

### 3 Ambivalente Gefühle

Dass der Mensch nicht nur einen Körper hat, sondern auch ein Gefühlsleben, ist ebenso wie ersteres Produkt kultureller, historischer Prozesse. Als solche beschreibt Foucault in seinem Standardwerk »Überwachen und Strafen« (2016) die »Erfindung« dessen, was wir heute Seele oder Psyche nennen, »Subjektivität, Persönlichkeit, Bewusstsein, Gewissen usw.«<sup>11</sup> (Foucault 2016: 42) als eine Verschiebung der Zielscheibe machtvoller Zugriffe auf Individuen. Diese seien nun nicht mehr primär auf den Körper gerichtet – wie die Marter, die Foucault im Eingang des Buches eindringlich beschreibt und in der es darum ging, den Körper des Verbrechers so unwiderruflich wie möglich zu zerstören, um ihn und sein Verbrechen aus der Welt zu schaffen – sondern auf das, was als Seele oder Psyche konzipiert wird:

»Der Mensch, von dem man spricht und zu dessen Befreiung man einlädt, ist bereits das Resultat einer Unterwerfung, die viel tiefer ist als er. Eine ›Seele‹ wohnt in ihm und schafft ihm eine Existenz, die selber ein Stück der Herrschaft ist, welche die Macht über den Körper ausübt. Die Seele: Effekt und Instrument einer politischen Anatomie. Die Seele: Gefängnis des Körpers.« (Foucault 2016: 42)

Die Rede von der Seele als Gefängnis des Körpers erscheint anschlussfähig an die Theorie des Zivilisationsprozesses nach Norbert Elias (Elias 1980; zum Verhältnis der Theorien Elias' und Foucaults van Krieken 1991; Adloff/Farah 2013). Nach dieser lässt sich der Prozess der Entstehung moderner westlicher Gesellschaften analytisch in zwei empirisch untrennbar verschränkte Prozesse teilen: in eine Soziogenese und Psychogenese. Während mit dem Begriff der Soziogenese das Werden moderner Staats- und Gesellschaftsstrukturen beschrieben wird, bezeichnet der Prozess der Psychogenese das Werden moderner Subjektivität oder Persönlichkeit. Zentral für Elias ist, dass diese Entwicklungen sich wechselseitig beeinflussen; die Staats- und Gesellschaftsstrukturen wirken auf die Persönlichkeitsstrukturen in der Bevölkerung, die wiederum die Gesellschaftsstrukturen überhaupt hervorbringen. Zusammenfassend lässt sich der Wandel der Persönlichkeitsstrukturen nach Elias – durchaus konform mit Foucaults Theorie der Geschichte der dominanten Machtformen – als Übergang von der Fremd- zur Selbstkontrolle (beziehungsweise von der Souveränitätsmacht zur Gouvernementalität) beschreiben und damit

11 Diese zitierte Aufzählung soll hier keineswegs über die sehr unterschiedlichen theoretischen Konzepte hinter diesen Begriffen hinweggehen. Doch ist eine detaillierte Ausführung hier weder möglich noch nötig. Ausführlicher zur Entwicklung der »Psy-Disziplinen« wie verschiedener Psychologien (Arbeitspsychologie, Kinderpsychologie, ...) sowie pädagogischer und psychiatrischer Wissensdisziplinen und deren Wirkung auf das moderne Selbst vgl. Foucault 2005 und Rose N. 1996.

als eine zunehmende Kontrolle und Modellierung der eigenen Affekte durch die Individuen selbst im Dienste herrschender Konventionen, Normen und Tabus.

Diese Variante der soziologischen Geschichtsschreibung kann sicher als verbreitet und anerkannt bezeichnet werden. So stimmen nach Reckwitz:

»[...] durchaus unterschiedliche Autoren wie Karl Marx, Max Weber, Theodor W. Adorno, Talcott Parsons, Michel Foucault oder Pierre Bourdieu letztendlich darin überein – sei es affirmativ oder kritisch –, dass die Entstehung und Entwicklung der modernen Gesellschaft im Kern durch fortschreitende Rationalisierung gekennzeichnet ist. Die Rationalisierung des Handelns und der sozialen Sphären hat nach Ansicht dieser Autoren zur Folge, dass sämtliche affektiven Aspekte des Handelns in der Moderne zunehmend verdrängt werden.« (Reckwitz 2015b: 33)

Bei näherer Betrachtung ist diese Zusammenfassung jedoch zu grob. In Bourdieus Konzept des Habitus nehmen gerade Gefühle und Empfindungen, unter anderem in Form des ästhetischen Geschmacks, eine zentrale Rolle ein. Sie sind aber dabei nicht einfach unterdrückt oder verdrängt, sondern werden *in einer spezifischen Form erlebt*. Auch in Foucaults Arbeiten ist gerade die »Antirepressionsthese« zentral, die besagt, dass Macht nicht einfach unterdrückt, sondern produziert, und zwar auch Affekte und Gefühle.<sup>12</sup> (Foucault 1978: 35; vgl. van Krieken 1991) Erst durch Machtverhältnisse und ihre Wirkung werden Begehren und Empfindungen wie Spaß, Freude und Genüsse produziert (siehe Kap. III.4.3). Auch andere soziologische Klassiker haben mehr oder weniger explizit Affekten und Gefühlen in ihren Analysen große Relevanz beigemessen, und zwar nicht als unterdrückte Naturgewalten, sondern durchaus als *sozial produzierte und produktive* Kräfte. Beispiele sind die Arbeiten zu Scham und Peinlichkeit als Emotionen der Moral und sozialer Ordnung (Goffman 1956; Simmel 2000; vgl. Schützeichel 2013; Neckel 1990) oder Durkheims Arbeiten zu den gesellschaftlichen Ursachen von Suiziden und zu religiösen Atmosphären (ausführlich diskutiert in Flam 2002; Pettenkofer 2013; Yilmaz 2018). Schließlich spricht auch Elias von der »Affektregulierung« und »Affektmodellierung« (Elias 1980: 282) zum Beispiel durch ihre Verräumlichung und Verzeitlichung, also Organisation des Affekterlebens an bestimmten Orten und zu bestimmten Zeiten. Affekte haben »auch im Alltag der zivilisierten Gesellschaft ihren legitimen und genau umgrenzten Platz« (ebd.: 279). Er beschreibt einen »relativ komplizierten Prozess[es], in dessen Verlauf der Affekthaushalt von Menschen sich allmählich in der Richtung auf eine stärkere und ebenmäßigere Affektkontrolle – aber ganz gewiss nicht im Sinne eines Zustandes totaler Affektneutralität – ver-

12 Wenn Gugutzer also feststellt, dass die foucaultsche Mikrophysik der Macht sich nicht nur in den Körper, sondern in den Leib einschreibt (Gugutzer 2015: 19), dann lässt sich dem zustimmen und ergänzen, dass sich dies eben im »Produkt« spezifischer Gefühle äußert.

änderte«<sup>13</sup> (ebd.: XVI). Eine Terminologie der Verdrängung oder Unterdrückung wird den komplexen Wirkungsweisen von Emotionen in diesen Ansätzen nicht gerecht. Sinnvoller erscheint es, mit Jürgen Gerhards (Gerhards 1988), statt von einer Unterdrückung, von einer zunehmenden diskursiven Thematisierung und Verfügbarmachung von Emotionen auszugehen.

Diese zunehmende Thematisierung und Verfügbarmachung wird wiederum kontrovers diskutiert als Disziplinierung oder Informalisierung und damit als Entfremdung oder Freiheitsgewinn, also ähnlich der Debatte um Körpermanipulation zwischen Selbst-Unterwerfung und -ermächtigung.

»So stehen sich heute in der Soziologie der Gefühle zwei Auffassungen über gesellschaftliche Emotionsregulierung gegenüber: In der These der Disziplinierung läuft die kommerzielle Nutzung von Gefühlen auf deren Konditionierung hinaus, was soziales Leid und Entfremdung auslösen soll. Die Diagnose einer Informalisierung von Gefühlsregeln hingegen stellt auf die Zunahme von persönlicher Autonomie in der Gestaltung des emotionalen Ausdrucks ab, was nicht zuletzt Resultat einer erheblichen Lockerung der Fremd- und Selbstzwänge in der modernen Emotionskultur sei.« (Neckel 2005: 421)

Die Disziplinierungs- beziehungsweise Entfremdungsthese geht damit von natürlich gegebenen, authentischen Gefühlen aus, deren Unterdrückung und Manipulation zu einer Entfremdung führe. Während diese theoretische Strömung die Freiheitsgrade übersehe, die die moderne Verfügbarmachung von Gefühlen auch bringen kann, so tendiere die »Informalisierungsthese« dazu, zu verkennen, dass Freiheit zum »authentischen« Ausleben eines Selbst und seiner Gefühle gerade einen wesentlichen Teil aktueller sozialer Kontrolle darstellt:

»Das gemeinsame Dritte in den Debatten der aktuellen Emotionssoziologie scheint also das Bild eines Akteurs zu sein, der seine Gefühle in zunehmendem Maße als eigene Aufgabe begreifen darf oder soll und hierbei entweder neue Freiheitsspielräume nutzt oder veränderten gesellschaftlichen Zwängen gehorcht. In dieser Alternative betritt die Soziologie der Gefühle ein Terrain, das der soziologischen Zeitdiagnose im Ganzen heute nicht unbekannt ist. Zahlreiche Vorschläge zur soziologischen Deutung der Gegenwart beschäftigen sich mit der paradoxen Entwicklung, dass zunehmende Freiheiten und zunehmender Zwang einander korrespondieren und sich nicht etwa begrenzen (vgl. Honneth 2002).« (Neckel 2005: 422)

Die Ambivalenz, die im menschlichen Körperleib liegt, nämlich gleichzeitig »gelebte[r] Ort der Möglichkeiten« (Butler 2014b: 11) sowie »gnadenlose Topie« (Foucault 2014: 25) zu sein, genau diese Ambivalenz liegt auch im *Haben* von Gefüh-

13 Hier grenzt Elias sich explizit von Talcott Parsons ab. (vgl. Adloff/Farah 2013: 111)

len. Werden diese als Formen leiblichen Spürens betrachtet, schienen sie in überwältigender Weise über uns zu kommen, wer im Affekt tötet, kann nicht vollends zur Verantwortung gezogen werden. Gleichzeitig lernen wir schon früh, uns zusammenzureißen, dass Jungen nicht weinen und bestimmte Ureinwohner keine Schmerzen empfinden würden, unsere Gefühle also auch in unserer Hand liegen.

Damit sind Emotionen, als Nexus aus leiblichen Empfindungen und kulturellen Deutungen dieser, also weder die unsteuerbaren Naturgewalten eines Affektkonzepts nach Massumi oder rein bio-chemisch determiniert, wie moderne biologisch orientierte psychologische und psychiatrische Konzepte nahelegen, noch sind sie frei und komplett verfügbar, auch wenn eine wachsende Kultur und Industrie der ›Selbsttherapeutisierung‹ zunehmend zur Arbeit an den eigenen Gefühlen aufruft (Neckel 2013: 170; Reckwitz 2019; Maasen/Elberfeld/Eitler 2014; zur kommerziellen Arbeit an Gefühlen siehe Kap.III.3.2 zur Gefühlsarbeit der Trainer\_Innen). Sie werden als sozial konstruierte Phänomene im Kontext historisch spezifischer Normen- und Wertesysteme (Elias 1980; Frevert 2016; Reddy 2001; Plamper 2013) aktiv hervorgebracht (Scheer 2012) und sind wesentliches Element moderner Selbst-Bildung (Reckwitz 2015a). Sie sind ebenso wie der Körper eine Grundbedingung des Subjektseins und damit mit ebenso ambivalenten Potentialen der Gleichzeitigkeit von Ermächtigung und Unterwerfung ausgestattet.

### 3.1 (Körper-)Gefühle als Bearbeitungsobjekte

Im Zentrum dieser Arbeit steht hierbei speziell das *Körpergefühl*. Mit dem Begriff wird ein in-vivo-Code übernommen, der das Gefühl zum und im eigenen Körper bezeichnet. Es handelt sich beim Körpergefühl also nicht um ein qualitativ konkretes Gefühl, wie Trauer oder Freude, sondern vielmehr um eine variable und fluide Ansammlung von Gefühlen, die auf den eigenen Körper gerichtet sind und je nach Situation beim selben Individuum von Hass und Ekel über Gleichgültigkeit bis zu Stolz und Liebe reichen können. Dabei ist das emotionale Körper-Selbst-Verhältnis jedoch nicht willkürlich verteilt oder beliebig steuerbar.

Das zeigen nicht zuletzt Bourdieus viel rezipierte Arbeiten, vor allem »Die feinen Unterschiede« (1987, insbes. 338-354; vgl. Sassatelli 2010: 191; Jäger 2014: 202; Flaake 2019: 154; Witte 2011), die herausarbeiten, dass die »unteren Klassen in allen Betätigungen und Praxisformen« ein »instrumentelle[s] Verhältnis zum eigenen Körper« (Bourdieu 1987: 339, Herv.i.O.) zum Ausdruck bringen.<sup>14</sup> Für die Mittelklassen attestiert er hingegen eine starke Orientierung daran, welchen Eindruck der eigene Körper auf andere macht. Der eigenen Körper wird hier vor allem aus den Augen der anderen und als Ausdrucksmedium gesehen und in diesem Sinne

14 Näheres zur Rolle der ökonomisch-sozialen Lage für den ›Emotionshaushalt‹ findet sich auch bei Gerhards 1998 (ebd.: 116f.) und bei Illouz 2012.

gestaltet und gepflegt. Auch die bereits erwähnte Studie Gugutzers zur Bedeutung leiblichen Spürens für die personelle Identität am Beispiel von Balletttänzer\_Innen und Kloster-Angehörigen (Gugutzer 2002) zeigt eine klare Milieuspezifität des Körper-Selbst-Verhältnisses (ebd.: 288).

Dabei macht nicht nur Bourdieu die Feststellung, dass nicht allein die ökonomische Position und das Milieu, sondern unter anderem auch das Geschlecht eine tragende Rolle spielt. Otto Penz (2010) arbeitet auf der Grundlage von Bourdieu eine intersektionale Verknüpfung von Geschlecht und Klasse im Verhältnis zum eigenen Körper und im ästhetischen Empfinden heraus. Verschiedene sozial- und geisteswissenschaftliche (soziologisch wie auch psychologisch, philosophisch oder erziehungswissenschaftlich informierte) Arbeiten bestätigen die großen Auswirkungen geschlechtlicher Sozialisation und gesellschaftlicher Geschlechterbilder auf die Eigenkörperwahrnehmung und damit auch den Umgang mit dem eigenen Körper (Meuser 2005; Flaake 2019; Sobiech 1994; Abraham 2011; Dolezal 2016).

Iris Marion Youngs viel rezipierter Essay »Werfen wie ein Mädchen« (1993) stellt dezidiert heraus, dass die weibliche Sozialisation und die gesellschaftliche Rolle von Frauen und Mädchen dazu führt, dass diese Bewegungen nicht pragmatisch, sondern ästhetisch orientiert und mit wenig Vertrauen in den Körper durchführen, schließlich hänge das weibliche Selbstbild zentral daran, »hübsch« auszusehen (vgl. Crossley 1996: 113; kritisch Dolezal 2016: 59<sup>15</sup>).

Frauen und Mädchen konzipieren und erleben ihren Körper demnach grundlegend als defizitär, vulnerabel und abhängig von anderen und deren Beurteilung. Die Schweizer Soziologin Priska Gisler schreibt: »Die soziale und räumliche Begrenzung und Einengung von Frauen setzt sich in ihrer Körperlichkeit fort, und ihr Erleben des eigenen Körpers beziehungsweise der Umgang mit dem Körper reproduziert diese Einschränkungen.« (Gisler 1995: 659) Sie begründet die bis heute aktuelle Tendenz, dass Männer konkurrenz- und wettkampforientierte Sportpraktiken bevorzugen, während Frauen eher ästhetisch orientierte Sportarten wählen (vgl. Sobiech 2004), wie folgt: »Es kann vermutet werden, dass die Frauen den Gegner oder besser die Gegnerin in sich selber haben. Das imaginäre Weiblichkeitsbild, dem sie nachzustreben haben, ist ihr härtester Feind.« (Gisler 1995: 662) Das Verhältnis von Frauen zu ihrem Körper ist demnach durch eine Inkorporierung sexistischer gesellschaftlicher Werte und Normen geprägt und ihm dadurch ein

---

15 Luna Dolezal merkt dazu kritisch an, dass eine analytische Fixierung auf die Defizite im Körper-Selbst-Verhältnis von Mädchen und Frauen, dazu neigt, die Defizite, die männlichen Körper-Selbst-Verhältnissen innewohnen, zu vernachlässigen. Mit Verweis auf Jean Grims-haw stellt sie heraus, dass Frauen und Mädchen womöglich unsicher beim Werfen eines Balles, beim Fußballspielen oder im Kampfsport sind, Jungen und Männer dafür im Kontext feminisierter ästhetisch-orientierter Körperpraktiken, was ebenso eine Einschränkung ihres Handlungs- und Erfahrungsfeldes bedeutet (Dolezal 2016: 59f.).

hohes Maß an Selbstkritik bis zu einer Selbst-Feindlichkeit eingeschrieben. Das kann gerade im Feld des Sports ausführlich kultiviert werden, wie sich in Gabriele Sobiechs Studie mit Sportstudentinnen zeigt (Sobiech 1994).

Andere Studien arbeiten wiederum heraus, wie kulturelle Männlichkeitsvorstellungen sich auf das Körperempfinden und -verhalten von Jungen und Männern auswirken (Meuser 2010; Scheele 2010; Winter/Neubauer 2005; Hafener 2010). Während das Verhältnis zum und der Umgang mit dem eigenen Körper von Frauen durch das Prinzip der Sorge, nicht zuletzt um seine ästhetische Erscheinung, gekennzeichnet sei (Meuser 2005: 282), sei das leitende Prinzip männlicher Körperstrategien ein »Riskieren des Körpers« (Meuser 2005: 281). So sei das Verhältnis von Männern zu ihren Körpern instrumenteller und durch ein geringeres Körperbewusstsein gekennzeichnet und generell »schonungsloser« (Meuser 2005: 283) als das von Frauen. Allerdings gilt, wie schon erwähnt, dass es durch intersektionale Verknüpfungen beispielsweise mit sozioökonomischem Status oder Sexualität zu großen Varianzen im Körper-Selbst-Verhältnis von verschiedenen Männern und Frauen kommt. Auch rassistische Gesellschaftsstrukturen wirken stark auf das Körper-Selbst-Verhältnis (Castro Varela/Dhawan 2009; Lorde 2019; Fanon 2016; zu Fanon auch Kastner 2012 und Hemmings 2005: 561). Eine gesellschaftlich tief verankerte kulturelle Verachtung rassifizierter Menschen hat Einfluss auf deren Selbstwahrnehmung, darauf wie der eigene Körper, seine Haut und seine Haare, empfunden werden und bringt einen »internalized, colonial-induced racial self-hatred« (Young 2000: 417) hervor. Besonders Schwarze Frauen und Frauen of Color sind einer breiten Palette von widersprüchlichen Körper- und Schönheitsnormen ausgesetzt, zwischen den Zuschreibungen von Exotik und Authentizität und der Anforderung, weißen Schönheitsstandards zu entsprechen (Kilomba 2008, 2018; Lau 2011; Craig 2002; McRobbie 2010: 105ff.; Young 2000) und entwickeln mitunter ein starkes Begehren danach, weiß zu sein (Castro Varela/Dhawan 2009; Villa 2017b: 11f.).

Andere Studien wiederum verweisen auf den Einfluss von abwertenden Diskursen über Behinderung auf das Selbstempfinden Betroffener (Kremsner/Proyer 2018: 441f.; Goodley 2011). Auch die gesellschaftliche Marginalisierung und Pathologisierung von trans\* und inter\*geschlechtlichen Menschen wirkt sich auf deren Körperempfinden aus (Gregor 2015; diverse Beiträge in Atkins 1998). In der Psychologie beschreibt das Konzept der »internalized oppression« (David 2014), also verinnerlichten Unterdrückung, Mechanismen der Einverleibung der eigenen gesellschaftlichen Abwertung und Diskriminierung als Selbstverachtung, Selbstverleugnung und dem Begehren, anders zu sein und anders zu fühlen, beispielsweise Weiß oder heterosexuell zu sein. Luna Dolezal spricht in diesem Sinne von »chronic or recurring shame that plagues women and other marginalized groups« (Dolezal 2016: 46). Diese habe »profound and on-going consequences for one's subjectivity,

both personally and politically, especially when this shame is centred on the body.« (Ebd.)

Bei allen unterschiedlichen Ansätzen, Zugängen und Terminologien dieser Arbeiten lässt sich als gemeinsame Erkenntnis herausarbeiten, dass das Verhältnis, welches Individuen zu ihrem eigenen Körper entwickeln – ob sie ihn vorrangig funktional betrachten oder als wertvolles Projekt der Selbstverwirklichung, ob sie ihn hauptsächlich nach Werten der Ästhetik und Attraktivität bewerten oder gar eine Verachtung und chronische Scham für ihn und seine Regungen ausbilden – mit der eigenen Verortung in gesellschaftlichen Gefügen zusammenhängt. Gesellschaftliche Positionierungen schlagen sich im leiblichen Spüren und somit auch im emotionalen Verhältnis zum eigenen Körper nieder, in einer »gesellschaftlich aufgezwungenen Agoraphobie« (Bourdieu nach Scheer 2017: 261) wie auch in gesellschaftlich aufgezwungenem Hass auf das eigene Bauchfett oder Misstrauen in die eigenen Fähigkeiten. Als einverleibte soziale Positionierung führt dies zu einer Stabilisierung der sozialen Ordnung, indem es Subjekte und deren Begehren ganz zwanglos »auf ihren Plätzen« hält, welche so als natürlich gegeben erscheinen.

Das ist aber mitnichten die ganze Geschichte. So sind Individuen nie bloße Verkörperung bestimmter Subjektformen, sondern sorgt ein »somatischer Eigensinn« (Alkemeyer/Villa 2010) für eine »Spannung zwischen normativen Imperativen des Selbstverhältnisses und faktischen Selbst-Erfahrungen.« (ebd.: 323) Das zeigt sich nicht zuletzt, wenn Individuen sich im hier vorliegenden Material trotz der Sozialisation als Mädchen oder Junge, Frau oder Mann, nicht als solche empfinden und ein Selbstverständnis als trans\* oder nicht-binärgeschlechtlich entwickeln. Ein weiteres Beispiel findet sich bei Flaake 2019 in Form eines 13-jährigen Mädchens, das – im Gegensatz zu vielen gleichaltrigen Mädchen – trotz der Hänselein durch ihre Mitschüler, die sie als zu dick beschimpfen, sagt: »Ich fühle mich gerade wunderschön, und dann erzählen die mir das [dass sie zu dick sei, Anm. C.S.] immer.« (Flaake 2019: 129) Trotzdem sie also mit Ablehnung und Abwertung ihres Körpers konfrontiert ist, schlägt sich dies *nicht* auf ihr Körpergefühl nieder, sondern bleibt etwas Äußerliches, Zweifelhafte, nicht Nachvollziehbares, etwas, was »die« ihr erzählen, während sie sich ganz anders, nämlich wunderschön, empfindet und sich so der ihr zugetragenen Selbstabwertung widersetzt.

So wie das Empfinden sich selbst gegenüber ein Regierungswerkzeug ist, so erscheint es auch als primärer Ausgangs- und Ansatzpunkt zur Widerständigkeit und (Selbst)Befreiung, sei es in Form unintendierter nonkonformer Empfindungen und Regungen oder auch im Kontext bewusster Arbeit an sich selbst, wie sie in dieser Studie im Fokus steht. So war und sind das Denken und Fühlen über sich selbst und damit auch das Fühlen im und Denken über den eigenen Körper, das eigene Schönheitsempfinden und die eigenen Begehrensstrukturen, seit den 1970er Jahren zentraler Ansatzpunkte einer sogenannten »Politik der ersten Person« im (west-)deutschen links-alternativen Milieu und damit verknüpfte auch in der



Frauenbewegung (Reichardt/Siegfried 2010; hierin speziell zur Frauenbewegung Lenz I. 2010b; Häberlen 2018; Häberlen/Smith 2014). Joachim Häberlen und Jake P. Smith führen an: »[R]adical left-wingers thought of emotions like fear, loneliness and frustration not as individual failures, but as deeply rooted social and political problems that affected wide segments of the population.« (Häberlen/Smith 2014: 622) Während in den 1970er Jahren im links-alternativen Milieu vor allem Gefühle wie Angst, Einsamkeit und Isolation sowie Wut und Aggressivität als Resultate gesellschaftlicher, speziell kapitalistischer, Verhältnisse ausgemacht wurden, spielten in der Frauenbewegung besonders auch die Gefühle dem eigenen Körper gegenüber eine große Rolle. So kontextualisierte die Frauenbewegung dieser Zeit (umfassend dokumentiert in Lenz I. 2010a) negative Empfindungen im und zum eigenen Körper als Resultat sexistischer Gesellschaftsstrukturen und einer frauenverachtenden Kultur (siehe Kap. II.2).<sup>16</sup> Beide, sich durchaus überschneidenden, sozialen Bewegungen und Milieus betrachteten eine Arbeit an den eigenen Gefühlen als gesellschaftsverändernde, ja revolutionäre Praktik: »Within radical left milieus of the 1970s, the intense labour involved in overcoming ›damaged personalities‹ was considered to be inherently political. The ultimate goal of self-transformation was, then, not merely therapeutic, but transformational in a political sense.« (Häberlen/Smith 2014: 619; für die Frauenbewegung vgl. Villa 2004; Schmincke 2018b sowie Kap. II.2) Dabei handelte es sich bei der Arbeit an den eigenen Gefühlen mitnichten um eine rein subkulturelle Praktik:

»Radical left-wingers' ›search for emotions‹ was part of a larger ›therapy boom‹ during the 1970s. Historians and sociologists have productively interpreted this therapeutisation of society in terms of new forms of subjectivity, emphasising aspects such as fear, the search for authenticity and the emergence of a ›counselled self‹.« (Häberlen/Smith 2014: 636)

Die Objektivierung und Bearbeitung der eigenen Gefühle, des eigenen Denkens, der ganzen Person, in Termini und Konzepten der Therapie, ist längst ein »tief verinnerlichtes kulturelles Schema, das die Wahrnehmung des Selbst und die Wahrnehmung anderer, die eigene Autobiographie und interpersonelle Interaktion organisiert.« (Illouz 2012:79) Auch in den Sammelbänden Maasen et al. (Hg.) 2014 und Eitler/Elberfeld (Hg.) 2015 finden sich vielfache und vielseitige Beispiele und Belege für eine seit den 1970er Jahren in (West)Deutschland erstarkende Kultur der Therapeutisierung moderner Subjektivierungsprozesse. Nicht nur der eigene

16 Bei Häberlen/Smith 2014 und Häberlen 2018 finden sich ebenso Hinweise darauf, wie auch Männer sich mit den selbstschädigenden Auswirkungen männlicher Sozialisation in einer patriarchalen Gesellschaftsstruktur auf ihre Gefühlsleben beschäftigten. Heute findet eine ähnliche Debatte unter dem Stichwort »toxische Männlichkeit« statt. (vgl. Schmechel 2013; Borutta/Verheyen 2010)



Körper wandelt sich vom Schicksal zur Aufgabe (s.o.), sondern auch das eigene Wohlbefinden, nicht zuletzt im und mit dem Körper.

Die Selbst-Objektivierung und -Bearbeitung der Psyche und die des Körpers werden dabei häufig als zusammenhängend konstruiert und erfahren. Die Bearbeitung des eigenen Körpers zielt letztlich immer auch darauf, das Leben in diesem Körper zu transformieren: nicht nur körperlich fitter, schlanker, sportlicher zu werden, sondern dadurch erfolgreicher im Beruf und im sozialen Miteinander, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auszubilden – nicht selten wird (sich selbst) versprochen »ein völlig neuer Mensch [zu] werden« (Duttweiler 2004; vgl. Eitler 2019)<sup>17</sup>. Reflexive Körpertechnologien, wie hier im Fokus stehender Fitnesssport, sind Selbsttechnologien im Sinne Foucaults. Das bezeichnet

»[...] techniques which permit individuals to effect, by their own means, a certain number of operations on their own bodies, on their own souls, on their own thoughts, on their own conduct, and this in a manner so as to transform themselves, modify themselves, and to attain a certain state of perfection, of happiness, of purity, of supernatural power, and so on. Let's call this kind of techniques a techniques or technology of the self« (Foucault 1993: 203).

Zentral für die vorliegende Arbeit ist hierbei der Fokus darauf, dass diese Selbsttechnologien nicht »nur« darauf zielen, den eigenen Körper zu transformieren, sondern damit stets auch das eigene Selbst – die Seele, die Gedanken, die Lebensführung – um Perfektion oder auch Glück zu erreichen. Das Ziel der beworbenen sportiven Anstrengung ist auch nur auf den ersten Blick im konkreten, materiellen, fitten Körper verortet, sondern liegt bei näherer Betrachtung in einem weitergehenden Glücksversprechen, einem Versprechen nicht nur von Gesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit, sondern weit darüber hinaus gehendem Erfolg im beruflichen wie privaten Leben. Entsprechende Narrationen, Erfolgsgeschichten

17 Gleichzeitig erfordert die transformierende Arbeit am eigenen Körper stets auch eine Transformation des Geistes, des Charakters, der Person, die diesen Körper hat. Exemplarisch dafür warb die Fitnessstudiokette McFit in den Jahren 2012/13 im Rahmen der Kampagne #Der Wille in Dir mit Slogans wie »Zwischen dir und deinem Ziel steht nur eine Person: DU« oder – Dein stärkster Muskel ist dein Wille.« Das Unternehmen selbst sagte damals auf ihrem Blog: »Nun ist dieser Wille kein einfacher Typ. Ohne ihn wird das aber nichts mit den Zielen. Ohne ihn werdet ihr auch in unseren Fitnessstudios nicht weit kommen. Deshalb steht der Wille im Mittelpunkt der aktuellen McFIT-Kampagne.« (Schmechel 2014) Hier wird betont, dass vor dem gewünschten Körperziel eine entsprechende »innere« Einstellung erfolgen muss. Und auch im verbreiteten Format der »Erfolgsgeschichten« findet sich immer wieder das Narrativ einer mentalen – also auch emotionalen – Krise, die sich im (übergewichtigen, unsportlichen) Körper ausdrückt, was wiederum diese Krise bestärkt. Bevor die Hauptperson der Geschichte zum »Traumkörper« gelangen kann, braucht es stets erst den Moment der Einsicht in die Fehler des eigenen Denkens, der eigenen mentalen Einstellung, die dann – in untrennbarer Verknüpfung mit der Arbeit am Körper – verändert wird (vgl. Kap. III. 1.2).

der Fitnesskultur, verknüpfen einen fitten Körper mit gutem Selbstwertgefühl, was wiederum auch zu Selbstbewusstsein und Überzeugungskraft im Berufsalltag und hoher Attraktivität auf dem Markt der Liebe und Sexualität führe. Der fitte Körper als Symbol einer privat-subjektiven wie auch gesellschaftlichen Vision von Glück und Zufriedenheit soll daher in der vorliegenden Arbeit als happy object nach Sara Ahmed (Ahmed 2010b, c) und damit explizit emotionstheoretisch betrachtet werden.

### 3.2 Der fitte Körper als happy object

Mit dem Konzept der happy objects beschreibt Sara Ahmed, wie kulturell bestimmte Objekte mit Glück und Freude assoziiert werden und ihnen ein Glücksversprechen, ein »Promise of Happiness« (Ahmed 2010c) anhängt:

»Things become good, or acquire their value as goods, insofar as they point toward happiness. Objects become »happiness means.« Or we could say they become happiness pointers, as if to follow their point would be to find happiness. If objects provide a means for making us happy, then in directing ourselves toward this or that object, we are aiming somewhere else: toward a happiness that is presumed to follow. The temporality of this following does matter. Happiness is what would come after. Given this, happiness is directed toward certain objects, which point toward that which is not yet present. When we follow things, we aim for happiness, as if happiness is what you get if you reach certain points.« (Ahmed 2010c: 26)

Prominent in Ahmeds Arbeiten ist das happy object der Kleinfamilie, bestehend aus einem heterosexuellen Elternpaar und (leiblichen) Kindern. Nicht heteronormative Lebensweisen werden dagegen kulturell mit Unglück, enttäuschten Wünschen und Träumen (zum Beispiel vom Familienglück), mit Einsamkeit und Verletzlichkeit assoziiert. Es existiert eine Armada kultureller Erzählungen von »unhappy queers« (Ahmed 2010c: 88ff.), in Form von tragischen Lebensgeschichten von trans\* Personen und homosexuellen Liebesgeschichten voller Anfeindungen, Selbstzweifeln und Selbstverleugnung. Und so sehr diese Erzählungen auf tatsächlich gegebenen Leideserfahrungen basieren, so führt doch eine ausschließliche Betonung dieser Aspekte queeren Lebens performativ zu dessen kultureller Abwertung und dient als Komplement des Glücksversprechens:

»The unhappiness of the deviant has a powerful function as a perverse promise (if you do this, you will get that!), as a promise that is simultaneously a threat (so don't do that!). Happiness scripts are powerful even when we fail or refuse to follow them, even when desires deviate from their lines. In this way, the scripts speak a certain truth: deviation can involve unhappiness.« (Ahmed 2010c: 91)

Das happy object in Form der Familienkonstellation Mutter-Vater-Kind(er) ist so hegemonial, dass auch ›alternative‹ Familienmodelle sich daran ausrichten, wie die Arbeit von Yv E. Nay (2015, 2017) belegt. Andere Familienrealitäten werden an diesem Modell gemessen und diesem angepasst. Das passiert dabei weniger durch Verbote nicht-hegemonialer Familienkonzepte (obwohl es eindeutig rechtliche Benachteiligungen gibt, beispielsweise in Bezug auf Sorge- und Adoptionsrechte), sondern vielmehr über die Aktivierung und Nutzbarmachung einer Sehnsucht nach Geborgenheit, Akzeptanz, Normalität, (auch nationalstaatlicher) Zugehörigkeit und eben *happiness*: der Sehnsucht nach dem Glücklichein.

Einer ähnlichen Sehnsucht bedienen sich auch Narrative und Anrufungen der Fitnesskultur. Das Objekt, an dem das Glücksversprechen klebt, ist hier der Körper, der durch Attraktivität und Leistungsfähigkeit Anerkennung, (Selbst-)Liebe, Erfolg und Sicherheit vor Alter, Krankheit und Schmerz verspricht. So wie Yv E. Nay Heteronormativität als »eine affektiv angeleitete Sehnsucht nach einer Existenzweise, die in ihrer vermeintlichen formalen Einfachheit die aufreibende Arbeit der Reproduktion von Leben zu mindern verspricht« (Nay 2015: 60, 2017: 321) beschreibt, wird das normative Ideal des fitten Körpers in dieser Arbeit verstanden als affektiv angeleitete Sehnsucht nach einer Existenzweise, in welcher die stetig aufreibende permanente Aufgabe des Umgangs mit dem eigenen Körper ein für alle Mal zufriedenstellend gelöst erscheint und welche die mehrfach ambivalente Spannung von Selbstbestimmung und Unterworfenensein, die im Körperleib-Haben-und -Sein eingeschrieben ist, harmonisch ausbalanciert.

Mit dieser analytischen Perspektive sind Körper- und Schönheitsnormen immer auch *Gefühlsnormen*. Der Begriff der feeling rules/Gefühlsnormen wurde von Arlie Russel Hochschild geprägt und beschreibt soziale Richtlinien darüber, welche Gefühle wann, worauf gerichtet, für wen in welcher Intensität als legitim gelten (Hochschild 1979, 2006: 73ff.). Wer beim romantisch-tragischen Kinofilm weinen oder sich vor Spinnen ekeln ›darf‹, dass man am eigenen Hochzeitstag glücklich zu sein hat – um ein viel zitiertes Beispiel von Hochschild aufzugreifen – wessen Wut worüber als (un)angemessen erscheint, all das variiert nach sozialen Kategorien und Milieus.

Körpernormen als Gefühlsnormen zu verstehen, bedeutet sie als Richtlinien zu sehen darüber, welche Körper als schön und attraktiv gelten – soziale Richtlinien, die damit Begehren normieren und ebenso das Körper-Selbst-Verhältnis, das Gefühl im und zum eigenen Körper. Denn Schönheits- und Körpernormen geben vor, welche Körper als happy objects ein glückliches Leben versprechen, auf welche Körper man stolz sein kann und für welche Körper man sich wiederum schämen soll, welche als unhappy objects (beispielsweise unhappy fats, unhappy disabled bodies) gelten. Wie auch in Ahmeds Ausführungen zur Figur der »unhappy queers« (Ahmed 2010c: 88ff.) kann nicht geleugnet werden, dass diese Unglückszuschreibungen eine empirische Basis haben. Fraglich ist aber durchaus, worauf dieses

Unglück basiert, ob es kausal an den Körper, oder eher an den gesellschaftlichen Umgang mit diesem geknüpft wird.

»Dass Menschen – authentisch, unzweifelhaft und glaubwürdig – leiden, weil sie körperliche ›Makel‹ haben, wird nie thematisiert als ein *gesellschaftliches* Problem. [...] Frauen leiden an ungleich großen bzw. zu kleinen Brüsten, weil (und womöglich nur weil) andere ihnen deshalb das Leben schwer machen. [...] Menschen leiden unter Aknenarben, weil andere sie dafür diskriminieren.« (Villa 2008b: 266)

Diese Verknüpfung von Objekten mit der Verheißung von Glück funktioniert entsprechend der foucaultschen »Führung der Führungen« (Foucault 1987: 255). Es produziert eine Freiwilligkeit, die eigene Lebensführung an diesen Objekten zu orientieren und dafür auch Arbeit, Entbehrungen und Kosten in Kauf zu nehmen. Denn, wie Ahmed betont: Das Glücksversprechen weist in die Zukunft (Ahmed 2010c: 29). Das ermöglicht an ihm festzuhalten, obwohl es sich trotz Orientierung am happy object nicht einstellt: Auch nach Monaten der Diät oder Jahren der ehelichen Unzufriedenheit, bleibt die Kraft des Glücksversprechens mitunter unangetastet, denn das versprochene Glück kann immer noch erwartet werden, wenn man nur vielleicht noch etwas mehr investiert.

Hierfür hat wiederum Lauren Berlant den Begriff des *cruel optimism* geprägt, der ausdrückt, wie das optimistische Folgen eines Glücksversprechens die Form einer unglücklichen Verhaftung an das Glücksobjekt annehmen kann. Auch Berlant formuliert, wenn auch ohne Bezug auf Ahmed, Begehrensobjekte als Versprechensansammlung:

»When we talk about an object of desire, we are really talking about a cluster of promises we want someone or something to make to us and make possible for us. This cluster of promises could be embedded in a person, a thing, an institution, a text, a norm, a bunch of cells, smells, a good idea – whatever. To phrase ›the object of desire‹ as a cluster of promises is to allow us to encounter what is incoherent or enigmatic in our attachments, not as confirmation of our irrationality, but as an for our sense of *our endurance in the object*, insofar as proximity to the object means proximity to the cluster of things that the object promises, some of which may be clear to us while others not so much. In other words, all attachments are optimistic.« (Berlant 2006: 20, Herv.i.O.)

Ein grausamer Optimismus ist dann eine spezifische Form der Begehrensbeziehung: »A relation of cruel optimism exists when something you desire is actually an obstacle to your flourishing.« (Berlant 2011:1) Bezogen auf den fiten Körper als Objekt des optimistischen Begehrens findet sich ein grausamer Optimismus in vielen Geschichten des konstanten Scheiterns am anvisierten Körperziel beziehungsweise dem entsprechenden Glücksversprechen (wenn das

Körperziel zwar erreicht wird, das Glück sich aber nicht einstellt),<sup>18</sup> ohne sich von diesem jemals lösen zu können. Auch Gabriele Klein stellt heraus, dass der »Fitneßkörper« (Klein 2005: 83) in einem permanenten Prozess ständig neu hergestellt werden muss und sich dabei auch als Begehrensojekt stets neu produziert (ebd.: 87). Dem Fitnessbegriff ist eine generelle Offenheit nach oben eingeschrieben:

»Fitneß« kennt als solche keine Obergrenze, ja sie ist definiert durch das Fehlen oder gar die Unzulässigkeit einer Grenze. Wie fit Sie auch immer sind (oder ihr Körper ist) – *Sie könnten noch fitter sein*. Wie fit Sie auch im Moment sein mögen, stets ist da eine gewisse ärgerliche »Unfitneß«, die Ihnen bewusst ist oder die Sie erahnen, sobald Sie das, was Sie selbst erlebt haben, mit den Freuden vergleichen, die Ihnen suggeriert werden von den unzähligen Beispielen der Wonnen anderer, die Sie allenfalls erahnen können.« (Bauman 2005: 200, Herv.i.O.; siehe auch Martschukat 2016: 435)

Genau durch diese Offenheit des Fitnessbegriffs liegt ihm nach Bauman ein nie einzulösendes Versprechen zugrunde (Bauman 2005: 202), welches eine permanente Konsumtätigkeit auf der Suche nach seiner Erfüllung garantiert:

»Für die Konsumentengesellschaft ist dies ein glücklicher Umstand, ja sogar die Gewähr ihres Überlebens. Das Versprechen der Befriedigung bleibt verlockend, solange das Verlangen noch nicht befriedigt ist oder – noch wichtiger – solange man nicht glaubt, daß es wahrhaftig und vollständig befriedigt wurde.« (Ebd.: 201)<sup>19</sup>

Mit dem Bild des uneingelösten Versprechens erweist sich Baumans Terminologie, bei vielfachen Unterschieden, anschlussfähig an die von Sara Ahmed entwickelte Theorie des *promise of happiness* (Ahmed 2010a, c), des Versprechens von Glück als handlungsleitende Verlockung und an Lauren Berlants Konzept des *cruel optimism* (Berlant 2006), des grausamen Optimismus, der sich aus seiner konstanten Enttäuschung heraus speist. Als empirische Erfahrung findet sich diese Unabschließbar-

18 Beide Fälle finden sich exemplarisch in Sobiechs Interviewmaterialen von »Birgit« und »Andreas« (Sobiech 2006).

19 Dabei kann der Fitnessdiskurs auch mit Bauman als ein Experten-Diskurs gefasst werden, der ein Fachwissen über eine gesunde und glückliche Lebensweise produziert, welches eben das Fit-Machen und Fit-Halten des Körpers empfiehlt. Auch hier stellt Bauman ganz allgemein, also auch jenseits des Fitness-Diskurses, fest: »Falls es einem einzelnen Instrument oder Rezept einmal nicht gelingt, sein Versprechen zu erfüllen [also hier das Versprechen eines glücklichen Daseins, sobald ein bestimmtes Körpergewicht oder ein Fitness-Level erreicht ist, Anm. C.S.], resultiert daraus keineswegs eine Entzauberung; viel häufiger führt ein solcher Fehlschlag stattdessen zu Selbstvorwürfen und löst eine verstärkte Nachfrage und noch hektischere Suche nach einer besseren, effizienteren Dienstleistung von Experten [also ein neues Trainingsprogramm, Anm. C.S.] aus.« (Bauman 1992: 258)

keit und damit immer auch gewisse Grausamkeit im fitten Körper als happy object auch im Material der vorliegenden Studie, zum Beispiel in der Aussage Kims:

»Also, weil ich durchaus denk, sobald du halt an nem bestimmten...sobald du bestimmte Körpernormen erfüllst, die du dir halt am Anfang vorstellst, oder (.) die Sachen, die ich irgendwie können will, wenn ich die erreicht hab, gibt's garantiert schon neue Sachen, die ich mir halt dann vorstelle, was ich dann noch können will. Und jetzt will ich das noch können und jetzt gibt's dann die Möglichkeit, das auch noch zu können und da gibt's halt kein (...) kein Ende da drin.« (Interview Kim)<sup>20</sup>

Die Einlösung des Versprechens, das Ankommen in der Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und hier konkret seiner Leistungsfähigkeit, wird also permanent verschoben und scheint gleichzeitig immer so erreichbar, dass die handlungsleitende Wirkung erhalten bleibt.<sup>21</sup>

Allerdings sollte hier nicht in eine rein pessimistische Lesart verfallen werden, die die Motivation zur Arbeit am eigenen Körper einzig als grausame Verhaftung in hegemonialen Normen und eine Verblendung durch hegemoniale Glücksversprechen verstehen kann, ohne die Freude am eigenen Körper, die Körperarbeit auch bedeuten kann, erst zu nehmen. Letztlich handelt es sich hierbei um eine Ambivalenz, die dem Phänomen der Körperarbeit als Arbeit am eigenen Körper sowohl dadurch zu eigen ist, dass das Körper-Haben durch eine Gleichzeitigkeit von Unverfügbarkeit und Verfügbarkeit gekennzeichnet ist, als auch durch den Aspekt der Arbeit. Denn auch dem Arbeitskonzept wohnt eine Gleichzeitigkeit von mühevoller, aufgezwungener Plagerei und schöpferisch-kreativer und befriedigender Tätigkeit inne, wie in Kap. IV.1 näher diskutiert wird.

Hierin liegt nun auch die Ambivalenz des Empowerment-durch-Sport-Ansatzes, die schon in der feministischen Sport- und Bewegungskultur (siehe Kap.II.2) in den 1980ern unter dem Stichwort »Leistungsthematik« (Bischoff/Schmidt 1988: 68) diskutiert wurde: die Ambivalenz, dass sportliche Erfolgserlebnisse, sowie der Prozess ihrer Erarbeitung, ermutigend und bestärkend – heute oft empowernd genannt – wirken können und dies gleichzeitig immer mit Kosten verbunden ist, wie (mehr oder weniger subtilen) Hierarchien und Einteilungen in gut/schlecht(er), sportlich/unsportlich bei einer grundsätzlich unterschiedlich verteilten Erreichbarkeit sportlicher Ziele und der Abhängigkeit der Ermächti-

20 Diese »Gefahr der Endlosigkeit« liegt allerdings nicht nur im Fitnesssport, sondern in jedem leistungsorientierten Sport, wie Gertrud Pfister empirisch schlussfolgert: »Es besteht die Gefahr, dass Erfolge und gute Leistungen nur als ein Schritt auf dem Weg zu einem schließlich noch unerreichbaren Ziel empfunden werden [...]« (Pfister 2000: 45)

21 Inwiefern dies nicht auf alle Körper zutrifft und inwiefern chronische Krankheit und Behinderung hier eine relevante Rolle spielen, wird in Kap. III.4.3 diskutiert.

gungserfahrung vom Körper und seiner normgerechten Performanz. (vgl. Pfister 2000, Bradshaw 2002)

Sowohl die Frauen(Lesben)-Sportkontexte der 1980er Jahre als auch die aktuelle queere Sportkultur betrachten als zentrales Ziel ihrer sportlichen Praktiken ein Empowerment der Teilnehmenden. Es ging und geht darum, sich im eigenen Körper besser zu fühlen, diesen kennen und ihm vertrauen zu lernen, Spaß an körperlicher Betätigung zu entwickeln – letztlich also eine Veränderung im emotionalen Bezug auf den eigenen Körper. »Das Ziel des Kurses ist es, ein besseres Körpergefühl zu erreichen« (Seitenwechsel, 08.09.2020), heißt es auf der Internetseite eines untersuchten Angebots. Daher werden die hier empirisch untersuchten Räume auch als *emotionale Transformationsräume* (vgl. Baumann 2018: 151<sup>22</sup>) gefasst, was im folgenden Unterkapitel näher erläutert wird.

---

22 Hier ist von Transitionsräumen die Rede. Der Begriff der Transition bezeichnet einen Prozess, in welchem von einem klar definierten Startpunkt oder Ausgangszustand A zu einem anderen definierten Punkt oder Zustand B gewechselt wird. Der Begriff der Transformation beschreibt einen offenen Prozess der Veränderung und Umformung von Bestehendem und wird daher hier bevorzugt, da schon rein methodisch die beobachteten affektiven Veränderungen im Selbstbezug sowie in der Affizierung von Räumen und Praktiken schwerlich in klar abgrenzbaren Zustandsbeschreibungen definiert werden können.