper spürbar werden als etwas, das uns widerfährt, das uns ergreift und betroffen machen kann und die gewohnte Selbstverständlichkeit des Seins ins Wanken bringt. Soziologische Konzeptualisierungen der gesellschaftlichen Wirkung auf Körper und Geschlecht scheinen hingegen gerade da an ihre Grenzen zu stoßen, wo die Leiberfahrung nicht auch als etwas Pathisches und letztlich unverfügbar Bleibendes gedacht und diese Unverfügbarkeit wiederum auch als Ausdruck der sozialen Konstituiertheit des Menschen – als ein Fremdes im Eigenen (vgl. Waldenfels 2000) – gefasst werden kann.

Der Zusammenhang von Körperoptimierung und Geschlecht lässt sich schließlich nicht herausarbeiten, ohne präzise nachzuvollziehen,

»dass die Körperlichkeit selbst auf grundlegende Weise mit Abhängigkeit, Angewiesenheit und mit dem unhintergehbaren Eingebettetsein in eine Intersubjektivität verknüpft ist und solche Konnotationen wiederum je nach individuellem psychischen und sozialen Werdegang, je nach kulturellen Werten und Normen unterschiedlich bewertet und integriert, angenommen oder verleugnet, bewusst oder unbewusst gehalten werden können.« (King 2013: 185)

Eine solche Perspektive ermöglicht es nachzuvollziehen, auf welche Weise sich die sozialen Prozesse der Vergeschlechtlichung mit den individuellen Formen psychischer Verarbeitung der körperlichen Veränderungen verbinden (vgl. ebd.: 191), wobei der Adoleszenz in biografischer Hinsicht eine besondere Rolle zukommt. Denn während die Individuen in dieser Lebensphase mit den puberalen Veränderungen des Körpers und den damit auferlegten Möglichkeiten und Begrenzungen konfrontiert sind,<sup>2</sup> werden sie zugleich gefordert, ihren geschlechtsspezifischen Habitus zu entwickeln (vgl. ebd.). Im Folgenden soll daher anhand zweier Fallbeispiele beleuchtet werden, wie zeitgenössische Praktiken der Körperoptimierung in Hinblick auf die Bearbeitung der mit Körper und Geschlecht verbundenen psychosozialen Anforderungen bedeutsam werden (vgl. Schreiber 2021).<sup>3</sup> Dabei wird schließlich auch zu fragen sein,

- 
- 2 Die (kindliche) ›Selbstverständlichkeit‹ des leiblich-körperlichen Seins ist in der Adoleszenz durch die puberalen Veränderungen ins Wanken gebracht worden, während der veränderte Körper noch nicht als zum Selbst gehörig oder eigen empfunden wird – verweist er doch nicht nur auf eine künftige sexuelle und generative Potenz, sondern zugleich auch »unnachgiebig auf das begehrte Objekt und die erneute Abhängigkeit von Liebesobjekten« (King 2013: 196). Sich die körperlichen Veränderungen anzueignen, erfordert also nicht nur eine Lösung aus den kindlichen Erlebens- und Erfahrungswelten, sondern auch, die mit dem ›neuen Begehren‹ verbundenen Sehnsüchte und sexuellen Wünsche zu integrieren und mit der Angst vor dem Verlust von Abgrenzungsfähigkeit in Einklang zu bringen.
  - 3 Die folgenden Falldarstellungen entstammen einer Dissertation zum Verhältnis von Körperoptimierung und Leibgebundenheit, die in Anlehnung an das Projekt Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne (gefördert von 2012 bis 2018 durch die VolkswagenStiftung; geleitet von Prof. Dr. Vera King, Prof. Dr. Benigna Gerisch, Prof. Dr. Hartmut Rosa) entstanden ist. Zur Bearbeitung der für die Dissertation leitenden Fragestellung wurden narrativ-biografische Interviews geführt und sequenzanalytisch ausgewertet. Die im vorliegenden Artikel verwendeten Zitate wurden zugunsten der Lesbarkeit mit Satzzeichen versehen, zugleich wurde jedoch versucht, die charakteristische Struktur der gesprochenen Sprache aufrechtzuerhalten.

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.

### **Isabell Schäfer: Körperoptimierung als Hervorbringung perfekter Weiblichkeit**

Die 26-jährige Isabell Schäfer ist zum Zeitpunkt des Interviews nicht berufstätig, plant jedoch eine Ausbildung auf dem zweiten Arbeitsmarkt. Nach etlichen schulischen und beruflichen Abbrüchen und Neuanfängen hofft sie, über ein Programm des Arbeitsamtes endlich beruflich Fuß fassen zu können, ihre Leistungen anerkannt zu sehen und eine gewisse ›Normalität‹ herzustellen. Dabei manifestiert sich in Hinblick auf ihre biografische Selbstpräsentation im Interview insgesamt ein hoher Leidensdruck, der sich ebenso aus einem als defizitär erlebten Selbst speist wie aus den Bemühungen, den Erwartungen anderer gerecht zu werden und Schwächen bzw. vermeintliche Mängel zu verhüllen. In ihrem Alltag kreist Frau Schäfer – auch angesichts ihres wiederholten beruflichen Scheiterns – in hohem Maße um ein möglichst perfektes Äußeres, das sie vor allem an idealtypischen Vorstellungen des weiblichen Körpers, dem ›richtigen‹ Gewicht und den ›passenden‹ Maßen, bemisst. Seit vielen Jahren unternimmt sie immer wieder Diäten, teils mit bedrohlichen gesundheitlichen Auswirkungen. Etwa ein Jahr vor dem Interview hat sie sich einer Brustvergrößerung unterzogen – »für sich«, wie sie im Interview betont.

Das mit dem Körper verbundene Defiziterleben, Verunsicherung und Scham scheinen biografisch weit zurückzureichen, wobei für Frau Schäfer insbesondere auch in der Adoleszenz kaum Raum gewesen ist für eine konstruktive Aneignung von Körper und Geschlecht. Vielmehr scheint die Verunsicherung angesichts der puberalen körperlichen Veränderungen noch potenziert durch ein familiales Klima, in dem Vorstellungen hegemonialer Männlichkeit und (sexuell) ›verfügbarer‹ Weiblichkeit dominieren.

»Damals hatt ich so ein Bustier an, wo – man ist ja zwölf, dreizehn (1 Sek. Pause) und da war halt irgendwie noch nicht, dass ich da irgendwie einen BH tragen müsste. Und dann – hat er [der Stiefvater]: Uh, das kommt ja schön raus, toll. Und – auf einmal kam halt sowas anderes, dass ich merkte: Oh – irgendwie ist das komisch. Und ich hatte bei dem auch nie ein gutes Gefühl und war immer – distanziert, weil ich da – was spürte, dass der irgendwie –

ähm (1 Sek. Pause). Ja, ich hatte schon früher so, so ein – Gefühl dafür – dass, dass ich wusste, irgendwas – find ich nicht gut.«

Die anzüglichen Bemerkungen ihres Stiefvaters in Hinblick auf das einsetzende Wachstum ihres Busens erlebt Frau Schäfer mit einem Gefühl großen Unbehagens. Die weiblich-erotische Wirkung, die ihr durch den Lebensgefährten der Mutter gespiegelt wird, scheint im Gegensatz zu ihrem eigenen Erleben zu stehen: Der als noch kindlich bzw. »unreif« wahrgenommene Körper wird überfrachtet mit dem auf ihn gerichteten männlichen Begehren, das sich der Einordnung in Gewohntes widersetzt und leiblich spürbar wird als ein diffuses, sich der Versprachlichung entziehendes Gefühl der Bedrohung und Verletzbarkeit.

Dieses Bild von Weiblichkeit (als etwas durch das männliche Begehren Bedrohtes) scheint sich gerade auch deshalb so nachhaltig verfestigen zu können, weil Frau Schäfer weder in ihrem familialen noch außerfamilialen Umfeld alternative Figuren von Körperlichkeit und Geschlechtlichkeit zur Verfügung stehen. Während ihre Mutter selbst darum bemüht ist, dem Stiefvater zu gefallen und dafür auch den eigenen Körper kontinuierlich bearbeitet, erlebt Frau Schäfer die gleichaltrigen Mädchen in Hinblick auf die körperlichen Veränderungen ebenso als Vergleichsmaßstab wie als »Jury«. Im Mittelpunkt steht auch dabei, einer körperlichen Norm zu entsprechen, während vermeintliche körperliche Abweichungen durch Spott und Ausgrenzung bestraft werden.

»Und so stand eines Tages dann auch sowas äh – an der Klasse: Isabell stopft sich Socken in den BH. [...] Von da an – äh bin ich im Erdboden versunken. Ich äh – wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. (1 Sek. Pause) Ich kam eines Tages halt aus der Pause zurück (1 Sek. Pause) und äh ich war total verunsichert. [...] (1) Ja, es war – es war schlimm, es war peinlich, es war – erniedrigend und – von da an ging's erst los.«

Die Bloßstellung durch andere avanciert für Frau Schäfer zu einem biografischen Schlüsselerlebnis, welches sie geradezu gänzlich auszulöschen droht. Das Wachstum des Busens scheint dabei in doppelter Hinsicht bedrohlich, verweist dieser doch auf eine erwachsene Sexualität, der sie sich noch nicht gewachsen fühlt, während das »zu wenig« sie zugleich in eine noch kindliche Position verweist, der sie bereits entwachsen ist. Die Vorstellung eines Mangels (an Weiblichkeit oder erotischer Wirkung) scheint dabei gerade auch deshalb so nachhaltig verinnerlicht, weil dieser leiblich spürbar wird als ein Gefühl der Scham und Ohnmacht.

Vor diesem Hintergrund kann die Brustvergrößerung zunächst als eine Anpassung an zeitgenössische Schönheitsideale und die in ihnen enthaltenen Vorstellungen ›perfekter‹ (wohlgeformter, makelloser, zugleich verführerischer) Weiblichkeit verstanden werden. In psychischer Hinsicht erscheint sie zugleich als eine ›Potenzierung‹ des Weiblichen, die mit der Fantasie verbunden ist, Verletzlichkeit überwinden und das bedrohliche männliche Begehren unter Kontrolle bringen zu können. Zeitgenössische Optimierungsdiskurse wirken im Fall von Frau Schäfer folglich auch deshalb so machtvoll, weil sie als einzige Möglichkeit zur Herstellung sozialer ›Normalität‹ und psychischer Stabilität erscheinen. Der individuelle Entwurf defizitärer, verletzbarer und bedrohter Weiblichkeit wird dabei ebenso durch kulturelle Ideale körperlicher Perfektion begünstigt, wie Körperoptimierungen als Möglichkeit ihrer Überwindung erscheinen und das Streben nach Makellosigkeit immer wieder aufs Neue befördern: Denn nicht nur werde sie, so erzählt Frau Schäfer im Interview, »immer darauf achten müssen, dass ich nicht zunehme«, auch habe sie erst kürzlich einen »großen Schock« erlebt durch das erste graue Haar – und selbst den vergrößerten Busen würde sie in weiter Kleidung verhüllen, würde doch sonst »ein jeder sehen, dass ich da was – was hab machen lassen«. So ist es schließlich gerade das Spannungsverhältnis aus dem Ideal ›perfekter‹ Weiblichkeit und der konstitutiven Unverfügbarkeit des Leibes, der sich den Verbesserungsbestrebungen immer wieder entzieht, welches Frau Schäfer zu immer neuen Schleifen der Selbstoptimierung antreibt.

### **Marie Sobotta: Körperoptimierung als Negation hegemonialer Männlichkeit**

Marie Sobotta, zum Zeitpunkt des Interviews 35 Jahre alt, ist in leitender Funktion in einem großen Medienunternehmen tätig, nachdem sie nach ihrer Ausbildung in verschiedenen Unternehmen Karriere machte. Im Interview präsentiert sich Frau Sobotta nicht nur als beruflich erfolgreich, sondern auch als glückliche Ehefrau und Mutter, wobei sie den fragilen und konflikthaften Momenten ihrer Lebensführung und Beziehungsgestaltung mit einer dezidierten, programmatisch anmutenden Zufriedenheit begegnet. Selbstverwirklichung und Selbstbestimmung scheinen dabei als zentrale Achsen ihres Selbstverständnisses, die sich im Umgang mit dem Körper auch an einer Orientierung an körperlicher Agilität, Funktionalität und Gesundheit manifestieren. Sie strebt danach, mehr Sport zu treiben und sich gesünder zu

ernähren und versucht zugleich durch Achtsamkeitspraktiken (bspw. Yoga) in einen ›Einklang‹ mit sich zu kommen.

Auch im Fall von Frau Sobotta scheint das Verhältnis zum Körper in biografischer Hinsicht auf Erfahrungen der Missachtung und Entwertung zu fußen. In ihrer Jugend wird sie wegen ihres Äußeren – insbesondere ihres Gewichts und ihrer zunehmend ›weiblicheren‹ Körperformen – von den Mitschüler\*innen verspottet, wobei die Hilflosigkeit auch bei ihr vor allem daraus resultiert, dass ihr signifikante Bezugspersonen zur konstruktiven Bewältigung von Scham- und Ohnmachtsgefühlen nicht zur Verfügung stehen.

»Ich hab das sicherlich zuhause erzählt, aber – ähm ja, wie, was sollen Eltern da auch zu sagen oder meine Mutter dazu sagen, ne? Es geht vorbei und mh mh mh. (1 Sek. Pause) Lass dich da nicht unterkriegen. Ähm (2 Sek. Pause) ansonsten – ja, hat man sicherlich auch so Gedanken gehabt: Ich schmeiß mich gleich vorn Zug, ne?«

Die Aussichtslosigkeit der Situation, die sich – zumindest fiktiv – drastisch auch im Gedanken der kompletten Auslöschung ihrer Existenz äußert, wird in Frau Sobottas Erzählung verwoben mit der ›Sprachlosigkeit‹ der Mutter, aus deren Perspektive Beschämung und Ausgeliefertsein bagatellisiert zu werden scheinen. Dabei kann der immense Leidensdruck von Frau Sobotta nicht anders bewältigt zu werden, so legt die nahezu salopp anmutende Darstellung ihrer Todesgedanken nahe, als durch eine Rationalisierung und Distanzierung von allen Affekten.

Auch für Frau Sobotta bleibt ihre Figur bis in die Gegenwart – wie sie betont, »wie eigentlich für fast jede Frau« – ein »Problem«, gegen das es zu »kämpfen« gilt. Die Angst, körperlich, auch in Hinblick auf ihre Weiblichkeit nicht zu genügen, scheint dabei eng verwoben mit der Fantasie, ihren Mann womöglich an eine jüngere, attraktivere Frau zu verlieren. Zugleich verdeutlichen sich immer wieder ihre Versuche, sich gegenüber zeitgenössischen Schönheitsidealen einschließlich der mit ihnen verknüpften Implikationen hegemonialer Männlichkeit als überlegen zu präsentieren – etwa dadurch, dass sie, anders als jüngere Frauen, für den beruflichen Erfolg nicht auf ihr Äußeres angewiesen sei. Zwar habe man, so erzählt sie im Interview, als »attraktive junge Frau [...] definitiv (1 Sek. Pause) mehr – Aufmerksamkeit äh und auch (1 Sek. Pause) wahrscheinlich Chancen äh aufzusteigen – wenn du männliche Vorgesetzte hast«, man könne aber auch durch Individualität und Kompetenz überzeugen. Ihren beruflichen Erfolg scheint sie dementsprechend auch damit in Verbindung zu bringen, dass sie sich ihren zumeist

männlichen, älteren Vorgesetzten eher als »lockerer Kumpel dann so – gleichstelle als – als – äh – Frau, die jetzt einfach nur durch ihr Äußeres – und ihre Erscheinung irgendwie – überzeugt«. Dabei zeigt sich: Macht- und Autonomiegefühle werden von Frau Sobotta vor allem darüber erzeugt, dass sie sich den männlichen Vorgesetzten im Habitus angleicht und sich vom »klassisch weiblichen« Schönheitshandeln distanziert, womit sie sich zugleich über die Kolleginnen erhebt.

Anders als bei Frau Schäfer wird das Verfehlen von Schönheitsidealen von Frau Sobotta herabgespielt:

»Wenn man mal so nach dem BMI geht, dann – liege ich da auch – definitiv im Übergewicht. (1 Sek. Pause) Aber mein persönliches Wohlfühlgewicht ähm – hat jetzt eigentlich – nichts mit dem BMI zu tun. Also – da sind n paar Kilo mehr für mich schon ok.«

Hier verdeutlicht sich: Einerseits ist Frau Sobotta mit der Präsentation einer selbstbestimmten, an den eigenen Bedürfnissen ausgerichteten Körperpraxis darum bemüht, sich explizit gegenüber Schönheitsidealen abzugrenzen. Andererseits wird dieser Abgrenzungsversuch dadurch unterlaufen, dass ihr Wohlgefühl dennoch an ein bestimmtes Gewicht geknüpft zu bleiben scheint, wobei die Abweichung zudem nicht zu groß werden darf – eben nur »n paar Kilo mehr«. Dass sie das anvisierte Ziel verfehlt, bagatellisiert sie zugleich durch eine Fokussierung auf Funktionalität und Gesundheit:

»Also ich besinne mich dann mehr darauf – wie ich gebaut bin und wie alles funktioniert, und dass ich dankbar sein muss, dass mein Körper so funktioniert, wie er funktioniert. [...] Dass das alles so ist, wie's ist, und dass alles gesund ist. Und äh – dass es ja eigentlich egal ist, wie die Form aussieht.«

Was hier zunächst als eine Form der Selbstsorge erscheint, in deren Mittelpunkt ein wertschätzendes Verhältnis zum eigenen Körper steht, offenbart im Lichte der geradezu mantra-artigen Wiederholung, für das Funktionieren des Körpers dankbar sein zu müssen, eher eine Abwehr von Unsicherheiten und Gefühlen des Ungnügens. Autonomieerleben wird dabei auch darüber erzeugt, dass der »funktionierende« Körper (anders als der auf die Anerkennung anderer angewiesene »schöne« Körper) nicht von anderen abhängig erscheint. Die Negation von Abhängigkeit und Begrenztheit geht damit zugleich zu Lasten jener Erfahrungen, die auf die nicht-funktionalen, ungerichteten und damit auch kreativen Dimensionen leiblichen Seins verweisen.

## Fazit

An den empirischen Beispielen manifestieren sich zwei Varianten der Bewältigung von gesellschaftlichen Anforderungen an den (weiblichen) Körper. Im Fall von Frau Schäfer sind Körperoptimierungen vor allem an einer Angleichung an Idealmaße ausgerichtet, in deren Mittelpunkt steht, (männlichen) Anderen zu gefallen. Den Körper zu verbessern, meint dabei vordergründig eine Gestaltung des Äußeren, bei der Optimierungsanforderungen verwoben werden mit einer selbstnormalisierenden Einordnung in soziale Ordnungsmuster und hegemoniale Repräsentationen (Görtler 2012). Zugleich ist der Rückgriff auf zeitgenössische kulturelle Vorstellungen der Verfügbarkeit und Beherrschbarkeit von Körpern auch in psychischer Hinsicht funktional – werden die mit dem als defizitär erlebten Weiblichen verbundenen Unsicherheiten, Ängste und Ohnmachtsgefühle doch vor allem über eine Bearbeitung entsprechender körperlicher Attribute zu bewältigen versucht: Die Vergrößerung der Brust avanciert im Erleben Frau Schäfers zu einer Potenzierung von Weiblichkeit, womit zugleich die Fantasie verbunden ist, Verletzlichkeit zu überwinden und Kontrolle über den Blick der (männlichen) Anderen zu gewinnen.

Bei Frau Sobotta wirken körperlich-geschlechtliche Normierungen subtiler. Während sie kulturelle Bilder und Normen ›klassisch-weiblicher‹ Schönheitsorientierung einerseits explizit zurückweist, werden ihre Versuche der Ermächtigung andererseits unterlaufen durch eine Form der Optimierung, die auf eine Disziplinierung und Funktionalisierung von Körper und Geschlecht gerichtet ist. Beruflicher Erfolg, Achtung und Anerkennung sollen dabei vor allem durch die Demonstration einer »sich wohl fühlenden, mit sich selbst im Reinen befindlichen Persönlichkeit« (Posch 2009: 12) erlangt werden, die sich in geschlechtsspezifischer Hinsicht auch durch eine symbolische Demonstration der Nicht-Angewiesenheit auf Schönheitspraktiken manifestiert. Mit der Negation des als weiblich Konnotierten wird dabei ein gleichsam ›geschlechtsloser‹ Körper erzeugt, der auf die Erbringung von Leistungen gerichtet ist. Zugleich ist diese Negation von Leiblichkeit und Geschlechtlichkeit in psychischer Hinsicht funktional in dem Sinne, dass über sie Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins zu bewältigen versucht werden. Der psychische ›Gewinn‹ dieser Körperpraxis – die Kontrolle von Scham- und Ohnmachtsgefühlen, die Abwehr von Angewiesenheit – geht dabei zugleich zu Lasten eines kreativen, lustvollen, sinnlichen Verhältnisses zu Körper und Geschlecht (vgl. Schreiber 2019).

Trotz ihrer unterschiedlichen Formen des Umgangs mit körperbezogenen Optimierungsanforderungen zeigen sich in beiden Fällen die Dynamiken des Zusammenspiels zwischen Selbstoptimierung und Geschlechterbedeutungen. Dabei wird deutlich, wie zeitgenössische Vorstellungen von Verfügbarkeit und Autonomie in Hinblick auf die Aneignung von Körper und Geschlecht gerade auch deshalb Wirkung erlangen können, als sie als Möglichkeiten der Kontrolle oder Überwindung von (geschlechtstypischen) Heteronomieerfahrungen erscheinen. Die konstitutive Begrenztheit und Angewiesenheit des Leiblichen wird im Kontext kultureller Bilder ›konventioneller‹ Weiblichkeit und entsprechender (hegemonialer) Geschlechterverhältnisse bedeutungsvoll aufgeladen, wobei Körperoptimierungen wiederum in verschiedenen Hinsichten als Möglichkeiten der Bearbeitung der damit verbundenen psychosozialen Anforderungen erscheinen. Gleichwohl erzeugen diese Optimierungspraktiken auch neue Spannungen und Widersprüche, Ängste und Unsicherheiten: So resultiert eine besondere Vulnerabilität bei Frau Schäfer nicht zuletzt auch daraus, dass die biografisch vermittelten Geschlechterbedeutungen in Konflikt stehen zu den kulturell prävalenten Autonomieanforderungen, wie sie etwa für den beruflichen Erfolg nötig wären. Und auch bei Frau Sobotta zeigen sich Verunsicherungen und Ängste vor allem da, wo Funktionalitätsorientierung und konventionelle Weiblichkeitsbilder konflikthaft aufeinandertreffen. Die Widersprüche, Brüche und Abhängigkeiten können in den beiden dargestellten Fällen wiederum gerade auch deshalb psychisch nicht integriert werden, insofern es lebensgeschichtlich an Deutungsmustern und Handlungsorientierungen mangelt, die eine konstruktive Aneignung von Körper und Geschlecht ermöglichen. Gerade diese biografische ›Leerstelle‹, die sich in den Fällen maßgeblich auch in der Abwesenheit einer als handlungsmächtig erlebten Mutterfigur manifestiert, ist es schließlich auch, die eine produktive Wendung der ›Eigensinnigkeit‹ des Leiblichen behindert bzw. verunmöglicht und eine als mehr oder minder leidvoll erfahrene Orientierung an gesellschaftlich prävalenten Optimierungsvorstellungen immer wieder aufs Neue befördert.

Entsprechend scheinen die Versuche der Ermächtigung gerade da zu scheitern oder mit unbeabsichtigten, mithin destruktiven Nebenfolgen verbunden zu sein, wo Autonomie und (körperliche) Selbstbestimmung zu einer Form der schier unbegrenzten Verfügung über sich selbst und andere avancieren. Dabei zeigen sich auch in jenen Geschlechterentwürfen, die vordergründig als eine Emanzipation gegenüber konventionellen Stereotypen und Normierungen des Weiblich-Verletzbaren erscheinen, Vereinseitigungen,

Ausblendungen und Verluste. Eine selbstbestimmte und lustvolle Erfahrung des eigenen Körpers, die auch Raum lässt für das Aufbrechen von (geschlechtsspezifischen) Stereotypen, für Abweichungen und Irritationen, kann hingegen nicht gedacht werden ohne die kulturelle Akzeptanz und psychische Integration der Unverfügbarkeit des Leiblichen. Damit im Zusammenhang steht schließlich auch, körperlich-leibliches Sein nicht als etwas Absolutes zu verstehen, sondern in seiner Relationalität – seiner Bezogenheit auf Andere, die Abhängigkeit, Angewiesenheit und Verletzlichkeit nicht leugnet.

## Literatur

- Abraham, Anke (2010): »Körpertechnologien, das Soziale und der Mensch«, in: dies. (Hg.), Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld, Bielefeld: transcript, S. 113–137.
- Alkemeyer, Thomas (2015): »Verkörperter Soziologie – Soziologie der Verkörperung. Ordnungsbildung als Körper-Praxis«, in: Soziologische Revue 38(4), S. 470–502.
- Borkenhagen, Ada (2011): »Das kosmetische Selbst: Aspekte zu einem neuen Sozialisationstyp. Schönheitschirurgisches Enhancement als Selbsttechnologie am Beispiel von Schönheitsoperationsshows und Modelcastingsendungen«, in: Psychoanalyse im Widerspruch 23(45), S. 7–19.
- Bourdieu, Pierre (1982): Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, Ulrich (2007): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Butler, Judith (1991): Das Unbehagen der Geschlechter, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (1973): Archäologie des Wissens, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Görtler, Birgit (2012): »Schönheit und Weiblichkeit – eine geschlechtsspezifische Betrachtung der sozialen Ungleichheitswirkung von physischer Schönheit«, in: Dagmar Filter (Hg.), Bei mir bist du schön. Kritische Reflexionen über Konzepte von Schönheit und Körperlichkeit, Herbolzheim: Centaurus, S. 9–60.
- Hark, Sabine/Villa, Paula-Irene (2010): »Ambivalenzen der Sichtbarkeit – Einleitung zur deutschen Ausgabe«, in: Angela McRobbie (Hg.), Top Girls. Fe-

- minismus und der Aufstieg des neoliberalen Geschlechterregimes, Wiesbaden: Springer VS.
- Hoffarth, Britta (2018): »Zur Produktivität von Techniken des Körpers. Eine Diskussion gouvernementalitätstheoretischer und intersektionaler Zugänge«, in: *Open Gender Journal* 2, S. 1–18.
- ISAPS (2020): International survey on aesthetic/cosmetic procedures performed in 2020, isaps, [online] [https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey\\_2020.pdf](https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2022/01/ISAPS-Global-Survey_2020.pdf) [abgerufen am 30.03.2022].
- King, Vera (2013): *Die Entstehung des Neuen in der Adoleszenz. Individuation, Generativität und Geschlecht in modernisierten Gesellschaften*, Opladen: Leske und Budrich.
- King, Vera (2016): »If you show your real face, you'll lose 10 000 followers: The gaze of the other and transformations of shame in digitalized relationships«, in: *CM* 11(38), S. 71–90.
- King, Vera et al. (2014): »Optimierte Lebensführung – wie und warum sich Individuen den Druck zur Selbstverbesserung zu eigen machen«, in: Sven Kluge/Ingrid Lohmann/Gerd Steffens (Hg.), *Jahrbuch für Pädagogik 2014. Menschenverbesserung – Transhumanismus*, Frankfurt am Main: Lang, S. 283–300.
- King, Vera/Gerisch, Benigna/Rosa, Hartmut (2021): »Einleitung: Lost in Perfection. Optimierung zwischen Anspruch und Wirklichkeit«, in: dies. (Hg.), *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche*, Berlin: Suhrkamp, S. 7–21.
- Krause, Johannes (2014): »Schönheitssoziologie – ein Überblick«, in: *Analyse & Kritik* 36(1), S. 153–175.
- Link, Jürgen (2012): »Erinnerung an den (flexibel-)normalistischen Rahmen von Human-Optimierungsprozessen in modernen okzidentalischen Gesellschaften«, in: Anna Sieben/Katja Sabisch/Jürgen Straub (Hg.), *Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme*, Bielefeld: transcript, S. 353–364.
- Posch, Waltraud (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*, Frankfurt am Main: Campus.
- Rosa, Hartmut (2005): *Beschleunigung*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosa, Hartmut (2016): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin: Suhrkamp.
- Schneider, Werner (2012): *Der Prothesen-Körper als gesellschaftliches Grenzproblem*, in: Markus Schroer (Hg.), *Soziologie des Körpers*, Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 371–397.

- Schorb, Friedrich (2016): »Das ›Adipositas-Epidemie‹-Narrativ. Zur Medikalisierung und Moralisierung eines Verteilungskonflikts«, in: Roland Anhorn/Marcus Balzereit (Hg.), *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit*, Wiesbaden: Springer VS, S. 481–494.
- Schreiber, Julia (2019): »Selbstsorge in Zeiten von Selbstoptimierung. Körperpraktiken zwischen biografischen Dispositionen und gesellschaftlichen Anforderungen«, in: *Familiendynamik* 44(2), S. 100–117.
- Schreiber, Julia (2021): *Körperoptimierung. Selbstverbesserung zwischen Steigerungsdruck und Leibgebundenheit*, Wiesbaden: Springer VS.
- Techniker Krankenkasse (2017): *Iss was, Deutschland. TK-Studie zur Ernährung 2017*, [online] <https://www.tk.de/resource/blob/2033596/0208f5f5844c04abbbcb1389872ee01/iss-was-deutschland-data.pdf> [abgerufen am 30.03.2022].
- Villa, Paula-Irene (2015): »Mach mich schön! Geschlecht und Körper als Rohstoff«, in: Willy Viehöver/Peter Wehling (Hg.), *Entgrenzung der Medizin: Von der Heilkunst zur Verbesserung des Menschen?*, Bielefeld: transcript, S. 143–161.
- Waldenfels, Bernhard (2000): *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- 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 29.03.2022].

