

## Der Körper – unbeachtet in der Pädagogik? Impulse für eine geschlechterbewusste Körperpädagogik

### *Der Körper – ein Problem?*

Wie ist es möglich, eine Pädagogik bezogen auf den Körper umzusetzen? Wie ist es möglich, dass der Mensch um seinen Körper weiß, diesen entdeckt, annimmt und bewusst mit ihm umgeht, also seinen Körper erkennt? Sicher ist, dass der Körper im Leben unendlich wichtig ist. Dies wird vor allem immer dann deutlich, wenn der Körper krank ist und dies Einschränkungen nach sich zieht. Ungesund und krank sind zwei wichtige Stichworte auch in der Kinder- und Jugendhilfe. Erinnerung soll exemplarisch an die steigende Anzahl von Kindern und Jugendlichen, die – so die KiGGS-Studie des RKI<sup>1</sup> – übergewichtig sind. Aber auch Studien zum Stress(empfinden) im Alltag von Kindern und Jugendlichen machen deutlich, welche massiven Auswirkungen, welche Konsequenzen das „Ungesunde“ für den Körper haben kann, so der 13. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung von 2009.

Aber auch in der Begegnung mit anderen spielt der Körper eine wichtige Rolle. Seine Gestaltung und Bewegung ist zentrales Medium „körpersprachlicher“ Kommunikation. So drücken sich Kinder und Jugendliche über ihren Körper aus, sie versuchen ihr Erscheinungsbild zu gestalten und sich vielleicht auch Individualität und Freiheit zu verschaffen. Heute kommt es dabei darauf an, schön zu sein, sich schön zu „machen“: Wer schön ist, dem winkt scheinbar Erfolg. Doch, so skizziert Waltraud Posch, das hat auch seine Kehrseite: „[Der Mensch] ist selbst dafür verantwortlich und wird dafür verantwortlich gemacht, wie er aussieht. So steht der Einzelne unter dem Druck zur Schönheit, dem er sich nur scheinbar freiwillig unterwirft. Schönheit fungiert als Mittel zum Zweck, um sich sozial zu positionieren und die eigene Identität zu sichern und zu schaffen. Der Kult um die Schönheit ist in Wirklichkeit ein Ringen um die persönliche und soziale Positionierung in einer unsicher erscheinenden Welt.“ (Posch, Waltraud 2009: Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Campus).

Doch was ist eigentlich der *Körper*? Es kann davon ausgegangen werden, dass menschliche Existenz und menschliche Lebensäußerungen in dieser Welt prinzipiell körpergebunden und nicht meta-physisch sind. Alle kognitiven, alle intra- und interpersonalen, sowie alle sozialen und politischen Prozesse sind gleichsam körpergebunden. Menschliche Lebenspraxis ist damit immer Körperpraxis – und damit in einem weiten Sinn auch sexuell, insofern der Mensch „Geschlechtswesen“ ist. Für Schönheit oder Haltung etwa gelten deshalb immer auch Geschlechternormen. Jedoch scheint der gegenwärtige gesellschaftliche Alltag hier einen Widerspruch nach sich zu ziehen, denn der Körper wird heute immer weniger unmittelbar gebraucht als früher. Er wird dagegen zunehmend zum Gestaltungsmittel. Nicht zuletzt vor diesem Spannungshintergrund wird deutlich, dass einer geschlechterbewussten Körperpädagogik mehr Aufmerksamkeit zu widmen ist. Der Entwicklung von Körperaufmerksamkeit und -bewusstsein sollte dabei eine zentrale Rolle zukommen.

### *Was bedeutet Körperpädagogik?*

Entwicklungsförderlich und deshalb besonders wichtig in der Perspektive einer Körperpädagogik sind das positive, gesunde Aufwachsenkönnen im und mit dem eigenen Körper sowie die Ressource einer differenzierten Körperwahrnehmung. Dazu gehört auch eine „Körperpflege“ – z. B. im sog. Gesundheits-Dreieck: „Ernährung – Bewegung – Entspannung“ oder in den Bereichen „mentale – physische – soziale Gesundheit. Einer Körperpädagogik geht es hier nicht in erster Linie um die problemorientierten Zugänge, d.h. um Fehlhaltungen, negative körperbezogene Phänomene und deren Prävention wie etwa Koma-Saufen,

---

<sup>1</sup> 15 % der Kinder und Jugendlichen von 3 bis 17 Jahren in Deutschland sind übergewichtig oder adipös, insgesamt 6,3 % leiden unter Adipositas. Das entspricht ca. 1,9 Millionen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, davon sind ca. 800.000 adipös. Im Vergleich zu den Jahren 1985 - 1999 ist der Anteil der übergewichtigen Kinder damit um 50 % gestiegen, der Anteil der adipösen Kinder und Jugendlichen hat sich sogar verdoppelt. [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)

Übergewicht, Ess-Störungen, Schönheits-OPs, Hygiene, selbstverletzendes Verhalten, sog. Missbrauch, Übergriffe, Gewalterfahrung usw. Jedoch verdeutlicht der problemorientierte Blick schnell die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche – das „Embodiment“: Psychische Zustände drücken sich körperlich aus (z. B. in Gestik, Mimik, Haltung) – Körperzustände beeinflussen umgekehrt die Psyche. So wirken sich Körperhaltungen etwa auf Emotionen, Bewertungen und Einstellungen aus. Langfristig entsteht so das „Körpergedächtnis“ als inkorporierte Biografie.

Die Schulung und Kultivierung eines positiven Körperbewusstseins ist gegenüber problemorientierten Körperzugängen pädagogisch leider eher unterentwickelt. Der Körper erfährt eher dann eine Zuwendung, wenn er negativ auffällt. Es kommt ja heute oft darauf an, (vermeintlich störende) Körperphänomene auszublenden, den Körper allenfalls instrumentell einzusetzen und zeitlich zu takten. So lässt sich auch in Pädagogik und Bildungsarbeit das Phänomen einer gewissen „Körperferne“ beobachten. Wenn der Körper noch vorkommt, dann oft im Bereich von Sport und Erlebnispädagogik. Eine nachgeordnete Rolle spielen dagegen Zugänge wie Darstellen, Tanzen, Singen, Entspannung, Leise Töne...

Körpernormen, die sich hier spiegeln, sind gesellschaftlich stark verankert und wesentlicher Bestandteil der Sozialisation. Die frühe Kindheit ist dabei geprägt von einem Bemühen um Kontrolle möglicher unwillkürlicher Körperlichkeit. Im Kindergarten sind Freiräume für Bewegung, „an der Luft“ und In-der-Natur-sein oft noch vorhanden; mit Rhythmik wird auch das Körperbewusstsein angesprochen. Der Schulalltag in seiner heutigen Form bringt jedoch stark „körperferne“ Rahmenbedingungen nach sich in Form von viel (Still)Sitzen und Reduktion auf Sport – einschließlich der Bewertung von Bewegung mit Leistungsnormen. Auch insgesamt sind größere Veränderungen im körperlichen Aufwachsen festzuhalten: Die reduzierten „Streifräume“ von Kindern und Jugendlichen, der allgegenwärtige Verkehr und das vielleicht von Ängsten motivierte kontrollierende Eingreifen der Eltern sowie die tägliche hohe Mediennutzung sorgen für einen Verlust an Bewegung und Körpererleben. Ein Blick auf die Freizeit von Kindern und Jugendlichen macht zudem deutlich, wie sehr diese heute verplant wird. Bewegung wird dadurch funktionaler – z. B. durch Leistungssport (mit hohem späteren Drop-out-Risiko!) oder als notwendige Fortbewegung (Wege und Transport häufig im Auto der Eltern...). Mit zunehmendem Alter spielt die unmittelbare Verbindung von Bewegung und Spaß eine immer geringere Rolle. Gängige Leitbilder sind dann auf der einen Seite der harte Ausgleichssport im Studio, auf der anderen Seite das Chillen als Entspannungsaktivität von Jugendlichen. Der Trend zum Abenteuersport verdeutlicht dann noch, dass wohl umso mehr Körper-Risiken freiwillig eingegangen werden, je weniger konkreten Risiken der Körper ausgesetzt ist.

Für eine **Körperpädagogik** gibt es also viele Anlässe und Bezugspunkte. Geschlechteraspekte sind dabei ein zentraler Bestandteil. Fürs Erste lassen sich folgende Anliegen festhalten:

Der Zugang einer Körperpädagogik soll es ermöglichen, Kinder und Jugendliche als „ganze“ Menschen wahrzunehmen und sie darin zu begleiten, dass sie

- ihren eigenen Körper wahrnehmen und annehmen,
- sich durch und mit ihrem Körper ausdrücken können sowie
- ihre Persönlichkeit ganzheitlich ausbilden.

Dies sollte durchgängig und in positiver Form geschehen, bevor der Körper zum Problem wird oder nur noch als Problem wahrgenommen wird. Das erfordert auch eigene methodische Kompetenzen, mit denen pädagogische Settings insgesamt mehr körpernah und körperbezogen zu gestalten wären. Dabei könnten unterschiedlichste Dimensionen und Alltagserfahrungen aufgenommen werden: Bewegung, Haltung, Präsenz, Spannung, Müdigkeit, Erholung, emotionale Befindlichkeit, Körperreaktionen, eigenes Wohlbefinden... Dabei gilt es jedoch, nicht nur „über“ die Jungen und Mädchen zu reden, sondern auch das

„Eigene“, die eigene Körperlichkeit als Pädagogin oder Pädagoge sowie die institutionellen Rahmensetzungen dazu zu nehmen und zu reflektieren.

*Dieser Text entstand auf der Basis inhaltlicher Schwerpunkte der Veranstaltung „Hey, bleib locker! Körperbezogene Arbeit mit Mädchen und Jungen“ am 01. bis 02. Februar 2010. Veranstalter war der Studienbereich Jugend der Evangelischen Akademie Meißen in Kooperation mit der LAG Jungen- und Männerarbeit in Sachsen e.V., die LAG Mädchen und junge Frauen in Sachsen e.V. und dem Sozialwissenschaftlichen Institut Tübingen.*

**Weiterführende Veranstaltung:**

17. bis 19. September 2010

Locker... Aufrecht! Angespannt?

Über Körperhaltung und Körper-Haltungen

Anregungen für eine körperpädagogische Arbeit mit Mädchen und Jungen in Koedukation, Geschlechtshomogenität und „Cross Over“

Veranstalter: Evangelische Akademie Meißen

**Weiterführende Links:**

- [www.ev-akademie-meissen.de/akademie/jugend.html](http://www.ev-akademie-meissen.de/akademie/jugend.html)
- [www.jungenarbeit-sachsen.de](http://www.jungenarbeit-sachsen.de)
- [www.maedchenarbeit-sachsen.de](http://www.maedchenarbeit-sachsen.de)
- [www.sowit.de](http://www.sowit.de)

**Die Autoren:**

- Christian Kurzke, Diplom-Erziehungswissenschaftler für Erwachsenenbildung und Interkulturelle Bildung, Studienleiter Evangelische Akademie Meißen
- Gunter Neubauer, Diplom-Pädagoge und Organisationsberater, Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen

**Der Aufsatz ist erschienen in:**

corax - Magazin für Kinder- und Jugendarbeit. Arbeitsgemeinschaft für Jugendfreizeitstätten Sachsen e. V. Ausgabe 3/2010. Chemnitz. S. 16 - 17