

# DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

**Der Körper als Medium der Selbstdarstellung**  
Eine qualitative Studie über das Verhältnis von Studentinnen  
und Studenten die Kampfkunst praktizieren zu ihrem Körper  
und der mit ihm verbundenen Selbstdarstellung

Verfasserin

**Antoinette Kroj**

angestrebter akademischer Grad

**Magistra der Philosophie (Mag. phil.)**

Wien, im Dezember 2008

Studienkennzahl lt. Studienblatt A 297

Studienrichtung lt. Studienblatt Pädagogik

Betreuer

V. Prof. Mag. Dr. Christian Swertz

## **Danksagung**

Allen voran möchte ich mich bei Prof. Mag. Dr. Christian Swertz bedanken, der von Anfang an bereit war ein Thema meines Interesses zu unterstützen und sich für die Betreuung der Arbeit stets Zeit genommen hat. Mit seinen zahlreichen Anregungen hat er wesentlich zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen.

Besonders möchte ich mich auch bei meinem Vater bedanken, der mich während meines gesamten Studiums, in jeder Hinsicht unterstützt hat.

Weiters möchte ich mich bei allen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern bedanken, ohne deren Mitarbeit diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Bedanken möchte ich mich auch bei meinen engsten Freunden, die immer für mich da waren und immer ein offenes Ohr für mich hatten.

Mein Dank gilt auch all jenen, die mit ihrem Interesse und ihren Beiträgen zum Entstehen dieser Arbeit beigetragen haben.

## **Kurzzusammenfassung**

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Qualität des Verhältnisses zum Körper und wie diese verbessert werden kann im Sinne einer selbstbestimmten Lebensführung.

Mit Gunter Gebauer und Christoph Wulf (1998) wird hier die Vorgehensweise der Pädagogik als „Stillstellung des Körpers“, Disziplinierung und einem Zwang zum Verzicht auf Spontaneität und Expressivität kritisiert.

Mit der qualitativen Studie über das Verhältnis von Studentinnen und Studenten die Kampfkunst praktizieren zu ihrem Körper und der damit verbundenen Selbstdarstellung, wird genaueres Wissen zu dieser Beziehung bereitgestellt und damit zum Verständnis der Qualität des Verhältnisses zum Körper beigetragen.

Die These dabei ist: Sich selbst über seinen Körper und nicht nur über das Denken eine Form geben zu können ist wesentlich für eine selbstbestimmte Lebensführung.

## **Abstract**

This paper will discuss the quality of the relation to the body and how it can be improved in terms of a self-determined living.

Following Gunter Gebauer and Christoph Wulf (1998) the current educational approach will be criticized as a disciplinary mechanism and constraint to repress spontaneity and bodily expression.

The qualitative research about the relation of students which practice martial arts to their body and the related self-display will provide more precise knowledge about this relation and will contribute to the understanding of the quality of the relation to the body.

The thesis of this paper is: It is essential for a self-determined living to be able to give oneself a shape not only by means of mind, but also ones body.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. EINLEITUNG.....</b>	<b>1</b>
<b>2. PROBLEMBEREICH .....</b>	<b>4</b>
2.1. Anschluss an den aktuellen Forschungsstand – Pädagogik des Performativen .....	4
2.1.1. Pädagogik des Performativen: die zentralen Begriffe .....	9
2.1.2. Der gesellschaftliche Kontext .....	14
2.1.3. Zusammenfassung.....	15
2.2. Fragestellung .....	16
2.3. Explikation der Vorannahmen .....	19
<b>3. UNTERSUCHUNGSDESIGN .....</b>	<b>22</b>
3.1. Datenerhebung.....	23
3.1.1. Untersuchungsgruppe.....	23
3.1.2. Feldzugang .....	25
3.1.3. Erhebungsmethode.....	25
3.2. Datenauswertung .....	27
3.2.1. Auswertungsmethode.....	27
3.2.2. Vorstellung der InterviewpartnerInnen .....	30
<b>4. ANALYSE .....</b>	<b>31</b>
4.1. Darstellung der Erscheinung .....	31
4.2. Beschreibung der Erscheinung.....	37
4.3. Reflexion der Erscheinung .....	46
4.4. Darstellung des Entstehungsprozesses .....	54
4.5. Beschreibung des Entstehungsprozesses.....	60
4.6. Reflexion des Entstehungsprozesses.....	67
4.7. Darstellung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen.....	75
4.8. Beschreibung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen .....	78
4.9. Reflexion der Wirkung, Spuren und Konsequenzen .....	87

<b>5. ERGEBNISSE DER STUDIE .....</b>	<b>91</b>
5.1. Erscheinung des Verhältnisses.....	92
5.2. Entstehungsprozess des Verhältnisses .....	95
5.3. Wirkung, Spuren und Konsequenzen des Verhältnisses .....	98
5.4. Reflexion der Vorannahmen.....	100
5.5. Schlusswort.....	101
<b>6. LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>103</b>
<b>7. ANHANG.....</b>	<b>108</b>
7.1. Abkürzungsverzeichnis .....	108
7.2. Abbildungsverzeichnis.....	108
7.3. Interviewleitfaden .....	109

# 1. Einleitung

*Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht.*

*Rosa Luxemburg*

Ihren Ausgangspunkt hat diese Diplomarbeit in der Form der Machtausübung auf den Körper durch die Pädagogik. Mit Gunter Gebauer und Christoph Wulf (1998) wird hier die Vorgehensweise der Pädagogik als „Stillstellung des Körpers“, Disziplinierung und einem Zwang zum Verzicht auf Spontaneität und Expressivität kritisiert. Durch die Kritik stellt sich die Frage, ob diese Vorgehensweise den Ansprüchen von Pädagogik, Selbständigkeit und Mündigkeit zu fördern, gerecht wird. Denn versteht man Körper und Geist als gleichwertige Aspekte (Gebauer; Wulf 1998, Wulf 2001) so liegt es nahe, dass ohne ein bewusstes Verhältnis zum Körper weder der selbständige Gebrauch des Verstandes noch des Körpers in vollem Umfang möglich ist. Der Körper ist wichtiger Ansatzpunkt für Machtausübung, denn er ist das Medium über das der Mensch mittels Bewegungen und Gesten seine Umwelt gestaltet und über das er durch das Einwirken der Umwelt geformt wird.

„In der Erzeugung von Normalitätsvorstellungen drückt sich politische Macht aus. Unter Macht wird dabei das gesamte Spektrum zwischen Autorität, Einfluß und Zwang verstanden. Macht wird als ein mehr oder weniger hierarchisch organisiertes, koordiniertes Gefüge von Beziehungen begriffen, das tief in Sozialbeziehungen eingreift und ihre inneren Strukturen organisiert. Über Rituale setzt sie sich im Körper fest und macht ihn zu einem ihrer bevorzugten Wirkungsfelder.“ (Gebauer; Wulf 1998: 156)

Pädagogische Machtausübung auf den Körper spielt dabei eine wesentliche Rolle. Das ist seit Michel Foucaults (1977) „Überwachen und Strafen“ unbestritten. Mittels gesellschaftlicher Institutionen werden wir von Kindesalter an mit Sozialisations- und Normalitätsansprüchen konfrontiert. Vor allem in der Schule werden wir einem Prozess der Anpassung an gesellschaftliche Ansprüche und einer starken Kontrolle unterworfen, welche die kognitiven, affektiven und körperlichen Dimensionen gleichermaßen betreffen. Dies wird durch die Ritualisierung von Aufforderungen, die über mimetische Prozesse inkorporiert werden, vollzogen (Gebauer; Wulf 1998: 152). Durch mimetisches Handeln, also schöpferische

Nachahmung, wird über den Körper Realität erzeugt. Diese Prozesse werden jedoch selten reflektiert und bleiben daher im Unbewussten. Der sozial konstruierte Körper wird als natürlich angesehen und nicht hinterfragt. Mimetisches Lernen ist immer auch soziales und kulturelles Lernen und bestimmt daher wesentlich das Verhältnis zu einem selbst, zu anderen und zur Welt.

„Menschen entwickeln die von Kultur zu Kultur unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeiten des Spielens, Tauschens von Gaben und rituellen Handelns in mimetischen Prozessen. Um jeweils ‚richtig‘ handeln zu können, ist ein praktisches Wissen erforderlich, das über sinnliche, körperbezogene mimetische Lernprozesse in den entsprechenden Handlungsfeldern erworben wird. Auch die jeweiligen kulturellen Charakteristika sozialen Handelns lassen sich nur in mimetischen Annäherungen erfassen.“ (Wulf 2007: 96)

Es bedarf der Analyse und Reflexion, um einen Einblick in Prozesse mimetischen Handelns und den Verflechtungen mit gesellschaftlichen Ansprüchen und Machtverhältnissen zu bekommen. Dies ist notwendig, will man mehr Klarheit in die grundlegenden Verhältnisse zu sich selbst, zu anderen und zur Welt bringen und damit in Bildungsverhältnisse (Meder 1998). In der Bildungswissenschaft ist diese Thematik lange Zeit vernachlässigt worden. Der Forschungsschwerpunkt Performativität, auf dem diese Studie aufbaut, bietet die theoretischen Grundlagen für die Erforschung dieser körperbezogenen Prozesse. Der Begriff der Performativität dient der Beschreibung des Prozesses der gemeinsamen Hervorbringung von Wirklichkeit. Aus dieser Perspektive rücken die konkrete Materialität von räumlichen und zeitlichen Bedingungen und Gegenständen sowie von Körperlichkeit und Wahrnehmungsprozessen in den Mittelpunkt, denn die gemeinsame Wirklichkeit wird gestisch, sprachlich, körperlich und mimetisch hervorgebracht. Eine Pädagogik des Performativen untersucht, wie sich eine Handlung zeigt, „wie sie sich vollzieht, wie sie in die Wirklichkeit eingreift und diese verändert und welche Spuren und Konsequenzen sie hinterlässt“ (Wulf; Zirfas 2007: 31).

Mit der Bearbeitung der Thematik „Der Körper als Medium der Selbstdarstellung“, mittels einer qualitativen Studie zum Verhältnis von Studentinnen und Studenten die Kampfkunst praktizieren zu ihrem Körper und der mit ihm verbundenen Selbstdarstellung, soll die körperliche Dimension menschlichen Daseins wieder verstärkt ins Spiel gebracht und in das

Bewusstsein gehoben werden. Aus pädagogischer Sicht ist die Qualität der Beziehung des Menschen zu seinem Körper wesentlich und die Möglichkeiten einer Verbesserung dieser im Sinne der Ermöglichung einer selbstbestimmten Lebensführung. Durch diese Studie soll genaueres Wissen zu dieser Beziehung bereitgestellt werden. Ob die bloße Diskursivierung des Körpers ein bewussteres Verhältnis zu diesem fördern kann bleibt jedoch fraglich, oder wie Jean Baudrillard es ausdrückt:

„Man muss sich fragen, ob der Körper, den man befreit, nicht der ist, der die symbolischen Möglichkeiten des alten verdrängten Körpers für immer verleugnet, ob der Körper, von dem man spricht, nicht genau das Gegenteil von demjenigen ist, der spricht.“ (Baudrillard 1982: 185)

Bei der Studie kam ein qualitativer Forschungsansatz zum Einsatz, um einen Einblick in das Verhältnis zum Körper und der mit ihm verbundenen Darstellung des Selbst unter den Bedingungen der postmodernen Lebensweise zu bekommen. Denn das Verhältnis, das wir zu uns selbst, zu anderen und zur Welt aufbauen und das Verhältnis zu diesem Verhältnis, sind unserer Reflexion zugänglich und wissenschaftlich bearbeitbar (Meder 1998). Durch die qualitative Vorgehensweise können individuelle Handlungsmuster, soziale Bedingungsverhältnisse und das Erleben der handelnden Personen erfasst werden. Qualitative Forschung kann einen Beitrag leisten zur Erweiterung vorherrschender Deutungsmuster (Theunert 1994). Es wurden insgesamt sechs Studentinnen und Studenten die Kampfkunst praktizieren interviewt. Diese Zielgruppe wurde ausgewählt, da davon ausgegangen wurde, dass sie sich sehr intensiv mit ihrem Körper und dem Verhältnis zu ihm auseinandersetzt. Ziel der Studie war es, möglichst differenzierte und bedeutungsvolle Ergebnisse zu erhalten.

Die Arbeit ist in fünf Abschnitte gegliedert. Im ersten Abschnitt erfolgt die Eingrenzung des Problembereichs durch die Rezeption des aktuellen Forschungsstandes und der Erläuterung der Forschungsfragen (2. Kapitel). Mit der Erläuterung der theoretischen Grundlagen werden die Begriffe zur Verfügung gestellt, die für die Bearbeitung der Thematik notwendig sind. Mit der Fragestellung werden das Forschungsinteresse erläutert und anschließend die Vorannahmen der Forscherin explizit gemacht. Danach folgen eine genaue Beschreibung der Methodik der empirischen Studie in dem Kapitel zum Untersuchungsdesigns (3. Kapitel) und die Darstellung der konkreten Analyse der Interviews (4. Kapitel). Die Präsentation der Ergebnisse der Studie bildet den Abschluss der Arbeit (5. Kapitel).

## 2. Problembereich

### 2.1. Anschluss an den aktuellen Forschungsstand – Pädagogik des Performativen

*Nicht länger ist ‚Kultur‘ reserviert für das, was in Werken, Monumenten und Dokumenten sich zu stabiler und statuarischer Form auskristallisiert. Eine von der Sprachtheorie ausstrahlende und die Sozial-, Kultur- und Kunstwissenschaften ergreifende Debatte über ‚Performanz‘ und ‚Performativität‘ relativiert die Zentrierung auf Text und Repräsentation und entdeckt in Handlungen, Vollzügen, Ritualen und Routinen die Signifikanz von Kulturen.*

*Krämer; Bredekamp 2003:14*

In diesem Abschnitt werden die theoretischen Grundlagen, auf denen diese Studie aufbaut, dargestellt und der Anschluss an den aktuellen Forschungsstand geleistet. Die Erläuterung der zentralen Begriffe liefert die notwendige Klarheit und Präzision für ein umfassendes Verständnis und die wissenschaftliche Bearbeitung der Thematik.

Diese Arbeit knüpft an die Forschungen von Christoph Wulf et al. an, welche den Forschungsschwerpunkt auf Performativität gerichtet haben und Teil des seit 1999 bestehenden interdisziplinär ausgerichteten Sonderforschungsbereichs „Kulturen des Performativen“ der Universität Berlin sind. Mit ihren qualitativen und theoretischen Studien rücken sie verstärkt performative Inszenierungs- und Aufführungspraktiken sozialen bzw. pädagogischen Handelns, deren wirklichkeitskonstruierenden Prozesse und die Körperlichkeit und Materialität von Erziehungs- und Bildungssituationen ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Die Forschungsgruppe um Christoph Wulf hat sich in ihren Forschungen bezüglich Performativität in erster Linie, wenn auch nicht ausschließlich, auf den Vollzug von Handlungen konzentriert und dadurch körperbezogene Prozesse in den Mittelpunkt gerückt. Wulf hebt körperliche Prozesse als wichtiges bildungswissenschaftliches Forschungsfeld hervor (Wulf; Zirfas 2007). In dieser Studie wird zwar ausschließlich sprachliches Material qualitativ analysiert, der Körper steht jedoch insofern im Mittelpunkt des

Forschungsinteresses, als das das Verständnis der Qualität des Verhältnisses zum Körper erweitert und vertieft wird, durch die Analyse der Aussagen der Befragten zu diesem Verhältnis. Nicht nur der Vollzug von Handlungen, und somit auch von Gesprächen, ist im Zusammenhang mit Performativität von Interesse, sondern auch der Inhalt. Er kann ebenso Aufschlüsse über Performativität und die performative Struktur des Handelns liefern (Bohnsack 2007: 206). Wesentlich sind die Schwerpunkte und Kategorien, die den Forschungsprozess leiten. Bohnsack (2007) spricht in diesem Zusammenhang von Performativität als „AnalyseEinstellung“.

Grundlegende Begriffe dieses Forschungsbereiches sind Ritual, Mimesis und Theatralität. Die neuesten Studien haben die Forschungsschwerpunkte Ritual (Wulf et al. 2007) und Performativität (Wulf; Zirfas 2007). Dem Körper wird in diesen Forschungen eine zentrale Bedeutung zugesprochen. Er wird nicht als ein funktionalisierbares Objekt betrachtet, sondern als ein Medium, das in der Welt situiert ist und das die Welt in sich aufnimmt und dadurch auch gestaltet. Über den Körper werden durch performative Vollzüge Bedeutung und Sinn erzeugt, sie werden nicht einfach nur übermittelt. Medien sind keine neutralen Werkzeuge, sondern durch ihre sehr selektive und spezielle Art die Welt darzustellen beeinflussen und verändern sie die Wahrnehmung und das Bewusstsein des Menschen. Marshall McLuhans berühmter Ausspruch „Das Medium ist die Botschaft“ (McLuhan 1968) drückt eben das aus. Auf den Körper als Medium der Wahrnehmung und als Medium der Kommunikation trifft dies ebenso zu. Mit einem kräftigen, gesunden Körper werde ich die Welt anders wahrnehmen, als mit einem geschwächten und kranken, und auch anders handeln können. Der Medienbegriff, in dem Medien als neutrale technische Übermittlungssysteme gesehen werden, greift zu kurz (Krämer 2003, Metten 2008). Thomas Metten (2008) stellt im Zusammenhang mit der Debatte um die Medien- und Wissensgesellschaft fest, dass die Materialität der Medien konsequent ausgeblendet wird. Die Ignoranz der Materialität der Medien geht meist einher mit der Ignoranz der Körper der Akteure.

Die Hervorbringung von Wirklichkeit bedarf immer auch der Interaktion mit anderen. Sinn und Bedeutung werden stets gemeinsam hervorgebracht und nicht durch ein autonomes Erkenntnissubjekt (Wulf; Zirfas 2007). Sinngene ist somit an mediale Prozesse gebunden. Die Beschreibung des Körpers als Medium dient dazu, das Verhältnis von Mensch und Welt in ein theoretisches Modell zu fassen und rational erfassbar zu machen, und bietet die Möglichkeit dieses Verhältnis zu erforschen. Wesentlich dabei ist, dass Medien die Welt nicht

bloß widerspiegeln, denn sie sind eben keine neutralen und wertfreien Werkzeuge, sondern vermitteln die Welt immer auf eine sehr spezielle und selektive Art, entsprechend ihrer jeweiligen Form. Performativität medialer Vermittlung bezeichnet den Prozess der Verkörperung und Materialisation des Vermittelten, durch das Erlangen von Stabilität und dem Erzielen von Wirkung (Metten 2008: 192). Metten schlägt in diesem Zusammenhang vor, Lehr- und Lernprozesse generell als „mediales Vermittlungsgeschehen“ (Metten 2008: 185) zu beschreiben, um sie der wissenschaftlichen Analyse zugänglicher zu machen. Norbert Meder (2004) macht einen ähnlichen Vorschlag. Er stellt fest, dass jeder Bildungsprozess medial determiniert ist und dass dieser Umstand dahingehend genützt werden kann, Bildungsprozesse anhand ihrer unterschiedlichen Performanzen, welche durch die unterschiedlichen Eigenschaften der Medien mitbestimmt werden, qualitativ zu spezifizieren und empirisch zu erfassen. Durch die Betrachtung seiner Performanz in Medien kann der Bildungsprozess der Reflexion zugänglich gemacht werden.

Gebauer und Wulf betonen die Gleichwertigkeit von Körper und Geist und weisen auf die unhintergehbare Verflechtung von Körper und Welt hin (Gebauer; Wulf 1998, Wulf 2001).

„Die Fiktion eines Ich hinter seiner Grenze wird überwunden, wenn man erkennt, daß der Körper in eins mit seinem instrumentellen Gebrauch intelligente Leistungen vollzieht. Analog zu Nietzsches Behauptung einer ‚Vernunft des Leibes‘ kann man ein Denken mit dem Körper annehmen, das sich ohne den Umweg über ein Ich vollzieht.“ (Gebauer; Wulf 1998: 60)

Sie bezeichnen in Anlehnung an Maurice Merleau-Ponty die Struktur des Körpers als chiasmatisch, d.h. Mensch und Welt sind durch das körperliche In-der-Welt-Sein des Menschen immer schon miteinander verbunden. Das Denken und das Ich können demnach nur analytisch vom Körper getrennt werden. Das körperliche In-der-Welt-Sein lässt den Menschen zu einem Teil der Welt werden und die Welt zu einem Teil von ihm. Im Gegensatz zur üblichen Konzentration auf die kognitiven Prozesse von Bildung hebt Wulf die körperlichen und sozialen Prozesse hervor. Bildung definiert er folgendermaßen:

„Bildung ist der Prozess und das Ergebnis einer Veränderung, die sowohl das Selbst- als auch das Sozial- und Weltverhältnis des Menschen betrifft. Bildung bezeichnet somit die Verknüpfung von Kultur und Individualität, die es den Menschen möglich macht,

dass sie an ihren Erziehungs- und Bildungsbedingungen, mithin an ihren Selbst- und Weltverhältnissen, selbst mitwirken, d.h. in der Lage sind, sich selbst eine Form geben zu können.“ (Wulf; Zirfas 2007: 11)

Nicht nur dem Selbst, sondern auch dem Körper eine Form geben zu können ist also ein wesentlicher Bestandteil von Bildung. Der Körper liefert einen wesentlichen Beitrag zu Bildung. Über ihn wird Denken und Fühlen Konkretisiert und seine Form wirkt immer auf das Denken und Fühlen ein. Durch ihn wirkt die Umwelt auf die Innenwelt des Menschen. Bildung heißt also, sich selbst auch über seinen Körper, und nicht nur über das Denken, eine Form geben zu können. Die menschliche Form schließt den Körper immer mit ein. Wulf betont die Wichtigkeit körperlicher Prozesse für Bildung. Wesentlich dabei ist die Qualität der Beziehung des Menschen zu seinem Körper, denn diese bestimmt die Lebensqualität. Wie ich die Welt erlebe und was ich tun kann hängt stark von dem Verhältnis zu meinem Körper ab. An der Qualität dieser grundlegenden Beziehung kann Pädagogik ansetzen und konkrete Verbesserungen bewirken, im Interesse der Entwicklung des Menschen und der Welt. Diese Studie zielt daher nicht nur darauf ab die subjektiven Sichtweisen der Interviewten über die Qualität des Verhältnisses zu ihrem Körper zu erforschen, sondern auch darauf, wie sie sich mittels ihres Körpers selbst eine Form geben und diese zur Darstellung bringen. Dieses Forschungsanliegen betrifft einen ganz zentralen Punkt pädagogischer Theorie und Praxis, der jedoch in der Bildungswissenschaft zurzeit stark vernachlässigt wird. Das war keineswegs immer so. Birgit Althans (2008) weist darauf hin:

„dass der Körper und das in ihm bewahrte Wissen in den Anfängen der abendländischen Pädagogik, in der Antike, anders gehandhabt wurde und das hier heftig um den fiktiven Ort des Gedächtnisses im Körper und um den richtigen pädagogischen Umgang mit dem Gedächtnis als Basis des Erkenntnisvermögens gerungen wurde, was auch noch für die Pädagogiken der Aufklärung gilt. Erst im 20. Jahrhundert spielen die lehrenden und lernenden Körper und ihre Gedächtnisleistungen in der pädagogische Situationen reflektierenden Theorie nur noch eine marginale Rolle, werden ausgeblendet.“ (Althans 2008: 295)

Auch sie kritisiert, wie Wulf, die Konzentration auf die kognitiven Prozesse beim Erwerb von Wissen und die damit einhergehende Vernachlässigung des Körpers. Ihren aktuellen Aufsatz „Bodies that matter. Zur Bedeutung des Körpergedächtnisses beim Lernen“ (2008) schließt

sie mit der Aufforderung: „Lernen und lehren, das Speichern von Wissen, geschieht nicht nur im Kopf – vergesst also den Körper und sein spezifisches Gedächtnis nicht“ (Althans 2008: 295).

Allgemein geht es um den Körper als Mittel gesellschaftlicher Transformation. Der Körper ist wichtiger Ansatzpunkt für pädagogische Machtausübung (Bourdieu 1997, Elias 1977, Foucault 1977, Wulf; Gebauer 1998). Seine Stillstellung und übermäßige Disziplinierung durch die Pädagogik zeigt sich auch im Schweigen der Pädagogik über ihn. Jede Institution, sei es Schule, Gericht oder Kirche, setzt ihren Machtanspruch zu einem großen Teil auch über die Einforderung institutionsspezifischer Gesten durch. Dadurch werden die geforderten Werte und Normen in die Körper eingeprägt. Abweichendes Verhalten wird in der Regel als Kritik an der Legitimität der Institution aufgefasst und dementsprechend sanktioniert. Da dieses Vorgehen nicht reflektiert und dem Bewusstsein zugänglich gemacht wird, hat es besonders tief greifende Wirkung. Die Pädagogik nutzt die Gelehrigkeit des Körpers, um ihn an gesellschaftliche Ansprüche anzupassen. Dabei geht es vor allem darum, die Menschen für die Gesellschaft produktiv und nützlich zu machen. „Disziplinierung ist eine sozial organisierte Form der Technisierung des Körpers unter dem Gesichtspunkt der Macht – eine Machtechnologie“ (Gebauer 1997: 509). Unsere Gesellschaft wird in zunehmenden Maß von Maschinen und Technik bestimmt. Der Körper muss an diese Lebensbedingungen angepasst werden, das ist hier mit Technisierung des Körpers gemeint. Diese Zurichtung und Instrumentalisierung des Körpers wird ohne Rücksicht auf Spätfolgen vorangetrieben. Dies zeigt sich vor allem in Aspekten die Gesundheit betreffend, wie chronisch werdenden Beschwerden oder schmerzlichen Abnutzungserscheinungen auf Grund von Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung, ohne entsprechenden Aktivitäten zum Ausgleich. Diese gesellschaftliche Wirkung von Technik ist von den Intentionen und Handlungen des Menschen bedingt und daher auch veränderbar (Krämer 1982).

Dietmar Kamper (1997; 1999) weist in seinen Arbeiten zur Körperthematik darauf hin, dass die allgegenwärtige Thematisierung des Körpers in den Medien keine Befreiung oder Emanzipation des Körpers bedeutet, sondern nur dessen verstärkte Abstraktion mittels Bilder. Die Bilder schieben sich in das Verhältnis zum Körper ein und bestimmen so, wie der Körper gesehen und was über ihn gedacht wird, denn als Medien wirken sie strukturierend auf Wahrnehmung und Bewusstsein ein. Den Signalen die der eigene Körper aussendet wird meist wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Der Körper als „Mittel der Orientierung in der Welt“

(Kamper 1999: 7) verliert immer mehr an Bedeutung. Körperthematization ist nicht gleich zu setzen mit Körperbewusstsein.

Ganz wesentlich hat auch die Philosophie der Aufklärung, die sich wissenschaftliche Rationalisierung, Naturbeherrschung, technischen Fortschritt und Industrialisierung auf ihre Fahne geschrieben hatte, zur Veränderung des Verhältnisses zum Körper beigetragen.

„So hat das Projekt der Moderne im Namen von Zivilisierung, Rationalisierung und Modernisierung Affekte extorialisert, Körper und Sinnlichkeit zu einem eloquenten Schweigen gebracht, indem es sie gezwungen hat, sich der diskursiven Sprache zu bedienen, um überhaupt Gehör zu finden.

Im Namen der *Vernunft* sind das Irrationale, das Irreale, das Unlogische, werden die Natur, der Körper, die Phantasie, das Begehren nur soweit zugelassen, als sie von der Vernunft assimiliert werden können.“ (Wulf 1997: 1121)

Die Art wie wir den Körper heute wahrnehmen und wie wir mit ihm umgehen ist das Ergebnis all dieser Entwicklungen. Das Verhältnis zum Körper ist einer ständigen Veränderung unterworfen, einer ständigen Bewegung ohne endgültiges Ende. In welche Richtung sich diese Bewegung vollzieht bestimmen wir als Gemeinschaft, mit jedem Schritt den wir setzen. Der Körper als Mittel gesellschaftlicher Transformation wird hier nach Wulf analysiert in den Begriffen der Pädagogik des Performativen. Grundlegende Begriffe einer Theorie des Performativen sind Ritual, Mimesis und Theatralität.

### **2.1.1. Pädagogik des Performativen: die zentralen Begriffe**

Der Begriff der Performativität dient der Beschreibung des Prozesses der gemeinsamen Hervorbringung von Wirklichkeit. Für das gemeinsame Hervorbringen von Wirklichkeit mittels Inszenierung, Darstellung und Ritual ist die körperliche Präsenz der Beteiligten notwendig. Betrachtet man diese Prozesse unter dem Aspekt des Performativen rückt die konkrete Materialität von räumlichen und zeitlichen Bedingungen und Gegenständen sowie von Körperlichkeit und Wahrnehmungsprozessen in den Mittelpunkt, denn die gemeinsame Wirklichkeit wird gestisch, sprachlich, körperlich und mimetisch hervorgebracht. Soziale Inszenierungen zielen auf Manipulation, Konkretisierung, Grenzziehung, Schutz, u.ä. Pädagogische Inszenierungen zielen auf Lehren, Lernen, Erziehung und Bildung (Wulf;

Zirfas 2007). Inszenierung ist in diesem Sinn keine Täuschung oder Verstellung, sondern Präsentation in der sozialen Interaktion. Sie ist nicht immer intentional, sondern auch spontan. Sie folgt einer individuellen Logik, in die gesellschaftliche Normen und Werte immer auch hineinwirken. Für eine Erforschung nicht-intentionaler Prozesse standen bisher kaum Begriffe zur Verfügung. Mit dem Begriff des Performativen, „der auf Körperlichkeit, Habitualität, Dramaturgie, spielerischen Freiraum, Mimesis und durchdringende Macht des Handelns gleichermaßen hinweist“ (Wulf; Zirfas 2007: 11) wird auch dieser Bereich einer wissenschaftlichen Bearbeitung zugänglich. Unter dem Gesichtspunkt der Performativität zielen Analysen auf die Darstellung, Beschreibung und Reflexion der Phänomene und ihrer wichtigsten Beziehungen. Eine Pädagogik des Performativen untersucht wie sich eine Handlung zeigt, „wie sie sich vollzieht, wie sie in die Wirklichkeit eingreift und diese verändert und welche Spuren und Konsequenzen sie hinterlässt“ (Wulf; Zirfas 2007: 31). In der Ausführung von Handlungen, im Wie des Vollzuges, zeigen sich erhebliche Unterschiede, selbst wenn die gleichen Intentionen zugrunde liegen. „Soziales Handeln ist *mehr* als die Verwirklichung von Intentionen. Dieses ‚Mehr‘ besteht in der Art und Weise, in der Handelnde ihre Ziele realisieren“ (Wulf; Göhlich; Zirfas 2001: 9). Darauf zielt das Erkenntnisinteresse einer Theorie des Performativen.

Auch Sprechen ist performatives Handeln (Wulf, Göhlich, Zirfas 2001, Göhlich 2001). Aussagen sind Handlungen, so wie Handlungen Aussagen sind. Der Begriff „performativ“ wurde von John L. Austin in den 1950er Jahren eingeführt (Göhlich 2001: 25). Er bezeichnete Äußerungen mit denen man eine Handlung vollzieht als performative Äußerungen (Austin 1975: 27). Austins Erkenntnisinteresse zielte auf die Frage, was eine Handlung ist. Um Sprache begrifflich als Handeln fassen zu können, führte er den Begriff performativ ein. Seine Untersuchungen konzentrierten sich vor allem auf Sprache und Sprechhandlungen. Das von ihm stammende Kommunikationsmodell ist die Sprechakttheorie. Mit Tervooren kann gezeigt werden, was für eine Veränderung in Bezug auf das Erkenntnisinteresse Austins Sprechakttheorie mit sich gebracht hat.

„Laut Austin ist ein Sprechakt ein Akt, in dem der Sprecher hervorbringt, was er benennt. Die von ihm begründete Sprechakttheorie verschiebt damit die Frage nach der Wahrheit von Aussagen, die die Sprachphilosophie über eine lange Zeit beschäftigte, zu der Frage nach der Wirkung von Sprache (...).“ (Tervooren 2001: 163)

Austin weist auch darauf hin, dass Sprechhandlungen immer im Zusammenhang mit den herrschenden Konventionen betrachtet werden müssen. Performativität als kommunikatives Wirken kann nur im Zusammenspiel mit den herrschenden Konventionen Wirkung erzielen. Sprache entfaltet ihre Wirkung demnach nicht dadurch, dass der Sprecher besondere Macht oder Autorität besitzt, sondern dadurch, dass er sich auf bestehende Normen bezieht. Performative Äußerungen sind nach Austin weder wahr noch falsch, sondern sie glücken oder missglücken. Wichtige Bedingung dafür, dass eine performative Äußerung glücken kann ist, dass sie sich auf bestehende Konventionen bezieht. Austins Sprechakttheorie ist eine wesentliche Grundlage einer Theorie des Performativen. Die Forschungsgruppe um Christoph Wulf hebt mit ihren Untersuchungen vor allem die nicht – sprachlichen Äußerungen hervor, die Austin kaum berücksichtigt hat.

Erziehungs- und Bildungsprozesse werden als Folge von ritualisierten Inszenierungen und Aufführungen begriffen. Der Begriff des Rituals ist daher für eine Theorie des Performativen von zentraler Bedeutung. Im Zusammenhang mit Erziehungs- und Bildungsprozessen wurde Performativität vor allem in Verbindung mit Ritualen erforscht (Wulf et al. 2001, Wulf et al. 2004, Wulf et al. 2007). „Rituale haben eine *körperliche, szenische, expressive, spontane, symbolische* Seite; sie sind *regelmäßig, nicht-instrumentell, effizient*. Sie sind *nicht eindeutig*; im allgemeinen verbinden sie in ihrer szenischen Gestaltung Heterogenes und Widersprüchliches“ (Gebauer; Wulf 1998: 149). Rituale als Formen sozialen Handelns können, wie performative Praktiken generell, ebenso stabilisierend wie transformativ und subversiv wirken. Sie tragen dazu bei Inklusion und Exklusion, Differenz und Alterität zu bearbeiten. Die stetige Wiederholung von Ritualen ist ein wichtiges Mittel, um soziale Werte und Normen zu vermitteln.

Um körperliches Lernen theoretisch zu beschreiben greift Wulf auf den Begriff der Mimesis zurück. Mimetisches Lernen ist nicht nur durch ein schöpferisches Nachahmen gekennzeichnet, sondern auch durch ein sich annähern an ein Außen ohne sich selbst völlig anzugleichen, so dass immer eine Differenz bestehen bleibt (Gebauer; Wulf 1992, Gebauer; Wulf 1998, Wulf 2007, Wulf; Zirfas 2007). Mimetische Lernprozesse sind mit der Körperlichkeit gegeben und sind daher eine wichtige Form menschlicher Erkenntnisgewinnung. Sie beginnen sehr früh und wirken deswegen umso nachhaltiger auf das Leben jedes Menschen ein. „Noch bevor sich Denken und Sprache herausbilden, erfahren wir die Welt, uns und den Anderen mimetisch“ (Wulf 2007: 99).

Bewegung ist das Prinzip der Erkenntnisgewinnung auf einer anderen Ebene als der kognitiven, eben auf der körperlichen (Bourdieu 1992; 1997, Gebauer 1997, Gebauer, Wulf 1998). In Anlehnung an Pierre Bourdieu bezeichnen Gebauer und Wulf diese Art der Erkenntnis als „praktische Erkenntnis“. Diese ist immer an den Körper und an die Ausführung von Handlungen gebunden. Sport, Musik und Tanz bezeichnet Bourdieu (1997: 185) als „Universen“, welche ein praktisches Mitwirken des Körpers verlangen und somit die „Mobilisierung einer körperlichen ‚Intelligenz‘“ fördern. Gebauer und Wulf, die sich in ihren Arbeiten häufig auf Bourdieu beziehen, bekräftigen dies. Bewegungen können für bestimmte Gebrauchsweisen ausgebildet werden. Soziale und kulturelle Formung von Bewegung sind ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Sozialisation. Institutionelle und individuelle Normen und Werte werden so aufgenommen und in den Körper eingeschrieben. Bourdieu schreibt dazu:

„Die strengsten sozialen Befehle richten sich nicht an den Intellekt, sondern an den Körper, der dabei als ‚Gedächtnisstütze‘ behandelt wird. Männlichkeit und Weiblichkeit werden wesentlich dadurch erlernt, daß die Geschlechterdifferenz in Form einer bestimmten Weise zu gehen, zu sprechen, zu stehen, zu blicken, sich zu setzen usw., den Körpern (vor allem durch die Kleidung) eingeprägt wird.“ (Bourdieu 1997: 181)

Hier kommt das mimetische Lernen ins Spiel. Mimetisches Lernen ist immer auch kulturelles und soziales Lernen und erzeugt somit sozialen Zusammenhang. Ein gutes Beispiel dafür sind die kulturell und sozial geprägten Gesten, die zusammen mit der Mimik die Grundlagen der Körpersprache bilden (Gebauer; Wulf 1998, Wulf 1997). Bewegungen beinhalten jedoch immer auch Möglichkeiten der Welterweiterung. Selbst so tief greifende Prozesse wie die der Sozialisation des Körpers passieren immer in einem Wechselspiel aus geformt werden und sich selbst eine Form geben. Der Körper vergisst nichts und besitzt eine eigene Art von Gedächtnis (Althans 2008, Bourdieu 1997, Gebauer 1997). Ein Gedächtnis auf das wir besonders in unseren Handlungen zurückgreifen und das sich in unseren Bewegungen ausdrückt. Weiters dienen Bewegungen dem Ausdruck von Gefühlen. Die Innenwelt des Menschen wird über Bewegung und Körpersprache für andere sichtbar. Durch ein mimetisches Nachvollziehen passiert eine Angleichung an die Gefühlswelt anderer und diese wird dadurch erfahrbar. Diese Erkenntnisleistungen laufen jedoch meist auf einer kaum bewusst wahrgenommenen Ebene ab. Hier stellt sich die Frage, warum diese so wesentliche

---

Form der Erkenntnisgewinnung kaum bewusst wahrgenommen und reflektiert wird, und folglich auch nicht bewusst genutzt werden kann.

Wulf weißt auch auf die Grenzen der Sprache hin (Wulf 1997a). Neben Körpererfahrung nennt er auch die bewusste Erfahrung von Stille als wichtiges Ziel und Weg für den menschlichen Erkenntnisprozess.

Der Begriff Theatralität dient der Beschreibung der Form kultureller und gesellschaftlicher Praktiken zur Hervorbringung von Kultur und Gesellschaft. So werden z.B. Politik und Sozialität als theatrale Inszenierungen verstanden.

„In einem weiteren Sinne bezeichnet Theatralität in anthropologischer Hinsicht die schöpferische Bearbeitung der wahrgenommenen Welt, etwa im Sinne einer Transformation von Wahrnehmungsprozessen, als diverse Verwendungsmodi des Körpers oder als semiotisch, d.h. bedeutungsgenerierende Produktion.“ (Wulf; Zirfas 2007: 24)

Theatralität weist auf die Notwendigkeit und Möglichkeit hin etwas von sich in Erscheinung zu bringen und etwas für andere darzustellen. Durch diesen Blickwinkel auf kulturelle und gesellschaftliche Praktiken verliert die traditionelle Entgegensetzung der positiv besetzten Begriffe Wahrheit, Wirklichkeit, Authentizität mit den negativ besetzten Schein, Simulation, Simulakrum an Bedeutung (Fischer-Lichte 2004).

Eine Theorie sozialen Handelns, die den performativen Charakter von Handlungen betont, wendet sich gegen die Reduzierung der Handelnden auf ihr Bewusstsein und richtet ihr Interesse ebenso auf die sinnlich-körperliche Dimension dieser Prozesse. Dadurch rücken das Geschehen und das nicht-intentionale von Interaktion ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

„performatives Wissen bildet sich in face-to-face Situationen und ist semantisch nicht eindeutig; es ist ästhetisch und entsteht in mimetischen Prozessen; performatives Wissen hat imaginäre Komponenten, enthält einen Bedeutungsüberschuss und lässt sich nicht auf Intentionalität reduzieren; es artikuliert sich in Inszenierungen und Aufführungen des alltäglichen Lebens, der Literatur und der Kunst.“ (Wulf; Göhlich; Zirfas 2001: 13)

Die professionelle pädagogische Praxis baut notwendigerweise auf Intentionen auf, die Zusammenhänge von Intentionalität und Performativität sind jedoch noch unklar und werfen viele unbeantwortete Fragen auf. Wie gestaltet sich die Durchkreuzung von intentionalen und performativen Vollzügen? Inwieweit können performative Vollzüge der Reflexion zugeführt werden? Und wie lässt sich Wissen darüber pädagogisch nutzen?

### **2.1.2. Der gesellschaftliche Kontext**

Das Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zur Welt wird immer durch die spezifischen Problemlagen der gegenwärtigen Gesellschaftsform mitbestimmt und kann daher nicht losgelöst vom gesellschaftlichen Kontext betrachtet werden. Mit der postmodernen Gesellschaft werden vor allem Attribute wie Pluralisierung, Individualisierung und Medialisierung verbunden. Für die zerfallenden Metaerzählungen (Lyotard 1986) der Moderne und ihre identitätssichernden und kommunikationsstiftenden Funktionen scheint sich noch kein postmodernes Äquivalent gefunden zu haben. Moden, Märkte und Medien gewinnen daher an Einfluss über die Lebensführung des Einzelnen (Beck 1986). Mit der Freisetzung aus traditionellen verbindlichen Werten und Normen und den neuartigen Anforderungen zur Lebensgestaltung entsteht für den Einzelnen ein Zwang zur Selbststilisierung und Selbstinszenierung. Die ästhetisch inszenierte Selbstentfaltung der Individuen gewinnt dadurch immer mehr an Bedeutung.

„Der Einzelne muss gegenüber den anderen veranschaulichen, zu welchen Gruppen, zu welchen Milieus und zu welchen sozialen Schichten er gehört bzw. gehören möchte. Dazu benötigt er eine Deutungs-, Interpretations- und Darstellungskompetenz, um sich selbst in Gestik und Mimik, in Kleidung, Accessoires und Verhalten adäquat inszenieren, um die Zugehörigkeit anderer richtig zu interpretieren und um die Symbolisierung der diversen territorialen und milieuspezifischen Grenzziehungen angemessen identifizieren zu können (Soeffner 1997, S. 340f).“ (Wulf; Zirfas 2007: 23)

Selbstdarstellung dient der Orientierung und ist ein Verweis auf Handlungsmöglichkeiten. Inszenierungen deuten zu können und dem Dargestellten Bedeutung und Sinn zuweisen zu können wird in einer Gesellschaft, in der Inhalte immer unwichtiger und die richtige Performance wichtiger werden, ausschlaggebend für eine selbstbestimmte Lebensführung. Dies betrifft auch die Performances in und durch technische Medien. Norbert Meder weist

darauf hin, dass die enorme Bedeutung, welche technische Medien – insbesondere der Computer – heute für uns haben, auch Auswirkungen auf Erziehung und Bildung mit sich bringt. Meder ist einer der wenigen Bildungswissenschaftler, der diesen Zusammenhang hervorhebt und die aktuelle Bedeutung technischer Medien für unsere Kultur und ihre Tradierung zu seinem Forschungsschwerpunkt gemacht hat. Vor allem durch den Einfluss der Medien rückt die richtige „Selbstdarstellung als Performanz eines möglichen und damit kontingenten Entwurfs in den Mittelpunkt des Bildungsgedankens“ (Meder 1998: 35). Damit gewinnen ästhetische Prinzipien an Bedeutung.

„Ästhetische Prinzipien als Prinzipien der Wahrnehmung gehen – insbesondere bei der Zielbestimmung der besten möglichen Welt – auf die Sensibilisierung der feinen Unterschiede. Denn die Kultur der aisthesis (Wahrnehmung) ist die der Verfeinerung, und alle Verfeinerung geht auf immer feinere Unterschiede. Wenn dieser Umstand unser Verhältnis zur Welt prägt und in einer Gesellschaft neuer Informationstechnologien prägen wird, dann wird es im Bildungsgedanken nicht mehr in erster Linie um Einheit gehen, sondern um die feine Differenz, d.h. um den kleinen Unterschied.“ (Meder 1998: 37)

Die Sensibilisierung für Unterschiede ist nach Meder aktuell also die zentrale Aufgabe von Bildung. Um eine Sensibilisierung für unterschiedliche Performances fördern zu können, müssen die grundlegenden Verhältnisse und Bedingungen erfasst werden, so dass pädagogische Konzepte darauf aufbauen können.

### **2.1.3. Zusammenfassung**

Die theoretischen Grundlagen auf denen diese Studie aufbaut können wie folgt zusammengefasst werden:

- Erziehungs- und Bildungsprozesse werden als Folge von ritualisierten Inszenierungen und Aufführungen begriffen.
- Performativität steht in diesem Zusammenhang für den Prozess der gemeinsamen Hervorbringung von Wirklichkeit.
- Theatralität ist das theoretische Modell zur Beschreibung kultureller und gesellschaftlicher Praktiken zur Hervorbringung von Kultur und Gesellschaft.

- Diese Prozesse sind untrennbar an den Körper gebunden. Die Komplexität körperlichen Lernens wird mit dem Begriff der Mimesis beschrieben.
- Der gesellschaftliche Kontext wird durch einen Zwang zur Selbststilisierung und Selbstinszenierung gekennzeichnet, der sich aus der Freisetzung aus traditionellen Werten und Normen ergibt. Diese Tendenz wird durch die zunehmende Bedeutung technischer Medien noch verstärkt.

Die Studie soll einen Beitrag leisten zum Verständnis der Qualität des Verhältnisses zum Körper und neue Informationen zu diesem Verhältnis liefern. Die These dabei ist: Sich selbst über seinen Körper und nicht nur über das Denken eine Form geben zu können ist wesentlich für eine selbstbestimmte Lebensführung.

## **2.2. Fragestellung**

Die Studie ist pädagogisch ausgerichtet, daher zielt das Erkenntnisinteresse auf die Qualität der Beziehung zum Körper und auf die Möglichkeiten der Verbesserung dieser, im Interesse des Menschen und der Welt. Dabei steht das Wie der wirklichkeitserzeugenden Prozesse im Zentrum der Aufmerksamkeit. Dieses Vorgehen folgt dem theoretischen Rahmen auf dem diese Studie aufbaut, der „Pädagogik des Performativen“ (Wulf, Zirfas 2007) (siehe Kapitel 2.1.). Pädagogisch relevant ist, dem Bildungsverständnis von Wulf folgend, wie sich die Befragten selbst eine Form geben und zwar mittels ihres Körpers und nicht nur mittels des Denkens.

Ziel der Studie ist, die subjektiven Sichtweisen der InterviewpartnerInnen zum Verhältnis, das sie zu ihrem Körper haben, in Erfahrung zu bringen und festzustellen, ob sie ein vertieftes Körperbewusstsein und eine erhöhte Selbst- und Fremdwahrnehmung aufweisen.

Den Prinzipien Qualitativer Forschung folgend (siehe Kapitel 3.) zielt diese Fragestellung auf die Erforschung der Struktur sozialer Realität und menschlicher Interaktion. Dem methodischen Vorgehen der Qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring folgend „muß vorab das Thema der Kategorienbildung theoriegeleitet bestimmt werden, also ein Selektionskriterium eingeführt werden, das bestimmt, welches Material Ausgangspunkt der Kategoriendefinition sein soll. (...) Die Fragestellung der Analyse gibt dafür die Richtung an“

(Mayring 2008: 76). Dieses erste Kategoriensystem ist nicht endgültig, es kann im Zuge der Analyse des Datenmaterials überarbeitet und anhand der Daten erweitert werden. Der Forschungsschwerpunkt Performativität legt die neun Kategorien Darstellung, Beschreibung und Reflexion der Erscheinung, des Entstehungsprozess und der Wirkung, Spuren und Konsequenzen fest. Aus dieser Perspektive fokussiert die Studie also auf drei Dimensionen des Phänomens (Wulf; Zirfas 2007):

1. Wie zeigt sich das individuelle Körperbewusstsein und die individuell ausgeprägte Selbst- und Fremdwahrnehmung?

Diese Fragestellung zielt auf die Darstellung, Beschreibung und Reflexion der Erscheinung des Phänomens.

2. Wie vollzieht sich der Prozess der Ausbildung des individuellen Körperbewusstseins und der individuell ausgeprägten Selbst- und Fremdwahrnehmung?

Diese Fragestellung zielt auf die Darstellung, Beschreibung und Reflexion des Entstehungsprozesses des Phänomens.

3. Wie greift das individuelle Körperbewusstsein und die individuell ausgeprägte Selbst- und Fremdwahrnehmung in die Wirklichkeit ein und was für Spuren und Konsequenzen hinterlassen sie?

Diese Fragestellung zielt auf die Darstellung, Beschreibung und Reflexion der Wirkung des Phänomens.

Nach Gebauer und Wulf „hat das Performative seine Grundlagen in der chiastischen Struktur des Körpers. Sie ist Ergebnis und Ermöglichung seiner mimetischen Fähigkeiten. Mit ihrer Hilfe entsteht die Möglichkeit, soziale Handlungen aufzuführen und je nach Kontext und Zeitpunkt zu variieren“ (Wulf 2001: 272). Auf dieser grundlegenden Annahme bauen die Forschungen von Gebauer und Wulf auf. Diese forschungsleitende Annahme rückt den Körper in den Mittelpunkt ihrer Untersuchungen.

„Zum einen entwirft sich das Individuum als Teil eines größeren Zusammenhangs, indem es zu seiner Umwelt Bezug nimmt. Zum zweiten hebt es hervor, dass am sozialen Handeln wesentlich der Körper mit seinen Sinnen beteiligt ist. Drittens rückt es

---

das gestalterische und sinnliche Herstellen sozialer Welten in das Zentrum der Betrachtung.“ (Gebauer; Wulf 1998: 300)

Der Körper mit seinem mimetischen Vermögen, eigenen Gedächtnis und spezifischer Intelligenz steht im Zentrum des Forschungsinteresses dieser Studie.

Aus der Fragestellung und den theoretischen Grundlagen der Studie ergibt sich folgendes Kategoriensystem für die Analyse:

1. Kategorie: Darstellung der Erscheinung
2. Kategorie: Beschreibung der Erscheinung
3. Kategorie: Reflexion der Erscheinung
4. Kategorie: Darstellung des Entstehungsprozesses
5. Kategorie: Beschreibung des Entstehungsprozesses
6. Kategorie: Reflexion des Entstehungsprozesses
7. Kategorie: Darstellung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen
8. Kategorie: Beschreibung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen
9. Kategorie: Reflexion der Wirkung, Spuren und Konsequenzen

Diese Kategorien ergeben sich aus der, den Forschungen von Wulf et al. zugrunde liegenden Annahme, dass eine Pädagogik des Performativen untersucht, wie sich eine Handlung zeigt, „wie sie sich vollzieht, wie sie in die Wirklichkeit eingreift und diese verändert und welche Spuren und Konsequenzen sie hinterlässt“ (Wulf; Zirfas 2007: 31).

In dieser Studie wird ausschließlich sprachliches Material analysiert. Wissen zur Qualität des Verhältnisses der Befragten zum Körper wird also durch die Analyse ihrer Aussagen zu diesem Verhältnis gewonnen. Durch die Analyse der auf das Individuum bezogenen Kategorien Darstellung, Beschreibung und Reflexion des Verhältnisses zum Körper und der mit ihm verbundenen Selbstdarstellung, sollen Informationen über die Erscheinung, den Entstehungsprozess und die Wirkung, Spuren und Konsequenzen des individuellen Körperbewusstseins und der individuell ausgeprägten Selbst- und Fremdwahrnehmung gewonnen werden. Folgende Abbildung dient der Veranschaulichung dieses Vorgehens:

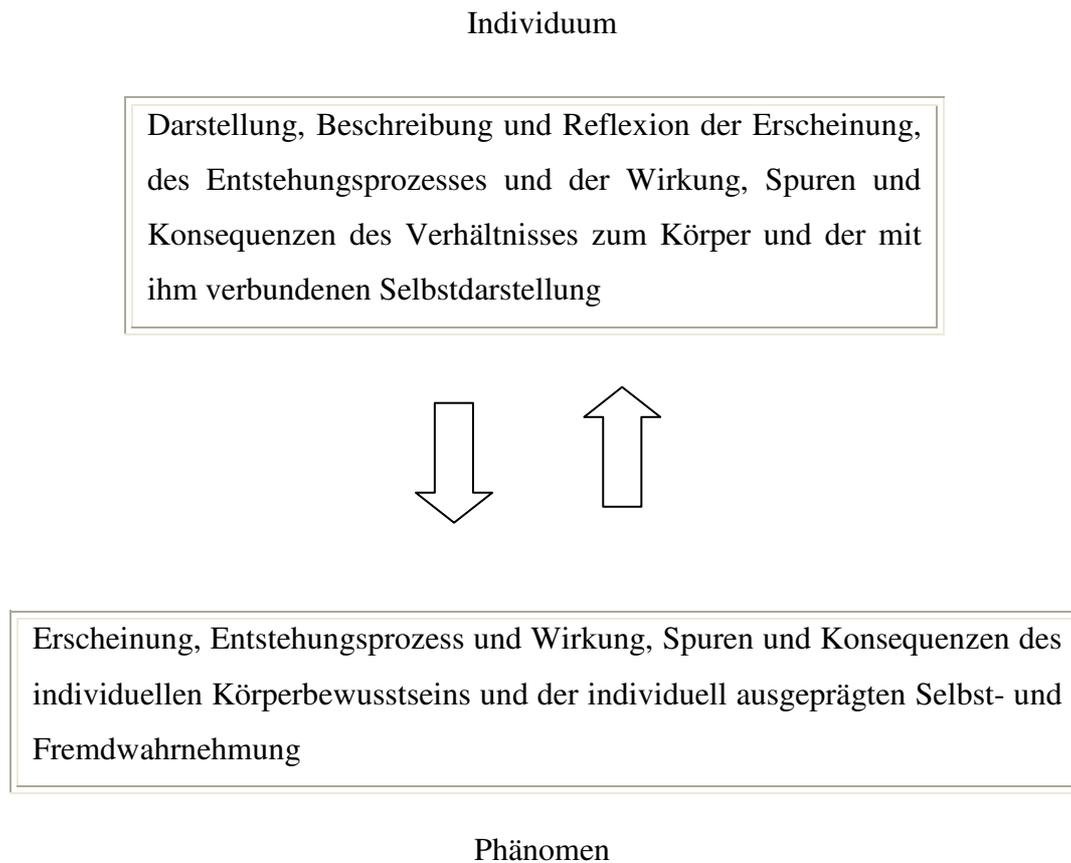


Abb. 1.: Schematische Darstellung des Kategoriensystems

Das so gewonnene Wissen über die Erscheinung, den Entstehungsprozess und die Wirkung des individuellen Körperbewusstseins und der individuell ausgeprägten Selbst- und Fremdwahrnehmung dient der Bearbeitung der These, dass sich selbst über seinen Körper und nicht nur über das Denken eine Form geben zu können wesentlich ist für eine selbstbestimmte Lebensführung.

### **2.3. Explikation der Vorannahmen**

Durch die Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Theorien zum Körper und der mit ihm verbundenen Selbstdarstellung haben sich diesbezüglich bestimmte Vorannahmen herausgebildet. Diese Vorannahmen haben nicht den Status von Hypothesen. Durch qualitative Forschungen werden Hypothesen nicht überprüft, sondern generiert. Bei der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring 2008) wird dies durch die Entwicklung eines

Kategoriensystems gemacht. Dieses Kategoriensystem wird nicht nur anhand des Auswertungsmaterials entwickelt, sondern auch an bereits bestehende Theorie rückgebunden. Es soll verhindert werden, dass ausschließlich die Sichtweisen der Forschenden den Umgang mit dem Datenmaterial bestimmen. Auch die Explikation der Vorannahmen dient diesem Zweck. Atteslander nennt vier grundlegende Merkmale, die den meisten qualitativen Verfahren gemeinsam sind: Offenheit, Kommunikativität, Naturalistizität und Interpretativität (Atteslander 2000: 221). Die Explikation der Vorannahmen dient auch dem Erhalt der Offenheit der Forschenden.

„Offenheit bezieht sich sowohl auf das theoretische Konzept als auch auf das Verhalten gegenüber den Probanden und der Erhebungssituation (vgl. Lamnek, 1993, S. 199f). ‚Theoretische Konzepte und Hypothesen werden nicht aufgrund von wissenschaftlichem und alltagsweltlichem Vorwissen formuliert, sondern durch kontrolliertes Fremdverstehen der von den Untersuchten verwendeten Alltagskonzepte generiert.‘ (Lamnek, 1993, S. 199)“ (Atteslander 2000: 221)

Sich seine Vorurteile und Vorannahmen aus wissenschaftlicher Lektüre und persönlichen Erfahrungen bewusst zu machen ist daher ein wichtiger Teil des Forschungsprozesses. Dementsprechend werden an dieser Stelle die Vorannahmen der Forscherin, die sich im Vorfeld der Analyse herauskristallisiert haben, explizit gemacht.

1. Körper und Geist sind eine Einheit und beide Aspekte sind gleichwertig.
2. Gesellschaftliche Normalitätsansprüche, die sich durch den Prozess der Sozialisation in den Körper einprägen, werden in den seltensten Fällen reflektiert, bleiben daher im Unbewussten und werden nicht hinterfragt.
3. Selbstdarstellung mittels des Körpers wird im Leben stets vollzogen, jedoch selten reflexiv betrachtet.
4. Über den Körper wird Realität erzeugt, indem Gefühle konkretisiert werden. Mittels Gesten, Bewegungen und Handlungen wird so gemeinsam Realität hervorgebracht.

5. Der Körper wird in unserer Gesellschaft primär als ein funktionalisierbares Objekt betrachtet, d.h. es wird davon ausgegangen, dass er einer beliebigen Referenz unterworfen werden kann, die dann durch ihn konkretisiert wird.

6. Der Umgang mit dem Körper ist von einer übermäßigen Disziplinierung und einem Zwang zum Verzicht auf Spontaneität und Expressivität bestimmt.

7. In unserer hoch technisierten Gesellschaft wird der Körper im Alltag kaum mehr beansprucht. Dieser Mangel an körperlicher Beanspruchung wirkt sich hemmend auf die geistige Aktivität aus, da Körper und Geist gleichwertige Aspekte und eine Einheit sind.

8. Es existiert eine Vorstellung von einem Ideal. Jeder hat eine Vorstellung von dem idealen Mann und der idealen Frau, bezogen auf den Körper ebenso wie auf das Auftreten und Benehmen.

9. Es bestehen geschlechtsspezifische Unterschiede im Verhältnis zum Körper und der mit ihm verbundenen Selbstdarstellung, die in der Untersuchung sichtbar werden werden.

10. Studentinnen und Studenten die Kampfkunst praktizieren setzen sich sehr intensiv mit ihrem Körper auseinander und haben daher ein sehr reflektiertes Verhältnis zu ihm.

Da davon ausgegangen wird, dass man sich als ForscherIn nicht theorie- und konzeptlos in das soziale Feld begeben kann, zielt die Explikation der Vorannahmen darauf ab, die bereits bestehenden Konzepte in einer reflektierten Weise in den Forschungsprozess einzubinden und so zu nützen (Lamnek 2005).

### 3. Untersuchungsdesign

Zuerst wurde der Anschluss an den aktuellen Forschungsstand geleistet. Dann mit der Fragestellung das Forschungsinteresse erläutert. Nun folgt die genaue Beschreibung der Methodik der empirischen Studie. Es handelt sich um eine qualitative Studie mit sechs Leitfadeninterviews, die inhaltsanalytisch analysiert wurden.

Der theoretische Hintergrund auf dem diese Studie aufbaut (siehe Kapitel 2.1.1.) legte ein qualitatives Vorgehen nahe, um dem Gegenstand angemessen forschen zu können. Die Grundlagen qualitativer Forschung bauen auf der Annahme auf,

„daß sozialwissenschaftliche Untersuchungsfelder gemeinhin im geringsten (oder nie) positive soziale Tatsachen im Sinne eines schieren Positivismus sind, sondern stets Gemenge aus (objektiven) Strukturen und (subjektiven) Rekonstruktionen, aus historisch petrifizierten Institutionen, funktionalen Zusammenhängen, Routinen und alltäglichen Gepflogenheiten, symbolischen Interaktionen, kommunikativen Verständigungen und Verarbeitungsweisen im individuellen wie kollektiven Bewußtsein, daß ‚gesellschaftliche Wirklichkeit‘ mithin sozial gestiftet, wandelbar und kommunikativ thematisierbar ist.“ (Baacke; Kübler 1989: 1, zit. n. Theunert 1994: 388f)

Dieser Zugang geht also davon aus, dass der alltägliche Prozess von Sinnproduktion und Sinndeutung durch die Mitglieder einer Gesellschaft für wissenschaftliche Erkenntnis wesentlich ist, da beide Prozesse ineinander verschränkt sind und nicht getrennt voneinander passieren. Das Feld qualitativer Forschung ist die soziale Realität und die alltägliche Lebenswelt. Die Fragestellung der Diplomarbeit: „Wie erleben, deuten und behandeln Studentinnen und Studenten die Kampfkunst praktizieren ihren Körper und die mit ihm verbundene Selbstdarstellung?“ zielt auf die Erforschung der Struktur sozialer Realität und menschlicher Interaktion ab, daher eignet sich die qualitative Forschungsmethode am besten für ihre Bearbeitung. Die Gegenstandsangemessenheit der Methode ist nach Mayring ausschlaggebend für den Erfolg des Forschungsvorhabens. Er bezeichnet Gegenstandsangemessenheit sogar als wichtiger, als die Systematik des Forschungsprozesses (Mayring 2003: 117). Denn es sollen nicht nur differenzierte, sondern auch bedeutsame

Ergebnisse erzielt werden. Dafür ist es notwendig während des Forschungsprozesses nahe am Gegenstand zu bleiben.

### **3.1. Datenerhebung**

#### **3.1.1. Untersuchungsgruppe**

Es wurden Studentinnen und Studenten die Kampfkunst praktizieren interviewt, da davon ausgegangen wurde, dass sie sich sehr intensiv mit ihrem Körper und dem Verhältnis zu ihm auseinandersetzen. Diese Untersuchungsgruppe ist sehr speziell. Das Forschungsinteresse der Studie zielt jedoch auch auf einen Bereich, zu dem es kaum wissenschaftliche Forschungen gibt. Gerade in der Bildungswissenschaft wird das Verhältnis zum Körper eher wenig thematisiert. Mittels qualitativer Forschung kann ein Beitrag zur Erweiterung vorherrschender Deutungsmuster geleistet werden. Ziel dieser Studie war es daher möglichst differenziertes und bedeutsames Wissen zum Körper zu erhalten. Bourdieu (1992; 1997) weist darauf hin, dass eine wissenschaftliche Erforschung von Körperpraktiken und deren Didaktik wertvolle Erkenntnisse über den Körper und seine ihm eigene Intelligenz liefern kann und bemerkt, dass dies viel zu wenig gemacht wird. Kampfsport hebt er als für diesen Zweck besonders geeignet hervor - er differenziert nicht zwischen Kampfsport und Kampfkunst.

Kampfkunst ist ein ganz eigenes System mit eigenen Prinzipien für das Kampftraining und ist nicht mit Kampfsport gleich zu setzen.

„Die Kampfkünste wurden nicht zur Verteidigung der Soldaten auf dem Schlachtfeld entwickelt. Sie sind auch nicht als Sportarten einzustufen. Das Aufeinandertreffen zweier Adepten einer Kampfkunst ist frei von Zwängen, soweit es nicht als Wettkampf ausgeübt wird. Boxen und Ringen wird seit jeher um Rahmen bestimmter Regeln ausgeführt, wie grob und dehnbar diese Regeln auch sein mochten. Die Kampfkünste kennen nur ein Ziel: Die Abwehr eines Angriffs mit allen Mitteln in kürzestmöglicher Zeit.“ (Reid; Croucher 1994: 18)

Kampfkunst zielt darauf ab eine größtmögliche Kontrolle über die körperliche, emotionale und rationale Dimensionen des Menschen zu fördern, um sich in Extremsituationen bestmöglich orientieren und effektiv handeln zu können. Diese „Arbeit am Selbst“ (Binhack

1998: 180) kann zu Körperbildung, Willensschulung sowie der Aktivierung von strategischem und taktischem Verhalten beitragen. Eine zentrale Frage im Zusammenhang mit dem Forschungsinteresse der Studie ist, ob durch das Training ein neues vertieftes Körperbewusstsein und neue Einsicht in das potentielle Leistungsvermögen des Körpers entsteht. Kampfkunst kann zu einer erhöhten Selbst- und Fremdwahrnehmung hinführen, da nicht nur daran gearbeitet wird die eigenen Fähigkeiten einschätzen zu lernen, sondern ebenso die des Gegners bzw. im Training die des Trainingspartners. Das Kampfkunsttraining ist partnerorientiert, da die Kampftechniken sehr effektiv sind und die Verletzungsgefahr selbst mit Schutzausrüstung sonst zu hoch wäre. Die Bewegungen sind sehr komplex und werden oft mit großer Schnelligkeit und Kraft ausgeführt. Es ist daher unbedingt notwendig, dass die SchülerInnen schnell Disziplin und Kontrolle erlernen, um ihre Trainingspartner nicht zu verletzen. Destruktiver Aggression wird in diesem Training kein Raum gegeben, sie wird vom Lehrenden in konstruktive Bahnen gelenkt. Des Weiteren beschäftigen sich die SchülerInnen durch das Einüben von Hebel- und Schlagtechniken und von Verteidigungsabläufen und Angriffen auch sehr viel mit Anatomie und den Aufbau und die Funktion von Knochen, Sehnen und Muskeln. Dies kann zu einem vertieften Verständnis der Prinzipien menschlicher Bewegung und Aktivität beitragen. Alle Kampftraditionen beinhalten außerdem ausführliche Übungen zur Stärkung des Körpers und können damit zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität beitragen. (Reid; Croucher 1994)

Ziel der Studie ist das spezifische Verhältnis dieser Untersuchungsgruppe zu ihrem Körper in Erfahrung zu bringen und so festzustellen, ob sie ein vertieftes Körperbewusstsein und eine erhöhte Selbst- und Fremdwahrnehmung aufweist. Unter dem Gesichtspunkt der Performativität ist von Interesse wie sich dieses Verhältnis zeigt, wie sich der Prozess der Ausbildung dieses Verhältnisses vollzieht, wie dieses Verhältnis in die Wirklichkeit eingreift und was für Spuren und Konsequenzen es hinterlässt. dadurch soll das Verständnis der Qualität des Verhältnisses zum Körper erweitert werden. Dieses Vorgehen folgt der These, dass es für eine selbst bestimmte Lebensführung wesentlich ist, sich selbst über seinen Körper eine Form geben zu können und nicht nur über das Denken.

Ein wesentliches Auswahlkriterium war, dass die InterviewpartnerInnen seit mindestens einem Jahr regelmäßig trainiert haben. Die InterviewpartnerInnen trainierten alle seit über einem Jahr Kung Fu und Stockkampf im Missing Link Kampfkunstverein Wien. Hinter dem Auswahlkriterium StudentIn stand die Überlegung, dass das höhere Bildungsniveau der

Differenziertheit der Ausdrucksfähigkeit zuträglich ist. Es wurde außerdem davon ausgegangen, dass die Zusammenhänge von Körper und Geist, welche zentral für die Fragestellung der Studie sind, von dieser Zielgruppe besonders deutlich wahrgenommen werden und daher auch gut kommuniziert werden können. Die vorkommenden Studienrichtungen waren weit gestreut, nämlich Medizin, Technische Chemie, Biologie, Rechtswissenschaften und Sportwissenschaften. Da davon ausgegangen wurde, dass geschlechtspezifische Unterschiede bestehen, wurden drei Frauen und drei Männer interviewt. Das Alter der InterviewpartnerInnen war kein spezielles Auswahlkriterium. Durch die Bedingung des StudentIn – Sein gab es hier jedoch keine großen Unterschiede. Auch die Nationalität war kein Auswahlkriterium.

### **3.1.2. Feldzugang**

Es wurden nur StudentInnen interviewt, die Kung Fu im Missing Link Kampfkunstverein Wien trainieren. Da ich selber seit über zwei Jahren dort Kung Fu trainiere war es leicht InterviewpartnerInnen zu finden. Mir war bekannt wer von den Mitgliedern studiert und wer nicht, also sprach ich diejenigen die in Frage kamen im Verein an. Alle sechs erklärten sich auch sofort bereit sich von mir interviewen zu lassen. Ich führte alle acht Interviews selber durch, entweder im Verein selber oder bei den InterviewpartnerInnen zu Hause. Da mir die Vereinsleiter auf meine Anfrage hin die Vereinsräumlichkeiten zur Verfügung stellten konnte ich beides anbieten. Ich hatte einen Schlüssel zur Verfügung und konnte die Räumlichkeiten nutzen, wann immer sie frei waren. Die meisten bevorzugten bei sich zu Hause interviewt zu werden. Nur das Interview mit B1 führte ich auf ihren Wunsch hin im Kampfkunstverein durch. Da ich mit allen InterviewpartnerInnen durch das gemeinsame Kampfkunsttraining regelmäßigen Kontakt habe, war es mir möglich während der Auswertung der Interviews bei unklaren Interviewpassagen nachzufragen.

### **3.1.3. Erhebungsmethode**

Das Vorgehen bei der Durchführung der Interviews geschah in Anlehnung an die „Grounded Theorie“ (Strauss; Corbin 1996). Diese zeichnet sich durch eine kontinuierliche Theoriebildung und ein zyklisches Prozessmodell aus, d.h. Erhebung, Analyse und Theoriebildung laufen parallel ab. So können die theoretischen Konzepte an den Daten

entwickelt und geprüft werden. Die Wahl des Ausgangssamples ist daher wesentlich für den weiteren Verlauf des Forschungsprozesses. Die erste Interviewpartnerin war eine 23jährige Frau, die gerade ihre Diplomarbeit in Technischer Chemie schrieb und seit ca. sechs Jahren Kung Fu trainiert. Die Auswahlkriterien waren, 1. dass sie seit langer Zeit regelmäßig Kampfkunst trainiert und schon weit fortgeschritten ist, 2. dass sie zusätzlich in ihrem Studium weit fortgeschritten ist, 3. dass eine gute Beziehung besteht, die für die Kommunikation in der Interviewsituation förderlich ist.

Die Interviewform, die zum Einsatz kam, war das problemzentrierte Interview. Dieses ist leitfadengestützt, also teilstrukturiert. Die offenen Fragen aus dem Leitfaden dienen dabei als Erzählanreiz, wenn notwendig erfolgt ein detailliertes Nachfragen. Die Konzeptgenerierung durch die Befragten steht im Vordergrund. Die bereits bestehenden wissenschaftlichen Konzepte der ForscherIn werden mit denen der Befragten konfrontiert und so erneut an der Wirklichkeit gemessen und wenn notwendig modifiziert. Es wird davon ausgegangen, dass man sich als ForscherIn nicht theorie- und konzeptlos in das soziale Feld begeben kann. Die bereits bestehenden Konzepte sollen in einer reflektierten Weise in den Forschungsprozess eingebunden und so genutzt werden (Lamnek 2005). Auch die Explikation der Vorannahmen dient diesem Zweck (siehe Kapitel 2.3.). Auf diesen grundlegenden Annahmen zum qualitativen Forschungsprozess baut auch die Qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring (2008) auf, die als Auswertungsmethode zum Einsatz kam (siehe Kapitel 3.2.1.).

Dem Vorgehen der „Grounded Theorie“ folgend wurde der Leitfaden in zwei Schritten erstellt. Nach der Durchführung des ersten Interviews wurden die Aufnahmen vollständig transkribiert und die Daten an die Theorie rückgebunden. Der Leitfaden und die bereits bestehenden wissenschaftlichen Konzepte wurden dementsprechend modifiziert. In dieser Phase wurde der theoretische Teil der Diplomarbeit fertig gestellt. Erst danach wurden die anderen fünf Interviews durchgeführt und anschließend transkribiert. Bei der Transkription wurde darauf geachtet Dialekt oder andere sprachliche Besonderheiten beizubehalten ohne eine Annäherung an die Schriftsprache vorzunehmen. Nichtverbale Äußerungen, Pausen und Hörersignale wurden ebenso verschriftlicht (Froschauer; Lueger 2003: 88).

## 3.2. Datenauswertung

### 3.2.1. Auswertungsmethode

Die Auswertungsmethode, die zum Einsatz kam, war die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2008). In der qualitativen Inhaltsanalyse wird menschliche Interaktion nicht als Reiz-Reaktions-Abfolge verstanden, sondern als ein Prozess, der immer Interpretation erfordert. Bedeutung und Sinn werden gemeinsam erschlossen und ausgehandelt (Mayring 2008: 30). Die zentrale Vorgehensweise bei der Datenauswertung ist die Anwendung eines Kategoriensystems auf das zu untersuchende Material. Die Kategorien werden zuerst, unter Einbeziehung des aktuellen Forschungsstandes, erarbeitet und dann mit dem Datenmaterial in Zusammenhang gesetzt.

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring ist durch folgende Merkmale charakterisiert:

- „*Kommunikation* analysieren;
- *fixierte* Kommunikation analysieren;
- dabei *systematisch* vorgehen;
- das heißt auch *regelgeleitet* vorgehen;
- das heißt auch *theoriegeleitet* vorgehen;
- mit dem Ziel, *Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation* zu ziehen.“  
(Mayring 2008: 13)

Die Inhaltsanalyse ist auf die Analyse von Kommunikation ausgerichtet. Meistens handelt es sich dabei um Sprache, aber auch Musik und Bilder können Gegenstand der Analyse sein. Gegenstand der Inhaltsanalyse sind Texte, Noten oder Bilder, also fixierte Kommunikation.

Regelgeleitet heißt hier, dass die Analyse des Datenmaterials nach expliziten Regeln abläuft. Dies stellt sicher, dass auch andere das Vorgehen bei der Analyse nachvollziehen und überprüfen können, also dass intersubjektive Nachprüfbarkeit möglich ist.

Theoriegeleitet meint hier, dass der aktuelle Forschungsstand als Mittel der Explikation in die Untersuchung miteinbezogen wird. Dieses Vorgehen bietet die Möglichkeit an Erfahrungen und Erkenntnisse anderer zu dem zu untersuchenden Gegenstand anzuknüpfen.

Der letzte Punkt sagt aus, dass „Inhaltsanalyse ihr Material nicht ausschließlich für sich analysieren will (wie z.B. Textanalyse), sondern als Teil des Kommunikationsprozesses“ (Mayring 2008: 12). Der konkrete Kommunikationsprozess zwischen InterviewerIn und InterviewpartnerIn wird also in die Analyse miteinbezogen, z.B. durch die Anfertigung eines Postskriptums durch die InterviewerIn im Anschluss an das Interview.

Mayring unterscheidet weiters drei Grundformen des Interpretierens:

*„Zusammenfassung:* Ziel der Analyse ist es, das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben, durch Abstraktion einen überschaubaren Corpus zu schaffen, der immer noch Abbild des Grundmaterials ist.

*Explication:* Ziel der Analyse ist es, zu einzelnen fraglichen Textteilen (Begriffen, Sätzen, ...) zusätzliches Material heranzutragen, das das Verständnis erweitert, das die Textstelle erläutert, erklärt, ausdeutet.

*Strukturierung:* Ziel der Analyse ist es, bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen.“ (Mayring 2008: 58)

Die Qualitative Inhaltsanalyse sollte nicht als unveränderbare Technik verstanden werden. Die Anbindung der Technik am zu untersuchenden Gegenstand ist für die Analyse wesentlich. Deshalb müssen die vorgeschlagenen Techniken auch immer der konkreten Studie entsprechend modifiziert werden. „Inhaltliche Argumente sollten in der qualitativen Inhaltsanalyse immer Vorrang vor Verfahrensargumenten haben; Validität geht vor Reliabilität“ (Mayring 2008: 45). Aus diesem Grund betont Mayring auch die Wichtigkeit der Theoriegeleitetheit für alle Schritte des qualitativen Forschungsprozesses. Das Einbeziehen des aktuellen Standes der Forschung zum Gegenstand ist ein wesentliches Mittel, um differenzierte und bedeutungsvolle Ergebnisse zu erzielen.

Bei der Analyse der Interviews wurde nach der Methode der Strukturierung vorgegangen. Diese ist auch die „zentralste inhaltsanalytische Technik“ (Mayring 2008: 82). Das

Textmaterial wurde also anhand des vorab genau definierten Kategoriensystems strukturiert und analysiert. Mayring empfiehlt dabei in drei Schritten vorzugehen:

*„1. Definition der Kategorien*

Es wird genau definiert, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fallen.

*2. Ankerbeispiele*

Es werden konkrete Textstellen angeführt, die unter eine Kategorie fallen und als Beispiele für diese Kategorie gelten sollen.

*3. Kodierregeln*

Es werden dort, wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, Regeln formuliert, um eindeutige Zuordnungen zu ermöglichen.“ (Mayring 2008: 83)

Diesem Vorgehen folgte auch die hier durchgeführte Analyse.

Mayring empfiehlt weiters in einem ausschnittweisen Materialdurchgang das Kategoriensystem zu erproben und erst wenn festgestellt werden konnte, ob die Kategorien greifen, mit der Analyse zu beginnen. Diese Erprobung des Kategoriensystems wurde durchgeführt. Bei der anschließenden Analyse wurden zunächst die Textstellen im Material mit der Kategoriennummer am Rand des Textes gekennzeichnet und anschließend herausgeschrieben. Die Ergebnisse wurden dann zusammengefasst. Dabei wurden nicht-inhaltstragende, ausschmückende Textbestandteile fallengelassen. Der letzte Schritt bestand darin, die theoretischen Grundlagen mit den Ergebnissen der Studie noch einmal in Zusammenhang zu setzen.

Dieses Vorgehen wurde gewählt, da es sich sehr gut für die qualitative Analyse großer Mengen an Textmaterial eignet. Ein großer Vorteil der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ist, dass sie sich mit verschiedenen Methoden der Datenerhebung kombinieren lässt. Das systematische und regelgeleitete Vorgehen ermöglicht außerdem bedeutungsvolle Ergebnisse, die nahe am Gegenstand bleiben.

### **3.2.2. Vorstellung der InterviewpartnerInnen**

#### **B1**

B1 ist eine 23jährige Frau aus Österreich. Sie studierte zum Zeitpunkt des Interviews im 10. Semester Technische Chemie und stand kurz vor ihrem Abschluss. Kampfkunst macht sie seit ca. sechs Jahren.

#### **B2**

B2 ist ein 34jähriger Mann aus Österreich. Er studierte zum Zeitpunkt des Interviews im 2. Semester Sportwissenschaften. Kampfkunst macht er seit ca. drei Jahren.

#### **B3**

B3 ist ein 25jähriger Mann aus Österreich. Er studierte zum Zeitpunkt des Interviews im 9. Semester Biologie und Bauingenieurswesen. Kampfkunst macht er seit ca. fünf Jahren.

#### **B4**

B4 ist eine 25jährige Frau aus Österreich. Sie studierte zum Zeitpunkt des Interviews im 11. Semester Humanmedizin. Kampfkunst macht sie seit ca. acht Jahren.

#### **B5**

B5 ist ein 30jähriger Mann aus Österreich. Er studierte zum Zeitpunkt des Interviews im 2. Semester Sportwissenschaften. Außerdem ist er Leiter und Trainer des Missing Link Kampfkunstvereins Wien. Kampfkunst macht er seit ca. zehn Jahren.

#### **B6**

B6 ist eine 24jährige Frau aus Österreich. Sie studierte zum Zeitpunkt des Interviews im 8. Semester Rechtswissenschaften und im 2. Semester Sportwissenschaften. Davor hatte sie 2 Semester Theater-, Film- und Medienwissenschaften studiert. Außerdem ist sie Leiterin und Trainerin des Missing Link Kampfkunstvereins Wien. Kampfkunst macht sie seit ca. fünf Jahren.

## 4. Analyse

Im folgenden Abschnitt ist die inhaltsanalytische Auswertung der sechs qualitativen Interviews dargestellt. Die Analyse erfolgte anhand der von Wulf und Zirfas (2007) entlehnten neun Kategorien:

1. Kategorie: Darstellung der Erscheinung
2. Kategorie: Beschreibung der Erscheinung
3. Kategorie: Reflexion der Erscheinung
4. Kategorie: Darstellung des Entstehungsprozesses
5. Kategorie: Beschreibung des Entstehungsprozesses
6. Kategorie: Reflexion des Entstehungsprozesses
7. Kategorie: Darstellung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen
8. Kategorie: Beschreibung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen
9. Kategorie: Reflexion der Wirkung, Spuren und Konsequenzen

Unter den einzelnen Kategorien sind die von den InterviewpartnerInnen (IP) dazu gemachten Aussagen angeführt. Im Anschluss daran befindet sich jeweils eine zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse.

### 4.1. Darstellung der Erscheinung

#### B1

Für B1 ist es in Bezug auf ihren Körper das Wichtigste das er gesund ist und bleibt. Ihr Aussehen ist ihr auch ein Anliegen, aber lange nicht so wichtig wie ihre Gesundheit.

Der Körper ist ein wichtiges Ausdrucksmittel für sie, denn jeglicher Aspekt des Bewusstseins wird durch ihn ausgedrückt. *„Naja, es is eigentlich die einzige, die einzige Ausdrucksmöglichkeit, die ich wirklich hab, weil über was drück ich mich aus, wenn nicht über meinen Körper – und man kann sich ja einerseits sich ausdrücken direkt durch seinen Körper, also durch wieder das um das Wort wieder mal zu benutzen Körpersprache, oder halt Körper durch seine Haltung und sicher kann man ihn auch ahm dadurch ahm sich darstellen,*

*indem man halt ahm Musik macht oder Zeichnet also auch seinen, um damit etwas vielleicht zu schaffen (...)*“ (B1, Z.182). Auch Sprache zählt sie zum körperlichen Ausdruck. Die Stimme sagt ihrer Ansicht nach viel über einen Menschen aus. *„Es is sicher auch die die Stimme, die was über einen Menschen aussagt. Eben ob man, ich mein, das sieht man ja auch. Leute die stark verunsichert sind stottern. Stottern und können gar nicht richtig mit ihrer Umgebung nicht mehr über's Sprechen irgendwie richtig kommunizieren. Oder wenn, wenn jemand wahnsinnig selbstbewusst is und sich denkt er is hat irgendwie oder so auf einem Egotrip, hat er sicher eine laute Stimme, weil er meint, das was er zu sagen hat is so wichtig“* (B1, Z.196).

B1 möchte in ihrem Auftreten vor allem selbstbewusst wirken. Selbstbewusstes Auftreten nennt sie auch im Zusammenhang mit ihrem Idealbild vom weiblichen Körper. Außerdem sollte sichtbar sein, dass es der Person gut geht, dass sie sich in ihrem Körper wohl fühlt und ein gutes Gefühl zu sich selber hat. Aus diesen Gründen ist ein stark übergewichtiger oder auch sehr abgemagerter Körper für sie nicht ideal. Darüber hinaus nennt sie keine spezifischen Eigenschaften oder Merkmale, die sie mit einem idealen Körper verbindet. Dies gilt für den weiblichen und männlichen Körper gleichermaßen. Sie kritisiert das in der Modeszene vorherrschende Idealbild vom weiblichen Körper als zu dünn. Auch merkt sie an, dass sie die Ausmaße in der heute Fettleibigkeit auftritt extrem findet. Ein weiteres negativ Beispiel, den Bezug zum Körper betreffend, ist für sie Frauenkleidung. *„Ich mein, jetzt als, als extrem Beispiel könnt man teilweise (B1 lacht) Frauenunterwäsche hernehmen. Weil dass man sich in solchen Dingen teilweise wohl fühlt, kann ich mir echt nicht vorstellen. Aber Frauen ziehn's trotzdem an, weil sie dann halt eine Bestätigung durch die Männer bekommen. Oder prinzipiell die Mode, wenn ich mim Dekollete bis zum Bauchnabel herum renn – Ja, wieso macht man so was? Sicher nicht weil man sich, also ich glaub nicht, dass einem der Körper selber so ein gutes Gefühl dabei gibt“* (B1, Z.483).

Ein gutes Verhältnis zum Körper zeichnet sich ihrer Ansicht dadurch aus, auf seinen Körper zu hören, sich mit ihm auseinanderzusetzen und durch Ehrlichkeit sich selber gegenüber, welche Konsequenzen bestimmte Handlungen für den Körper haben.

**B2**

B2 ist es in Bezug auf seinen Körper wichtig ihn gesund und jung zu halten und ihn nicht zu überlasten. Er betont, dass es ihm nicht in erster Linie um sein Aussehen geht, sondern um Gesundheit. Das Aussehen spielt für ihn aber auch eine Rolle.

Der ideale männliche Körper ist für ihn auf jeden Fall nicht übergewichtig. Er erzählt, dass er früher den männlichen Idealkörper als extrem massig und muskulös gesehen hat und das heute nicht mehr sein Idealbild ist. Heute denkt er, dass der männliche Körper schon muskulös sein sollte, aber nicht übertrieben. Der ideale weibliche Körper ist für ihn vor allem durchtrainiert.

Ein gutes Verhältnis zum Körper zeichnet sich für ihn dadurch aus, dass man ihn pflegt, auf ihn hört und vermeidet ihn zu schädigen.

**B3**

B3 ist es in Bezug auf seinen Körper wichtig ihn zu stärken, ihn gesund zu halten, zu spüren, was er ihm sagt und vor allem noch mehr in ihn hineinzuspüren, als er es momentan tut.

Der Körper ist für ihn ein wichtiges Ausdrucksmittel. Ausdruck geschieht für ihn in erster Linie über den Körper. Einerseits direkt, durch Mimik und Bewegungen jeglicher Art, und andererseits durch schriftlichen, malerischen oder musikalischen Ausdruck.

Auf die Frage, was er mit seiner körperlichen Erscheinung ausdrücken möchte, nennt er die Eigenschaften Ausgeglichenheit und Zielstrebigkeit. Außerdem ist es ihm wichtig, dass er nicht auf Grund seines Auftretens, sofort in eine bestimmte Schublade eingeordnet werden kann.

Der ideale männliche Körper ist für ihn gleichmäßig muskulös, spritzig und agil. Er denkt dabei nicht an das Bild eines Bodybuilders, sondern an einen muskulösen, aber drahtigen und beweglichen Körper. Er merkt dazu an, dass diese Beschreibung sehr verallgemeinernd ist, da es viele verschiedene Körperformen gibt. Für den weiblichen Körper gilt dieses Ideal genauso. Das Gegenteil zum idealen Körper ist für ihn ein kranker und schwacher Körper. Das kann ein dicker oder dünner Körper gleichermaßen sein, oder auch ein durch negative Erfahrungen geschwächter Körper.

Seinen Körper gut zu behandeln, auf ihn zu hören und ein gutes Gefühl zu ihm zu haben, zeichnet für ihn ein gutes Verhältnis zum Körper aus.

#### **B4**

B4 ist es in Bezug auf ihren Körper wichtig „*Stärke und Kraft zu sammeln*“ (B4, Z.94). Sie betont, dass sie damit nicht „*Bodybuilderkraft*“ (B4, Z.95) meint, sondern eine Gesamtheit aus Ausdauer, Schnellkraft, Balance und Körperspannung. Diese Aspekte hebt sie als wichtig bezüglich ihrer körperlichen Verfassung hervor.

Sie bezeichnet den Körper als wichtiges Ausdrucksmittel und Medium für Kreativität und künstlerische Aktivitäten, wie z.B. Musik machen. Wobei sie Kreativität als Eigenschaft sieht, die man hat oder nicht hat, die aber nicht erlernt werden kann.

Auf die Frage, was sie mit ihrer körperlichen Erscheinung ausdrücken möchte, nennt sie die Eigenschaften Stärke, Schönheit und Freundlichkeit. Zuerst auch Jugend, da sie Kraft mit Jugend verbunden sieht. Sie revidiert dies jedoch gleich wieder und meint: „*Obwohl muss nicht sein. Eigentlich kann ein alter Körper auch Kraft ausstrahlen*“ (B4, Z.279).

Ihre Idealvorstellung von einem weiblichen Körper beschreibt sie als muskulös, gut proportioniert, athletisch und kraftvoll. Das in der Gesellschaft vorherrschende Idealbild der Frau bezeichnet sie als dünn und schwach und lehnt es ab. Als Idealvorstellung des männlichen Körpers nennt sie die Eigenschaften muskulös, gut proportioniert, athletisch und sehnig. Wobei sie wieder betont, mit der Beschreibung nicht die Statur eines Bodybuilders zu meinen. Als nicht ideal nennt sie die Eigenschaften ungesund, übergewichtig für seine Verhältnisse und schwach. Die Anzahl der an Magersucht erkrankten Frauen bezeichnet sie als erschreckend. Erschreckend findet sie vor allem, dass diese Frauen vollkommen den Bezug zu ihrem Körper verloren haben.

Seinen Körper zu pflegen und aufzubauen und diesen Zustand auch halten zu können, zeichnet für sie ein gutes Verhältnis zum Körper aus.

#### **B5**

Für B5 ist wichtig, dass sein Körper fit und wach ist. Er sagt dazu: „*Gesundheit natürlich. Aber ich mein, das sind Sachen, die sind, die sind jedem wichtig. Also ich glaub, es wird*

*niemand sagen: Mir is die Gesundheit wurscht. Deswegen is das jetzt, mein ich jetzt nicht so sehr die Gesundheit, sondern ahm für mich is es einfach --- anstrengend, wenn ich merk, dass ich nicht fit bin. Deswegen schau ich, dass ich immer fit bin, weil ich föhl mich sonst auch nicht wohl. Also mir is wichtig, dass ich so zu sagen merk --- ich schlaf nicht vor mich hin. Mein Körper is geweckt und jeder Zeit bereit, wenn man's so sagen kann“ (B5, Z.115).*

Der Körper ist für B5 ein wichtiges Ausdrucksmittel. Er bezeichnet ihn als „*Grundvoraussetzung für die Ausdrucksmittel“ (B5, Z.266).*

Er möchte mit seinem Körper vor allem Selbstsicherheit ausdrücken, durch eine aufrechte und feste Körperhaltung. Was er mit seinem Körper nicht ausdrücken möchte ist Überheblichkeit.

Der ideale männliche Körper ist für B5 vor allem durchtrainiert. Ihm ist jedoch nicht Muskelmasse wichtig, sondern Spannung und Kraft. Jemand der sehr viel Muskelmasse habe, müsse nicht unbedingt sehr viel Körperspannung und Kraft haben, merkt er an. Zu seinem Idealbild vom weiblichen Körper sagt er, dass dieser weder extrem dünn noch extrem dick sein sollte. Außerdem sollte er gut geformt sein, sprich die Proportionen sollten passen. Wenn jemand so gut wie keine Muskeln hat, ist das für ihn nicht ideal, sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Als nicht ideal bezeichnet er auch, extrem dünn oder extrem dick sein.

Ein gutes Verhältnis zum Körper zeichnet sich für B5 dadurch aus, dass man sich in so gut wie jeder Situation auf seinen Körper verlassen kann, das man seinen Körper föhlt und ein gutes Gefühl zu ihm hat. Die Voraussetzung dafür ist, dass man sich mit ihm beschäftigt, denn nur so kann man erfahren, was der Körper braucht und wie er reagiert, so B5. Ein gutes Verhältnis zum Körper zeichnet sich also auch dadurch aus, dass man sich viel mit seinem Körper beschäftigt.

## **B6**

B6 ist es wichtig, dass ihr Körper fit und vital ist und bleibt und dass sie empfindet, was er ihr mitteilt. Sie erwähnt auch noch eine gute Körperspannung und ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Muskeln.

Der Körper ist für sie das wichtigste Ausdrucksmittel überhaupt. Der Körper drücke alles aus, bevor man es noch ausspricht, so B6.

Was sie über ihren Körper ausdrücken möchte ist Selbstbewusstsein, innere Kraft und Stärke, und gleichzeitig auch Vornehmheit und Geschlossenheit. Schwäche möchte sie auf keinen Fall ausdrücken, *„denn die macht angreifbar“* (B6, Z. 167). Es ist ihr auch ein Anliegen nicht unnötig Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und sich in den Mittelpunkt zu stellen. Sie möchte nicht aufdringlich sein und nicht unnötig auffallen.

Ihr Idealbild vom weiblichen Körper beschreibt sie folgendermaßen: *„Also er soll von innen her kräftig und stark sein. Sprich jetzt nicht nur die Muskeln, aber (...) Muskeln sind auf jeden Fall wichtig. Weil das is einfach, es zeigt gleich jemand anderen eine Stärke, auch wenn er die innere Stärke vielleicht nicht von Anhieb sieht. Ich mein, sie strahlt zwar aus, das geht wahrscheinlich gar nicht wirklich, trotzdem macht’s einfach was her, wenn man wenn man Muskeln auch sieht. Ahm. Ausgewogen und, und mit sich in einem guten Gefühl“* (B6, Z.306).

Ihr Idealbild vom männlichen Körper beschreibt sie folgendermaßen: *„Ja, der sollt das genauso aufweisen. Er sollt halt aufpassen, dass er nicht ah zu viel Stärke zum Ausdruck bringt, weil die Männer haben eh schon so viel Stärke. Also sollt sich ein bisserl zurück nehmen in in in seinem übertriebenen Ansehen von Stärke. Sollt eher von innen heraus seine Balance kommen. Ahm. Ja und und eine Ruhe, weil Männer haben oft einfach so eine ahm, ein Rivalitätenverhalten, vor allem untereinander. Und das strahlt ja der Körper aus und da sollt eine Ruhe reinkommen“* (B6, Z.313). Nicht ideal ist es, wenn man nicht auf seinen Körper achtet, d.h. wenn man sehr dick oder sehr dünn ist und daher geschwächt.

Ein gutes Verhältnis zum Körper zeichnet sich für sie dadurch aus, dass man auf ihn hört, auf ihn acht gibt und ihn stärkt. Mit stärken meint sie nicht nur Muskelaufbau, sondern ebenso ihn zu empfinden, wahrzunehmen und nicht zu verdrängen. Auch dem Körper Ruhe zu gönnen sei wichtig, um ihn zu stärken, so B6.

Die Ergebnisse zu der Kategorie Darstellung der Erscheinung können wie folgt zusammengefasst werden.

Die sechs IP heben als wichtigste Aspekte in Bezug auf ihren Körper Gesundheit, Stärke, Fitness, Vitalität und ein bewusstes Wahrnehmen ihres Köpers hervor. Ihr Aussehen ist zweitrangig für sie. B1, B2, B4, B5 und B6 erwähnen, dass sie um ihr Aussehen bemüht sind, aber es steht für sie nicht im Vordergrund. Das betonen sie ausdrücklich. B3 äußert sich zwar

dazu nicht explizit, er kritisiert jedoch, wie die anderen auch, die gängigen Schönheitsideale und den übertriebenen Stellenwert, den Schönheit in unserer Gesellschaft hat.

Bis auf B2 sagen alle IP, dass der Körper ein sehr wichtiges Ausdrucksmittel für sie ist. Sie bezeichnen den Körper als Grundvoraussetzung für jeglichen Ausdruck. Für B6 ist der Körper das wichtigste Ausdrucksmittel überhaupt, noch vor Sprache. B2 versteht diese Frage nicht, sagt jedoch, dass über den Körper der Bezug, den man zum Leben hat, ausgedrückt wird.

Vier von den sechs IP sagen, dass sie über ihren Körper vor allem Selbstbewusstsein und Stärke ausdrücken wollen. B3 möchte vor allem Ausgeglichenheit und Zielstrebigkeit ausdrücken und B2 geht auf diese Frage nicht ein.

Bis auf B2 sagen alle IP, dass für sie der ideale Körper ein Mittelmaß ist, also weder extrem dünn noch extrem dick. B2 erwähnt nur Übergewicht als nicht ideal. Stärke und Fitness gehört für alle IP zu einem idealen Körper, außer für B1, für sie ist der ideale Körper einer, in dem man sich wohl fühlt. Als erschreckend bezeichnet B4 die Anzahl der an Magersucht erkrankten Frauen. B1 wiederum findet das Ausmaß in der Fettleibigkeit heute auftritt extrem.

Für alle IP, bis auf B4, zeichnet sich ein gutes Verhältnis zum Körper dadurch aus, auf ihn zu hören. Seinen Körper in jeder Hinsicht zu pflegen und zu stärken ist für B2, B3, B4 und B6 ebenso wesentlich. Für B1 und B5 setzt ein gutes Verhältnis zum Körper voraus, sich viel mit ihm auseinanderzusetzen.

## **4.2. Beschreibung der Erscheinung**

### **B1**

B1 bezeichnet das Verhältnis zu ihrem Körper als „*prinzipiell gut*“ (B1, Z 33). Sie sagt, sie fühle sich körperlich gut und spüre, dass Bewegung und Sport ihr gut tut. Sie ist mit ihrem Körper zufrieden. Das einzige, das sie gerne verändern würde, ist ein herausstehender Wirbel, der ihr manchmal weh tut. Sonst hat sie keine Verletzungen oder Beschwerden, die ihr Schmerzen bereiten. Den Bezug zu ihrem Körper bezeichnet sie als „*eine gute Zusammenarbeit*“ (B1, Z.48). Ihr Körpergefühl beschreibt B1 als „*prinzipiell positiv ahm, vielleicht manchmal zu nervös oder zu gestresst*“ (B1, Z.40).

Es fällt ihr leicht sich über ihren Körper auszudrücken. Das führt sie darauf zurück, dass sie einige Jahre eine Tanz- und Gesangsausbildung gemacht hat. Sie drückt ihre Gefühle und Stimmungen sehr stark über ihren Körper aus, vor allem durch ihre Körperhaltung. Sie bezeichnet den Körper als „*Ausdrucksmittel für jeglichen Aspekt des Bewusstseins*“ (B1, Z.413).

Wahrnehmung vollzieht sich für sie durch den Körper, z.B. spürt sie Gefühle manchmal an bestimmten Stellen des Körpers. Die Verarbeitung der Gefühle beschreibt sie als eine geistige Leistung, die sie dem Kopf zuordnet. Denken ist für sie primär eine Leistung des Gehirns. Dadurch dass das Denken das Verhältnis zur Außenwelt bearbeitet, wirkt es auf den Körper ein. Vor allem durch die Handlungen, die man auf Grund seiner Gedanken vollzieht, sagt B1.

## B2

Das Verhältnis zu seinem Körper beschreibt er als ein ambivalentes. Einerseits hat er ein Körperbewusstsein auf einer geistigen Ebene. Er weiß, dass sein Körper die Grundlage für Wohlbefinden ist. Andererseits schädigt er seinen Körper im vollen Bewusstsein dieses Wissens, er ist nämlich Raucher. „*Und, und des is a Ding ahm die, das was mir sehr schwer fällt zu lassen. Und ja, es is so a Diskrepanz. Des is a eigene, es is, es is a Schizophrenie eigentlich. Ah. Auf der einen Seite will ma die Tschik genießen, möchte man Rauchen, obwohl ma weiß es, es is a Sucht und es, es schädigt den Körper. Des is, des is eigentlich so gesehen a Zustand der, der, ich denk a mal, so lang ma raucht is des a Zustand der, der abgestellt werden will, von einem selbst, vom Körper natürlich auch – Ja -- Wie des dann zu machen is. Grad bei der Zigarette is des irrsinnig schwer*“ (B2, Z.103). B2 denkt, dass sein Körper dieses zwei gespalten sein auch aussendet.

Er beschreibt seinen Körper als sehr robust, ausdauernd, verlässlich, mit einem großen Kraftpotenzial ausgestattet und von der Statur her klein. Zu seinem Körpergefühl sagt er, dass er sich jetzt viel leichter und beschwingter fühle als früher, da er sehr viel Übergewicht gehabt hat, ca. 20 Kilo über seinem Normalgewicht. Zu dieser Zeit fühlte er sich sehr schwer und unbeweglich und sein Herz plagte sich schon beim Aufstehen. Er fühlte sich nicht nur unwohl in seinem Körper, sondern gefiel sich auch nicht. Außerdem sagt er, es falle ihm schwer seine eigenen Grenzen abzuschätzen und zu wissen wie weit er gehen kann. Psychisch gelangt er viel schneller an seine Grenzen als körperlich.

Auf das, was sein Körper ihm mitteilt, hört er seiner Ansicht nach viel zu wenig. Dann fügt er noch hinzu: „*Ich, also hören is, is relativ. Ich hör schon drauf, aber ah ich reagier nicht unbedingt drauf. Obwohl ich weiß, dass ich mich noch viel mehr bemühen muss, um das zu tun*“ (B2, Z.167). Der Körper spricht ständig mit einem und gibt einem Zeichen, davon ist B2 überzeugt.

B2 denkt, dass der Körper prinzipiell alles ausdrückt, was in einem vorgeht. Bestimmte Empfindungen nicht auszudrücken ist für ihn eine Sache der Selbstdisziplin. Von sich sagt er, dass er wenig Selbstdisziplin habe und das daher nicht gut könne.

Mittlerweile ist B2 mit seinem Körper zufrieden. Er sagt dazu: „*Also wenn ich das vergleich zu der Zeit wo ich 97 Kilo gwogen hab, ahm muss ich sagen, ich hab kein Grund zu meckern*“ (B2, Z.188). Er fügt aber hinzu, dass es immer Dinge gibt, die man noch verbessern kann.

B2 sagt, dass man durch seinen Körper seine Verbindung zur Welt gestaltet und präsentiert. „*Ma, ma drückt damit aus wie ma zum Leben steht, ob einem das Leben egal ist. Weil wenn da der Körper wurscht is, dann isst du viel oder du rauchst sehr viel oder oder trinkst sehr viel, je nachdem. Und wenn da der Körper wurscht is, was is da dann wichtig?*“ (B2, Z.239)

Gefühle werden seiner Ansicht nach von der Qualität der Verbindung von Körper und Geist bestimmt. „*Also ich – ich, ich mein das so, dass ma, (B2 räuspert sich) dass wenn die, wenn die Verbindung zwischen Geist und Körper nicht stimmt, dann ändern sich Gefühle und Gefühle werden, werden zu so zu sagen Ungefühlen. Also man fühlt dann Dinge, die, die nicht stimmen, oder sag ma so nicht korrekt sein können. Es kann nicht korrekt sein zwei Pizzen zu essen. Also das, abgesehen jetzt von richtig oder falsch, das is jetzt uninteressant, aber es es kann nicht das sein was der Körper will und was, was, was die Psyche oder der Geist selber will (B2 schluckt)*“ (B2, Z.246). Außerdem denkt er, dass Männer generell ihre Gefühle vor allem über ihren Körper ausdrücken, in Form von Mimik und Gestik, und eher weniger über sie sprechen.

Zum Zusammenhang von Körper und Denken sagt B2, dass wenn sich der Körper bewegt, dann denkt er. Wenn er Bewegungen ausführt vermittelt ihm sein Körper, was daran verändert gehört und was besser gemacht werden kann, ohne dass er darüber nachdenken

muss. Das körperliche Denken und das geistige Denken können und sollen seiner Ansicht nach kombiniert werden, er könne das jedoch kaum, so B2.

### B3

Das Verhältnis zu seinem Körper bezeichnet B3 als „*gespalten*“ (B3, Z.56). Einerseits hat er eine sehr gutes Verhältnis und ein gutes Gefühl zu seinem Körper, was ihm Freude bringt, andererseits ist er auch oft mit seinem Körper nicht im Einklang. Oft geben sein Kopf und seine Vernunft eine andere Richtung vor, als sein Körper. Er hört manchmal nicht auf seinen Körper und geht dann Dingen nach, von denen ihm sein Körper sagt, dass sie nicht gut sind.

Seinen Körper beschreibt er als „*lebendig --- kraftvoll -- ausdauernd, unvorhersehbar, magisch ----- ah und zusammenhaltend*“ (B3, Z.65). Sein Körpergefühl beschreibt er folgendermaßen: „*Also es is einfach das Gefühl, dass ein Potenzial da is, sich weiterzuentwickeln und Dinge zu bewältigen*“ (B3, Z.78).

Auf die Frage, ob er mit seinem Körper zufrieden sei, sagt er zuerst, nein. Er fügt dann hinzu, dass er das Wort zufrieden nicht als passend empfindet. Er erklärt auch warum: „*Weil ja, ich hab das irgendwie aus der Kampfkunst übernommen, dass ah das Leben für mich ein Kampf is und, aber das jetzt nicht im negativen Sinne, sondern im positiven Sinn. Also das viele Herausforderungen und Erfahrungen zu bewältigen gibt und, und ich hab das für mich irgendwie im, seit jetzt einigen Jahren immer so gesehen, dass zufrieden is jemand, der bald sterben wird (B3 lacht). Weil der kann dann in Frieden ruhen (B3 und I lachen). Also vielleicht alte Leute sind irgendwann mal zufrieden*“ (B3, Z.127). Schließlich sagt er, er fühle sich in seinem Körper wohl.

B3 drückt nicht alles, was er fühlt über seinen Körper aus. Wenn er sich nicht gut fühlt oder nicht motiviert ist, versucht er, das nicht auszudrücken, weil er das als Schwäche ansieht und es ihm peinlich ist.

B3 denkt, dass Körper und Welt immer miteinander verbunden sind, er kann die Art der Verbindung aber nicht beschreiben. Je bewusster man sei und je mehr Aufmerksamkeit und Wachsamkeit man aufbringe, desto stärker nehme man auch diese Verbindung wahr, meint er.

Zum Zusammenhang von Körper und Gefühl sagt er, dass alles Gefühl Körper ist und dass wir dann mit den Gefühlen unterschiedliche Dinge machen. *„Naja, --- der Körper erzeugt ständig Impulse, --- ah --- also eine Art von Gefühl, --- ah -- denen was dann. ----- Also, ich denk mir, jedes Gefühl, was ich wahrnehme, -- zuerst mal von mir, kommt ursprünglich aus dem Körper. Also kommt erst mal vom Körper und ja, ich schau halt, was ich mit dem Gefühl mach. Und jedes Gefühl von anderen Leuten kommt erst mal auch aus ihrem Körper“* (B3, Z.173).

Das Denken passiere einerseits mit dem Gehirn und andererseits mit dem ganzen Körper, meint B3. Manche Gedanken kämen also aus anderen Teilen des Körpers, z.B. aus dem Bauch, und nicht vom Gehirn, so B3.

#### **B4**

Auf die Frage, wie sie das Verhältnis zu ihrem Körper beschreiben würde meint B4, sie neige zu zwei Extremen, entweder sie mache sehr viel für ihren Körper oder sehr wenig. Außerdem sagt sie dazu: *„Ja, man versucht, also ich versuch immer auf meinen Körper zu hören, auch die Gefühle, die er mir vermittelt“* (B4, Z.45).

B4 bezeichnet ihren Körper als ausdauernd und zäh. Ihr Körpergefühl beschreibt sie als zwei gegensätzliche Empfindungen. *„Weich wie eine Welle manchmal und manchmal nervös“* (B4, Z.92). Außerdem sagt sie, sie habe ein gutes Gefühl zu sich und kenne ihre körperlichen Grenzen. Sie merkt an, dass sie als Frau einem Mann körperlich sehr unterlegen ist.

B4 sagt, dass sie mit ihrem Körper im Großen und Ganzen zufrieden ist. Sie fügt jedoch hinzu, dass es trotzdem immer noch etwas zu verbessern gibt und das sie auf jeden Fall noch mehr aus ihrem Körper rausholen kann.

Das Lernen von Bewegungen fällt B4 leicht. Sie lernt vor allem durch Zusehen und Nachmachen.

Sich über ihren Körper auszudrücken ist für B4 sehr wichtig. Der Körper ist für sie Ausdrucksmittel jeglicher Gefühle und ebenso des Denkens.

Die Verbindung von Körper und Welt bezeichnet sie als einen „*energetischen Bezug*“ (B4, Z.153). Dazu merkt sie an, dass diese Verbindung generell sehr wenig wahrgenommen wird und dass uns dadurch viel an Information entgeht.

Denken und Fühlen beschreibt B4 als eine Wechselbeziehung. „*Es is, es is immer eine Wechselbeziehung. Entweder man fühlt, dann denkt man oder man denkt und dann fühlt man. Und am Schluss drückt's dann immer der Körper aus*“ (B4, Z.178). Sie beschreibt den Körper, als mit einem eigenen Bewusstsein ausgestattet. „*Und der Körper bringt oft etwas zum Ausdruck, durch sein eigenes Bewusstsein, denn, also was man sich selber vielleicht noch nicht einmal bewusst ist*“ (B4, Z.173).

## B5

B5 sagt von sich, dass er eine relativ gute Verbindung zu seinem Körper hat, da er sich durch Training und Kampfkunst sehr viel mit auseinandersetzt. Er hat dadurch gelernt auf seinen Körper zu hören und merkt so sehr schnell, wo er Defizite hat. Wenn er Beschwerden hat versucht er selbständig herauszufinden woran das liegen könnte. Er hört in seinen Körper hinein, denkt über ihn nach und greift auch auf theoretisches Wissen über den Körper zurück.

Seinen Körper beschreibt er folgendermaßen: „*Also ich hab auf jeden Fall eine gute Körperspannung. Die Muskulatur is gut ausgeprägt. Ich bin nicht der Typ, der breit is, also jemand der jetzt breite Schultern hat oder einen dicken Arm, aber gut zur Definition neigt. Also kann man sagen, kräftig – aber in einem Sinn von Gesamtkörperkraft*“ (B5, Z.87). Auf die Frage, wie er sein Körpergefühl beschreiben würde, meint er: „*Also ich glaub, also es zu beschreiben wie's is, is vielleicht schwer, aber ich kann sagen, dass ich das Körpergefühl spür. Ich glaub, viele ahm, wie soll man sagen, merken untermals den Körper gar nicht, als Körper, (.) wenn man geht, wenn man steht, wenn man sitzt. Und bei mir is es so, mir fällt's oft auf, wenn ich unterwegs bin, dass ich immer drauf acht, ok, Rücken grade, Schultern zurück, Hintern anspannen beim Gehen. Also das man nicht so dahin geht, sondern dass man mit Kraft und Energie geht. Ahm. Deswegen glaub ich, oder ich versuch immer, wenn ich mich beweg, denn Körper zu beachten, wenn man's so sagen kann. Also es is nicht einfach so, dass ich vor mich hin geh, sondern ich bin mir eigentlich ziemlich immer bewusst, wo befindet sich, wenn man das jetzt so sagen kann, mein Bein, wo befindet sich mein Arm, wie sind meine Schultern*“ (B5, Z.95). Schließlich sagt er, er würde sein Körpergefühl so beschreiben,

dass er eine Grundspannung im Körper habe. Er sagt auch, dass er versucht auf sein Körpergefühl zu hören und es bewusst wahrzunehmen.

B5 sagt von sich, dass er körperlich wesentlich mehr belastbar ist als psychisch. Große Höhen oder Menschenmassen schüchtern ihn psychisch ein, was ihn dann auch körperlich schwächt.

Der Körper ist für ihn die Grundvoraussetzung, um sich ausdrücken zu können. Er sagt, man könne sich nicht, nicht körperlich ausdrücken. Manchmal würde er gerne bestimmte Gefühle nicht körperlich ausdrücken, das entzieht sich jedoch teilweise seiner Kontrolle. Als Beispiel nennt er seine Ungeduld mit manchen Schülern, wenn er Kampfkunst unterrichtet.

Auf die Frage nach der Verbindung von Körper und Welt sagt er, dass diese eigentlich offensichtlich ist, da wir von der Erde kommen und auf ihr leben. Er bezeichnet den Körper als Teil der Welt, da diese uns trägt und uns alles gibt, was wir zum Leben brauchen. *„Ohne die Welt könnten wir nicht trinken, nicht essen, nicht atmen. Also insofern ist diese Verbindung da“* (B5, Z.171).

Körper, Geist und Gefühl sind seiner Ansicht nach untrennbar verbunden und ergänzen und bedingen sich gegenseitig. Er denkt, dass wenn man nur den Körper trainiert und den Geist vernachlässigt, hat das unweigerlich auch Auswirkungen auf den anderen Aspekt. *„Also meiner Meinung nach, man sagt immer: Der Geist haust im Körper. Und das ist auch irgendwie so. Deswegen kann man das meiner Meinung nach nicht trennen. Also man kann nicht sagen, (.) wenn man's jetzt so formulieren kann: Jemand der ist weise und äh ist erleuchtet, aber ist dick und unbeweglich. Dann ist das für mich etwas, was nicht ganz zusammen passt. Weil man kann die zwei Dinge nicht trennen. Man kann nicht sagen: Ok. Man trainiert nur den Geist. Genau so wenig umgekehrt. Man kann nicht sagen: Ich hab den perfekten Körper, der kann alles, aber mein Hirn ist abgestumpft, mein Geist ist tot“* (B5, Z.176).

## **B6**

Auf die Frage, wie sie ihr Verhältnis zum Körper beschreiben würde, sagt B6 zuerst, dass sich ihr Verhältnis zum Körper durch die Kampfkunst verbessert habe. Sie hat ein gutes Gefühl zu ihrem Körper und kann ihn gut einschätzen. Außerdem hat sie gelernt auf ihren Körper zu hören.

B6 sagt, sie sei sehr sportlich, kräftig, schnell und spritzig, jedoch nicht sehr ausdauernd. Sie kann sehr schnell lernen und die Dinge auch umsetzen. Außerdem bezeichnet sie sich als Ehrgeizlerin, die immer alles gibt. Zu ihrem Körpergefühl sagt sie, am angenehmsten sei es, wenn sie ausgeglichen ist, das sei aber nicht immer der Fall. Wenn sie unausgeglichen ist, spürt sie eine körperliche Dysbalance und Unruhe. Oft drückt ihr Körper dieses Ungleichgewicht dadurch aus, dass sie krank wird oder sich verletzt. Wenn sie wieder ein Gleichgewicht findet, wird sie auch schneller wieder gesund.

Auf die Frage, ob sie mit ihrem Körper zufrieden sei, meint sie: *„Naja, da ich bis jetzt noch nicht ja gesagt hab, muss ich nein sagen. (B6 und I lachen) Ahm. Ich glaub, -- man is immer ein bisschen unzufrieden und es gibt immer irgendwelche Dinge, über die man quengeln kann. Nur das hat man eh selber in der Hand und deswegen, um sich selber zu akzeptieren muss man zufrieden sein und weiter arbeiten und zufriedener werden. Aber wenn man unzufrieden is, dann bringt einen das nirgends hin, weil dann verliert man auch die Motivation daran zu arbeiten“* (B6, Z.83).

B6 nimmt viel durch den Körper wahr und drückt viel durch ihn aus. Sie kann viele Dinge besser durch den Körper ausdrücken, als durch Worte, vor allem Empfindungen, die eine *„starke Tiefe“* (B6, Z.152) haben, wie Freude oder Trauer. Denn Worte haben für sie nicht so eine Tiefe, wie sie der Körper hat. Sie sagt, dass Empfindungen immer zuerst über den Körper eintreten. Ob man auf seinen Körper hört und sie wahrnimmt oder sie verdrängt hängt ihrer Meinung nach davon ab, was man selber will.

Die Verbindung von Körper und Welt beschreibt sie folgendermaßen: *„Na, ich bin Teil dieser Welt, mein Körper is Teil dieser Welt. Und ich versuche den Bezug auch zu stärken, dass ich mich nicht als abgesondertes -- Wesen seh und ähm somit auch einen Bezug der sicher auch stärker sein kann, zu verstärken“* (B6, Z.104).

Sie sagt, der Körper sei ein Gefühl und er vermittele einem alle Gefühle, bevor man darüber nachdenkt. Für sie hat der Körper ein eigenes Bewusstsein und weiß mehr Dinge und auch früher, als man mit dem Verstand erfassen kann.

Den Zusammenhang zwischen Körper und Denken beschreibt sie als ein *„sich oft ausschließenden Wechselspiel, wenn man manchmal was anderes Denken will, als einem der*

*Körper sagt. Weil auch wenn irgendwelche Beschwerden auf einen zukommen, dann sagt einem das der Körper schon recht früh und man kann auch sicher was dagegen unternehmen, aber das Denken hindert einen oft daran, weil man halt grad auf irgendeinem, ahm auf irgendeiner Welle sich bewegt, wo man sich damit nicht konfrontieren will und deswegen schiebt man's beiseite und der Körper wird es einem letzten Endes sicher nicht danken“ (B6, Z.114).*

Die Ergebnisse zu der Kategorie Beschreibung der Erscheinung können wie folgt zusammengefasst werden.

B1, B5 und B6 sagen, sie hätten ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper, da sie ihn gut wahrnehmen können. B2 und B3 bezeichnen das Verhältnis zu ihrem Körper als gespalten. Manchmal haben sie ein gutes Gefühl zu ihrem Körper und manchmal fügen sie ihm Schaden zu, wissend, dass sie ihm nichts Gutes tun. B4 schwankt in ihrem Verhältnis zum Körper von dem Extrem, dass sie sehr viel für ihn tut, zu dem Extrem, dass sie sehr wenig für ihn tut. Sie hat also auch ein eher gespaltenes Verhältnis zu ihm.

Alle IP beschreiben ihren Körper mit Eigenschaften wie stark oder ausdauernd. Keiner der IP beschreibt seinen Körper als schwach. B3 bezeichnet seinen Körper darüber hinaus als unvorhersehbar und magisch. Von B1 gibt es dazu keine expliziten Aussagen, da die Frage im ersten Interviewleitfaden noch nicht enthalten war.

Ihr Körpergefühl beschreiben alle IP anders. Die drei Frauen B1, B4 und B6 nennen jeweils zwei gegensätzliche Gefühle, die sich abwechseln, manchmal positiv, weich oder angenehm und manchmal nervös, unruhig oder gestresst. Die Männer B2, B3 und B5 nennen jeweils nur ein Körpergefühl. B2 sagt, er fühle sich leichter und beschwingter, als früher, da er sehr viel Übergewicht gehabt habe. B3 sagt, er fühle, dass ein Potenzial da sei, sich weiterzuentwickeln und Dinge zu bewältigen. B5 beschreibt sein Körpergefühl als Grundspannung.

Nur B1 antwortet auf die Frage, ob sie mit ihrem Körper zufrieden ist, mit einem einfachen ja. Die anderen IP sind mit dem Ausdruck zufrieden nicht einverstanden. Sie meinen, man könne immer noch etwas verbessern und zufrieden sein sei ein zu statischer Ausdruck. Unzufrieden sind sie aber deswegen nicht mit ihrem Körper.

Die drei Frauen B1, B4 und B6 sagen alle, dass es für sie wichtig ist sich über ihren Körper auszudrücken und dass sie es auch tun. Für sie ist der Körper Ausdrucksmittel jeglicher Gefühle und Gedanken. B6 sagt sogar, dass es ihr leichter fällt tiefe Gefühle, wie Freude oder Trauer, über den Körper auszudrücken, als über Sprache. B3 sagt, er drücke nicht alle seine Gefühle über den Körper aus. Dinge, die ihm peinlich sind, z.B. negative Gefühle, unterdrückt er. B5 sagt, er würde gerne bestimmte Gefühle nicht über den Körper ausdrücken, hat das jedoch nicht unter Kontrolle. Auch B2 hat nicht unter Kontrolle, was er über seinen Körper ausdrückt und was nicht. Er führt das auf einen Mangel an Selbstdisziplin zurück.

Alle dazu befragten IP sehen eine Verbindung zwischen Körper und Welt, wobei B2 und B3 sie nicht beschreiben können. Sie denken jedoch beide, dass man die Verbindung zur Welt über seinen Körper gestaltet. Von B1 gibt es dazu keine Aussagen, da die Frage im 1. Interviewleitfaden noch nicht enthalten war. B4 bezeichnet diese Verbindung als einen energetischen Bezug, der jedoch ihrer Ansicht nach wenig wahrgenommen wird. Für B5 ist diese Verbindung dadurch bedingt, dass wir von der Erde kommen und sie zum Leben brauchen. Sie ist für ihn ganz offensichtlich. B6 sagt, der Mensch sei Teil der Welt und kein abgesondertes Wesen.

Körper, Gefühl und Denken stehen für alle IP in einer Wechselbeziehung. B2, B3, B4 und B6 sehen den Körper außerdem mit einer eigenen Art von Bewusstsein ausgestattet. B2 sagt dazu, dass der Körper denkt, wenn er sich bewegt. B3 sagt, dass manche Gedanken nicht vom Gehirn kommen, sondern von anderen Teilen des Körpers, z.B. dem Bauch. B1 wiederum spürt bestimmte Gefühle an bestimmten Stellen des Körpers. Für sie vollzieht sich Wahrnehmung in erster Linie über den Körper, erst die Interpretation der Wahrnehmung ist für sie eine geistige Leistung. B6 sagt, der Körper wisse oft mehr und früher als der Verstand.

### **4.3. Reflexion der Erscheinung**

#### **B1**

B1 ist davon überzeugt, dass der Körper Bewegung braucht und versucht ihm diese nach Möglichkeit zukommen zu lassen. Sie bezeichnet Bewegung als ein körperliches Bedürfnis. Ihrer Ansicht nach ist Bewegung notwendig, um Beschwerden im Alter vorzubeugen. „Also

*auch vom gesundheitlichen Aspekt her, weil grad der Körper was is, was viele Leute nicht bedenken, auf was man achten sollte. Weil viele Leute denken sich ja, is eh wurscht ich bin eh, also sie denken sich gar nicht, dass sie jung sind. Aber die können das nur wegstecken, weil sie jung sind und die haben im Alter sicher Probleme mit, weiß ich nicht allen möglichen Krankheiten“ (B1, Z.71).*

Darauf zu hören, was einem sein Körper mitteilen möchte, kann auch einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens leisten, so B1. Sie sieht Krankheit als eine Reaktion des Körpers auf äußere und innere Einflüsse und eine Botschaft des Körpers. Sie meint dazu, „*dass eine Krankheit einem auch immer was sagen will*“ (B1, Z.107). Als Beispiel nennt sie Bekannte, die so unter Arbeitsstress stehen, dass sie schon chronisches Kopfweg haben und nicht mehr ohne Kopfwegtablets auskommen.

Körperlicher Ausdruck geschieht für B1 auf zwei Arten, einerseits bewusst und andererseits unbewusst. Wie jemand von seiner Art her ist, wird sehr stark über den Körper ausgedrückt, so B1. Dies geschieht unbewusst, über die Körpersprache. Auch Erfahrungen, die man gemacht hat, sind im körperlichen Ausdruck sichtbar, sagt B1. Bewusst setzt B1 Körpersprache ein, wenn sie bestimmte Ziele verfolgt. Als Beispiel nennt sie die Situation des Vorstellungsgesprächs. Welche Körpergefühle man bewusst bzw. unbewusst erlebt, hängt für sie auch damit zusammen, inwieweit man diese Gefühle überhaupt bewusst wahrnehmen will. Ganz genau beurteilen kann sie diesen Prozess aber nicht. Den Vorgang des bewussten körperlichen Ausdrucks beschreibt sie als ein Gefühl, das aus dem Bauch kommt und das, weil sie es ausdrücken möchte, zu einer bestimmten körperlichen Haltung führt. Ausschlaggebend dafür was man bewusst über den Körper ausdrücken bzw. nicht ausdrücken möchte, sind ihrer Ansicht nach die gesellschaftlichen Normen und Werte. Der Ausdruck negativer Gefühle ist nicht erwünscht, daher werden diese oft unterdrückt und verdrängt. Das diesbezügliche Idealbild unserer Gesellschaft beschreibt sie als einen immer lächelnden, immer freundlichen und immer produktiven Menschen. Der Ausdruck negativer Gefühle ist für B1 etwas, das eher im privaten Bereich gemacht wird.

Wenn sich B1 in der Gesellschaft bewegt, möchte sie vor allem Selbstbewusstsein vermitteln, da sie sich gegen das gesellschaftlich geprägte Rollenbild der schwachen, unselbständigen Frau stellen möchte.

Sie versucht bewusst darauf zu achten, was andere durch ihren Körper ausdrücken, da sie der Ansicht ist, dass der Körper Ausdrucksmittel für jeglichen Aspekt des Bewusstseins ist.

## B2

B2 hat früher sehr viel Krafttraining gemacht und hat festgestellt, dass das zu einseitig und statisch ist. Die Kampfkunst hat ihm gezeigt, dass Beweglichkeit genau so wichtig ist für körperliche Ausgewogenheit. Sie hat ihm seine Grenzen bezüglich körperlicher Beweglichkeit aufgezeigt.

Bezüglich seines früheren Verhältnisses zum Körper, als er noch stark übergewichtig gewesen ist, sagt er, dass er sich schlecht gefühlt hat und auch unglücklich über sein Aussehen gewesen ist. Er hatte einerseits das Bedürfnis sich zu verstecken und andererseits redete er sich auch ständig ein, dass es in Ordnung ist, wie er ist und dass es nicht notwendig ist etwas zu verändern. Er sagt dazu weiters: *„Jemand der viel zu viel isst, der muss a negatives Lebensgefühl irgendwie entwickeln und des zeigt ma. Jetzt a mal optisch und sicherlich is ma auch nicht ah unbeschwingt, unbeschwert und, und. Obwohl, obwohl es den Spruch gibt, wenn, wenn dicke Leute sagen: Ich bin so wie mein Körper. Ich bin so. Ich fühl mich wohl, so wie ich ausschau. Also ich von mir kann das nicht behaupten. Des is a, a Illusion. Des redet man sich ein“* (B2, Z.231). Damals hatte er immer das Gefühl, irgendetwas stimme nicht, irgendetwas sei nicht rund. *„Ma is voll mit einem Gefühl ah, das ma irgendwie nicht haben will. Ja. Und da sind irgendwie dann Gefühle, die ma haben möchte zurückgedrängt, weil, weil das eben dann kan Platz mehr hat. Und deswegen is eigentlich ganz wichtig, dass ma auf sein Körper hört. Und wenn ma das nicht kann, dann muss ma es lernen. Und ma muss seim Körper zuhören und sich wirklich bemühen, dass ma das ständig versucht zu erfahren, weil er spricht ständig mit einem“* (B2, Z.257).

Was er im Sportstudium lernt, sieht er in erster Linie als berufliche Qualifikation. Für sein eigenes Training möchte er auf diese Informationen nicht zurückgreifen, da sie seiner Ansicht nach in Richtung einer Überlastung des Körpers führen. Leistungssport hat seiner Ansicht nach nichts mehr mit Körperbewusstsein zu tun.

B2 denkt, dass durch körperlichen Ausdruck in gewisser Weise einer Natürlichkeit nachgegangen werden kann, da man sich dadurch bis zu einem gewissen Maß von Denk- und Verhaltensschemen befreit. Voraussetzung dafür sei jedoch, dass man den körperlichen

Ausdruck zulassen könne ohne darüber nachzudenken, so B2. Er ist davon überzeugt, dass wir unsere körperlichen Impulse oft zugunsten des Denkens unterdrücken. Weiters sagt er, der Körper drücke prinzipiell alles aus, was in einem vorgeht. Je weniger Selbstkontrolle jemand hat desto stärker drückt er sich über den Körper aus, denkt er.

Wenn B2 den körperlichen Ausdruck anderer deuten möchte, achtet er vor allem auf die Körpersprache und auf die Art der Bewegungen, ob sie Nervosität etc. ausdrücken. Das Deuten des Ausdrucks ist ein körperliches Empfinden, so B2. Dieses körperliche Empfinden wird dann meistens geistig interpretiert, dabei kann es dann zu Fehlschlüssen kommen.

### **B3**

B3 fällt in letzter Zeit vermehrt auf, dass er im Alltag seinen Körper oft gar nicht bewusst wahrnimmt und möchte diesen Umstand ändern, indem er sich immer wieder darauf konzentriert seinen Körper einfach nur zu fühlen.

Körperlicher Ausdruck passiert für B3 auf zwei Arten, bewusst und unbewusst. Sich bewusst körperlich auszudrücken stärkt seiner Ansicht nach die Verbindung zum eigenen Körper. In der Gesellschaft ist der Körper ein wichtiges Mittel der Selbstdarstellung, meint er weiters. Mit dem Körper würden Attribute wie Macht, Begierde, Sexualität, Schönheit und Beziehungen verbunden, was ihn zu einem zentralen Mittel der Selbstdarstellung mache, so B3.

Wenn B3 den körperlichen Ausdruck anderer deuten möchte, achtet er vor allem auf ihren Elan, ihr Aussehen und ihre Augen.

### **B4**

B4 denkt, dass die körperliche und die geistige Kraft sich gegenseitig bedingen. Körperliche Kraft fördert demnach die geistige Kraft und daher kann es ihrer Ansicht nur von Vorteil sein, auch körperlich stark zu sein. *„Na, ich denk ma, dass beides auf jeden Fall zusammenhängt. Weil der Körper schafft, wenn die Psyche, also wenn der Wille irgendwie da is, schafft der Körper immer mehr als was er, pff wenn's einem schlechter geht eben nicht schafft“* (B4, Z.309).

Sie sieht den Körper als ganz eigens Ausdrucksmittel, mit einer eigenen Form der Sprache, durch das sie Dinge ausdrückt, die sie verbal nicht ausdrücken kann. Dieser Vorgang passiert für sie jedoch meistens unbewusst. Bewusst setzt sie Körpersprache dann ein, wenn sie ganz bestimmte Ziele vor Augen hat, zum Beispiel am Arbeitsplatz. Da versucht sie bewusst Nervosität, Unruhe und Unsicherheit nicht auszudrücken. Sie fügt jedoch hinzu, dass es immer wieder Situationen gibt, in denen eine bewusste Steuerung nicht gelingt und sich der körperliche Ausdruck der Kontrolle entzieht. Unter Freunden drückt sie Gefühle aus, die sie in der Arbeit unterdrückt. Von ihren Freunden möchte sie diesbezüglich ein Feedback.

Wenn B4 den körperlichen Ausdruck anderer deuten möchte, achtet sie vor allem darauf, wie jemand sich bewegt und sie ansieht. Sie achtet aber auch darauf, was für einen Bezug der andere zu seinem Körper hat und wie er sich pflegt. Sie schließt von dem wie jemand seinen Körper behandelt darauf, wie er andere behandelt. Da sieht sie einen starken Zusammenhang. Der Körper sagt ihrer Ansicht nach viel über den Menschen aus, er kann z.B. Aggressivität oder eher Offenheit ausstrahlen. Das Erkennen der vermittelten Botschaft bezeichnet sie als *„ein Gefühl, dass man dann bekommt, wenn derjenige sich bewegt, was man eigentlich gar nicht interpretiert, sondern dieses Gefühl speichert man gleich und weiß dann wie der derjenige oder. Ja. Das ist dann diese Menschenkenntnis, was dann immer rüber kommt“* (B4, Z.300). Dieses Gefühl wird jedoch immer einer Interpretation durch den Verstand unterzogen. Dabei kann es dann zu Fehlschlüssen kommen, so B4.

## B5

Der Körper ist für B5 die Grundvoraussetzung jeglichen Ausdruckes. Körperlicher Ausdruck passiert für ihn, ob man will oder nicht. Das ist für ihn nichts, was man einfach abschalten oder kontrollieren kann. Eines versucht er jedoch gezielt auszudrücken, nämlich Selbstsicherheit. Er tut dies, um mögliche Konflikte von vornherein zu unterbinden.

Dieses Ziel hat er auch vor Augen, wenn er Krafttraining und Kampfkunst macht. Kampfkunst trainiert er vor allem, um sich sicherer zu fühlen, sich schützen und verteidigen zu können. Krafttraining ist aber auch eine *„Ego-Sache“* (B5, Z.278) für ihn, er möchte auch gut aussehen und gefallen. Er sagt dazu: *„Also jeder der mir erzählt im Fitnesscenter, er trainiert seinen Körper nur für sich, dem. Ja. Nehm ich niemand ab. Is ganz wurscht wer mir das sagt, weil das is äh Blödsinn. Weil man trainiert einfach auch, weil's einem selber gefällt und damit man natürlich auch anderen gefällt. Das is so“* (B5, Z.281).

Wenn B5 den körperlichen Ausdruck anderer deuten möchte, achtet er vor allem auf die Körperhaltung, den Gang und was für eine Distanz derjenige zu ihm einhält. Menschen, die sehr nah an einen herankommen, hätten keine Achtung vor der Privatsphäre des anderen, meint B5. Er ist davon überzeugt, dass durch den Körper sehr viele Informationen übermittelt werden und dass es keine voreiligen Urteile sind, wenn man daraus Rückschlüsse auf die Person zieht, auch wenn diese Prozesse dem Bewusstsein nicht so zugänglich sind.

### **B6**

Worte sind teilweise schon „*sehr ausgezehrt*“ (B6, Z.153) und haben deswegen nicht die Tiefe, wie sie der Körper hat. Mit ausgezehrt meint sie: „*Vorbelastet, viel gebraucht oder schnell ausgesprochen*“ (B6, Z.156). Dazu sagt sie weiters: „*Alle Dinge, die schnell ausgesprochen sind, die ham vielleicht auch nicht mehr die Kraft, die sie haben sollten, könnten. Und das kann der Körper auf jeden Fall besser ausdrücken. Jetzt auch egal in welche Richtung das gehen mag, ob das Freude is, ob das Trauer is, ob das irgendein Ärgernis is. Viele Dinge, da steht man einfach irgendwann an*“ (B6, Z.158).

B6 möchte durch ihr Aussehen nicht unnötig auffallen oder sich in den Mittelpunkt stellen, da man sich ihrer Ansicht dadurch leicht in eine Position bringen kann, in der man nicht mehr frei handeln kann, so wie man es möchte. Sie denkt, dass man dadurch unnötig seinen Handlungsspielraum einschränkt.

Bewusst drückt sie über den Körper vor allem tiefe Gefühle, wie Freude oder Trauer, aus, die sie nicht mit Worten ausdrücken kann. Sie versucht außerdem gezielt Stärke auszudrücken. Gestik und Mimik setzt sie aber kaum bewusst ein, das passiert meist unbewusst. Wenn sie sich in einem inneren Ungleichgewicht befindet, drückt sich das stark in ihren Handlung aus, auch wenn sie das nicht möchte.

Wenn B6 den körperlichen Ausdruck anderer deuten möchte, achtet sie zuerst auf die körperliche Reaktion, die derjenige bei ihr hervorruft. „*Das is halt oft sehr wage. Nur irgendwas hat man dann im Kopf und das kommt auch nicht von irgendwo. So diese, was man immer so nennt, diese erste Vorahnung oder dieser erste Eindruck, der einem von seinem eigenen Körper vermittelt wird*“ (B6, Z.229). Außerdem achtet sie auf die Haltung und die Augen ihres Gegenübers. Die Körperhaltung sagt ihrer Ansicht nach sehr viel über einen Menschen aus.

Die Ergebnisse zu der Kategorie Reflexion der Erscheinung können wie folgt zusammengefasst werden.

Die sechs IP reflektieren über unterschiedliche Sachen in Bezug darauf, wie sich das Verhältnis zum Körper zeigt. Darüber wie sie ihren Ausdruck über den Körper erleben und bewerten, wurden alle IP befragt.

Alle IP sind davon überzeugt, dass man durch die genaue Betrachtung des Körpers sehr viel über einen Menschen erfahren kann. B2 und B4 denken, dass der Bezug zum Körper den Bezug zur Umwelt widerspiegelt.

Vier der sechs IP sagen, dass körperlicher Ausdruck auf zwei Arten passiert, einerseits bewusst und andererseits unbewusst. Das sagen die drei Frauen B1, B4 und B6 und als einziger Mann B3. B2 sagt nur, er habe keine Kontrolle darüber, was er mit dem Körper ausdrücke und was nicht. Als Grund sieht er einen Mangel an Selbstdisziplin. B5 macht dazu widersprüchliche Aussagen. Einerseits sagt er, er habe keine Kontrolle über seinen körperlichen Ausdruck, er sagt aber auch, dass er gezielt Selbstsicherheit ausdrückt, um mögliche Konflikte von vornherein zu unterbinden.

B1 denkt, dass vor allem die gesellschaftlichen Normen und Werte bestimmen, was man körperlich ausdrückt und was nicht. Negative Gefühle würden bei uns vor allem im privaten Bereich ausgedrückt, da sie in der Gesellschaft unerwünscht seien, so B1. Sie selber möchte vor allem deswegen Selbstsicherheit ausdrücken, weil sie sich gegen das in der Gesellschaft vorherrschende Bild der schwachen und unselbständigen Frau stellen möchte.

B2 denkt, dass man sich durch körperlichen Ausdruck von eingepprägten Verhaltensschemen auch befreien kann. Voraussetzung dafür sei jedoch, dass man das auch zulassen könne, so B2. Er denkt, dass wir sehr viele körperliche Impulse unterdrücken, zu Gunsten des Denkens.

B3 denkt, dass durch bewussten körperlichen Ausdruck die Verbindung zum Körper gestärkt wird. Außerdem bezeichnet er den Körper als wichtiges Mittel der Selbstdarstellung in der Gesellschaft, da mit ihm Attribute wie Macht, Begierde, Sexualität, Schönheit und Beziehungen verbunden werden.

Für B4 ist der Körper ein ganz eigenes Ausdrucksmittel, mit einer eigenen Form der Sprache. Mit dem Körper kann sie Dinge ausdrücken, die sie verbal nicht ausdrücken kann. Das sagt auch B6 über ihren Körper als Ausdrucksmittel. Vor allem tiefe Gefühle wie Freude oder Trauer kann sie besser über ihren Körper ausdrücken. Worte sind für sie teilweise schon sehr ausgezehrt und oft zu schnell ausgesprochen und haben deswegen nicht die Tiefe, die der Körper hat.

Um den körperlichen Ausdruck anderer deuten zu können schauen B2 und B4 vor allem auf die Art der Bewegungen und was diese ausdrücken, ob sie z.B. Aggression oder Offenheit vermitteln. Sie achten außerdem darauf, was für einen Bezug der andere zu seinem Körper hat und wie er ihn pflegt. B5 und B6 achten vor allem auf die Körperhaltung. B3, B4 und B6 achten außerdem auch auf die Augen des anderen und B5 auf die Distanz, die der andere zu ihm einhält und seinen Gang. B3 achtet außerdem darauf was für einen Elan der andere hat und auf sein Aussehen. B2, B4, B5 und B6 beschreiben auch den Prozess, wie dieses Deuten vor sich geht. Sie beschreiben es alle als ein körperliches Gefühl, durch das sie Informationen über ihr Gegenüber erhalten. Diese Empfindung ist jedoch nicht mit dem Denken gleichzusetzen. B2 und B4 merken noch an, dass dieses Gefühl meistens einer Interpretation durch den Verstand unterzogen wird und dass es dadurch dann zu Fehlschlüssen kommen kann. B1 sagt dazu nur, dass sie bewusst auf das achtet, was andere über den Körper ausdrücken, da der Körper für sie Ausdrucksmittel für jeglichen Aspekt des Bewusstseins ist.

Worüber B1 außerdem noch reflektiert ist, inwiefern das Verhältnis zu ihrem Körper einen Beitrag zu ihrer Gesundheit liefert. Bewegung ist für sie ein körperliches Bedürfnis und ein wesentlicher Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit, daher lässt sie ihrem Körper möglichst viel Bewegung zukommen. Auch auf seinen Körper zu hören ist ihrer Ansicht nach ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit, daher ist sie sehr bemüht darum, dass auch zu tun. Sie ist davon überzeugt, dass der Körper einem viel mitteilt, wenn man bereit ist hinzuhören.

B2 reflektiert noch darüber was für Auswirkungen unterschiedliche Arten des Sports auf den Körper haben und bewertet diese auch in Bezug auf sein Verhältnis zum Körper. Er sagt, reines Krafttraining sei zu statisch und Beweglichkeit sei ebenso wichtig. Leistungssport lehnt er ab, da er seiner Ansicht nach zu einer Überlastung des Körpers führt. B2 möchte seinen Körper durch Sport vor allem vital und gesund erhalten. Mit der Unterstützung von Sport hat er es geschafft 20 Kilo abzunehmen. Er ist früher stark übergewichtig gewesen und hat sich

dadurch schlecht gefühlt und ist auch unglücklich über sein Aussehen gewesen, hat diese Gefühle jedoch verdrängt. Erst jetzt im Nachhinein sieht er seine damalige Situation mit Klarheit. Er merkt an, dass er niemandem mit starkem Übergewicht glaubt, dass er sich so wohl fühlt.

B3 reflektiert noch darüber, dass sein Verhältnis zum Körper zu unbewusst ist. Ihm fällt auf, dass er seinen Körper oft nicht bewusst wahrnimmt. Das möchte er ändern.

B4 reflektiert noch darüber, warum sie es für wichtig ansieht körperlich stark zu sein. Sie denkt, dass es nur von Vorteil sein kann stark zu sein, da sich körperliche und geistige Kraft gegenseitig bedingen. Wenn man körperlich stark ist könne man in jeder Beziehung mehr schaffen, so B4.

B5 reflektiert noch darüber, warum er Krafttraining macht. Einerseits möchte er Sicherheit durch Kraft, er trainiert aber auch für sein Aussehen. Er findet einen muskulösen Körper schön und weiß, dass er damit auch anderen gefällt.

B6 reflektiert noch darüber, warum es ihr wichtig ist nicht auffällig auszusehen. Sie ist der Ansicht, dass man sich dadurch unnötig in seinem Handlungsspielraum einschränkt, da man dadurch sehr schnell in eine Schublade gesteckt wird.

#### **4.4. Darstellung des Entstehungsprozesses**

##### **B1**

Zwei Aspekte hebt B1 in Bezug auf den Ausbildungsprozess des Verhältnisses zum Körper besonders hervor. Einmal die Wichtigkeit von Grenzerfahrungen, um den Körper und seine Möglichkeiten besser kennen zu lernen. Und dann die gesellschaftlich geprägten Geschlechterrollen. Mit diesen ist sie nicht einverstanden, kann sich diesen gesellschaftlichen Anforderungen aber auch nur in geringem Maß entziehen.

**B2**

Eine wichtige Erfahrung, die B2 durch das Training von Kampfkunst gemacht hat ist, dass diese sehr effizient und durchschlagskräftig ist und das es ein „*unangenehmes Gefühl*“ (B2, Z.64) erzeugt, wenn man sie nur mit dem Ziel des sich verteidigen können praktiziert, ohne den geistigen Aspekt mit einzubeziehen und ein „*gefühlsmäßiges Gleichgewicht*“ (B2, Z.89) anzustreben. Ihm ist klar geworden, wie wichtig die Auseinandersetzung mit sich selber ist, gerade dann, wenn man so effiziente Selbstverteidigungstechniken beherrscht, mit denen man Menschen schwer verletzen kann. Eine wichtige Erfahrung war für ihn auch, dass es sehr anstrengend ist, Kampfkunst unter dieser ganzheitlichen Sichtweise zu praktizieren. Es erfordere sehr viel Konzentration und Wille, so B2.

B2 hebt ein Ereignis hervor, dass die Ausbildung des Verhältnisses zu seinem Körper am stärksten beeinflusst hat. *„Ich bin gessen, ah ich war Mitte 20 und wollt ma die Schuh zu binden und bin auf einem, auf an Hocker gessen. Und hab mich gebückt, den Bauch auf meinen ah Oberschenkeln liegend, und hab mich irrsinnig anstrengen müssen. Ich hab an roten Kopf ghabt, wo ich gessen bin und hab zerst einen zusammen gebunden, dann den zweiten, dann bin ich schnell aufgestanden und mir war irrsinnig schwindlig (B2 schluckt). Und des war der Knackpunkt. Da hab ich gwusst, ich muss was tun. Hab mich dann für Sport ah interessiert, hab ah, ah, ah mir a Einstellung zugelegt, dass, das Sport nicht nur für den Geist was tut, sondern auch für den Körper, was dann wieder rückwirkend auf'n Geist wieder wirkt. Ja. Und des war, so kann ma sagen ja, der Körper hat mir befohlen etwas zu tun. Weil a gwusst hat, wenn ich so weiter mach ah wird er durch mich ja immer mehr und mehr belastet“* (B2, Z.205). Da hätte sein Körper seinem Bewusstsein ziemlich stark signalisiert, dass er etwas unternehmen müsse, so B2.

Sein Idealbild vom Körper hat sich vor allem durch den Einfluss seiner Freunde verändert. Sie haben zu seiner Bewusstseinsentwicklung beigetragen, sagt B2. Das hat auch zu einer Veränderung seiner Art des Krafttrainings geführt. Durch die Veränderung des Trainings hat sich dann auch sein Körper verändert. Er hat sich dadurch von seiner Fixierung auf einen muskulösen und massigen Körper gelöst.

Zu Grenzerfahrungen sagt er, sie seien wichtig und gut geeignet, um über sich selber etwas zu lernen.

Um seinen Handlungsspielraum in Bezug auf seinen Körper zu erweitern, hat sich B2 bis jetzt an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert. Er sagt jedoch, dass er zu dem Schluss gekommen ist, dass das nicht sinnvoll ist.

### **B3**

Die wichtigste Erfahrung, die B3 im Kampfkunsttraining gemacht hat, ist, dass durch das Training ein grundlegendes Wissen gespeichert wird, auf das er im Kampf zurückgreifen kann, obwohl Kampf etwas sehr dynamisches und unvorhersehbares ist und nicht nach erkennbaren Regeln verläuft. Auf dieses gespeicherte Wissen kann er auch in unerwarteten Situationen zurückgreifen und es der jeweiligen Situation entsprechend anwenden.

B3 ist der Ansicht, dass man die Verbindung zu seinem Körper stärkt, wenn man sich bewusst körperlich ausdrückt. Er sieht es auch als wichtig an bewusst in seinen Körper hineinzuspüren, um das Verhältnis zu ihm zu vertiefen.

Wie wichtig eine bewusste Verbindung zum Körper ist, ist ihm vor allem durch Gespräche mit Freunden und durch das Praktizieren von Kampfkunst klar geworden.

Um seinen Handlungsspielraum in Bezug auf seinen Körper zu erweitern sieht B3 zwei Vorgehensweisen als besonders geeignet. Einmal seinen Körper einfach bewusst nur zu fühlen und weiters absichtlich und gezielt Routinen zu unterbrechen und kreativ zu handeln.

### **B4**

Als wichtigste Erfahrung im Kampfkunsttraining nennt B4, die „*Schockerfahrung*“ (B4, Z.38) ihre Grenzen ihre körperliche Stärke betreffend kennen gelernt zu haben und ein realistisches Bild davon bekommen zu haben.

Sie findet es gut Kampfkunst zu machen, da der Körper im Alltag vernachlässigt wird und Kampfkunst einen bewussteren Bezug zum Körper herstellt und man dadurch „*seine Gefühle besser wahrnimmt und, und was einem der Körper sagt*“ (B4, Z. 48). Sie sagt außerdem, dass Kampfkunst einen guten Zugang zum Körper verschafft und ein gutes Gefühl mit sich selber umzugehen. Sie ermöglicht es seine körperlichen Grenzen kennen zu lernen und schärft die Wahrnehmung und das Körperbewusstsein. Mit Kampfkunst verbindet sie auch Kreativität.

Außerdem nennt B4 auch körperliche Arbeit als förderlich für einen besseren Bezug zum Körper.

Eine wichtige Bedingung, um zu Lernen und seinen Handlungsspielraum zu erweitern, ist für B4 regelmäßige Veränderung und Variation. Sie sieht es als wichtig an, sich viele verschiedene Dinge anzusehen und auszuprobieren. Sie hat zum Beispiel für ihr Krafttraining einen Trainingsplan, den sie immer wieder verändert, um verschiedene Bereiche des Körpers zu trainieren und Einseitigkeit zu vermeiden.

### **B5**

Was B5 durch das Kampfkunsttraining vor allem gelernt hat ist, Zusammenhänge zwischen seinen verschiedenen Trainingsformen, wie Krafttraining, Ausdauertraining, etc, herzustellen und sein ganzes Training auf ein Ziel auszurichten, nämlich die Kampfkunst. Er sieht jetzt sein ganzes Training als eine Gesamtheit, die darauf ausgerichtet ist, die Kampfkunst zu optimieren. Durch die Kampfkunst habe sich auch seine Körperhaltung verändert, erzählt B5. Heute hat er eine feste, aufrechte und selbstsichere Haltung, früher war sie eher bucklig.

Um seine Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf seinen Körper zu erweitern, versucht er ihn „besser zu trainieren“ (B5, Z.323).

Dass ihm sein Vater mit acht Jahren ein Buch von Bruce Lee gegeben hat, hat sein Verhältnis zum Körper am stärksten geprägt, so B5. *„Also es war nicht so, dass ich ab acht Jahre dann zum Kampfspezialisten ausgebildet hab. Das war dann erst viel später, also bis ich dazu erst gefunden hab. Aber vielleicht hat das so einen Grundstein gelegt, der mir dann die Motivation und auch das Interesse und in gewissem Sinn vielleicht auch Talent dafür dann gegeben hat. Weil ich eben schon als Kind damit irgendwie in Berührung gekommen bin. Ja. Also war das vielleicht, auch wenn's jetzt sich spät erst ausgewirkt hat, vielleicht ein wichtiger Moment, der eben dann in weiterer Folge dazu geführt hat, mich mit Kampfkunst und auch mit dem Körper auseinanderzusetzen. Und natürlich ja mein Vater, der halt, der mir das Buch gegeben hat, und auch selber immer trainiert und deswegen. Das sind halt dann Sachen, die einen dann sich in so eine Richtung prägen irgendwie“* (B5, Z.656).

**B6**

Als wichtigste Erfahrungen im Kampfkunsttraining nennt B6 zwei Sachen. *„Na, auf jeden Fall mit dem Druck umzugehen. Wenn es von, also wenn ich mit den, mit Männern trainiert hab, vor allem mit äh großen und starken, einmal die Konfrontation mit dem Druck, die Konfrontation mit, also körperlichen Druck und dem psychischen Druck. Dass ich dem einerseits standhalt beziehungsweise versuch es zu händeln. Und zweitens, wenn man getroffen wird. Einfach wie man damit umgeht“* (B6, Z.38). Einen Treffer abzubekommen empfand sie anfangs als sehr unangenehm, jedoch nicht wegen körperlichen Schmerzen, sondern weil sie sich psychisch verletzt fühlte.

Um seinen Handlungsspielraum in Bezug auf seinen Körper zu erweitern, ist es ihrer Ansicht nach wichtig, *„offen zu sein für alle möglichen Dinge, die man lernen kann, um so etwas zu erweitern. Jetzt sprich eben so Übungen, auch meditative Übungen oder Tai Chi Übungen, ähm weil die eben in die eine Richtung was das Gleichgewicht angeht den Körper sicher, sicher erweitern, ähm sportliche Sachen in der Kräftigungsrichtung hin“* (B6, Z.206). Außerdem versucht sie ihrem Körper mehr Raum zu geben, bevor sie die Dinge interpretiert.

Am stärksten ist das Verhältnis zu ihrem Körper von ihren Freunden geprägt worden. Die haben ihr Ideen gegeben, wie sie sich am besten mit ihrem Körper auseinandersetzen kann. Diese Ideen beschreibt sie folgendermaßen: *„Das war die Idee, die eh schon durch das ganze Interview sich zieht. Auf jeden Fall mal auf den Körper zu hören bevor, bevor der Kopf oder das Aussprechen die Überhand nimmt. Ähm. Und ähm eine Balance zu finden. Jetzt generell von innen eine Kraft und aber auch von außen stärkend. Und zwar nicht nur gewisse Teile, sondern als Ganzes stärkend. Ähm. Und auch die Idee der Kampfkunst, dass ich selbstbewusst nicht nur mich verteidigen kann, sondern generell einfach ein starkes Gefühl hab“* (B6, Z.412).

Die Ergebnisse zu der Kategorie Darstellung des Entstehungsprozesses können wie folgt zusammengefasst werden.

In Bezug auf den Prozess der Ausbildung des Verhältnisses zum Körper heben die sechs IP unterschiedliche Aspekte hervor.

B1 betont die Wichtigkeit von Grenzerfahrungen für die Ausbildung des Verhältnisses zum Körper. Außerdem denkt sie, dass die gesellschaftlich geprägten Geschlechterrollen einen großen Einfluss auf das Verhältnis zum Körper haben. Die Stellung der Frau in unserer Gesellschaft sieht sie als sehr problematisch an.

Was B2 durch die Kampfkunst gelernt hat ist, dass nicht nur der kämpferische Aspekt wichtig ist, sondern ebenso der geistige, um ein gefühlsmäßiges Gleichgewicht zu erreichen. Am stärksten geprägt hat das Verhältnis zu seinem Körper die Zeit in der er stark Übergewichtig gewesen ist und die Erfahrungen, die er dadurch gemacht hat. Außerdem haben seine Freunde wesentlich dazu beigetragen, dass er ein bewussteres Verhältnis zu seinem Körper entwickelt hat. Um seine Handlungsspielraum in Bezug auf seinen Körper zu erweitern hat er bis jetzt vor allem auf wissenschaftliches Wissen zurückgegriffen. Er ist jedoch zu der Erkenntnis gekommen, dass das nicht sinnvoll ist.

B3 hat durch die Kampfkunst gelernt, dass er das im Unterricht erworbene Wissen und die eingeübten Techniken auch in unvorhergesehenen Situationen einsetzen kann, da er ein grundlegendes Wissen gespeichert hat auf das er zurückgreifen kann. Das ein bewusstes Verhältnis zum Körper wichtig ist, ist ihm vor allem durch Gespräche mit Freunden klar geworden. Um das Verhältnis zu seinem Körper zu stärken ist es seiner Ansicht nach wichtig bewusst in ihn hineinzuspüren und sich bewusst körperlich auszudrücken. Seinen Handlungsspielraum in Bezug auf seinen Körper versucht er durch zwei Vorgehensweisen zu erweitern, 1. bewusst in ihn hineinzufühlen und 2. unterbricht er regelmäßig seine Routinen.

B4 hat durch die Kampfkunst ein realistischeres Bild von ihrer körperlichen Kraft und ihren Grenzen bekommen. Sie denkt, dass wir uns im Alltag zu wenig mit dem Körper auseinandersetzen und sieht Kampfkunst als gut geeignet dem entgegenzuwirken. Weiters ist sie der Ansicht, dass neben Kampfkunst auch körperliche Arbeit gut geeignet ist einen bewussteren Bezug zum Körper herzustellen. Um ihren Handlungsspielraum zu erweitern sieht sie es als wichtig an viele verschiedene Dinge auszuprobieren, da Veränderung und Variation ihrer Ansicht nach förderlich sind.

B5 hat durch die Kampfkunst gelernt sein gesamtes Training auf ein Ziel auszurichten, nämlich die Optimierung der Kampfkunst. Auch seine Körperhaltung hat sich durch die Kampfkunst verändert. Seinen Körper besser zu trainieren sieht er als am Besten geeignet an,

um seinen Handlungsspielraum zu erweitern. Das Verhältnis zu seinem Körper ist am stärksten durch seinen Vater geprägt worden. Er hat ihn als Kind mit Kampfkunst in Verbindung gebracht.

B6 hat durch Kampfkunst gelernt mit Druck umzugehen und Treffer auszuhalten. Um ihren Handlungsspielraum in Bezug auf ihren Körper zu erweitern sieht sie es als wichtig an für Neues offen zu sein und dem Körper mehr Raum zu geben bevor sie Dinge mit dem Verstand interpretiert. Das Verhältnis zu ihrem Körper ist am Stärksten durch ihre Freunde geprägt worden.

#### **4.5. Beschreibung des Entstehungsprozesses**

##### **B1**

B1 stellt fest, dass sich ihr Verhältnis zum Körper durch die Kampfkunst verändert hat. *„Ja. Ich denk ma, dass man dadurch sicher auch ein sichereres Auftreten irgendwie lernt einfach. Weil man ein ganz anderes Gefühl für seinen Körper hat, weil man, ich glaub, dass man dadurch sicherer wird auch in seinem, in seinem Wesen“* (B1, Z.16). Dies ergibt sich, B1 nach, aus dem Umstand, dass man lernt sich zu verteidigen. Auch hat sie durch die Kampfkunst ihren Körper besser kennen gelernt, vor allem ihre körperlichen Grenzen. Ihr Körper ist kräftiger geworden, dafür aber auch weniger dehnbar. Sie meint diesen Prozess nicht konkret beschreiben zu können. Dann beschreibt sie ihn folgendermaßen: *„Das is eine, eine Veränderung und ein bewusst werden von den Veränderungen, aber auch von den Gegebenheiten halt“* (B1, Z.29).

Sie sagt, dass sie sich vor allem durch Grenzerfahrungen besser kennen gelernt hat. Diese Grenzerfahrungen passieren einerseits ohne ihr zutun, andererseits sucht sie auch bewusst ihre Grenzen zu finden und zu erweitern, nicht nur im Sport, sondern generell. Wenn sie an eine Grenze stößt, versucht sie diese zu verschieben. Dies ist jedoch nicht immer sofort möglich, sondern braucht oft längere Zeit. Daher muss sie in so einer Situation ihren Ehrgeiz zurück nehmen und sich erstmal damit zufrieden geben, die Grenze erreicht zu haben. Durch diese Grenzerfahrungen sind B1 Dinge über sich bewusst geworden, die sie zuvor nicht gewusst hat. Als Beispiel nennt sie ihre körperlichen Grenzen beim Klettern, aber auch die

Vertrauensgrenze in ihre Seilpartner. *„Naja, ich find man, ma merkt dadurch, dass man sich vielleicht selber gar nicht so gut kennt, wie man glaubt. Wenn man, man denkt sich, ja, ich, ich bin ich, und man is sich seiner Grenzen gar nicht so bewusst. Dass einem dadurch erst bewusst sind, dass da vielleicht Grenzen da sind, oder wo die liegen“* (B1, Z.354).

## B2

Durch das Praktizieren von Kampfkunst hat sich das Verhältnis zu seinem Körper dahingehend verändert, dass er jetzt andere Prioritäten in Bezug auf seinen Körper hat. Früher war sein Ziel vor allem viel Muskelmasse zu bekommen. Jetzt ist ihm das nicht mehr so wichtig und er trainiert mehr seine Beweglichkeit. Außerdem gibt ihm die Kampfkunst Sicherheit.

Das körperliche Lernen vollzieht sich bei B2 so, dass er zusieht und nachmacht, ohne viel darüber nachzudenken. Wenn er versucht den Bewegungsablauf in Gedanken nachzuvollziehen, blockiert ihn das meistens. Durch ausprobieren merkt er, wie Bewegungsabläufe funktionieren, wie sie verbessert werden können und entdeckt neue Möglichkeiten für sich. Er beschreibt das, als einen Prozess, der automatisch und ohne Denken abläuft. Durch praktisches Üben wird B2 dann immer mehr eins mit der Bewegung. Schwierig ist für B2, beim körperlichen Lernen, bereits gelernte Bewegungsmuster zu verändern und neue, ungewohnte dazu zu lernen. Außerdem sagt er, dass es anstrengend ist und man dafür Konzentration benötigt.

Zum Lernen sagt B2 weiters, dass es durch Grenzerfahrungen passiert, also dadurch, dass er an seine Grenzen stößt und versucht darüber hinaus zu gehen. Seine eigenen Grenzen zu erleben ist für ihn zuerst einmal ein Schock. Erst wenn dieser Schock überwunden ist vollzieht sich der Lernprozess. Wenn er dann fähig ist eine Leistung zu vollbringen, ist das auch mit angenehmen Gefühlen verbunden, so B2. Schockierend ist es für ihn auch, wenn er Dinge nicht gleich verändern kann. Die Wirkung von Grenzerfahrungen beschreibt er folgendermaßen: *„Ja. Ma hat sich sehr lang in einem Bild gesehen, also in, in einem Licht gesehen, des eigentlich ah so nicht zugetroffen hat, weil ma sich nur auf Sachen konzentriert hat, die, die einem gelungen sind und leicht gelingen. Und jetzt durch die Grenzerfahrungen – ja, bekommt ma a Gefühl. Erstens a mal reduziert sich ah die Überschätzung ---- und --- und ma weiß dann auch, was ma kann und was ma nicht kann. Ich glaub, dass is ganz wichtig“* (B2, Z. 509).

Zum Prozess des Bewusstwerden seines Übergewichtes erzählt er, dass er sich sehr lange nicht als dick wahrgenommen hat. Bewusst wurde es ihm, als er ein Foto von sich betrachtete. Bis dahin hätte er ein falsches Selbstbild von sich gehabt, so B2.

### B3

Das Verhältnis zu seinem Körper habe sich durch die Kampfkunst verändert, so B3. *„Ja, ich hab weniger das Gefühl irgendwie, ja, ah ein Blatt im Wind zu sein und hab mehr das Gefühl, dass ich mit meinem Körper im, ahm auch was bewirken kann. Und ich hab auch mehr das Gefühl ja, Selbstsicherheit einfach - also körperliche, die sich auch auf den Geist auswirkt“* (B3, Z.16).

Körperliches Lernen vollzieht sich für ihn dadurch, dass er beobachtet, versucht das Beobachtete zu verstehen und es dann ausprobiert und damit experimentiert. Während dem Ausprobieren beobachtet er sich selber und macht sich auch Gedanken darüber, wie er die Dinge ausführt.

B3 schult gezielt sein Körperbewusstsein, indem er bestimmte Gegenstände an bestimmten Stellen des Körpers trägt. Diese Gegenstände erinnern ihn im Alltag, wenn er mit anderen Dingen beschäftigt ist, daran, an seinen Körper zu denken.

Seine eigenen Grenzen kennen zu lernen und zu verschieben, ist für B3 *„ein ständiger Prozess, eine Entwicklung“* (B3, Z.319), im physischen, wie im psychischen Bereich und im konstruktiven, wie im destruktiven Sinn. Mit destruktiven Grenzerfahrungen meint B3, z.B. zu viel zu Essen oder zu viel Alkohol zu trinken. Konstruktive Grenzerfahrungen hat B3 vor allem beim Sport und beim Meditieren gemacht. Der Prozess der Grenzerweiterung, bzw. in destruktiven Bereich, der Einhaltung, vollzieht sich bei B3 dadurch, dass er sich zu an seine Grenzerfahrungen und die damit verbundenen Gefühle erinnert und versucht dort wieder anzusetzen, wo er schon einmal gewesen ist. Im Zusammenhang mit Grenzerfahrungen erlebt er einerseits destruktive Gefühle wie Zorn, Verwirrtheit und Haltlosigkeit, und andererseits konstruktive Gefühle wie Kraft und Erleichterung. Bei destruktiven Grenzerfahrungen ist es für ihn schwierig, seinen Körper zu spüren, wenn er ihm sagt, dass es genug ist. Bei konstruktiven Grenzerfahrungen ist es für ihn schwierig, sich zu überwinden und sich seinen Grenzen anzunähern. Bis an seine aller letzten Grenzen ist B3 noch nicht vorgestoßen.

**B4**

Durch das Praktizieren von Kampfkunst hat sich das Verhältnis zu ihrem Körper dahingehend verändert, dass sie ihre körperlichen Grenzen nun besser kennt und sich ihr Körperbewusstsein erhöht hat, weil sie ihren Körper besser wahrnehmen kann.

Zum körperlichen Lernen bemerkt B4, dass es sehr subtil ist und dafür ebenso wie für das geistige Lernen Konzentration notwendig ist. Körperliches Lernen vollzieht sich bei ihr vor allem dadurch, dass sie zusieht und die Dinge dann nachmacht. Obwohl ihr das eigentlich leicht fällt, betont sie die Wichtigkeit des Übens, um sich etwas wirklich anzueignen. Obwohl sich B4 nicht sicher ist, ob ein Vergleich zwischen geistigem und körperlichem Lernen überhaupt sinnvoll ist, stellt sie einen Hauptunterschied heraus. Dinge, die geistig erlernt werden, werden über Sprache ausgedrückt, Dinge, die körperlich erlernt werden dagegen über Körpersprache.

Körperliche Grenzen wahrzunehmen und kennen zu lernen nennt sie als Teil des Lernprozesses. Damit sind einerseits Gefühle der Angst, des Selbstmitleides, des Zweifels und der Traurigkeit verbunden, andererseits *„auch Glücksgefühle, wenn man seine Grenzen irgendwie erkennt“* (B4, Z.323) und eine Motivation weiterzumachen und sich noch mehr anzustrengen. Als größte Schwierigkeit dabei sieht sie die Notwendigkeit, die anfänglichen Ängste und Zweifel zu überwinden und sich durch sie nicht stoppen zu lassen.

**B5**

Durch das Praktizieren von Kampfkunst hat sich das Verhältnis zu seinem Körper dahingehend verändert, dass er ihn jetzt bewusster wahrnimmt und mehr auf ihn hören kann. Das Körperempfinden und das Verhältnis zum Körper verändere sich durch das Praktizieren von Kampfkunst schon allein auf Grund der Tatsache, dass man sich dadurch mit dem Körper auf eine Art und Weise auseinandersetzt, wie man es sonst nie tun würde, und auf Dinge achtet, auf die man sonst nie achtet, so B5. Im Kampfkunsttraining ist es wichtig bewusst auf die Position der Arme und Beine zu achten, die Bewegungen müssen sehr genau ausgeführt werden und Timing und Winkel spielen auch eine wichtige Rolle. Außerdem fühlt sich B5 jetzt auch sicherer.

Zum Lernen mit dem Körper sagt B5 folgendes: *„Naja, also ich merk, also das ein Lernen mit dem Körper, oder bei mir, nur möglich is, wenn ich die Bewegung oder den Sinn der*

*Bewegung in gewissem Sinn nachvollziehen kann. Also ich kann jetzt nicht sagen: Ok. Ich mach eine Bewegung. Weiß nicht wo die hinführt. Weiß nicht für was sie is. So, und ich mach sie einfach. Sondern der Körper lernt in dem Sinn erst, wenn er weiß, was is der Zweck von der Bewegung, wo soll's hinführen, für was is die Bewegung gut. Also erst dann merk ich, dass der Körper sie auch verinnerlicht. Dass man merkt, ok, er speichert sie ab als Reflex, sofern man von einem Reflex reden kann, und als Verständnis. Das geht nur, wenn man sie nachvollzieht, weil sonst versucht man ständig äh Bewegungsabläufe oder reine Techniken zu kopieren und das führt dann nie so zu einem Verständnis und Verinnerlichen, dass man sie auch im Ernstfall oder im Stress durchführen kann, die Bewegungen“ (B5, Z.30).*

B5 sagt, dass er vor allem durch die ständige Auseinandersetzung mit seinem Körper gelernt hat ihn besser wahrzunehmen und auf das zu hören, was er ihm mitteilt. Sich mit seinem Körper auseinandersetzen bedeutet für ihn, dass er ihn trainiert und auch über seinen Körper und dessen Reaktionen nachdenkt. Dabei greift er auch auf theoretisches Wissen zurück. Dazu gehört aber auch in seinen Körper bewusst hineinzuspüren. Sein Kraft- und Ausdauertraining variiert er regelmäßig, um seine Fähigkeiten in einem ausgewogenen Verhältnis zu trainieren.

Durch Grenzerfahrungen lerne man seine Grenzen kennen und einzuschätzen und wisse dadurch besser wo man sich befindet und wohin man noch möchte, sagt B5. Bis ganz an seine letzten Grenzen gehe man jedoch sehr selten, merkt er dazu an. Mit den Grenzerfahrungen sind für B5 einerseits unangenehme Gefühle, wie Ärger und Frustration, verbunden, wenn er sich überwinden muss, um sich an seine Grenzen heranzutrauen. Und andererseits angenehme Gefühle, die ihn anspornen noch mehr zu machen, wenn er sich einmal überwunden hat, den Schritt Richtung Limit zu tun und nicht aufzugeben. Oft ist es aber auch so, dass er seine Grenzen nicht erweitern kann und sich eingestehen muss, im Moment nicht das leisten zu können, was er gerne leisten würde, fügt B5 hinzu. Er neigt auch dazu ungewohnte Situationen zu überbewerten und dann aus Angst unkontrolliert und heftig zu reagieren und sich dadurch selbst im Weg zu stehen.

## **B6**

B6 sagt, sie habe durch die Kampfkunst ein viel besseres Verhältnis zu ihrem Körper bekommen. Dadurch dass sie sich viel mit ihrem Körper beschäftigt hat, hat sie jetzt ein besseres Gefühl und eine bessere Einschätzung bezüglich ihres Körpers. Auch hat sie durch

die Kampfkunst intellektuelles Wissen erworben, darüber wie der Körper funktioniert. Sie hat auch gelernt besser auf ihren Körper zu hören. Vor allem durch die Verletzungen, die man sich im Training immer wieder zuzieht, ist sie dahingehend sensibilisiert worden. Außerdem fühlt sie sich stärker und kann das auch nach außen kommunizieren.

Lernen mit dem Körper vollzieht sich für B6 durch ein Empfinden und nicht in erster Linie durch das Sehen oder Nachdenken. *„Ich muss mal spüren wie’s is und dann kann ich selber nachvollziehen und zwar mit ziemlich, also ich versuch halt die Empfindung, die ich bekommen hab wieder herzugeben“* (B6, Z.28). Geistiges Lernen ist für sie in erster Linie ein *„konzentriertes Nachdenken“* (B6, Z.30), beim körperlichen Lernen behindert sie Nachdenken eher. *„Das is ein Fließen. Es muss von alleine eher kommen und eher nicht darüber nachgedacht werden, weil dann funktioniert’s bei mir meistens nicht. Wenn ich drüber nachdenk, dann kommt einfach so viel vom Kopf her und dann geht vom Körper her gar nichts mehr. Und so lern ich eigentlich die meisten Dinge. Das is der größte Unterschied eigentlich, das ich, das es einfach durch ein Empfinden kommt und nicht durch ein Nachdenken drüber oder durch ein wirkliches Abschauen von irgendwas. Das geht nicht so gut“* (B6, Z.32).

B6 sagt, auf Grenzen stoße man überall. Im ersten Moment sind damit Gefühle der Erschöpfung und Frustration verbunden. *„Weil man, weil man sich ja da hin bewegt mit einer Motivation und dann geht’s nicht weiter. Und ah im zweiten Schritt dann mit einem Verständnis, mit einem Akzeptieren. Und ähm versuchen weiter zu arbeiten, aber jetzt mit einem anderen, mit einer anderen Ausgangsbasis“* (B6, Z.245). Durch Grenzerfahrungen hat sie gelernt, dass meistens viel mehr geht, als man sich selber zutraut. Sie differenziert zwischen pseudo Grenzerfahrungen und wirklichen Grenzerfahrungen. Letztere hat man ihrer Meinung nach nur selten, weil dazu sehr viel Überwindung gehört. Wenn man wirklich nicht mehr weiter kann, hat es ihrer Ansicht nach keinen Sinn etwas erzwingen zu wollen. *„Also ich hab auf jeden Fall gelernt, dass wenn man mal wo wirklich anlangt, dass das nichts bringt da weiter zu graben, dass man wo anders weiter machen muss, um sich zu entwickeln, um dann da auch weiter zu kommen“* (B6, Z.253).

Sie ist davon überzeugt, dass man seinen Körper schon allein durch Gedanken beeinflussen kann, z.B. wird sie schneller gesund, wenn sie positiv denkt und sich nicht übertrieben sorgt.

Seine Körperhaltung könne man gezielt verändern, wenn man sich immer wieder bewusst daran erinnert, so B6.

Die Ergebnisse zu der Kategorie Beschreibung des Entstehungsprozesses können wie folgt zusammengefasst werden.

Alle sechs IP sagen, dass sich ihr Verhältnis zum Körper durch das Praktizieren von Kampfkunst verändert hat. Bis auf B4 sagen alle IP, dass sie durch die Kampfkunst mehr Selbstsicherheit bekommen haben. Die drei Frauen B1, B4 und B6 und von den Männern B5 sagen, dass sie ihren Körper auch besser kennen gelernt haben. B1 kennt ihre körperlichen Grenzen nun besser und ist kräftiger geworden, dafür aber auch weniger dehnbar. B2 hat nun andere Prioritäten in Bezug auf seinen Körper. Sein Ziel ist nicht mehr vorrangig Muskelmasse, sondern eine körperliche Ausgewogenheit. B3 hat das Gefühl, dass er mehr mit seinem Körper bewirken kann. B4 kennt ihre körperlichen Grenzen nun besser und sie hat ein erhöhtes Körperbewusstsein bekommen, durch eine verbesserte Körperwahrnehmung. Auch B5 hat ein erhöhtes Körperbewusstsein und nimmt seinen Körper besser wahr. Außerdem kann er besser hören, was ihm sein Körper mitteilt und seine Körperhaltung hat sich zum Positiven verändert. B6 sagt, sie habe durch die Kampfkunst ein besseres Verhältnis zu ihrem Körper bekommen. Sie kann ihn besser einschätzen und kann hören, was er ihr mitteilt. Sie hat auch, angeregt durch die Kampfkunst, intellektuelles Wissen zu ihrem Körper und seinen Funktionen erworben.

B1, B3, B4 und B5 sagen auch etwas dazu, wie sich ihrer Ansicht nach dieser Prozess der Veränderung vollzieht. B1 sagt, dass sie durch das veränderte Verhältnis zu ihrem Körper auch in ihrem Wesen sicherer geworden ist. Ihr Körper ist kräftiger geworden und sie hat mehr Selbstsicherheit bekommen. Es habe sich eine Veränderung vollzogen und diese sei ihr auch bewusst geworden, sagt sie dazu. B3 ist dadurch, dass er körperlich sicherer geworden ist, auch geistig sicherer geworden. B4 sagt, dass sich ihr Körperbewusstsein durch die verbesserte Körperwahrnehmung erhöht hat. B5 sagt, dass sich die Veränderung vor allem dadurch vollzogen hat, dass er sich sehr viel mit seinem Körper auseinandergesetzt hat und auch mit Dingen mit denen man sich normalerweise nicht beschäftigt.

B1, B2, B4 und B5 nennen Grenzerfahrungen als wesentlichen Teil von Lernprozessen. B1 sagt, dass sie sich vor allem durch Grenzerfahrungen besser kennen gelernt hat und B2 meint

überhaupt, dass Lernen vor allem durch Grenzerfahrungen passiert. B1, B2, und B5 haben sich durch Grenzerfahrungen besser kennen und einschätzen gelernt. Bis auf B1 sagen alle IP, dass die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen mit negativen und positiven Gefühlen verbunden ist. An seine Grenzen zu stoßen ist mit negativen Gefühlen verbunden, sie dann zu erweitern mit positiven. B1, B5 und B6 sagen dazu noch, dass er oft längere Zeit braucht, um eine einmal erreichte Grenze zu verschieben. B3 differenziert außerdem noch in konstruktive und destruktive Grenzerfahrungen.

Für B2, B3 und B4 vollzieht sich körperliches Lernen vor allem durch Zusehen und Nachmachen. B5 muss den Zweck von Bewegungen zuerst verstehen, bevor er sie lernen kann. Sie nur zu kopieren ist für ihn zu wenig. Bei B6 ist das körperliche Lernen vor allem ein Nachempfinden mit dem Körper und weniger ein Zusehen und Abschauen. Denken behindert sie, ebenso wie B2, beim körperlichen Lernen. B3 und B6 betonen außerdem die Notwendigkeit sich an einmal Gelerntes bzw. bewusst gewordenes wieder zu erinnern. B3 trägt dafür manchmal bestimmte Gegenstände an bestimmten Stellen an seinem Körper. B1 wurde dazu nicht befragt.

B2 berichtet über das Bewusstwerden seines Übergewichts. Zwei Erlebnisse waren dafür ausschlaggebend. Zuerst die Empfindungen, die er hatte, als er sich einmal die Schuhe zuband und dabei außer Atem kam. Und dann die Erkenntnis, dass er dick aussieht, die er hatte, als er ein Foto von sich betrachtete.

## **4.6. Reflexion des Entstehungsprozesses**

### **B1**

B1 ist davon überzeugt, dass der Körper, solange man jung ist, zwar viel verkraftet, sich aber alles merkt. Daher ist es ihrer Ansicht nach notwendig schon in jungen Jahren auf seinen Körper zu achten, um Krankheiten und Beschwerden vorzubeugen. Sie sagt, dass ihr einerseits ihr Körper selbst vermittelt, was gut für sie ist und dass sie andererseits durch das Feedback ihrer Mitmenschen ein klareres Gefühl zu sich selber bekommt.

Auch wenn sie mit den medial vermittelten Normen und Werten nicht einverstanden ist, kann sie nicht verhindern von ihnen beeinflusst zu werden. Sie bezeichnet diesen Einfluss als

bewusst und unbewusst wirkend und als positiv und negativ. *„Naja, sicher das man unbewusst, ich – Zu einem gewissen Grad eifert man dem sicher auch immer nach, weil’s einfach, weil man in der Gesellschaft auch nach Anerkennung sucht, zu einem gewissen Grad. Weil man sich jetzt, weiß ich nicht, sicher auch prinzipiell so kleiden will, wie alle sich kleiden werden. Wenn man jetzt nicht nicht auffallen will, oder weil man positiv auffallen will, oder weil das sicher auch – zu einem gewissen Grad gut und notwendig is, dass ma, dass man sich anpasst, an was weiß ich was“* (B1, Z.501).

B1 ist davon überzeugt, dass es kein gutes Körpergefühl erzeugt, wenn man den von den Medien propagierten Idealen nach eifert und findet es bedenklich, dass es trotzdem die meisten tun, weil sie glauben dadurch glücklich zu werden oder schön oder cool. *„Wenn ich mich selber nicht wohl fühl -- und dem aber nach eifer und mich darin aber nicht wohl fühl, wo is dann der Sinn?“* (B1, Z.478), fragt B1 und fügt hinzu: *„Es stellen halt Leute nicht in Frage, die sich halt in was weiß ich was für Gewand oder was weiß ich was reinquetschen, reinhungern, rein frag mich nicht was und sich dann denken, ja, dadurch werden sie glücklich, haben aber ein komplett grausliches Körpergefühl. Also es passt irgendwie nicht zusammen. Das is den meisten Leuten aber nicht bewusst“* (B1, Z. 479).

## **B2**

Was für ein Verhältnis man zu seinem Körper entwickelt hängt stark von der Umwelt und den Menschen mit denen man aufwächst ab, sagt B2.

B2 denkt, dass wenn man überhaupt nicht auf seinen Körper hört und nie tut was er einem sagt, die Gefühle verschoben und verrückt werden. *„(...) verrückt im Sinne von, wie a Sessel verrückt is vom Tisch, oder so“* (B2, Z.265). Er erzählt, dass als er stark übergewichtig gewesen ist, sein Körper ihm befohlen hat etwas zu tun, sich zu bewegen und Sport zu machen.

B2 denkt, dass Medien, insbesondere die Werbung, einen sehr stark beeinflussen, bezogen auf das Verhältnis zum Körper. Er sieht diesen Einfluss als sehr problematisch. Durch die Werbung wird einem seiner Ansicht nach ein Idealbild eingeprägt, das sexistisch und künstlich ist. *„Es is, es wird da eine, eine, eine, es wird vorgegaukelt – eine Illusion wird vorgegaukelt. Also ich weiß, dass Bilder retuschiert werden, das Unebenheiten – künstlich makellos gemacht werden, um mehr ahm Absatz zu bringen. Modells werden, werden ah*

verändert, weiß ich nicht, Pickel oder, oder Narben oder sonstige Unebenmäßigkeiten werden retuschiert“ (B2, Z.599). Die Medien erzeugen durch ihr Übermaß an nackter Haut und Sexualität eine Fixierung darauf, so B2. „Und es führt auch dazu, dass ma speziell als Mann ein Schwergewicht bekommt, des ma nicht haben will. Des is eine, eine Illusion – Und wenn ma dann drauf kommt, dass des ahm nicht die eigentliche Ursache sein kann, wie ma jetzt eine Frau ah betrachten ah – wie ma eine Frau betrachten möchte, is des eigentlich ja, also a ziemliche – ich find das ungestiös“ (B2, Z.603). Durch die Beeinflussung der Medien achte man nicht den Menschen an sich, sondern bewerte ihn vor allem nach seinem Aussehen, so B2.

Zum Stellenwert des Körpers in unserer Gesellschaft sagt B2, dass der aktuelle Trend Richtung Gesundheitsvorsorge und Schönheit an sich nichts Schlechtes ist, dass jedoch falsche Akzente gesetzt werden. Der Schwerpunkt liegt seiner Ansicht nach zu sehr bei Schönheit und Sexualität und gegenseitige Wertschätzung spiele dabei keine Rolle.

### B3

In Bezug auf Grenzerfahrungen sagt B3, dass seine Normen und Werte ihm eine große Unterstützung sind, einerseits, um seine Grenzen in eine seiner Ansicht nach sinnvolle Richtung zu erweitern und andererseits, um sich Grenzen stecken zu können, die er nicht überschreiten möchte.

Den Einfluss der Medien und der medial vermittelten Normen und Werte auf die Ausbildung des Verhältnisses zum Körper sieht B3 als problematisch an. In den Medien werde der Körper als Produkt oder „als Schmuck, so wie schöne Kleidung“ (B3, Z.463) dargestellt, was der Körper aber sicher nicht sei, so B3. Diese Darstellungen der Medien würden den Schwerpunkt in einen Bereich verlegen, der nicht wirklich wesentlich sei, meint er. Er kritisiert besonders die Darstellung des weiblichen Körpers durch die Medien. „Aber es is halt, es wird, man hat immer nur das Gefühl, es wird vermittelt, dass die Frauen mit ihrem Körper --- jetzt nicht den Körper für sich schön machen, sondern für die Männerwelt. Und das find ich halt total ah daneben. Und natürlich is bei uns so, dass muskulös meistens nicht so als schön angesehen wird. Das find ich noch schlimmer“ (B3, Z.486). Die Körperbilder in den Medien sind für ihn jedoch andererseits, die „Darstellung von der Vorstellung, was die meisten Leute im Kopf haben“ (B3, Z.472). Die Medien und insbesondere die Werbung, wollen die Menschen mit Bildern erreichen, die sie auch ansprechen, sagt B3. „Und das kann

*natürlich nur das sein, was sie auch selber in sich haben“* (B3, Z.476). Was noch dazu komme ist, dass Medien immer auch eine bestimmte Wirkung erzielen sollen, merkt er noch an.

Den Stellenwert des Körpers in unserer Gesellschaft bezeichnet er als „*miserabel*“ (B3, Z.494). Der Körper ist seiner Ansicht nach ein ganz wesentlicher Aspekt im Leben eines jeden Menschen und nicht nur ein schöner Schmuck oder ein vermarktbare Produkt, wie er in der Gesellschaft meistens dargestellt wird. Er denkt, dass sich die wenigsten im Einklang mit ihrem Körper befinden. Auch Sport zu betreiben sei dafür keine Garantie, sagt er. Dazu gehört seiner Ansicht schon mehr, nämlich auch die notwendige Einstellung dem Körper gegenüber.

#### **B4**

Den Einfluss der Medien und der medial vermittelten Normen und Werte auf die Ausbildung des Verhältnisses zum Körper sieht B4 als sehr problematisch, vor allem für die Frau, da sie in den Medien als schwach dargestellt wird. Dem prägenden Einfluss der Medien kann sich niemand entziehen, daher empfinden sich Frauen meist auch als schwach und stützen sich nur mehr auf ihre Schönheit, was sie in Folge zu eitel werden lässt. Frauen müssten mehr ihre Stärke und Kraft pflegen anstatt ihrer Schönheit, so B4. Die Dominanz der Männer mache dies jedoch sehr schwierig, fügt sie hinzu.

B4 kritisiert auch den Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat. Sie denkt, die gesellschaftlichen Anforderungen an den Einzelnen seien zu hoch, so dass kaum mehr Zeit bleibe, um sich der Pflege des Körpers zu widmen. Pflege bedeutet für sie nicht in erster Linie Schönheitspflege. Verpflichtungen, wie Arbeit und Familie, lassen kaum Raum für eine wirkliche Beschäftigung mit dem Körper, auch wenn viele, davon ist sie überzeugt, sich gerne mehr körperlich betätigen würden. Auch die technische Entwicklung hat ihrer Meinung nach zum schlechten Stellenwert des Körpers in unserer Gesellschaft ihren Teil beigetragen. Für kaum jemand steht die intensive Beschäftigung und Pflege des Körpers im Vordergrund. Die vorherrschende Körperthematization bleibt ihrer Ansicht nach sehr oberflächlich. Der Stellenwert, der dem Körper in der Gesellschaft zugesprochen werde, fördere also nicht die Auseinandersetzung mit ihm, sondern hemme diese, so B4.

**B5**

Seiner Ansicht nach ist es notwendig Körper und Geist zu trainieren, da beide Aspekte untrennbar miteinander verbunden sind und sich immer gegenseitig beeinflussen. Wird einer der beiden Aspekte vernachlässigt wirkt sich das auch unweigerlich auf den anderen aus. Um in seiner Entwicklung voranzukommen, müssen seiner Ansicht nach immer beide Aspekte berücksichtigt werden.

B5 ist davon überzeugt, dass es keinen Sinn macht seinen Körper in eine Richtung biegen zu wollen, für die er nicht die Voraussetzungen mitbringt. *„Also ich hab früher probiert zu trainieren, wo ich gesagt hab: So, ich muss jetzt breit werden. Und hab trainiert wie ein Irrer und Eiweiß gegessen. Und es geht bedingt, man wird breiter. Aber das ist halt nicht das, was dem, oder in dem (...) meinem Körper entspricht, deswegen mach ich das nicht mehr. Der Körper von mir ist so wie er ist. Das ist halt eher ein, eher sehnig und definiert und deswegen, das passt“* (B5, Z.140).

Für B5 ist es ganz wesentlich, dass er sich auf seinen Körper in jeder Beziehung verlassen kann. Dafür sei es notwendig seinen Körper zu trainieren und sich mit ihm auseinanderzusetzen, da eine verlässliche und bewusste Verbindung nicht von alleine entstehe, so B5. Er ist davon überzeugt, dass es notwendig ist, sich selbständig Gedanken über seinen Körper zu machen und ebenso, über das, was die Gesellschaft über ihn sagt und nicht Dinge einfach zu übernehmen, ohne sie auch zu hinterfragen. Dass er seinen Körper bewusst wahrnimmt und auf ihn hören kann, hängt für ihn eng damit zusammen, dass er sich viel mit ihm auseinandersetzt und sich eigene Gedanken über ihn macht.

Den Einfluss der Medienbilder auf die Ausbildung des Verhältnisses zum Körper schätzt B5 als sehr hoch ein, da *„man von klein auf damit zugestraft wird“* (B5, Z.584). Die Wirkung der Medien bezeichnet er als *„Kollektivverblödung“* (B5, Z.554). B5 hat eine Ausbildung zum Grafiker gemacht und kennt die Praktiken der Werbebranche sehr gut. Er sagt dazu: *„Also es wird einem einfach ein Idealbild vorgespielt, das man, dem man unweigerlich versucht nach zu eifern, das es so gar nicht gibt. Weil egal was man in den Medien sieht, es ist durch hunderte von Filtern und hunderte von Maskenbildnern und Lichteffekte und Nachbearbeitungen gelaufen, dass das schon nicht mehr einem Mensch entspricht“* (B5, Z.544). Die Medien brächten die Menschen dazu ein Ideal anzustreben, dass es so gar nicht gäbe, so B5. Außerdem werde man *„Nervenkrank“* (B5, Z.593) davon, die

ganze Zeit Beine, Brüste und muskulöse Menschen zu sehen, merkt er dazu an. Das von den Medien propagierte Schönheitsideal ist für ihn schon sehr übertrieben und bewirkt seiner Ansicht nach, dass Frauen wie Männer sich oft nicht mehr als schön empfinden können. *„Und das nimmt ja in rigorosen, rigorose Ausmaße an. Also das is ja horrend schnell, wie sich das verändert. Von Mode, von Körperstyling, von Produkten, um den Körper zu verschönern über Eingriffe. Und das wird immer ärger und der so zu sagen zeitliche Abschnitt is, wird immer kleiner“* (B5, Z.623). Er sieht die Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft jedoch als eine Wechselwirkung und nicht als einseitige Indoktrination. *„Ich mein, wir alle sind die Gesellschaft. Deswegen, sich so davon zu distanzieren und zu sagen, die Gesellschaft forciert das und ich werd mitgerissen, stimmt ja nicht, weil die Gesellschaft, ich ein Teil der Gesellschaft bin. Also irgendwas muss ich dazu beitragen. Und das is wahrscheinlich eine Ganzheit oder eine Entwicklung auch im Kopf. (...) der Mensch wird immer mehr in diese Richtung, entwickelt sich immer mehr in diese Richtung, und deswegen ja, werden alle immer schöner“* (B5, Z.627).

Bedingt durch das übertriebene Schönheitsideal in unserer Gesellschaft habe der Körper einen sehr hohen Stellenwert, so B5. Das Aussehen ist in unserer Gesellschaft seiner Ansicht nach eine sehr wichtige Bewertungsgrundlage. Jeder der dem vorherrschenden Schönheitsideal nicht entspricht werde immer von vornherein benachteiligt, so B5. Mit Körperbewusstsein hat das seiner Ansicht nach aber nichts zu tun. Nach dem Trend gestylt zu sein heiße nicht automatisch, dass man ein hohes Körperbewusstsein habe, so B5. Und dasselbe gilt auch für Krafttraining.

Die Ausbildung seines Verhältnisses zum Körper werde von seinem Studium stark beeinflusst, so B5. Er studiert Sport und beschäftigt sich daher auch in seiner Ausbildung sehr viel mit dem Körper. Für das Sportstudium muss er viel trainieren und erwirbt dazu auch theoretisches Wissen.

## **B6**

Stark würde der Körper durch verschiedene Sachen werden, sagt B6. Muskelaufbau ist nur ein Teilaspekt. Es ist auch notwendig seinem Körper Ruhe zu geben, ihn einfach wahrzunehmen und seine Gefühle nicht zu verdrängen.

Da man mit Medien groß wird beeinflussen einen, die in ihnen gezeigten Körperbilder, sehr stark, sagt B6. Als Frau bekommt man irgendwann im Leben das Problem, dass man sich auf Grund dieser Idealbilder, nicht mehr schön findet, so B6. *„Egal was jetzt genau das sein mag, irgendetwas bemängelt eine Frau und zwar nur auf Grund dessen, weil ihr gesagt wird, dass es mangelhaft is, weil so soll sie nicht attraktiv sein für den Mann“* (B6, Z.351). Damit hat eine Frau ihr Leben lang zu kämpfen. Bei den meisten bleibt dieser Konflikt auch völlig im Unbewussten oder es wird zwar darüber gesprochen, aber Handlungen werden trotzdem keine gesetzt. B6 bezeichnet es als *„Genuss“* (B6, Z.353), wenn frau sich überhaupt bewusst damit auseinander setzen kann.

B6 ist davon überzeugt, dass der Stellenwert, der dem Körper in unserer Gesellschaft zugesprochen wird, die bewusste Auseinandersetzung mit ihm hemmt. Das Potenzial, welches im Körper steckt, wird daher nicht voll ausgenützt. *„Einen schizophrenen Stellenwert hat er in unserer Gesellschaft, weil er wird nicht, ihm wird nicht die Möglichkeit gegeben, die der Körper einem vermitteln kann. Weil keiner eben auf dieses Gefühl bevor das Denken, sag ich einmal, einsetzt, hört. Das is jedem fremd. Da, da is. Wahrscheinlich wird man am ehesten noch in Richtung ja eh, Tai Chi, Buddhismus, irgendwo dahin eingeordnet. Weil die sicher noch am aller ehesten auf ihren Körper schaun oder hören oder versuchen zu lauschen“* (B6, Z.388). In unserer Gesellschaft sei der Körper ein Gut, das nach seiner Attraktivität hin bewertet werde, um dann vermarktet zu werden, so B6.

Auf die Frage, wie ihr Studium ihr Verhältnis zum Körper beeinflusst hat, sagt sie: *„Naja, (B6 lacht) ich merk, wenn man viel sitzt, dann tut einem alles weh. (B6 und I lachen) Ich muss beim Lernen immer viel sitzen“* (B6, Z.133). Im Zusammenhang mit dem Studium zeigt ihr Körper ihr auch immer wieder, wenn der Druck zu groß wird. Dann bekommt sie oft körperliche Beschwerden.

Die Ergebnisse zu der Kategorie Reflexion des Entstehungsprozesses können wie folgt zusammengefasst werden.

Alle sechs IP sind davon überzeugt, dass die Medien das Verhältnis zum Körper beeinflussen. B2, B5 und B6 denken, dass die Medien einen sehr starken Einfluss darauf haben. Den Einfluss der Medien sehen alle IP als problematisch an. Keiner der IP ist mit den von den Medien vermittelten, den Körper betreffenden Normen und Werten einverstanden. Vor allem

die Darstellung des weiblichen Körpers und die damit verbundenen Werte werden von allen IP kritisiert. Die IP kritisieren auch, dass die Medien in Bezug auf den Körper den Schwerpunkt auf Schönheit und Aussehen gelegt haben. B1 sagt außerdem, dass die von den Medien propagierten Ideale kein gutes Körpergefühl erzeugen. B2 und B5 finden, dass zu viel nackte Haut in den Medien gezeigt wird und Sexualität überbetont wird. B2, B5 und B6 bezeichnen die von den Medien propagierten Schönheitsideale als übertrieben und realitätsfern. B5 und B6 merken dazu an, dass man sich selber deswegen oft nicht mehr als schön empfinden kann. B4 und B6 sehen die Körperbilder die in den Medien gezeigt werden als von Männern bestimmt an. B3 und B5 sprechen außerdem das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft an. Für sie ist jeder Mensch ein Teil der Gesellschaft und was in den Medien gezeigt wird hat auch eine Entsprechung im Menschen selber. Die Medien können daher für Missstände nicht allein verantwortlich gemacht werden.

Die fünf dazu befragten IP sind alle der Ansicht, dass der Stellenwert, der dem Körper in unserer Gesellschaft zugesprochen wird, nicht förderlich für eine bewusste Auseinandersetzung mit ihm ist. B2 meint, es würden falsche Akzente gesetzt werden, da der Schwerpunkt auf Schönheit und Sexualität gelegt werde. Seiner Ansicht nach sollte jedoch gegenseitige Wertschätzung das zentrale Anliegen sein. B3 kritisiert, dass der Körper in erster Linie als Schmuck und vermarktbare Produkt dargestellt wird. B4 sieht vor allem ein Problem darin, dass die gesellschaftlichen Anforderungen den Menschen keine Zeit lassen, sich intensiv mit ihrem Körper zu beschäftigen. Sie merkt außerdem an, dass die vorherrschende Körperthematisierung nichts mit Körperbewusstsein zu tun hat. Auch B5 ist dieser Ansicht. Er kritisiert außerdem den hohen Stellenwert, den Schönheit in unserer Gesellschaft hat. B6 denkt, dass wir nicht das volle Potenzial, welches der Körper hat, ausnützen, weil wir zu sehr auf den Verstand fixiert sind. Außerdem kritisiert sie, dass der Körper in unserer Gesellschaft als ein Gut behandelt wird, welches noch dazu vor allem nach seiner Attraktivität bewertet wird. B1 wurde dazu nicht befragt.

B5 und B6 sagen etwas zum Einfluss ihres Studiums auf ihren Körper. B5 sagt, dass das Sportstudium großen Einfluss auf das Verhältnis zu seinem Körper hat. Er muss dafür viel trainieren und erwirbt auch theoretisches Wissen. B6 sagt, dass sie für ihre Studien sehr viel sitzen muss und sich dadurch oft körperlich unwohl fühlt.

B1 sagt außerdem noch, dass sie denkt, dass der Körper nichts vergisst. Was gut für sie ist sagt ihr vor allem ihr eigener Körper. Auf die gesellschaftlichen Normen und Werte möchte sie in der Beziehung nicht zurückgreifen.

B2 sagt noch, dass das Verhältnis zum Körper seiner Ansicht nach sehr stark durch die Menschen und die Umwelt in der man aufwächst geprägt wird. Er denkt auch, dass die eigenen Gefühle verzerrt werden, wenn man nie auf seinen Körper hört.

B3 erzählt, dass seine eigenen Normen und Werte ihm bei Grenzerfahrungen eine große Unterstützung gewesen sind, um Grenzen in eine für ihn sinnvolle Richtung zu erweitern bzw. bestimmte Grenzen nicht zu überschreiten.

B5 sieht es als notwendig an, immer Geist und Körper zu trainieren, um sich zu entwickeln, da beide sich gegenseitig bedingen. Sinnlos ist es seiner Ansicht nach seinen Körper in eine Richtung biegen zu wollen, für die er die Voraussetzungen nicht mitbringt. Eine verlässliche und bewusste Verbindung zum Körper entstehe nicht von allein, sagt er weiters. Dafür ist es notwendig sich mit seinem Körper auseinanderzusetzen. Das beinhaltet für ihn, dass man ihn trainiert, sich selbständig Gedanken über ihn macht und gesellschaftliche Vorgaben auch hinterfragt.

B6 sagt noch, dass der Körper durch verschiedene Sachen stark wird. Nicht nur durch Muskelaufbau, sondern auch dadurch, dass man ihm Ruhe gibt, in bewusst wahrnimmt und seine Gefühle zulässt.

#### **4.7. Darstellung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen**

##### **B1**

Das Wichtigste in Bezug auf ihren Körper ist für B1 Gesundheit.

Auf die Frage, wo sie Handlungsbedarf bezüglich dem Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft sieht, meint sie: *„Ich weiß nicht. Ich denk mir, dass muss jeder für sich selber wissen. Ich seh da keinen großen Sinn Leuten irgendwas einreden zu wollen, weil wenn --*

*Handlungsbedarf --- Ich glaub, es hat gar keinen Sinn da Großes beeinflussen zu wollen“ (B1, Z.561).*

Auf die Frage am Ende des Interviews, ob sie noch etwas sagen möchte, meint sie: „*Ja. Das es, das ich mir denk, dass es wichtig is, dass ma auf seinen eigenen Körper hört“ (B1, Z.570).*

## **B2**

In Bezug auf seinen Körper ist es B2 wichtig, ihn so lange wie möglich gesund und jung zu erhalten und ihn nicht zu überlasten.

B2 sieht Veränderungsbedarf bezüglich dem Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft. Für ihn ist das vor allem eine „*geistige Sache*“ (B2, Z.670). Verändert gehört seiner Ansicht nach vor allem die Einstellung, dass man dem Körper befehlen kann was man möchte und nicht auf ihn zu hören braucht. Die Richtung, die wir eingeschlagen haben ist seiner Ansicht nach die falsche. Die Fixierung auf äußerer Schönheit befindet er als eine falsche Lebensprämisse. Er findet es äußerst wichtig auf seinen Körper zu hören und dementsprechend zu handeln.

## **B3**

B3 ist es in Bezug auf seinen Körper wichtig ihn zu stärken, ihn gesund zu halten und in ihn hineinzuspüren, um zu spüren was er ihm mitteilt.

B3 sieht Veränderungsbedarf bezüglich dem Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft. Er sagt dazu: „*Ja. Das wär. Ich mein, das findet zwar teilweise statt, aber im großen Teil wär's eine 180 Grad Wendung. Ich mein jetzt, insbesondere in Bezug auf, ah auf die Stellung der Frau und ihren Körper in der Gesellschaft. Also da, da seh ich den größten Veränderungsbedarf. Ja. Und allgemein natürlich auch, dass, das man halt den Körper mehr, mehr als wesentlichen Aspekt für sein Leben wahrnimmt“ (B3, Z.520).*

## **B4**

B4 ist es in Bezug auf ihren Körper wichtig „*Stärke und Kraft zu sammeln*“ (B4, Z.94) und ihn zu pflegen und aufzubauen.

B4 sieht Veränderungsbedarf bezüglich dem Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft. Ihr Vorschlag ist, die Arbeitszeiten und Löhne so zu gestalten, dass die Menschen mehr freie Zeit zur Verfügung haben, da sie davon ausgeht, dass dann die meisten mehr Zeit der Pflege ihres Körpers widmen würden.

### **B5**

Für B5 ist es vor allem wichtig, dass sein Körper fit und wach ist. Sich um seine Gesundheit zu bemühen, ist für ihn selbstverständlich.

B5 sieht Veränderungsbedarf bezüglich dem Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft. Er fände es gut die übertriebenen „Beautyhypes“ (B5, Z.675) zu reduzieren. *„Weil es is meiner Meinung nach schon wirklich anstrengend, wie jeder sich herausputzt und schön macht und übertrieben und kein Haar und kein. Also es is, ich mein, es is ja nicht, ich ah sag jetzt nicht, dass man sich nicht enthaaren darf oder nicht die Haare gelen oder was auch immer, aber es is schon in so eine übertriebene Art. Also ich denk mir manchmal, wenn ich mit Leuten zusammen sitz, ich bin frisch geduscht, hab frische Kleidung an und komm ma dreckig vor. Einfach nur weil man sich denkt: Das gibt's nicht. Die sind so hip. (I lacht) Da glänzt alles und überall die Marken“* (B5, Z.675).

### **B6**

B6 ist es vor allem wichtig, dass ihr Körper fit und vital ist und bleibt.

B6 sieht Veränderungsbedarf bezüglich dem Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft. Sie ist jedoch der Meinung, dass *„das einzige was man selber machen kann is, sich verändern. Und vielleicht jemanden anderen auch ein paar Ideen geben. Weil vielleicht nimmt sich der die genauso zu Herzen. Nur – selbst wirklich verändern, außer sich selber, das kann ma, kann ma wahrscheinlich wenig“* (B6, Z.424).

Die Ergebnisse zu der Kategorie Darstellung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen können wie folgt zusammengefasst werden.

Für B1, B2 und B3 ist Gesundheit das Wichtigste in Bezug auf ihren Körper. Für B1 ist es außerdem wichtig zu hören, was ihr Körper ihr mitteilt. Das ist auch für B3 sehr wichtig. Weitere Anliegen von ihm sind noch ihn zu stärken und in ihn hineinzuspüren. Für B4 ist es

am wichtigsten Stärke und Kraft zu sammeln. Für B5 ist Gesundheit auch sehr wichtig. Am wichtigsten ist ihm aber, dass sein Körper fit und wach ist. B6 nennt Fitness und Vitalität als wichtigste Anliegen. Ein weiteres wesentliches Anliegen von ihr ist, ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Alle IP sehen Veränderungsbedarf in Bezug auf den Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft, begründen diesen jedoch unterschiedlich. B1 und B6 machen keine konkreten Vorschläge. Sie denken beide, dass man als einzelner auf gesellschaftlicher Ebene nichts verändern kann, sondern nur sich selber. B2 meint, die Einstellung zum Körper müsste sich ändern. In erster Linie nach Schönheit zu streben ist für ihn die falsche Lebensprämisse. Vor allem müssten wir lernen mehr auf unseren Körper zu hören und auch danach handeln, sagt er. Für B3 müsste vor allem die gesellschaftliche Stellung der Frau und ihres Körpers verändert werden. Außerdem sagt er noch, dass wir den Körper mehr als einen wesentlichen Aspekt unseres Lebens wahrnehmen müssten. B4 meint, wir bräuchten mehr Zeit, um uns unserem Körper intensiver widmen zu können. Die gesellschaftlichen Anforderungen an den einzelnen müssten dafür weniger werden. B5 sagt, der hohe Stellenwert von Schönheit in unserer Gesellschaft müsste dringend herabgesetzt werden.

#### **4.8. Beschreibung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen**

##### **B1**

B1 macht außer Kampfkunst noch andere Sportarten, z.B. geht sie Klettern und Laufen. Sie schaut generell darauf sich viel zu bewegen.

B1 hat ein sicheres Auftreten und kennt ihre körperlichen Grenzen gut. Ihre persönlichen Grenzen gegenüber anderen kann sie deutlich kommunizieren und tut dies auch, wenn sie es für notwendig hält. Sie fühlt sich körperlich gut und beschreibt ihr Körpergefühl und ihre Einstellung als „*prinzipiell positiv*“ (B1, Z.40). Außerdem ist sie sehr um ihre Gesundheit bemüht und achtet auf ihre Ernährung. Sie erwähnt, dass sie Nichtraucherin ist. Besorgt äußert sie sich dazu, dass sie sich als Chemikerin ständig Chemikalien aussetzen muss.

Sie macht mit ihren Freunden zusammen viel Sport. „Naja, ich hab sicher auch Freunde in im Kampfkunsttrainin, oder dass ich mit Freunden mal Laufen geh oder Klettern oder was auch immer. Also man hat halt verschiedene, nicht unbedingt Freundeskreise, aber Leute, verschiedenen Leute, die verschiedenes gern machen. Und genauso wie man mit Leuten zusammen ins Kino gehen kann, kann man mit ihnen auch zusammen Laufen gehen, oder so. Es is halt die Dinge, die man gemeinsam macht irgendwie“ (B1, Z.396).

Die Körperbilder, die in den Medien gezeigt werden, sieht sie als von der Gesellschaft gewünschte Ideale. Sie selber befindet diese jedoch nicht als sinnvoll. Besonders die Geschlechterrollen, die über die Medien vermittelt werden, findet sie nicht in Ordnung, da Frauen als unterlegen dargestellt werden. Das Streben nach Bestätigung und Anerkennung in der Gesellschaft sieht sie als wenig wichtig an, da die von der Gesellschaften forcierten Ideale für sie nur bedingt erstrebenswert sind. Wesentlich ist für sie ein gutes Gefühl zu sich selbst zu haben, was ein gutes Gefühl seinen Mitmenschen gegenüber mit einschließt.

Wenn es um Normen und Werte geht orientiert sie sich vor allem daran, was ihr selber als sinnvoll erscheint, aber auch stark an ihren Freunden. In der Gesellschaft fallen ihr häufig Dinge auf, die überhaupt nicht zusammenpassen. Als Beispiele nennt sie die Geschlechterrollen und den Umgang mit Energieressourcen und dem Klimawandel.

## **B2**

B2 macht viel Sport. Er ist Sportstudent. Am intensivsten macht er Kampfkunst und Krafttraining.

B2 hat es geschafft 20 Kilo abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Jetzt ist er sehr muskulös und besitzt auch viel körperliche Ausdauer. Schwierig ist für ihn sich längere Zeit auf etwas zu konzentrieren. Geistiges Lernen fällt ihm eher schwer. Er nimmt zwar wahr, was sein Körper ihm sagt, es fällt ihm jedoch schwer dementsprechend zu handeln. Es fällt ihm auch schwer seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und abzuschätzen wie weit er gehen kann. Er ist sehr auf seine Gesundheit bedacht. Deswegen ernährt er sich bewusst und trainiert auch gezielt dafür und nicht um Höchstleistungen zu erzielen oder um einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Gleichgültig ist ihm sein Aussehen deswegen aber nicht. Der Schulmedizin gegenüber ist er sehr kritisch eingestellt und bevorzugt alternative Heilmethoden. B2 lernt körperliche Dinge leichter als theoretisches Wissen, letzteres kann er

eher schwer behalten. Er sagt von sich, er sei eher der „*learning by doing Mensch*“ (B6, Z.38).

In seinem Freundeskreis hat der Körper einen sehr hohen Stellenwert. Es wird über ihn nachgedacht und gesprochen, zum Beispiel über bewusste Ernährung. Er macht auch viel Sport mit seinen Freunden zusammen.

B2 sagt von sich, dass er gegenüber den von der Gesellschaft vorgegebenen Idealbildern immer gleichgültiger wird. Er findet die in den Medien gezeigten Körperbilder „*komplett krank*“ (B2, Z.599). „*Ma merkt auch, dass des ganze immer, immer kranker und immer unsympathischer wird. Es wird eine Ästhetik vorgegaukelt, die nur auf, auf Optik basiert. Und, und des is a ungestümes Ding. Es, es geht nicht darum, dass ma, das ma sich mag, dass ma sich gegenseitig schätzt, es geht nur darum, ah dass ma etwas Schönes neben sich hat. Ich find des is a ziemlich – ja a ziemlich – unguete Vorstellung der, der Gesellschaft. Oder a ziemlich unguete Einstellung der Gesellschaft besser gsagt*“ (B2, Z.608). Mit den Normen und Werten, die von den Medien vermittelt werden, ist er nicht einverstanden. Er sagt dazu: „*Na, ich spür das das ganze, das das, is nicht --- ma kommt irgendwie so nicht weiter. Ich mein: Was is nach schön? (I lacht) Nach schön, was kommt dann? Nach schön gibt's nichts mehr. Und wenn ma dann drauf kommt, dass nach schön ein, ein Mensch da is, der, der eigentlich nicht das is ah was, was ma benötigt, um sich selbst zu entfalten für den Menschen auch und für sich selbst auch ja, is nach schön nicht mehr viel*“ (B2, Z.637).

Wenn es um Normen und Werte geht orientiert er sich vor allem an seinen Freunden.

### **B3**

B3 macht Kampfkunst, dem Yoga ähnliche Übungen, Kraft- und Ausdauertraining und er meditiert, wobei er Kampfkunst am intensivsten trainiert. Außerdem konzentriert er sich immer wieder darauf seinen Körper einfach zu spüren und trägt manchmal bestimmte Gegenstände an bestimmten Stellen an seinem Körper, um ihn im Alltag daran zu erinnern, an seinen Körper zu denken und so sein Körperbewusstsein zu schulen. Außerdem unterbricht er immer wieder gezielt seine Routinen, um seinen Handlungsspielraum zu erweitern.

B3 kann sich selber Grenzen setzen und auch einhalten, bezogen auf Dinge, die er als für sich schädlich ansieht. Er hat das Gefühl mit seinem Körper etwas bewirken zu können und nicht

„ein Blatt im Wind zu sein“ (B3, Z.16). B3 hat klare Normen und Werte, auf die er sich stützt und die eng mit der Philosophie der Kampfkunst in Zusammenhang stehen. Er beschreibt diese folgendermaßen: „Es is eigentlich eh wie schon gsagt, aus der Kampfkunst auch. Also halt eine, also Zuversicht in allem. Also eine Art von ja, Zuversicht find ich ein gutes Wort. Und Kampf. Und bei der Zuversicht und auch beim Kampf steckt natürlich auch Fröhlichkeit drin und Freude am Kampf und im Leben“ (B3, Z.406).

In seinem Freundeskreis hat der Körper einen sehr hohen Stellenwert und er macht zusammen mit seinen Freunden viele sportliche Aktivitäten.

Die Körperbilder, die in den Medien gezeigt werden, sind für ihn verzerrt und komisch, die Männerkörper ebenso wie die Frauenkörper. Die Medien prägen das Bild, der Körper sei ein Produkt oder eine Art Schmuck, sagt B3. Besonders stark fällt ihm das im Zusammenhang mit dem Bild der Frau in der Werbung auf. Diese Frauenbilder sind seiner Ansicht nach in erster Linie für Männer gemacht und er findet sie nicht gut. Ihrem Einfluss kann er sich aber nicht entziehen. Er sagt jedoch, dass er eine Abneigung gegen diese Medienbilder entwickelt habe, die auch wirkt. „Also es is auf jeden Fall Einfluss vorhanden, aber ich hab halt das Gefühl, dass er, dass es nicht so bindend is oder so stark, wie’s normalerweise is oder wie’s bei den meisten Menschen is“ (B3, Z.483). Mit den Normen und Werten, die die Medien vermitteln, ist er nicht einverstanden. Vor allem nicht mit dem von den Medien propagierten Stellenwert der Frau und ihrem Körper.

Auf die Frage woran er sich orientiere, wenn es um Normen und Werte gehe, sagt er: „Naja, -- also ich orientier mich einerseits ja, an meinem Körpergefühl und dem Drang danach ein positives Gefühl zu empfinden, auch anderen Menschen gegenüber. Ah ---- Und äh ja, und bestimmte Philosophien, ---- also bestimmte Theorien und Philosophien, die, denen ich gut zustimmen kann oder wo ich eine Resonanz finde. Und natürlich auch in Gesprächen mit Freunden über die Lebenssituation und so weiter“ (B3, Z.489).

#### **B4**

B4 macht Kampfkunst, Yoga, Atemübungen, Kraft- und Ausdauertraining und Meditation. Speziell die Vipassana Meditation, bei der man sich auf seine Körpergefühle konzentriert. All das praktiziert sie regelmäßig, jedoch mit unterschiedlicher Intensität.

B4 sagt von sich, dass sie Rhythmus sehr gut ausdrücken kann, z.B. wenn sie tanzt oder Musik spielt, und dabei auch kreativ ist. Sie weiß um ihre körperlichen Grenzen und Reaktionen und ist bemüht den Bezug zu ihrem Körper zu intensivieren und auf ihren Körper zu hören. Körperliches Lernen fällt ihr leicht.

Ihre Freunde teilen ihre Ansichten bezüglich des Umgangs mit dem Körper und sie macht mit ihnen zusammen körperliche Aktivitäten.

Die Körperbilder, die in den Medien gezeigt werden, sieht sie als von und für Männer gemachte Idealbilder. Sie bezeichnet die Medien, die Gesellschaft und die ganze Welt, als von Männern dominiert und bestimmt. Frauen werden als schwach dargestellt und Männer mit *„oft schon zu viel Muskeln, wo man aber merkt, dass eigentlich keine, keine Körperspannung dahinter is, sondern wirklich nur ein Bizeps auftrainiert worden is, (...)“* (B4, Z.409). Sie sieht diese Ideale als nicht erstrebenswert an. Ganz im Gegenteil, sie bedauert, dass Frauen durch diese Medienbilder geschwächt werden, da es unvermeidlich ist, dass frau ihnen nach eifert. Von sich sagt sie aber, dass die von den Medien propagierten Ideale sie in der Situation, in der sie sich jetzt befindet, kaum mehr beeinflussen und sie nicht das Verlangen hat so auszusehen. Als Grund dafür nennt sie, dass in ihrem Freundeskreis niemand diese Ideale als erstrebenswert ansieht, sondern alle ihre Ansicht diesbezüglich teilen.

Wenn es um Normen und Werte geht orientiert sie sich vor allem an ihren Freunden.

## **B5**

B5 ist Sportstudent und trainiert sehr viel. Er zählt die für ihn wichtigsten Sachen auf. *„Also Schlag- und Boxsacktraining, wozu auch diese Birne gehört, dieses Birnentraining. Dann werd ich jetzt wieder anfangen mit Maximalkrafttraining, also intramuskuläre Koordination, Innervationsfähigkeit erhöhen. Bedingt vielleicht wieder Hypertrophie, also Muskelaufbautraining. Körperspannung is sehr wichtig. Mit den Kettlebells trainieren, weil die trainieren meiner Meinung nach alles. Ahm. Ja -- Was trainier ich noch. Intervalltraining, also Ausdauertraining im Intervalltrainingsbereich. Dann Dehnen, sollt ich ein bisserl mehr. Mmh. Ja. Holzpuppe. Die Yong Tjun Formen -- Stockformen ---- Dann --- Beweglichkeit is wichtig. Balance. Tiefenmuskulatur ---- Schnelligkeit. Schnellkraft. Koordination is wichtig. Wobei die Koordination wahrscheinlich, wenn man ein gewisses Level erreicht hat, sich mit dem normalen Training mittrainiert. Wobei die kann man immer auch noch separat*

*trainieren. Ja. Das sind halt alles Bereiche, die mit unterschiedlicher Gewichtung trainiert werden und mit unterschiedlichem ahm ja, Anteil. (B5, Z.336).*

B5 kennt seine körperlichen Grenzen sehr gut. Beim Laufen oder beim Gewichtheben weiß er sehr genau wie viel er schafft und wann es genug ist. Er ist überdurchschnittlich stark und körperlich sehr belastbar. Er kennt auch seine psychischen Grenzen sehr gut. Psychisch ist er deutlich weniger belastbar als körperlich. Mit große Höhen und Menschenmassen kann er nicht so gut umgehen. Sein Körper ist durchtrainiert und sehr muskulös, und er ist ausdauernd und körperlich fit. Er nimmt seinen Körper sehr bewusst wahr und hört auf das, was er ihm mitteilt.

In seinem Freundskreis hat der Körper einen hohen Stellenwert. Er macht zusammen mit seinen Freunden viel Sport, z.B. Kampfkunst oder Laufen. Am öftesten trainiert er zusammen mit seiner Freundin.

Die Körperbilder, die in den Medien gezeigt werden, sind für ihn übertrieben und haben nichts mehr mit der Realität zu tun. Er bezeichnet sie als „*Kollektivverblödung*“ (B5, Z.554). Trotz seines großen Wissens, um die Praktiken der Werbebranche, wird er stark von ihnen beeinflusst, da man sich ihrem Einfluss einfach nicht total entziehen kann. Auf die Frage, wie er ihren Einfluss auf sich einschätzt sagt er: „*Vielleicht aufgrund des Wissens ein bisschen geringer, aber dadurch dass es einen von allen Seiten zu bombardiert, is der Einfluss einfach groß. Also man wird medial beeinflusst, ob man will oder nicht. Es werden einem überall Backhams gezeigt und irgendwelche anderen Stars in Unterwäsche und man will dann natürlich entweder das haben oder so sein oder was auch immer. Es is schwer. Einerseits kann man sagen, ok, man weiß darum. Aber andererseits kann einen das Aug ja auch nicht anlügen.*“ (B5, Z.568). Mit den Normen und Werten, die die Medien vermitteln, ist er nicht einverstanden. Dadurch, dass man überall ständig Beine, Brüste und muskulöse Menschen sehe werde man „*Nervenkrank*“ (B5, Z.593), sagt B5 dazu. Er ist davon überzeugt, dass die Medien einen in eine Richtung prägen, die nicht sinnvoll ist. Ihm wäre es lieber, wenn die optischen Einflüsse durch die Medien weniger wären.

Auf die Frage, woran er sich in Bezug auf gesellschaftliche Normen und Werte orientiere, sagt er: „*Ich versuch, -- das was mir vorgelebt wird von der Gesellschaft zu sehen, zu hinterfragen und wenn's nicht schlüssig is, nicht nachzuleben. Also dass man so zu sagen,*

*wenn man sagen kann, nicht mit dem Strom schwimmt. Dass man sich bewusst wird: Was sind bestimmte Masken. Was sind Verhaltensschemen, die antrainiert sind. Wo is noch Gefühl dahinter. Was is eingepflegt und anerzogen. Was is gesellschaftlich und und sozial mitgegeben. Was is jetzt wirklich von mir. Äh. Wo steckt da noch Individualität oder is es alles von den Eltern. Wo is da noch die Freiheit im Mensch selber. Wo bin ich. Wo sind die anderen“ (B5, Z.632).*

## **B6**

B6 studiert Sport und Rechtswissenschaften. Sie macht sehr viel Sport, vor allem Laufen und Kampfkunst, aber auch verschiedene andere Sportarten, die sie nicht einzeln aufzählt. Sie versucht ihrem Körper aber auch viel Ruhe zu geben und ihm Aufmerksamkeit zu schenken, in dem sie in ihn hineinhört oder auch durch Meditation.

B6 ist selbstbewusst und körperlich und geistig stark. Sie kommuniziert das auch nach außen und kann sich gegenüber anderen gut behaupten und durchsetzen. Sie ist körperlich fit und kann auf das, was ihr Körper ihr mitteilt, hören. Körperliches Lernen fällt ihr leicht und sie kann die gelernten Dinge auch schnell umsetzen und anwenden.

In ihrem Freundskreis hat der Körper einen hohen Stellenwert. Er ist immer wieder Thema von Diskussionen und B6 macht sehr viel Sport zusammen mit ihren Freunden, unter anderem auch Kampfkunst.

Ihre Einstellung zu den in den Medien gezeigten Körperbildern beschreibt sie folgendermaßen: *„Tja, das sind halt, äh weiß ich nicht, was für wünschenswerte Ideale. Meine auf jeden Fall nicht. (I lacht) Die versuchen halt nicht anzustreben eine innere Stärke, sondern einfach ein äußeres herzeigen. Es is einfach ein zur Schau stellen von Idealen, die nicht mal ähm mehr echt sind. Also is es irgendwie, keine Ahnung. Das dumme is halt, dass sie starke Wirkung haben. Weil sonst würden sich nicht so viele so schwer tun mit ihrem Körper“ (B6, Z.328).* Sie sagt aber auch, dass ihr Einfluss auf sie geringer geworden ist und sicher früher größer war. Ihr Umgang mit diesen Medienbildern hat sich dahingehend verändert, dass sie jetzt auch bewusst sagt: *„Nein. Da mach ich nicht mit, weil das is ein Idealbild, was kein Idealbild is“ (B6, Z.339).*

Wenn es um gesellschaftliche Normen und Werte geht findet B6 es schwer sich zu orientieren. Sie sagt dazu: *„Ja, das is schwer. Weil wohin will man sich wirklich wenden. Ich mein, man kann sich, man kann sich vielleicht dorthin wenden, dass man auch sagt, wohin gehen vielleicht alte Traditionen zurück. Und auch mal da ein bisschen genauer nachfragt: Ok. Was war für die wichtig? Das is sicher auch auf jeden Fall sicher ein interessanter Erfahrungsschatz. Und ausprobieren, ausprobieren und schau was passiert“* (B6, Z.382).

Die Ergebnisse zu der Kategorie Beschreibung der Wirkung, Spuren und Konsequenzen können wie folgt zusammengefasst werden.

Alle IP machen sehr regelmäßig Kampfkunst sowie Kraft- und Ausdauertraining in unterschiedlicher Intensität. B1 macht auch noch andere Sportarten, z.B. geht sie klettern. B2 studiert Sport, so wie B5 und B6. B3 macht dem Yoga ähnliche Körperübungen, meditiert und schult bewusst sein Körperbewusstsein. Er findet es auch wichtig immer wieder gezielt seine Routinen zu unterbrechen und tut dies auch. B4 macht Yoga, Atemübungen und meditiert. B5 macht sehr viele verschiedene Übungen, unter anderem Schlagkrafttraining, Schnellkrafttraining, er dehnt und trainiert seine Körperspannung. B6 macht verschiedene Sportarten, die sie nicht aufzählt, meditiert und schult ihre Körperwahrnehmung.

B1, B3, und B4 kennen ihre körperlichen Grenzen gut, B5 sogar sehr gut. B5 kennt auch seine psychischen Grenzen sehr gut. B3 kann außerdem Grenzen, die er sich selber setzt, einhalten. B2 kann seine Grenzen nur schwer wahrnehmen. B6 äußert sich dazu nicht. B2, B5 und B6 sind überdurchschnittlich stark und fit. B1 und B6 haben viel Selbstsicherheit und kommunizieren das auch stark nach außen. B6 kann sich auch gut behaupten und durchsetzen. B1 und B2 achten sehr auf ihre Gesundheit und ernähren sich bewusst. B3, B4, B5 und B6 sind darum bemüht den Bezug zu ihrem Körper noch bewusster zu gestalten. Alle IP fühlen sich körperlich wohl.

B2 hat 20 Kilo abgenommen und kann sein Gewicht halten. Seine Einstellung gegenüber der Schulmedizin ist sehr kritisch. Er bevorzugt alternative Heilmethoden. Probleme hat er vor allem damit sich länger auf etwas zu konzentrieren und mit geistigem Lernen. Körperliches Lernen fällt ihm leichter als geistiges. Was sein Körper ihm mitteilt kann er zwar wahrnehmen, er handelt jedoch oft nicht danach.

B3 fühlt sich körperlich sicher und er hat klare Werte und Normen, die eng mit der Kampfkunst in Zusammenhang stehen. Er bemängelt an sich, dass er zu selten bewusst in seinen Körper hineinspürt und oft nicht auf das hört was sein Körper ihm sagt.

B4 kann Rhythmus gut ausdrücken und körperliches Lernen fällt ihr leicht.

B5 nimmt seinen Körper sehr bewusst wahr und hört meistens auf ihn. Psychisch ist er weit weniger belastbar als körperlich.

B6 ist körperlich und geistig stark. Sie hört auf ihren Körper und körperliches Lernen fällt ihr leicht.

Alle IP machen mit ihren Freunden zusammen viel Sport. Außer B1 sagen alle IP, dass der Körper in ihrem Freundeskreis einen hohen Stellenwert hat. B2 und B6 sagen auch, dass der Körper in ihrem Freundeskreis immer wieder Thema von Diskussionen ist.

Alle IP haben eine sehr kritische Einstellung gegenüber den in den Medien gezeigten Körperbildern. B2 bezeichnet die Bilder als krank, B3 als verzerrt und komisch und B5 als Kollektivverblödung und als realitätsfern. Keiner von den IP ist mit den von den Medien propagierten Normen und Werten bezüglich des Körpers einverstanden. B1, B2 und B3 kritisieren vor allem die Darstellungen der Frau in den Medien. Für sie sind das für Männer gemachte Idealbilder. B1 und B4 finden es katastrophal für die Frau, dass sie in den Medien hauptsächlich als schwach dargestellt wird. Auch wenn alle IP davon überzeugt sind, dass man sich dem Einfluss der Medien nicht entziehen kann, denken B2, B3, B4 und B6, dass ihr Einfluss auf sie im Vergleich zu früher abgenommen hat. B3 begründet das damit, dass er eine Abneigung gegen sie entwickelt hat, die auch wirkt. B4 begründet das damit, dass auch alle ihre Freunde dieselbe Einstellung haben wie sie und sie sich dadurch gestützt fühlt.

Wenn es um Normen und Werte geht orientieren sich B1, B2, B3 und B4 vor allem an ihren Freunden. Die IP versuchen die gesellschaftlichen Normen und Werte zu hinterfragen und ihnen nicht einfach nur zu folgen. Für B1 und B3 ist sehr wichtig ein gutes Gefühl zu sich selber und ihren Mitmenschen zu haben. Auch das ist für sie ein wichtiger Orientierungspunkt. Die Normen und Werte von B3 stehen in starkem Zusammenhang mit

der Philosophie der Kampfkunst. B6 findet es schwer sich zu orientieren. Alte Traditionen sind für sie ein interessanter Erfahrungsschatz, auf den sie zurückgreift.

Die fünf dazu befragten IP sind mit dem Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat, nicht einverstanden. B1 wurde dazu nicht befragt. Die Begründungen sind unter dem Punkt 4.6.1. zusammengefasst.

## 4.9. Reflexion der Wirkung, Spuren und Konsequenzen

### B1

Gesundheit hängt für B1 auch damit zusammen, ob man auf seinen Körper hören kann. *„Weil ich denk mir auch, dass eine Krankheit einem auch immer was sagen will. Weil Krankheit is ja irgendwie die Reaktion vom, vom Körper auf äußere Einflüsse, könnte man vielleicht auch sagen, vielleicht oder auch, auch auf innere, auf innere Dinge. Und da sollte man halt schon auf seinen Körper hören und wenn ma, wenn ma vielleicht krank is oder Kopfweg hat, vielleicht mal zurück schalten und sich überlegen – woher das kommt oder ob ma – weiß ich nicht. Ich denk ma, dass einem da auch sein Körper einem vielleicht was mitteilen will“* (B1, Z.107).

Ein ausgewogenes Körpergefühl und Selbstbewusstsein hängt für sie stark damit zusammen, sich selber gegenüber ehrlich zu sein und das auch nach außen hin zu vertreten. *„Wenn man einen Fehler macht und das zugibt und sich selbst diesen Fehler verzeiht, verzeihen einem andere auch diesen Fehler. Und dadurch denk ich prinzipiell, wenn man ein selbstbewusstes Auftreten hat und wenn mal irgendwas Negatives is und man auch dazu steht und das aber selbstbewusst, ja, es is so und was weiß ich, zum Beispiel irren is menschlich oder irgendwas. Wenn man dazu steht, statt das in sich, weiß nicht, hinein zu fressen oder zu vertuschen – is das sicher gut für einen selber und für die anderen auch“* (B1, Z.278).

### B2

In Bezug auf seinen Körper hat B2 das Ziel sein Gewicht unter Kontrolle zu halten.

B2 sagt, dass sich durch Sport nicht nur sein Körper verändert hat, sondern mit ihm auch seine Einstellung gegenüber den von der Gesellschaft vorgegeben Idealbildern. Sie sind

immer weniger wichtig für ihn geworden. Auch das Aussehen ist weniger wichtig für ihn geworden. Wichtig ist für ihn heute eine gefühlsmäßige und geistige Verbindung zu seinen Mitmenschen.

### **B3**

In Bezug auf seinen Körper hat B3 das Ziel muskulöser zu werden, eine aufrechtere Haltung zu bekommen und ihn bewusster wahrzunehmen. Dazu merkt er aber noch an, dass der Körper auch eine gewisse Eigendynamik hat und sich nicht immer steuern lässt.

B3 denkt, dass man, wenn man sein Körperbewusstsein schult und somit vertieft, damit auch erreicht, dass man die Verbindung, die zwischen Körper und Welt besteht, besser wahrnehmen kann. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erhöhen sich auch die Wachsamkeit und die Anteilnahme an der Welt, so B3.

### **B4**

In Bezug auf ihren Körper hat B4 das Ziel, stärker zu werden.

B4 ist davon überzeugt, dass körperliches Lernen, dadurch dass es den Körper stärkt, die Gesundheit fördert. Sie denkt, dass die körperliche und die geistige Kraft sich gegenseitig bedingen. Körperliche Kraft fördert demnach die geistige Kraft und daher kann es ihrer Ansicht nur von Vorteil sein, auch körperlich stark zu sein.

### **B5**

Ein Ziel das B5 vor Augen hat, wenn er trainiert ist, soviel Kraft und Selbstbewusstsein auszustrahlen, dass Konflikte dadurch von vornherein unterbunden werden. Er möchte aber auch gut aussehen. B5 ist sich sicher, dass jeder der trainiert, es auch tut, weil er gut aussehen möchte und ein muskulöser Körper eben gefällt. Ihm ist sein Aussehen auch nicht gleichgültig und er denkt, dass jeder der das behauptet unehrlich ist oder sich etwas vormacht.

Um seine Fähigkeiten voll entfalten zu können, ist es seiner Ansicht nach notwendig Körper und Geist zu trainieren, da diese beiden Aspekte miteinander verbunden sind und sich immer gegenseitig beeinflussen.

**B6**

B6 arbeitet gezielt darauf hin, ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das beinhaltet für sie, ihren Körper wahrzunehmen und sich mit den Dingen, mit welchen sie durch ihren Körper konfrontiert wird, auseinanderzusetzen. Sie sagt, dass der Körper einem schon sehr früh Dinge mitteilt, z.B. wenn etwas nicht in Ordnung ist, nur oft will man gar nicht hinhören und sich damit konfrontieren. Wichtig dafür ist ihrer Ansicht nach auch sich körperlich fit zu halten. Sie ist außerdem bemüht durch die Beschäftigung mit ihrem Körper die Fähigkeit auf ihn hören zu können zu stärken.

B6 ist davon überzeugt, dass eine notwendige Bedingung sich überhaupt mit seinem Körper bewusst auseinandersetzen zu können ist, seinen Körper wahrzunehmen und ihn zu hören, ohne sich zu sehr auf Denken und Sprechen zu konzentrieren.

Die Ergebnisse zu der Kategorie Reflexion der Wirkung, Spuren und Konsequenzen können wie folgt zusammengefasst werden.

Die sechs IP reflektieren über unterschiedliche Sachen in Bezug auf die Wirkung, Spuren und Konsequenzen, die ihr Verhältnis zum Körper mit sich bringt. Sie haben auch unterschiedliche Ziele bezüglich ihres Körpers.

B1 reflektiert über den Zusammenhang von Gesundheit und der Fähigkeit auf seinen Körper hören zu können. Gesundheit hängt für B1 auch damit zusammen, das man auf seinen Körper hören kann. Außerdem sagt sie, dass ein ausgewogenes Körpergefühl und Selbstbewusstsein stark damit zusammenhängt, ob man ehrlich zu sich selber ist und das auch nach außen hin vertritt. Zu ihren Zielen in Bezug auf ihren Körper wurde sie nicht befragt.

B2 reflektiert über die Veränderungen, die Sport bei ihm bewirkt hat. Es hat sich nicht nur sein Körper verändert, sondern ebenso seine Einstellung gegenüber den gesellschaftlichen Idealen in Bezug auf den Körper. Sie sind ihm weniger wichtig geworden. Auch Aussehen ist ihm weniger wichtig geworden, wichtig ist ihm jetzt vor allem eine gefühlsmäßige und geistige Verbindung zu seinen Mitmenschen. Als Ziel nennt er, die Kontrolle über sein Gewicht zu halten.

---

B3 reflektiert über den Zusammenhang zwischen Körperbewusstsein und der Wahrnehmung der Verbindung zur Welt. Er denkt, dass man durch ein hohes Körperbewusstsein auch diese Verbindung besser wahrnimmt. Als Ziel nennt er, muskulöser zu werden, eine aufrechtere Haltung zu bekommen und seinen Körper bewusster wahrzunehmen.

B4 reflektiert über den Zusammenhang von körperlichem Lernen und Gesundheit und den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Kraft. Da körperliches Lernen den Körper stärkt fördert es ihrer Ansicht nach die Gesundheit. Körperliche und geistige Kraft bedingen sich ihrer Ansicht nach gegenseitig, daher ist es nur von Vorteil körperlich stark zu sein. Als Ziel nennt sie, stärker zu werden.

B5 reflektiert über den Zusammenhang von Körper und Geist und wie sich dieser auf die Entwicklung auswirkt. Seiner Ansicht nach sind Körper und Geist untrennbar verbunden und bedingen sich gegenseitig. Um sich bestmöglich zu entwickeln müssen seiner Ansicht nach immer Körper und Geist gefördert werden. Sein Ziel ist es soviel Kraft und Selbstbewusstsein auszustrahlen, dass Konflikte allein dadurch unterbunden werden. Außerdem möchte er auch gut aussehen. Er denkt, dass jeder der seinen Körper trainiert das möchte und dass diejenigen, die das Gegenteil behaupten, sich selber etwas vormachen.

B6 reflektiert über die Voraussetzungen, die nötig sind, um einen bewussten Zugang zu seinem Körper zu bekommen. Dafür ist es ihrer Ansicht nach notwendig, seinen Körper wahrzunehmen ohne sich dabei zu sehr auf Denken und Sprechen zu konzentrieren. Als Ziel nennt sie, ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das beinhaltet für sie eben auch, dem Körper und dem was er ihr mitteilt mehr Raum zu geben, gegenüber dem Denken und Sprechen.

## 5. Ergebnisse der Studie

Ziel dieser Diplomarbeit ist es, das Verhältnis von Studentinnen und Studenten, die Kampfkunst praktizieren, zu ihrem Körper und der damit verbundenen Selbstdarstellung in Erfahrung zu bringen. Selbstdarstellung, als theatrale Praxis verstanden, zielt auf die gemeinsame Hervorbringung von Kultur und Gesellschaft. Sie dient der Orientierung und ist ein Verweis auf Handlungsmöglichkeiten. Der Begriff der Theatralität weist auf die Notwendigkeit und Möglichkeit hin etwas von sich in Erscheinung zu bringen und etwas für andere darzustellen. Die Hervorbringung von Wirklichkeit bedarf immer auch der Interaktion mit anderen. Sinn und Bedeutung werden stets gemeinsam hervorgebracht und nicht durch ein autonomes Erkenntnissubjekt (Wulf; Zirfas 2007). Körperbezogenes Handeln ist soziales und performatives Handeln und erzeugt Bedeutung und Sinn. Diese Studie ermöglichte Einblicke in körperbezogene, soziale Prozesse und somit in performative Vollzüge.

Die durchgeführte qualitative Studie ist pädagogisch ausgerichtet. Daher zielte das Erkenntnisinteresse auf die Qualität der Beziehung zum Körper und auf Möglichkeiten der Verbesserung dieser im Sinne einer selbstbestimmten Lebensführung. Die These dabei war: Sich selbst über seinen Körper und nicht nur über das Denken eine Form geben zu können ist wesentlich für eine selbstbestimmte Lebensführung.

Dafür wurden zuerst die notwendigen Begriffe zur Verfügung gestellt und der Anschluss an den aktuellen Forschungsstand geleistet. Anschließend wurden mit der Fragestellung das Forschungsinteresse erläutert und die Vorannahmen der Forscherin explizit gemacht. Danach folgten eine genaue Beschreibung der Methodik der empirischen Studie und eine Darstellung der konkreten Analyse der Interviews. In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Studie präsentiert und mit den theoretischen Grundlagen noch einmal in Zusammenhang gesetzt. Zuerst werden die gewonnenen Erkenntnisse in Bezug auf das Praktizieren von Kampfkunst und dem möglichen Zusammenhang mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung der Befragten kurz erläutert, danach folgen die nach dem Kategoriensystem geordneten Ergebnisse.

Kampfkunst zielt darauf ab, eine größtmögliche Kontrolle über die körperliche, emotionale und rationale Dimension des Menschen zu fördern. In der einschlägigen Literatur dazu wird stets behauptet, dass Kampfkunst ein vertieftes Körperbewusstsein und neue Einsichten in das

potenzielle Leistungsvermögen des Körpers bewirkt (Reid, Croucher 1994, Binhack 1998). Empirische Studien dazu gibt es jedoch keine. Diese Studie bestätigt die eben genannten Annahmen. Alle IP geben an, dass sich ihr Verhältnis zum Körper durch das Praktizieren von Kampfkunst zum Positiven verändert hat. Sie sind selbstsicherer geworden und haben ihren Körper und seine Grenzen und Möglichkeiten besser kennen und einschätzen gelernt. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung haben sie ein erhöhtes Körperbewusstsein bekommen und sie sind bemüht, das Verhältnis zu ihrem Körper noch bewusster zu gestalten.

### **5.1. Erscheinung des Verhältnisses**

Die Ergebnisse zu der Kategorie Erscheinung des Verhältnisses können wie folgt zusammengefasst werden.

Die Selbstdarstellung der sechs IP über ihren Körper erfolgt in starker Abgrenzung zu den Massenmedien und den von ihnen propagierten Normen und Werten in Bezug auf den Körper. Sie kritisieren alle den ihrer Ansicht nach übertriebenen Stellenwert von Schönheit in unserer Gesellschaft und die gängigen Schönheitsideale. Die wichtigsten Aspekte für sie bezüglich ihres Körpers sind Gesundheit, Stärke, Fitness, Vitalität und ein bewusstes Wahrnehmen des Körpers. Ein gepflegtes Aussehen ist für sie auch von Bedeutung, sie betonen jedoch, dass es für sie nicht im Vordergrund steht. Den idealen Körper verbinden sie vor allem mit Eigenschaften wie Stärke und Fitness. Wobei sie mit Stärke verschiedene Aspekte verbinden, wie z.B. Körperspannung, Ausdauer oder auch Ausgeglichenheit, und nicht nur Muskelkraft. Außerdem ist für sie der ideale Körper ein Mittelmaß, also weder sehr dünn, noch sehr dick, noch übermäßig muskulös. In erster Linie ist es für die IP wichtig, ein gutes Gefühl zu sich und ihrem Körper zu haben. Die Körperbilder, die in den Massenmedien gezeigt werden, sehen die IP als zu extrem an.

Ein gutes Verhältnis zum Körper zeichnet sich für die IP dadurch aus, auf den Körper hören zu können, also ihn bewusst wahrzunehmen und auch dementsprechend zu handeln. Seinen Körper in jeder Hinsicht zu pflegen und zu stärken ist ihrer Ansicht nach ebenso wichtig für ein gutes Verhältnis zu ihm. B1, B5 und B6 sagen, sie hätten ein gutes Verhältnis zu ihrem Körper, da sie ihn gut wahrnehmen können. B2, B3 und B4 bezeichnen das Verhältnis zu

ihrem Körper als gespalten, da sie nicht immer fähig sind ihn gut wahrzunehmen und ihn zu stärken.

Die IP präsentieren sich als sehr selbstbewusst und stark. Alle IP beschreiben ihren Körper mit Eigenschaften wie stark oder ausdauernd. B3 bezeichnet seinen Körper außerdem als unvorhersehbar und magisch. Keiner der IP ist mit seinem Körper unzufrieden. Trotzdem streben sie danach sich stetig weiterzuentwickeln, denn ein Ende dieses Entwicklungsprozesses gibt es für sie nicht. Mit ihrem Körper möchten die IP vor allem Eigenschaften wie Selbstsicherheit, Stärke, Zielstrebigkeit und Ausgeglichenheit ausdrücken. Diese Eigenschaften nennen sie auch als Ziele in Bezug auf ihren Körper.

In Bezug auf das Körperempfinden konnten Unterschiede zwischen den Geschlechtern festgestellt werden. Das Körperempfinden der drei Frauen ist ein stetiges Wechselspiel aus einem positiven und angenehmen Körpergefühl und einem negativen und unruhigen Körpergefühl. Die drei Männer nennen jeweils ein einziges, gerade für sie aktuelles Körpergefühl. B2 sagt dazu, er fühle sich jetzt leichter und beschwingter als früher, da er sehr viel Übergewicht gehabt habe. B3 sagt dazu, er fühle, dass ein Potenzial da sei, sich weiterzuentwickeln. B5 beschreibt sein Körpergefühl als eine Grundspannung.

Auch in Bezug auf den Stellenwert des körperlichen Ausdruckes konnten Unterschiede zwischen den Geschlechtern festgestellt werden. Für die drei Frauen ist es wichtig sich über ihren Körper auszudrücken und sie tun dies auch. Der Körper ist für sie Ausdrucksmittel jeglicher Gefühle und Gedanken. B6 fällt es sogar leichter tiefe Gefühle, wie Freude oder Trauer, über den Körper auszudrücken als über Sprache. Auch B4 bezeichnet den Körper als ein ganz eigenes Ausdrucksmittel, mit einer eigenen Form der Sprache. Außerdem differenzieren die Frauen, und als einziger Mann B3, zwischen bewusstem und unbewusstem körperlichen Ausdruck. Für sie geschieht er stets auf diesen zwei Ebenen. Die drei Männer möchten ihren körperlichen Ausdruck in erster Linie ihrer Kontrolle unterwerfen, was ihnen jedoch nur sehr eingeschränkt gelingt.

Die IP beschreiben das Verhältnis zu ihrem Körper nicht nur sie sind auch in der Lage reflektierende Überlegungen dazu anzustellen.

Alle dazu befragten IP sehen eine Verbindung zwischen Körper und Welt. B4, B5 und B6 können die Art dieser Verbindung auch beschreiben. B4 bezeichnet diese Verbindung als einen energetischen Bezug, der jedoch ihrer Ansicht nach sehr wenig wahrgenommen wird. Für B5 ist diese Verbindung dadurch bedingt, dass wir von der Erde kommen und sie zum Leben brauchen. Die Verbindung ist für ihn ganz offensichtlich. B6 sagt, der Mensch sei Teil der Welt und kein abgesondertes Wesen. Mit dem von Merleau-Ponty entlehnten Begriff der chiasmatischen Struktur des Körpers beschreiben Wulf und Gebauer (1998) eine wichtige theoretische Annahme, die sie ihren Studien zugrunde gelegt haben. Sie gehen davon aus, dass Mensch und Welt, durch das körperliche In-der-Welt-Sein des Menschen, immer schon miteinander verbunden sind. Diese grundlegende Annahme deckt sich mit den Ansichten und dem Empfinden der IP. Weiters stehen für alle IP Körper, Gefühl und Denken in einer Wechselbeziehung zueinander. Zwei der IP, B4 und B5, sagen ausdrücklich, dass sie Körper und Geist als eine Einheit ansehen. Auch Wulf und Gebauer gehen davon aus, dass das Denken und das Ich nur analytisch vom Körper getrennt werden können. Sie betonen die Gleichwertigkeit von Körper und Geist und weisen auf die unhintergehbare Verflechtung von Körper und Welt hin (Gebauer; Wulf 1998, Wulf 2001).

B2, B3, B4 und B6 sehen den Körper mit einer eigenen Art von Bewusstsein ausgestattet. B2 sagt dazu, dass der Körper denkt, wenn er sich bewegt. B3 meint, dass manche Gedanken nicht vom Gehirn kommen, sondern von anderen Teilen des Körpers, z.B. dem Bauch. B6 sagt dazu, der Körper wisse oft mehr und früher als der Verstand. Die Annahme, dass der Körper eine eigene Art von Bewusstsein hat wird nicht nur von der Forschungsgruppe um Wulf geteilt, sondern unter anderem auch von Pierre Bourdieu (1992; 1997). In Anlehnung an Bourdieu bezeichnen Wulf und Gebauer (1998) Erkenntnisgewinnung auf der Ebene des Körpers als praktische Erkenntnis. Bewegungen können für bestimmte Gebrauchsweisen ausgebildet werden und soziale und kulturelle Formung von Bewegung sind ein wesentlicher Teil der menschlichen Sozialisation. Mimetisches Lernen spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn es ist immer auch kulturelles und soziales Lernen und erzeugt somit sozialen Zusammenhang. Bewegungen beinhalten immer auch die Möglichkeit der Welterweiterung. Selbst so tief greifende Prozesse wie die der Sozialisation des Körpers passieren immer in einem Wechselspiel aus geformt werden und sich selbst eine Form geben (Wulf; Gebauer 1998). Dieser Ansicht sind auch die IP. Keiner der IP fühlt sich den Ansprüchen der Gesellschaft hilflos ausgeliefert. Sie streben alle danach ihrem Körper eine Form zu geben, die ihren persönlichen Ansichten entspricht und tun auch viel dafür. Sie folgen den

gesellschaftlichen Normen und Werten nicht einfach, sondern hinterfragen sie und überprüfen sie auf ihre Sinnhaftigkeit.

Alle IP sind davon überzeugt, dass man durch die genaue Betrachtung des Körpers sehr viel über einen Menschen erfahren kann, da der Bezug zum Körper sichtbar ist und in engem Zusammenhang mit dem allgemeinen Bezug zum Leben steht. Um den körperlichen Ausdruck anderer zu deuten, schauen sie in erster Linie auf die Art der Bewegungen, die Körperhaltung und die Augen. Die meisten können auch den Prozess beschreiben, wie dieses Deuten vor sich geht. Sie beschreiben es als ein körperliches Gefühl, durch das sie Informationen über ihr Gegenüber erhalten. Diese Empfindung ist jedoch nicht mit dem Denken gleichzusetzen. B2 und B4 merken dazu noch an, dass dieses Gefühl meistens einer Interpretation durch den Verstand unterzogen wird, und dass es dadurch dann zu Fehlschlüssen kommen kann. Auch Wulf und Gebauer (1998) gehen davon aus, dass die Innenwelt und die Gefühle des Menschen durch Bewegung und Körpersprache für andere sichtbar werden. Den Prozess des Deutens beschreiben sie, als ein mimetisches Nachvollziehen, wodurch eine Angleichung an die Gefühlswelt des anderen passiert und diese erfahrbar wird. Diese wesentliche Form der Erkenntnisgewinnung läuft jedoch meistens auf einer sehr unbewussten Ebene ab und wird selten reflektiert. Die IP nehmen diese Prozesse gut wahr und können sie auch beschreiben, was als ein Hinweis auf ein hohes Körperbewusstsein gedeutet werden kann. Sie unterscheiden außerdem sehr klar zwischen Gefühl und Verstand.

## **5.2. Entstehungsprozess des Verhältnisses**

Die Ergebnisse zu der Kategorie Entstehungsprozess des Verhältnisses können wie folgt zusammengefasst werden.

Allgemein betrachtet sind die IP sehr gut in der Lage Bedingungen und Einflüsse in Bezug auf den Entstehungsprozess des Verhältnisses zu ihrem Körper zu erfassen und darüber Auskunft zu geben. Sie hinterfragen bestehende Normen und Werte in Bezug auf den Körper und überprüfen ihre Sinnhaftigkeit und sie sind fähig das Verhältnis zu ihrem Körper und dessen Entstehungsprozess reflexiv zu betrachten.

B2, B3 und B6 geben an, dass das Verhältnis zu ihrem Körper vor allem durch ihre Freunde beeinflusst worden ist. B5 nennt in diesem Zusammenhang seinen Vater. Außerdem denken alle IP, dass das Verhältnis zum Körper durch die Medien geprägt wird. B2, B5 und B6 denken, dass die Medien einen sehr starken Einfluss darauf haben. Den Einfluss der Medien sehen alle IP als problematisch an. Keiner der IP ist mit den von den Medien vermittelten, den Körper betreffenden Normen und Werten einverstanden. Vor allem die Darstellung des weiblichen Körpers und die damit verbundenen Werte werden von allen IP kritisiert. Dabei kritisieren sie vor allem, dass Frauen in den Medien meistens als schwach dargestellt werden. Die IP kritisieren auch, dass die Medien in Bezug auf den Körper den Schwerpunkt auf Schönheit und Aussehen gelegt haben. Die meisten IP betrachten die Medien jedoch im Zusammenhang mit der Gesellschaft und nicht isoliert. Was in den Medien gezeigt wird hat ihrer Ansicht nach auch eine Entsprechung im Menschen selber. Sie machen die Medien nicht allein verantwortlich für Missstände.

Weiters sind die fünf dazu befragten IP der Ansicht, dass der Stellenwert, der dem Körper in unserer Gesellschaft zugesprochen wird, nicht förderlich ist, für eine bewusste Auseinandersetzung mit ihm. B4 und B5 weisen darauf hin, dass die vorherrschende Körperthematization nichts mit Körperbewusstsein zu tun hat. Die meisten IP sehen vor allem den hohen Stellenwert von Schönheit und Aussehen in unserer Gesellschaft als problematisch an, denn diese Schwerpunktsetzung bewirkt ihrer Ansicht nach, dass das volle Potenzial des Körpers nicht genutzt wird. Die meisten kritisieren auch, dass der Körper sehr stark als Gut und als ein vermarktbare Produkt dargestellt wird. Darauf dass Körperthematization nicht mit Körperbewusstsein gleichzusetzen ist, weist auch Kamper (1997; 1999) hin. Auch er vertritt die Ansicht, dass die gegenwärtige Thematisierung des Körpers in den Medien keine Befreiung oder Emanzipation des Körpers bedeutet, sondern nur dessen verstärkte Abstraktion mittels Bildern. Die Körperbilder in den Medien wirken jedoch als Medien strukturierend auf Wahrnehmung und Bewusstsein ein. Der eigene Körper als „Mittel der Orientierung in der Welt“ (Kamper 1999: 7) verliere immer mehr an Bedeutung, merkt Kamper dazu an. Ein Beispiel in welchem Ausmaß Medien strukturierend auf Wahrnehmung und Bewusstsein wirken, nennt B2. Er berichtet über das Bewusstwerden seines Übergewichts vor einigen Jahren. Zwei Erlebnisse waren dafür ausschlaggebend. Zuerst die Empfindungen, die er hatte, als er sich einmal die Schuhe zuband und dabei außer Atem kam. Und dann die Erkenntnis, dass er dick aussieht, die er hatte, als er ein Foto von sich betrachtete.

Wie eingangs bereits erwähnt geben alle IP an, dass sich das Verhältnis zu ihrem Körper durch das Praktizieren von Kampfkunst zum Positiven verändert hat. Vier der sechs IP können auch beschreiben wie sich dieser Prozess der Veränderung bei ihnen vollzogen hat. B1 und B3 sagen dazu, dass sie dadurch, dass sie körperlich kräftiger und sicherer geworden sind, auch in ihrem Wesen sicherer geworden sind. B4 sagt, dass sich die Veränderung vor allem dadurch vollzogen hat, dass sich ihre Körperwahrnehmung verbessert hat. Bei B5 hat sich die Veränderung dadurch vollzogen, dass er sich mit Dingen in Zusammenhang mit dem Körper auseinandergesetzt hat, mit denen man normalerweise nicht in Berührung kommt.

Körperliches Lernen vollzieht sich bei B2, B3 und B4 vor allem durch Zusehen und Nachmachen. Das entspricht der Beschreibung des mimetischen Lernens bei Wulf und Gebauer (Gebauer, Wulf 1998, Wulf 2001), die mimetisches Lernen als ein schöpferisches Nachahmen bezeichnen. Bei B5 und B6, dem Trainer und der Trainerin der Kampfkunstschule, vollzieht sich körperliches Lernen jedoch auf eine etwas andere Art und Weise. B5 muss den Zweck einer Bewegung erst verstehen, bevor er sie lernen kann. Sie nur zu kopieren ist für ihn zu wenig. Bei B6 ist das körperliche Lernen vor allem ein Nachempfinden mit dem Körper und weniger ein Zusehen und Abschauen. Demnach vollzieht sich mimetisches Lernen nicht bei allen Menschen auf die gleiche Weise.

B1, B2, B4 und B5 nennen Grenzerfahrungen als wesentlichen Teil von Lernprozessen. B1 sagt, dass sie sich vor allem durch Grenzerfahrungen besser kennen gelernt hat und B2 meint, dass Lernen überhaupt in erster Linie durch Grenzerfahrungen passiert. B1, B2, und B5 haben sich durch Grenzerfahrungen besser kennen und einschätzen gelernt. Bis auf B1 sagen alle IP, dass die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen mit negativen und positiven Gefühlen verbunden ist. An seine Grenzen zu stoßen ist mit negativen Gefühlen verbunden, sie dann zu erweitern mit positiven. B1, B5 und B6 sagen dazu noch, dass er oft längere Zeit braucht, um eine einmal erreichte Grenze zu verschieben. B3 differenziert außerdem noch in konstruktive und destruktive Grenzerfahrungen.

Die IP sind darum bemüht ihren Handlungsspielraum in Bezug auf den Körper zu erweitern. Dafür haben sie unterschiedliche Strategien. B2 hat dafür bis jetzt vor allem auf wissenschaftliches Wissen zurückgegriffen. Er ist jedoch zu dem Schluss gekommen, dass das nicht sinnvoll ist. Eine konkrete Alternative nennt er jedoch nicht. B3 versucht seinen Handlungsspielraum durch zwei Vorgehensweisen zu erweitern, 1. bewusst in seinen Körper

hineinzufühlen und 2. unterbricht er regelmäßig seine Routinen. B4 probiert viele verschiedene Dinge aus, da Veränderung und Variation ihrer Ansicht nach förderlich sind. B5 trainiert seinen Körper für diesen Zweck und B6 versucht offen zu sein für Neues und dem Körper mehr Raum zu geben, bevor sie Dinge mit dem Verstand interpretiert. Wie bereits erläutert dient der Begriff Performativität der Beschreibung des Prozesses der gemeinsamen Hervorbringung von Wirklichkeit. Wirklichkeit wird gestisch, sprachlich, körperlich und mimetisch hervorgebracht. In der Ausführung von Handlungen, im Wie des Vollzuges zeigen sich erhebliche Unterschiede, selbst wenn die gleichen Intentionen zugrunde liegen. „Soziales Handeln ist *mehr* als die Verwirklichung von Intentionen. Dieses ‚Mehr‘ besteht in der Art und Weise, in der Handelnde ihre Ziele realisieren“ (Wulf; Göhlich; Zirfas 2001: 9). Die verschiedenen Strategien, die die IP einsetzen, um ihren Handlungsspielraum in Bezug auf den Körper zu erweitern, veranschaulichen diese Unterschiede bei der Umsetzung und Konkretisierung von Intentionen. Ihre unterschiedlichen Vorgehensweisen verdeutlichen das kreative und schöpferische Potenzial des einzelnen, welches bei der selbständigen Auseinandersetzung mit einem Ziel in Erscheinung tritt.

### **5.3. Wirkung, Spuren und Konsequenzen des Verhältnisses**

Kausale Wirkungszusammenhänge können hier keine dargestellt werden. Viel mehr geht es darum zu zeigen, wie das untersuchte Phänomen, sprich das konkrete Verhältnis des einzelnen zu seinem Körper, in die Wirklichkeit eingreift. Die Ergebnisse zu der Kategorie Wirkung, Spuren und Konsequenzen des Verhältnisses können wie folgt zusammengefasst werden.

Die offensichtlichste Konsequenz ist, dass alle IP überdurchschnittlich viele körperliche Aktivitäten machen. Alle IP machen sehr regelmäßig Kampfkunst sowie Kraft- und Ausdauertraining in unterschiedlicher Intensität. B1 macht auch noch andere Sportarten, z.B. geht sie klettern. B2 studiert Sport, so wie B5 und B6. B3 macht dem Yoga ähnliche Körperübungen, meditiert und schult bewusst sein Körperbewusstsein. Er findet es auch wichtig immer wieder gezielt seine Routinen zu unterbrechen und tut dies auch. B4 macht Yoga, Atemübungen und meditiert. B5 macht sehr viele verschiedene Übungen, unter anderem Schlagkrafttraining, Schnellkrafttraining, er dehnt und trainiert seine Körperspannung. B6 macht verschiedene Sportarten, die sie nicht aufzählt, meditiert und

schult ihre Körperwahrnehmung. Die IP machen auch zusammen mit ihren Freunden viel Sport. Außer B1 sagen alle IP, dass der Körper in ihrem Freundeskreis einen hohen Stellenwert hat. B2 und B6 sagen auch, dass der Körper in ihrem Freundeskreis immer wieder Thema von Diskussionen ist.

B1, B3, und B4 kennen ihre körperlichen Grenzen gut, B5 sogar sehr gut. B5 kennt auch seine psychischen Grenzen sehr gut. B3 kann außerdem Grenzen, die er sich selber setzt, einhalten. B2 kann seine Grenzen nur schwer wahrnehmen. B6 äußert sich dazu nicht. B2, B5 und B6 sind überdurchschnittlich stark und fit. B1 und B6 haben viel Selbstsicherheit und kommunizieren das auch stark nach außen. B6 kann sich auch gut behaupten und durchsetzen. B1 und B2 achten sehr auf ihre Gesundheit und ernähren sich bewusst. Alle IP fühlen sich körperlich wohl.

Alle IP haben eine sehr kritische Einstellung gegenüber den in den Massenmedien gezeigten Körperbildern. B2 bezeichnet diese Bilder als krank, B3 als verzerrt und komisch und B5 als Kollektivverblödung und als realitätsfern. Auch wenn alle IP davon überzeugt sind, dass man sich dem Einfluss der Massenmedien nicht entziehen kann, denken B2, B3, B4 und B6, dass ihr Einfluss auf sie im Vergleich zu früher abgenommen hat. B3 begründet das damit, dass er eine Abneigung gegen sie entwickelt hat, die auch wirkt. B4 begründet das damit, dass auch alle ihre Freunde dieselbe Einstellung haben wie sie und sie sich dadurch gestützt fühlt.

Die fünf dazu befragten IP sind auch mit dem Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat, nicht einverstanden. Auch die vorherrschenden Normen und Werte in Bezug auf den Körper lehnen sie ab. Die meisten IP orientieren sich vor allem an ihrem Freundeskreis, wenn es um Normen und Werte geht. Die IP versuchen die gesellschaftlichen Normen und Werte zu hinterfragen und auf ihre Sinnhaftigkeit zu überprüfen und ihnen nicht einfach nur zu folgen. Für B1 und B3 ist sehr wichtig ein gutes Gefühl zu sich selber und ihren Mitmenschen zu haben. Auch das ist für sie ein wichtiger Orientierungspunkt. Die Normen und Werte von B3 stehen in starkem Zusammenhang mit der Philosophie der Kampfkunst. B6 findet es schwer sich zu orientieren. Alte Traditionen sind für sie ein interessanter Erfahrungsschatz, auf den sie zurückgreift. Den hohen Stellenwert der ästhetischen Inszenierung der Selbstentfaltung (Beck 1986) in Bezug auf den Körper sehen die IP wie bereits erläutert als problematisch an. Diese Schwerpunktsetzung ist ihrer Ansicht

nach nicht sinnvoll. Aspekte wie ein bewusstes Wahrnehmen des Körpers oder das Hinterfragen von bestehenden Normen und Werten sehen sie als wichtiger an.

Alle IP sehen Veränderungsbedarf in Bezug auf den Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft, begründen diesen jedoch unterschiedlich. B1 und B6 machen keine konkreten Vorschläge. Sie denken beide, dass man als einzelner auf gesellschaftlicher Ebene nichts verändern kann, sondern nur sich selber. B2 meint, die Einstellung zum Körper müsste sich ändern. In erster Linie nach Schönheit zu streben ist für ihn die falsche Lebensprämisse. Vor allem müssten wir lernen mehr auf unseren Körper zu hören und auch danach handeln, sagt er. Für B3 müsste vor allem die gesellschaftliche Stellung der Frau und ihres Körpers verändert werden. Außerdem sagt er noch, dass wir den Körper mehr als einen wesentlichen Aspekt unseres Lebens wahrnehmen müssten. B4 meint, wir bräuchten mehr Zeit, um uns unserem Körper intensiver widmen zu können. Die gesellschaftlichen Anforderungen an den einzelnen müssten dafür weniger werden. B5 sagt, der hohe Stellenwert von Schönheit in unserer Gesellschaft müsste dringend herabgesetzt werden.

#### **5.4. Reflexion der Vorannahmen**

In diesem Abschnitt werden die Vorannahmen der Forscherin, die sich im Vorfeld der Studie herausgebildet haben, reflektiert. Es wird gezeigt, inwieweit sie die Ergebnisse der Studie beeinflusst haben.

Die Datenerhebung betreffend kann folgendes festgehalten werden. Die stärkste Vorannahme war die angenommene Einheit von Körper und Geist. Eine direkte Frage dazu wurde aus diesem Grund erst gar nicht gestellt, um eine Beeinflussung möglichst gering zu halten. Es wurde generell darauf geachtet die Vorannahmen nicht als direkte Fragen im Interview einzusetzen, um das Interview möglichst wenig zu lenken. Die einzige Vorannahme, die als Frage im Interviewleitfaden enthalten ist, ist die nach dem Idealbild in Bezug auf den Körper. Hier wurde davon ausgegangen, dass eine starke Beeinflussung durch die direkte Frage kaum möglich ist. Eine andere Interviewerin, als die Verfasserin der Diplomarbeit einzusetzen war im Rahmen dieser Studie nicht möglich.

Die Datenauswertung betreffend kann folgendes festgehalten werden. Da sich die Vorannahmen der Forscherin nur zum Teil mit den Ergebnissen der Studie decken, kann davon ausgegangen werden, dass keine systematische Beeinflussung durch diese stattgefunden hat. An einem Beispiel wird hier gezeigt, inwieweit die Aussagen der IP zu einer bestimmten Thematik auch anders interpretiert werden könnten. Als Beispiel werden die Aussagen der IP zum Zusammenhang von Körper, Gefühl und Denken angeführt. Als Ergebnis dazu wurde festgehalten, dass für alle IP Körper, Gefühl und Denken in einer Wechselbeziehung zueinander stehen und dass zwei der IP, B4 und B5, ausdrücklich sagen, dass sie Körper und Geist als eine Einheit ansehen. Da B4 und B5 dies wörtlich sagen, kann eine Fehlinterpretation ausgeschlossen werden (B4, Z.135, 309; B5, Z.176). Auch B6 macht dazu sehr klare Aussagen. Für sie ist der Körper Gefühl und vermittelt einem alle Gefühle und Körper und Denken bezeichnet sie wörtlich als „Wechselspiel“ (B6, Z.114). Auch B3 sagt, dass der Körper Gefühl ist (B3, Z.181). Zum Denken sagt er, dass Gedanken seiner Ansicht nach einerseits vom Gehirn kommen und auch aus anderen Teilen des Körpers, z.B. dem Bauch (B3, Z.186). B2 sagt dazu wörtlich, dass diese Aspekte für ihn in einem Zusammenhang stehen (B2, Z.252). Auch B1 beschreibt die Zusammenhänge, die sie zwischen Körper, Gefühl und Denken sieht, sehr klar. Gefühle kommen für sie aus dem Körper (B1, Z.85) und das Denken bearbeitet ihrer Ansicht nach die Verbindung von Körper und Umwelt (B1, Z.96). Das Ergebnis, dass alle IP Körper, Gefühl und Denken als eine Wechselbeziehung betrachten ist demnach nicht den Vorannahmen der Forscherin geschuldet. Eine analoge Prüfung wurde für die gesamten Ergebnisse durchgeführt. Eine Auswertung der Interviews innerhalb einer Forschungsgruppe war im Rahmen dieser Studie nicht möglich.

## **5.5. Schlusswort**

Am Ende dieser Diplomarbeit gilt es noch einmal zu der, diesen Forschungen zugrunde gelegten These zurückzukommen und die Frage zu beantworten, wie sich die Befragten selbst eine Form geben und zwar mittels des Körpers und nicht nur mittels des Denkens. Zwei wesentliche Säulen, auf die sich die Befragten stützen, konnten ausgemacht werden: 1. Die intensive und kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Körper durch verschiedene Bewegungspraxen und meditative Übungen, womit hier konkrete Meditationstechniken und generell das bewusste Hineinfühlen in den Körper zur Schulung der Körperwahrnehmung gemeint sind. 2. Das Hinterfragen von bestehenden gesellschaftlichen Normen und Werten in

Bezug auf den Körper. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körper haben die IP ihre Möglichkeiten und Grenzen kennen und einschätzen gelernt und ihre körperliche und geistige Kraft gefördert. Durch das Hinterfragen der von der Gesellschaft an sie herangetragenen Normen und Werten setzen die IP äußeren Zwängen und Fremdbestimmung etwas entgegen und legen die Basis für eine selbstbestimmte Lebensführung. Durch das Hinterfragen machen sie sich die vorherrschenden Normen und Werte bewusst und schaffen erst die Möglichkeit sich bewusst dafür oder dagegen zu entscheiden. Die IP sind in der Lage sich selbständig eine Form zu geben und gehen mit der gegenwärtigen Freisetzung aus traditionellen, verbindlichen Normen und Werten sehr souverän und zielorientiert um.

Am Anfang dieser Studie stand die Feststellung, dass es der Analyse und Reflexion mimetischer Prozesse und deren Verflechtungen mit gesellschaftlichen Ansprüchen und Machtverhältnissen bedarf, um mehr Klarheit in die grundlegenden Verhältnisse zu sich selbst, zu anderen und zur Welt zu bringen und somit in Bildungsverhältnisse. Die Interviews haben aufgezeigt, dass das für die IP möglich ist und wie sie es konkret tun. Dieses Vorgehen der IP könnte auch für die Pädagogik nutzbar gemacht werden. Diesen Forschungen zufolge ist die bewusste Auseinandersetzung mit seinem Körper und somit mit sich selbst, in Kombination mit dem Hinterfragen von bestehenden, gesellschaftlichen Normen und Werten, eine sinnvolle Vorgehensweise, um eine selbstbestimmte Lebensführung zu unterstützen.

## 6. Literaturverzeichnis

**Althans, B.** (2008): Bodies that matter. Zur Bedeutung des Körpergedächtnisses beim Lernen. In: Mitgutsch, K.; Sattler, E.; Breinbauer, I. M. (Hg.) (2008): Dem Lernen auf der Spur. Die pädagogische Perspektive. Stuttgart: Klett-Cotta. 295-308

**Atteslander, P.** (2000): Methoden der empirischen Sozialforschung. Berlin/New York: Walter de Gruyter.

**Austin, J. L.** (1975): Zur Theorie der Sprechakte. Stuttgart: Reclam.

**Baacke, D.; Kübler, H. D.** (Hrsg.) (1989): Qualitative Medienforschung. Konzepte und Erprobungen (Einführung). Tübingen: Niemeyer.

**Baudrillard, J.** (1982): Der symbolische Tausch und der Tod. München: Matthes & Seitz.

**Beck, U.** (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

**Binhack, A.** (1998): Über das Kämpfen. Zum Phänomen des Kampfes in Sport und Gesellschaft. Frankfurt am Main/New York: Campus Verlag.

**Bohnsack, R.** (2007): Performativität, Performanz und dokumentarische Methode. In: Wulf, Ch.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2007): Pädagogik des Performativen. Weinheim/Basel: Beltz. 200-212.

**Bourdieu, P.** (1992): Rede und Antwort. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

**Bourdieu, P.** (1997): Meditationen. Zur Kritik der scholastischen Vernunft. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

**Elias, N.** (1977): Über den Prozess der Zivilisation I + II. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

**Fischer - Lichte, E.** (2004): Einleitung: Theatralität als kulturelles Modell. In: Fischer - Lichte, E.; Horn, Ch.; Umathum, S.; Warstat, M. (Hrsg.) (2004): Theatralität als Modell in den Kulturwissenschaften. Tübingen/Basel: A. Francke. 7-26

**Foucault, M.** (1976): Überwachen und Strafen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

**Froschauer, U.; Lueger, M.** (2003): Das Qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme. Wien: WUV-Univ.-Verl.

**Gebauer, G.; Wulf, Ch.** (1992): Mimesis. Kultur – Kunst – Gesellschaft. Reinbeck: Rowohlt.

**Gebauer, G.; Wulf, Ch.** (1998): Spiel – Ritual – Geste. Mimetisches Handeln in der sozialen Welt. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.

**Gebauer, G.** (1997): Bewegung. In: Wulf, Ch. (Hrsg.) (1997): Vom Menschen. Handbuch historische Anthropologie. Weinheim/Basel: Beltz. 501-516

**Göhlich, M.** (2001): Performative Äußerung. John L. Austins Begriff als Instrument erziehungswissenschaftlicher Forschung. In: Wulf, Ch.; Göhlich, M.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2001): Grundlagen des Performativen. Eine Einführung in die Zusammenhänge von Sprache, Macht und Handeln. Weinheim/München: Juventa. 25-46

**Kamper, D.** (1997): Bild. In: Wulf, Ch. (Hrsg.) (1997): Vom Menschen. Handbuch historische Anthropologie. Weinheim/Basel: Beltz. 589-595

**Kamper, D.** (1999): Die Ästhetik der Abwesenheit. Die Entfernung des Körpers. München: Wilhelm Fink.

**Krämer, S.** (1982): Technik, Gesellschaft und Natur. Versuch über ihren Zusammenhang. Frankfurt/New York: Campus.

**Krämer, S.** (2003): Erfüllen Medien eine Konstitutionsleistung? Thesen über die Rolle medientheoretischer Erwägungen beim Philosophieren. In: Munker, S.; Roesler, A.;

Sandbothe, M. (2003): Medienphilosophie. Beiträge zur Klärung eines Begriffs. Frankfurt am Main: Fischer. 78-90

**Krämer, S.; Bredekamp, H.** (2003): Kultur, Technik, Kulturtechnik: Wider die Diskursivierung der Kultur. In: Krämer, S.; Bredekamp, H. (Hrsg.) (2003): Bild, Schrift, Zahl. München: Wilhelm Fink. 11-22

**Lamnek, S.** (1993): Qualitative Sozialforschung. Bde. 1 u. 2. München/Weinheim: Beltz. 2.Auflage.

**Lamnek, S.** (2005): Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch. Weinheim/Basel: Beltz. 4. Auflage.

**Lyotard, J.-F.** (1986): Das postmoderne Wissen. Ein Bericht. Graz/Wien: Böhlau.

**Mayring, P.** (2008): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim/Basel: Beltz. 10. Auflage.

**McLuhan, M.** (1968): Die magischen Kanäle. Düsseldorf/Wien: Econ.

**Meder, N.** (1998): Neue Technologien und Erziehung/Bildung. In: Borrelli, M.; Ruhloff, J. (Hrsg.) (1998): Deutsche Gegenwartspädagogik. Bd.3. Hohengehren: Schneider. 26-40

**Meder, N.** (2004): Theorie der Medienbildung. Selbstverständnis und Standortbestimmung der Medienpädagogik. Online: [http://www.abpaed.tu-darmstadt.de/arbeitsbereiche/bt/material/1\\_Vortrag\\_Meder.pdf](http://www.abpaed.tu-darmstadt.de/arbeitsbereiche/bt/material/1_Vortrag_Meder.pdf) [15.05. 2008].

**Metten, T.** (2008): Medialität als Differenz und Vermittlung. Überlegungen zu einem ästhetischen Lern- und Vermittlungsbegriff. In: Mitgutsch, K.; Sattler, E.; Breinbauer, I. M. (Hg.) (2008): Dem Lernen auf der Spur. Die pädagogische Perspektive. Stuttgart: Klett-Cotta. 185-196

**Reid, H.; Croucher, M.** (1994): Der Weg des Kriegers. Kampfsportarten. Tradition. Technik. Geist. München: Irisiana.

**Strauss, A.; Corbin, J.** (1996): Grounded Theorie: Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Weinheim: Beltz.

**Tervooren, A.** (2001): Körper, Inszenierung und Geschlecht. Judith Butlers Konzept der Performativität. In: Wulf, Ch.; Göhlich, M.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2001): Grundlagen des Performativen. Eine Einführung in die Zusammenhänge von Sprache, Macht und Handeln. Weinheim/München: Juventa. 157-180

**Theunert, H.**(1994):Quantitative versus qualitative Medien- und Kommunikationsforschung? Über Grundsätze, Gegensätze und Notwendigkeiten der Ergänzung heutiger methodologischer Paradigmen. In: Hiegemann, S.; Swoboda, W. (Hrsg.) (1994): Handbuch der Medienpädagogik. Opladen: Leske + Budrich. 387-401

**Wulf, Ch.** (1997): Geste. In: Wulf, Ch. (Hrsg.) (1997): Vom Menschen. Handbuch historische Anthropologie. Weinheim/Basel: Beltz. 516-524

**Wulf, Ch.** (1997a): Schweigen. In: Wulf, Ch. (Hrsg.) (1997): Vom Menschen. Handbuch historische Anthropologie. Weinheim/Basel: Beltz. 1119-1127

**Wulf, Ch.** (2001): Mimesis und performatives Handeln. Gunter Gebauers und Christoph Wulfs Konzeption mimetischen Handelns in der sozialen Welt. In: Wulf, Ch.; Göhlich, M.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2001): Grundlagen des Performativen. Eine Einführung in die Zusammenhänge von Sprache, Macht und Handeln. Weinheim/München: Juventa. 253-272

**Wulf, Ch.; Göhlich, M.; Zirfas, J.** (2001): Sprache, Macht und Handeln – Aspekte des Performativen. In: Wulf, Ch.; Göhlich, M.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2001): Grundlagen des Performativen. Eine Einführung in die Zusammenhänge von Sprache, Macht und Handeln. Weinheim/München: Juventa. 9-24

**Wulf, Ch.** (2007): Mimetisches Lernen. In: Göhlich, M.; Wulf, Ch.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2007): Pädagogische Theorien des Lernens. Weinheim/Basel: Beltz. 91-101

**Wulf, Ch.; Zirfas, J. (2007):** Performative Pädagogik und Performative Bildungstheorien. Ein neuer Fokus erziehungswissenschaftlicher Forschung. In: Wulf, Ch.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2007): Pädagogik des Performativen. Weinheim/Basel: Beltz. 7-40

**Wulf, Ch.; Zirfas, J. (2007):** Ästhetische Erziehung: Aisthesis – Mimesis – Performativität. Eine Fallstudie. In: Wulf, Ch.; Zirfas, J. (Hrsg.) (2007): Pädagogik des Performativen. Weinheim/Basel: Beltz. 42-48

**Wulf, Ch.; Althans, B.; Audehm, K.; Bausch, C.; Göhlich, M.; Sting, S.; Tervooren, A.; Wagner-Willi, M.; Zirfas, J. (2001):** Das soziale im Ritual. Zur performativen Bildung von Gemeinschaften. Opladen: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

**Wulf, Ch.; Althans, B.; Audehm, K.; Bausch, C.; Göhlich, M.; Jörissen, B.; Mattig, R.; Tervooren, A.; Wagner-Willi, M.; Zirfas, J. (2004):** Bildung im Ritual. Schule, Familie, Jugend, Medien. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

**Wulf, Ch.; Althans, B.; Blaschke, G.; Ferrin, N.; Göhlich, M.; Jörissen, B.; Mattig, R.; Nentwig-Gesemann, I.; Schinkel, S.; Tervooren, A.; Wagner-Willi, M.; Zirfas, J. (2007):** Lernkulturen im Umbruch. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

## 7. Anhang

### 7.1. Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
B1; B2; usw.	InterviewpartnerInnen
et al.	und andere
f	folgende
I	Interviewerin
IP	InterviewpartnerInnen
S.	Seite
vgl.	vergleiche
Z.	Zeile
zit. n.	zitiert nach

### 7.2. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	Schematische Darstellung des Kategoriensystems .....	19
-------------	--	----

### 7.3. Interviewleitfaden

#### Einstieg

1. Wie lange machst du schon Kampfkunst?
2. Warum machst du Kampfkunst?
3. Wie hat Kampfkunst das Verhältnis zu deinem Körper verändert?
4. Wie ist das Lernen mit dem Körper für dich, wie erlebst du das? Kannst du das beschreiben?
5. Was für wichtige Erfahrungen hast du im Training gemacht?

#### Verhältnis zum eigenen Körper

6. Wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?
7. Wie nimmst du deinen Körper wahr?
8. Hörst du auf deinen Körper?
9. Kannst du dein Körpergefühl beschreiben?
10. Was ist dir wichtig in Bezug auf deinen Körper?
11. Was tust du dafür?
12. Bist du mit deinem Körper zufrieden?
13. Versuchst du gezielt deinem Körper eine bestimmte Form zu geben? (Warum, wie und mit welchem Ziel?)
14. Was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Welt?
15. Was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Gefühl?
16. Was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Denken?
17. Was für einen Zusammenhang siehst du zwischen deiner Ausbildung und deinem Verhältnis zum Körper?
18. Was macht für dich ein gutes Verhältnis zum Körper aus?

#### Körper als Ausdrucksmittel

19. Was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert hat dein Körper als Ausdrucksmittel für dich?
20. Was drückst du mit deinem Körper aus und was nicht? Warum, mit welcher Motivation?
21. Hast du da bestimmte Ziele vor Augen, die du erreichen möchtest?
22. Wovon profitierst du am meisten?
23. Was ist schwierig?

24. Wie eröffnest du dir neue Handlungsmöglichkeiten? Was machst du da?
25. Was möchtest du mit deiner körperlichen Erscheinung vermitteln?
26. Und bei anderen, worauf achtest du da besonders, bezogen auf ihre körperliche Erscheinung?
27. Wie erkennst du was andere vermitteln möchten, durch ihren Körper? Worauf achtest du da?

#### Grenzerfahrungen

28. In welchen Bereichen gelangst du an die eigenen Grenzen (physisch, psychisch)?
29. Was für Gefühle sind damit verbunden?
30. Wie profitierst du von deinen Grenzerfahrungen?
31. Was war schwierig?
32. Was hast du durch Grenzerfahrungen über dich erfahren?

#### Soziales Umfeld

33. Wie schaut denn dein Freundeskreis aus? Wer sind da die wichtigsten Leute für dich und warum?
34. Was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit dem Körper in deinem sozialen Umfeld?
35. Was machst du zusammen mit deinen Freunden?

#### Einschätzung des selbsterzeugten Fremdbildes

36. Was glaubst du wie dich deine Freunde beschreiben würden?

#### Idealbild

37. Wie soll denn ein weiblicher Körper sein? Welche Eigenschaften sollte er haben? Wie soll er aussehen?
38. Wie soll denn ein männlicher Körper sein? Welche Eigenschaften sollte er haben? Wie soll er aussehen?
39. Was wäre das Gegenteil zum idealen Körper?

#### Gesellschaftliche Werte und Normen

40. Die Körperbilder, die in den Medien gezeigt werden, wie siehst du die?

41. Was für eine Bedeutung haben sie für dich?
42. Wie schätzt du ihren Einfluss auf dich ein?
43. Was für Erfahrungen hast du da gemacht?
44. Bist du mit den kulturellen Normen und Werten einverstanden?
45. Woran orientierst du dich, wenn es um kulturelle Werte geht?
46. Wie bewertest du den Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat?
47. Wo siehst du Handlungsbedarf?

#### Abschluss

48. Was möchtest du sonst noch sagen?

1 Interview mit B1, am 05.06. 2008

2

3 I: Also anfangen würde ich gern mal mit dem Thema Kampfkunst.

4 B1: Mhm.

5 I: Wie lang machst du schon Kampfkunst?

6 B1: Ähm, das sind jetzt - ähm, Moment, muss ich kurz nachrechnen. Na, sechs Jahre circa, fünf, sechs Jahre. Ja.

7 I: Und ähm warum machst du Kampfkunst?

8 B1: Mmh - Naja, da gibt es sicher viele Motivationen - einerseits sicher der sportliche Aspekt, dass man sich bewegt, andererseits auch dass  
9 man sich halt, ähm - naja wie gesagt zu verteidigen lernt. Weil Kampfkunst auch mit Verteidigung zu tun hat - Weil's ja auch was ist, was  
10 man durchaus anwenden kann, wenn man wirklich mal in so eine Situation kommt - Also ich würde sagen, Verteidigung, weil's mir sicher,  
11 weil's mir Spaß macht, weil's schöne Bewegungen sind. -- Ja aber ganz sicher auch ein starker Grund ist der praktische Aspekt halt, dass  
12 man das verwenden kann. Einfach das Gefühl, was man auch, ähm ein ganz anderes Auftreten hat, wenn man weiß, dass man sich irgendwie,  
13 wenn wirklich was ist, dem entgegensetzen kann. Also ich find, es ändert auch das Auftreten, was man selber hat prinzipiell, wenn man sich  
14 bewegt.

15 I: Und auch dein Gefühl anderen Menschen gegenüber?

16 B1: Ja. Ich denk ma, dass man dadurch sicher auch ein sichereres Auftreten irgendwie lernt einfach. Weil man ein ganz anderes Gefühl für  
17 seinen Körper hat, weil man, ich glaub, dass man dadurch sicherer wird, auch in seinem, in seinem Wesen.

18 I: Bist du sicherer geworden durch die sechs Jahre Kampfkunst?

19 B1: Ich glaub schon, dass es mich auch dahingehend beeinflusst hat. Ja.

20 I: Ja?

21 B1: Ja, glaub ich schon.

22 I: Und hat's auch irgendwie deine Beziehung zum Körper beeinflusst?

23 B1: Man lernt sicher auch (...), also man lernt sicher auch seinen Körper gewissermaßen besser kennen. Man lernt seine körperlichen  
24 Grenzen. Man glaubt vielleicht vorher, dass Dinge gehen, wo man dann drauf kommt, das hat man sich selber vielleicht zu viel zugemutet  
25 oder - Also ich würd sagen, dass man sicher seinen Körper besser kennen lernt, was - ja, also so gesehen hat's sich sicher irgendwie  
26 verändert. Aber konkret könnt ich das jetzt nicht, nicht so sagen. Ich mein, der Körper verändert sich auch dadurch, dass man Kampfsport  
27 macht. Dass man vielleicht, weil ich hab, früher hab ich halt viel Tanzen gemacht. War ich sehr beweglich, sehr gedehnt und dadurch, dass  
28 ich jetzt nicht mehr so viel dehne, sondern mehr vielleicht kräftige, merk ich halt, dass die Dehnbarkeit weniger wird. Was sicher auch nicht  
29 schlecht ist, weil so eine Hypermobilität ist auch nicht immer von Vorteil - Das ist eine, eine Veränderung und ein bewusst werden von den  
30 Veränderungen, aber auch von den Gegebenheiten halt.

31 I: Und wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?

32 B1: Gut. (B1 lacht) Ja, gut eigentlich. Weil ich fühl mich eigentlich körperlich gut und ich spür das auch, das Bewegung und Sport mir gut  
33 tut - Also ich hab prinzipiell ein gutes Verhältnis zu meinem Körper. Also auch --- ich hab - nie. Weil, weil halt viel, vor allem Frauen auch  
34 oft ein gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper haben, wegen dem was halt die Mode vorgibt. Habe ich eigentlich, bin ich froh, dass ich auch  
35 nie ein Problem damit gehabt hab. Weil ich hab nie irgendwelche Diäten gemacht, weil's auch nicht notwendig war. Aber ich hab nie, also so  
36 hab ich wirklich ein positives Verhältnis zu meinem Körper prinzipiell. So was speziell Frauen betrifft jetzt, aber - ich denk, dass viele  
37 Frauen nicht zufrieden sind mit ihrem Körper. Das muss ja auch irgendwie ein gestörtes Verhältnis sein, wenn man sich denkt, mein Körper  
38 ist nicht in Ordnung weil, weil ich nicht so ausschau, wie ich ausschauen soll.

39 I: Kannst du dein Körpergefühl beschreiben?

40 B1: Mmh. Körpergefühl --- ein Körpergefühl. Naja, prinzipiell positiv. Ähm. Vielleicht manchmal zu nervös oder zu gestresst. Aber ich weiß  
41 nicht ob man das, wie sehr man das auf den, auf den Körper beziehen kann oder nicht. Aber wenn man halt so sagt, Körpergefühl ist, wie  
42 man sich fühlt und wie man an die Dinge herangeht - positiv ---- ja - so halt. Weiß es nicht.

43 I: Und wie, wie nimmst du deinen Körper wahr? Vielleicht. Äh.

44 B1: Wie nehm ich meinen Körper wahr.

45 I: Die Wahrnehmung, jetzt im Gegensatz zum Gefühl.

46 B1: Naja, Wahrnehmung. Ich seh's eigentlich eher so, dass ich durch meinen Körper auch Dinge wahrnehm, wie ich jetzt meinen Körper  
47 wahrnehm ---- Ja, zum Glück hab ich nicht oft - Schmerzen. Also ich hab kein, jetzt nicht das wie manche Leute unter Migräne leiden, oder  
48 irgendwelche Verletzungen. Also ist eigentlich eine gute Zusammenarbeit mit meinem Körper da (B1 lacht). Eine positive, ein, ein positives  
49 Gefühl, würd ich jetzt sagen. Wie ich ihn wahrnehme. Ja, sicher manchmal, wenn's mir schlecht geht irgendwie unangenehm, aber ---- ich ---  
50 - Ja.

51 I: Mhm. Und ähm was an deinem Körper ist dir wichtig?

52 B1: Naja, das wichtigste an meinem Körper ist mir eigentlich, dass ich gesund bin. Das mein Körper gesund ist. Weil - ja, das ist das aller  
53 wichtigste an meinem Körper. Sicher denk, macht man sich auch immer Gedanken über sein Aussehen, aber. Also das aller wichtigste ist  
54 mir, dass ich gesund, mein Körper gesund ist und gesund bleibt, weil. Ja.

55 I: Und ähm was tust du damit du deinen Körper gesund hältst?

56 B1: Na, wie Sport eben. Kampfkunst ist sicher auch als, als ein Weg. Ich geh Laufen. Ich schau, dass ich mich halt, ja beweg. Ich achte auch  
57 auf meine Ernährung, meistens zumindest (B1 lacht). Ja --- versuch halt bewusst meinem Körper nicht zu schaden. Zum Beispiel hab ich,  
58 also bin Nichtraucher.

59 I: Mhm.

60 B1: Hab eh schon ein schlechtes Gewissen, weil ich Chemikerin bin (I lacht) und mich dadurch ziemlich viel mit Chemikalien, doch immer  
61 wieder aussetze, aber ja, das is halt blöd --- Ja.

62 I: Also, du bist mit deinem Körper zufrieden?

63 B1: Ja.

64 I: Würdest, würdest du gern irgendwas ändern, oder?

65 B1: Mmh. Naja, das einzige was ich ändern würd is, mir steht hinten, (B1 lacht) mir steht hinten bei der Wirbelsäule ein Wirbel raus und der  
66 macht ma, also der macht mir irgendwie Probleme. Ich weiß, also ich schätz, dass es früher vom Tanzen kommt. Haben auch schon Leute  
67 gemeint, dass wahrscheinlich davon is. Und wenn ich das ändern könnte, oder irgendwie. Ich weiß nämlich auch nicht, wann's passiert is,  
68 oder wie. Ich weiß nur, er steht raus und wenn ich viel steh oder, oder die falsche Bewegung mach, dann spür ich's halt schon und ich hab  
69 halt die Befürchtung, dass das später irgendwann noch schlimmer werden könnte. Also wenn ich das ändern könnte, schon.

70 I: Mhm.

71 B2: Also auch vom gesundheitlichen Aspekt her, weil grad der Körper was is, was viele Leute nicht bedenken, auf was man achten sollte.  
72 Weil viele Leute denken sich ja, is eh wurscht ich bin eh, also sie denken sich gar nicht, dass sie jung sind. Aber die können das nur  
73 wegstecken, weil sie jung sind und die haben im Alter sicher Probleme mit, weiß ich nicht, allen möglichen Krankheiten. Oder weil sie sich  
74 nicht bewegt haben mit, weiß nicht, gibt's sicher viele Möglichkeiten -- Jetzt hab ich den Faden verloren. Ja. Auf jeden Fall find ich halt,  
75 dass es wichtig is, dass man seinen Körper gesund hält. Und auch schon in, in jüngeren Jahren, wo der Körper das zwar verkraftet, aber sich  
76 sicher merkt - eben trotzdem da schon drauf achtet.

77 I: Ja.

78 B1: Das war jetzt kein deutscher Satz, aber (I lacht) ich glaub, du hast verstanden was ich mein (B1 und I lachen).

79 I: Ja, ich glaub, dass is, spielt keine Rolle (I lacht).

80 B1: Ja.  
81 I: Und ähm wie siehst du das Verhältnis von Körper und Gefühl?  
82 B1: Körper und Gefühl. Mmh. - Is sicher ein Gefühl da, weil ich find man schon merkt, dass wenn ma, dass man manche Gefühle manchmal  
83 an bestimmten Stellen im Körper auch spürt.  
84 I: Mhm.  
85 B1: Also --- was ganz unterschiedlich sein kann --- Ja, also es is sicher ein, ein Bezug da zu Gefühl und Körper. Ich denk ma, dass man  
86 Gefühle an verschiedenen Stellen am Körper spüren kann. Ja, also ich seh - Gefühl jetzt nicht nur als was geistiges, auch wenn man, also  
87 weiß nicht, ob man's so ausdrücken kann, auch wenn man sicher geistig und im Kopf irgendwie verarbeitet. Aber ich denk nicht, dass  
88 Gefühle jetzt vom Kopf kommen notwendigerweise.  
89 I: Mhm.  
90 B1: Und das unsere Gesellschaft, denk ich, schon stark so geprägt ist, dass man sich denkt, alles kommt vom Kopf und der Kopf ist der  
91 einzige, ist das einzige, das was macht - Ja.  
92 I: Und das ah Verhältnis von Körper und Denken?  
93 B1: Körper und Denken. Ja, Denken is schon was, was ich dem Kopf zuordne, also würd ich sagen, dass das irgendwie - Gehirn verbunden  
94 is. Körper und Denken. Also den Denkprozess ordne ich jetzt persönlich schon dem Kopf irgendwie zu.  
95 I: Zusammenhang zum Körper selber siehst du nicht?  
96 B1: Naja, beeinflusst sicher den Körper, weil, weil das Denken irgendwie sein, sein Verhältnis zur Außenwelt bearbeitet und so wird's auch  
97 den, den Körper beeinflussen. Eben dadurch wie man, wie man handelt und was man sich denkt und was das für Konsequenzen hat, aber ----  
98 das is vielleicht nicht so primär, oder ich - Ja.  
99 I: Mhm ----- Und was macht für dich ein gutes Verhältnis zum Körper aus? Was sind da wichtige Punkte?  
100 B1: Naja, das man sich selber gegenüber irgendwie auch ehrlich is, was man macht und was das für Konsequenzen hat, eben auch für seinen  
101 Körper -- Ahm - (...) Ja, dass man irgendwie, wenn man, dass man auf seinen Körper auch irgendwie hört. Weil ich denk, dass sein Körper  
102 auch viel sagt, wenn man, wenn man bereit is, dass man hinhört, und das, irgendwie sich damit auseinandersetzt. Weil ich kenn auch Leute,  
103 die haben, die haben leiden schon, kann man schon sagen, chronisches Kopfweh. Die haben immer Kopfweh, weil sie sich. Also ich denk,  
104 dass das is, weil sie sich soviel Stress machen und das da vielleicht der Körper ihnen sagen will: He, schalt mal zurück! Mach mal eine  
105 Pause! Werd mal irgendwie ruhig und denk über dein Leben nach! Und die Leute sind aber so gestresst und wollen's nur, nur weiter bringen  
106 und, und (...) die besten sein und irgendwas und schmeißen weiß ich nicht wie viele Kopfwehtabletten am Tag ein, damit sie's irgendwie  
107 noch packen. Und da denk ich mir, dass man da vielleicht auf seinen Körper hören sollte. Weil ich denk mir auch, dass eine Krankheit einem  
108 auch immer was sagen will. Weil Krankheit is ja irgendwie die Reaktion vom, vom Körper auf äußere Einflüsse, könnte man vielleicht auch  
109 sagen. Vielleicht oder auch, auch auf innere, auf innere Dinge. Und da sollte man halt schon auf seinen Körper hören. Und wenn ma, wenn  
110 ma vielleicht krank is oder Kopfweh hat vielleicht mal zurück schalten und sich überlegen - woher das kommt oder ob ma - weiß ich nicht.  
111 Ich denk ma, dass einem da auch sein Körper einem vielleicht was mitteilen will.  
112 I: Mhm - Ok -- Zum Körper als Ausdrucksmittel hab ich da noch ein paar Fragen. Was drückst du mit deinem Körper aus und was nicht?  
113 B1: Na, ich drück sicher mein Gefühl aus. Ich denk mir, die Stimmung, die ich hab, drückt sich sicher sehr stark über den Körper aus. Über  
114 die Körperhaltung, über wie man geht und sich bewegt und sich gibt. Also ich denk ma, einem Menschen, dem es schlecht geht sieht man  
115 das sicher an, oder gut geht. Der grad gut drauf is, wird sicher beschwingter gehen als jemand der, weiß ich nicht, depressiv is - Ja. Das ganz  
116 stark. Eben das Körpergefühl wird halt, Körpergefühl, Gefühl, dass man halt in sich trägt, wird stark über den Körper ausgedrückt - Was jetzt  
117 nicht ausgedrückt wird? Pff. Naja, es wird sicher auch naja, das Körpergefühl eben. Wenn man sich denkt, ich bin so leiwand, weil ich bin  
118 Rechtsanwalt, oder keine Ahnung, auf was man halt seinen Egotrip vielleicht hat, kommt das auch rüber. Also was man jetzt nicht ausdrückt,  
119 fällt mir jetzt eigentlich gar nichts. Ich denk ma, dass ma eigentlich so gut wie alles mit seinem Körper ausdrückt, bewusst oder unbewusst.  
120 Aber es, ich denk mir, man sagt ja auch Körpersprache. Und über Körpersprache vermittelt man irrsinnig viel. Weil einfach das Gefühl, das  
121 man trägt und das man von sich selber hat, oder in einer Situation prinzipiell, dass das einfach über den Körper vermittelt wird, auch wenn  
122 man sich's nicht bewusst ist, und das jemand anderer das sicher deuten kann, wenn er - die Möglichkeit hat. Also ich denk mir, dass  
123 eigentlich alles über den Körper ausgedrückt wird. Alles über einen selber oder ja, auch den Erfahrungen zu einem gewissem Grad.  
124 I: Nur halt unbewusst und bewusst.  
125 B1: Ja, das is halt.  
126 I: Wie du gesagt hast, beides.  
127 B1: Die Frage is, wie weit unbewusst nicht bewusst sein könnte, nur dass es Leute gar nicht wissen wollen.  
128 I: Mhm.  
129 B1: Also sicher unbewusst unbewusst, unbewusst und bewusst. Was auch immer das jetzt genau bedeutet, will ich gar nicht - beurteilen.  
130 I: Ja. Und äh was hast du für einen persönlichen Weg gefunden, um deine Bedürfnisse körperlich auszudrücken?  
131 B1: Hm. Bedürfnisse. Naja, meine Bedürfnisse körperlich gesehen is halt wie gesagt Bewegung. Weil ich glaub, dass der Körper eine  
132 gewisse Bewegung braucht und die versuch ich ihm auch zukommen zu lassen, soweit's mir, soweit ich die Möglichkeit hab -- Ahm --- Um  
133 meine Bedürfnisse auszudrücken ----- Ja.  
134 I: Jetzt nicht nur auf den Körper bezogen, sondern allgemein Bedürfnisse. Was, wie drückst du das körperlich aus?  
135 B1: Naja, Bedürfnisse. Naja, wenn ich Klavier spielen will, geh ich Klavier spielen, (B1 lacht) weil dass mein Bedürfnis is Klavier zu  
136 spielen, oder.  
137 I: (I lacht) Na, eher elementare Bedürfnisse.  
138 B1: Elementare Bedürfnisse.  
139 I: Ja.  
140 B1: Naja, ich nütz meinen Körper, um diesen elementaren Bedürfnissen nach zu kommen.  
141 I: Fällt dir irgendein Beispiel ein?  
142 B1: Elementare Bedürfnisse. Na, eigentlich. Ich weiß nicht. Vielleicht kann ich mit der Frage auch nichts anfangen.  
143 I: Ja. Ok - Was hast du für Motivationen ähm dich körperlich auszudrücken? Warum drückst du Dinge, bestimmte Dinge körperlich aus?  
144 B1: Naja -- hmm --- ich glaub, dass geschieht einfach, dass man gewisse Dinge körperlich ausdrückt. Einerseits weil man auch will, dass  
145 seine Umwelt sie wahrnimmt. Wenn ich zum Beispiel einen Tag hab wo ich, wo mir, wo ich mit, was weiß ich, Beispiele, niemanden was zu  
146 tun haben will, das kriegen dann die anderen sicher auch mit. Sicher auch durch die Art wie ich meinen Körper benutze, oder wie, wie ich  
147 meinen Körper darstelle - Ahm. Ansonsten. Wie war wie war die Frage noch mal?  
148 I: Deine Motivation, um bestimmte Dinge körperlich auszudrücken.  
149 B1: Körperlich auszudrücken.  
150 I: Deine Gründe.  
151 B1: Um Dinge körperlich auszudrücken --- Naja, ich glaub, dass geschieht einfach. Also die Motivation is.  
152 I: Verfolgst du bestimmte Ziele, wenn du etwas körperlich ausdrückt? Hast du da ein bestimmtes Ziel vor Augen oft, oder weniger?  
153 B1: Mmh. Naja, Ziel hat man sicher vor Augen, weil man sich halt wie gesagt über seinen Körper ausdrückt. Man hat sicher Ziele wie -  
154 Hmm. Lass mich mal überlegen. Na, was weiß ich, zum Beispiel, wenn man unter, unter, in der Gesellschaft is versucht man sicher  
155 irgendwie selbstbewusst zu wirken. Das drückt sich körperlich sicher aus. Oder wie gesagt, wenn man in Ruhe gelassen will, drückt sich das  
156 sicher aus. Wenn ma, was weiß ich, blödes Beispiel, wenn ma auf irgendeiner, irgendeinem Fest oder Party is und irgendjemand macht einen  
157 blöd an, drückt man sicher auch körperlich aus, wenn man mit dem nichts zu tun haben will. Oder - ja -- also es is einem schon bewusst, dass  
158 man was ausdrücken will.

159 I: Ja.  
160 B1: Oder vielleicht auch nicht immer. Manchmal, wenn man schlecht drauf ist, kommt dann jemand anderer vielleicht her und sagt: He, was  
161 is los? Geht's dir nicht gut? Obwohl einem das vielleicht selber nicht so bewusst war.  
162 I: Aber du drückst schon bewusst auch Dinge aus, die du verfolgst?  
163 B1: Ja.  
164 I: Ja.  
165 B1: Auf jeden Fall auch bewusst.  
166 I: Mmh.  
167 B1: Ja, na sicher. In einem Vorstellungsgespräch werd ich sicher bemühen mich selbstbewusst und kompetent zu verhalten und das auch  
168 irgendwie durch Körpersprache auszudrücken. Ja, auf jeden Fall.  
169 I: Ja. Und hast du da eine persönliche Strategie, wo du denkst, ja, das, das is das was ich mim Körper irgendwie mach, um meine Ziele zu  
170 erreichen?  
171 B1: Naja, ich versuch halt ein, ein Gefühl eher zu vermitteln und das Gefühl wird halt vom Körper irgendwie ahm ausgedrückt. So gesehen,  
172 wenn ma ein gewisses, also wenn, versuch ich eher ein Gefühl zu vermitteln und das - führt dann eh zu einer gewissen Haltung, körperlichen  
173 Haltung.  
174 I: Und kannst du dieses Gefühl beschreiben, was du da - meistens vermitteln möchtest?  
175 B1: Naja - gesellschaftlich sicher irgendwie selbstbewusst zu wirken, weil's auch als Frau wichtig is vor allem selbstbewusst zu wirken. Weil  
176 einen oft -- weil halt ein gewisses Gesellschaftsbild da ist, die Frau betreffend, und man dadurch - ja, aber ich find es grad wichtig als Frau  
177 selbstbewusst aufzutreten - und - (...) dieses Bild versuch ich sicher oft darzustellen. Und das würd ich halt als, als Gefühl sagen, das  
178 irgendwie aus dem Bauch kommt und dadurch irgendwie wirkt, aber ja - Ja, ich glaub das.  
179 I: Mhm. Was für eine Bedeutung hat dein Körper als Ausdrucksmittel für dich?  
180 B1: Nochmal.  
181 I: Was für eine Bedeutung hat dein Körper als Ausdrucksmittel?  
182 B1: Naja, es is eigentlich die einzige, die einzige Ausdrucksmöglichkeit, die ich wirklich hab. Weil über was drück ich mich aus, wenn nicht  
183 über meinen Körper - Und man kann sich ja einerseits sich ausdrücken direkt durch seinen Körper, also durch, wieder das, um das Wort  
184 wieder mal zu benutzen, Körpersprache oder halt Körper durch seine Haltung. Und sicher kann man ihn auch ahm dadurch ahm sich  
185 darstellen, indem man halt ahm Musik macht oder Zeichnet, also auch seinen, um damit etwas vielleicht zu schaffen oder zu, zu - ja, um  
186 etwas zu schaffen. Ja -- Also es is sicher auf der einen Seite der Körper direkt, auf der anderen Seite die Dinge, die man mit seinem Körper  
187 machen kann oder erzeugen kann, kreieren kann, schaffen kann --- Aber ja, is ja irgendwie die einzige Ausdrucksmöglichkeit, die wir haben  
188 schätze, also.  
189 I: Ja, Sprache wäre auch eine Ausdrucksmöglichkeit.  
190 B1: Sprache. Ja, aber das, Sprache kommt ja auch vom Körper, nicht?  
191 I: Ja, so gesehen.  
192 B1: Also, irgendwie is ja.  
193 I: Mhm.  
194 B1: Gehört ja auch zum Körper.  
195 I: Tja, ja, die Grundlage eigentlich.  
196 B1: Ja - Oder wenn du sagst Sprache. Es is sicher auch die, die Stimme, die was über einen Menschen aussagt.  
197 I: Mhm. Ja.  
198 B1: Eben ob man, ich mein, das sieht man ja auch. Leute die stark verunsichert sind stottern.  
199 I: Ja.  
200 B1: Stottern und können gar nicht richtig mit ihrer Umgebung, nicht mehr über's Sprechen irgendwie richtig kommunizieren. Oder wenn,  
201 wenn jemand wahnsinnig selbstbewusst is und sich denkt, er is, hat irgendwie, oder so auf einem Egotrip, hat er sicher eine laute Stimme,  
202 weil er meint, das was er zu sagen hat is so wichtig.  
203 I: Mhm.  
204 B1: Also das is ja auch, also zählt für mich zum Körper jetzt.  
205 I: Ja --- Also hat der Körper einen sehr hohen Stellenwert für dich?  
206 B1: Naja, ja sicher.  
207 I: Mhm. Ja?  
208 B1: Ja. Auf jeden Fall.  
209 I: Um Dinge auszudrücken.  
210 B1: Ja.  
211 I: Mhm ---- Und ähm wovon profitierst du am meisten, wenn du dich über den Körper ausdrückst? Was gibt dir da Sicherheit?  
212 B1: Wovon ich profitier? ---- Hmm ---- Naja, was gibt einem Sicherheit? Sicher die Reaktion von anderen Menschen, wie sie auf einen  
213 reagieren, geben einem Sicherheit. Weil man ja, auch weil man merkt, wie man sich ausdrückt und wie das, wie die Reaktion darauf is. Ich  
214 schätz, dass man dadurch Sicherheit bekommt, durch Aktion Reaktion halt ---- Ja. Und dass man halt selber ein gutes Gefühl hat, bei dem  
215 was man und wie man's macht --- Also auch ahm - ja, wenn man so will, das Feedback durch einen selber. Weil man selber auch ein Gefühl  
216 hat, bekommt durch die, (...) durch das, was man macht und wie man's macht.  
217 I: Also du profitierst von, von den Gefühlen, aber indem du über sie nachdenkst, oder -- oder?  
218 B1: Mmh. Nein. Ich würd gar nicht sagen, durch mein, von meinen Gefühlen. Auch von meinen Handlungen oder von dem wie ich mich  
219 beweg profitier ich insofern, als dass sie mir wieder ein positives Gefühl geben.  
220 I: Mhm - Dafür sind aber vor allem jetzt deine Mitmenschen auch wichtig?  
221 B1: Ja, sicher is es immer auch, auch Interaktion mit Mitmenschen. Ja. Aber das Gefühl kommt, man bekommt ja, ja auch ein Gefühl von  
222 sich, von sich selber irgendwie. Ich denk ma, der Körper sagt einem selber auch, ob das, was man is irgendwie. Ich weiß nicht. Das is jetzt  
223 sehr, sehr ahm -- na wie sagt man -- Ich weiß nicht ob, ob. Man hat irgendwie ein Gefühl, ob das irgendwie --- Weiß nicht. Man hat ja -----  
224 - Hmm ----- Ja, ich weiß nicht. Also ich würd halt sagen, dass ich durch meine, auch durch wahrscheinlich, auch durch meine  
225 Mitmenschen, aber auch durch mich selber ein gutes Gefühl bekomm. Durch die Sachen, die ich mach oder wie man sich halt mit seinem  
226 Körper bewegt.  
227 I: Also dein Körper vermittelt dir auch was, was - irgendwie, was jetzt gut für dich ist? Meinst du das? - Dein Körper sagt dir irgendwie  
228 auch.  
229 B1: Mmh. Das sicher auch. Aber das wollt ich jetzt gar nicht sagen, sondern auch das man, wenn man, wenn man was, was gemacht hat,  
230 nachher auch ein gutes Gefühl hat.  
231 I: Mhm.  
232 B1: Also auch irgendwie umgekehrt.  
233 I: Wenn du dich körperlich betätigst. Das meinst du?  
234 B1: Zum Beispiel. Ja. Das man dadurch.  
235 I: Mhm. Jetzt eher auf Bewegung und Sport bezogen, oder?  
236 B1: Nein, auch prinzipiell, wenn man sich bewegt in der Gesellschaft.  
237 I: Mhm.

238 B1: Aber es is sicher ein anschauliches Beispiel, dass wenn man sich, wenn man Sport macht, dass man sich nachher oft besser fühlt als  
239 vorher. Auch wenn man zwar angestrengt ist, aber trotzdem.  
240 I: Also, dein Körper is einfach eine wichtige Basis für dich, um - für Wohlbefinden und ein gutes Gefühl zu deinen Mitmenschen.  
241 B1: Ja.  
242 I: Ja.  
243 B1: Ja - also - Ja.  
244 I: Und was findest du irgendwie schwierig ahm - über den Körper auszudrücken?  
245 B1: Eigentlich gar nichts. Schwierig über den Körper --- Wüßt jetzt kein Beispiel, was schwierig is über den Körper auszudrücken -- Weiß  
246 jetzt auch nicht, ob das an mir liegt, weil ich mich halt auch früher durch das Tanzen sehr viel über meinen Körper ausgedrückt habe. Aber --  
247 --- mir fällt jetzt eigentlich nichts ein, was ich dazu, was ich.  
248 I: Keine bestimmten Gefühle, oder?  
249 B1: Mmh. Ich glaub nicht, dass es schwierig is Gefühle über den Körper. Also man hat sicher die Möglichkeit Gefühle auszudrücken,  
250 jeglicher Art. Die Frage is, wie sehr's in der Gesellschaft ahm -- weiß ich nicht, wie sehr man die Möglichkeit in der Gesellschaft hat. Weil  
251 zu Hause, wenn es mir schlecht geht kann ich einfach, was weiß ich, im Bett liegen bleiben oder sagen, mich interessiert's heut nicht, oder  
252 was weiß ich. Aber das grad negative Gefühle oder Gefühle die nicht produktiv sind ahm keine, oder eine negative Anerkennung, also  
253 negative Anerkennung gibt's nicht, aber negativ halt aufgefasst werden in der Gesellschaft. Wenn ich,  
254 I: Ja.  
255 B1: wenn ich --- Ich mein, es is halt auch - das Bild was halt geprägt, ich weiß nicht --- Weil halt du hast immer dieses ah immer lächeln,  
256 immer freundlich sein, immer was weiß ich was. Das is halt ein bestimmtes Bild, das in der Gesellschaft vertreten wird. Mir geht's gut. Wie  
257 geht's dir? Mir geht's gut. Ja, sicher. Alles is leiwand. Alles is super. Und dadurch, wenn ma also, das viele Leute das sicher nicht  
258 ausdrücken, wenn's ihnen schlecht geht, sondern sagen: Ja, ja. Mir geht's gut. Es is eh alles super. Alles leiwand. Und das dann auch nicht  
259 durch ihren Körper ausdrücken. Also es is sicher auch schwierig, das im, im Alltag. Ich mein, wer sagt schon, wenn, wenn jemanden einen  
260 fragt: Wie geht's? Sagt er: Ja, heute geht's mir nicht so gut. Irgendwie fühl ich mich nicht so. Also, das passiert einfach nicht. Es sagt eh  
261 immer jeder: Mir geht's gut. Und das wird dann sicher auch als, als Körpergefühl als solches oft verdrängt. Vielleicht is das auch ein Grund  
262 warum dann Krankheiten irgendwann rauskommen, oder auch schwere Krankheiten, oder was weiß ich. Einfach wenn man's immer  
263 verdrängt und verdrängt - Ja, also so gesehen, die Möglichkeit is sicher da, nur sie wird nicht, nicht genutzt oder nicht - Ja, es is halt in der  
264 Gesellschaft immer schwierig, weil ein gewisses Bild da is, was, was man vertreten sollte, um Erfolg zum Beispiel, um erfolgreich zu sein.  
265 Weil dann muss man ja auch in der, in der Firma ein gewisses Bild darstellen. Man is, was weiß ich. Das, das Idealbild is sicher ein, ein  
266 erfolgreicher Mann, der Familie hat. Weil wenn er Familie hat, dann beweist er, dass er, weiß ich nicht, soziale Kompetenz, oder was weiß  
267 ich was hat. Und der gut drauf is. Wo halt alles super rennt. Ja. Das drückt sich halt alles auch über den Körper aus.  
268 I: Mhm --- Und ähm wie machst du das, das du dir irgendwie neue Möglichkeiten, Handlungsmöglichkeiten eröffnest, für dich und deinen  
269 Körper?  
270 B1: Neue Handlungsmöglichkeiten. Pff.  
271 I: Ja, wie du eben gesagt hast, dass in der Gesellschaft sind  
272 manche Dinge.  
273 B1: Angesehen und manche nicht.  
274 I: Manche nicht.  
275 B1: Manche halt negativ belegt.  
276 I: Ja.  
277 B1: Aber prinzipiell denk ich, dass ma, wenn ma. Es is eben auch, das is was, was ich auch über die Bühne, wenn man so will, gelernt hab.  
278 Wenn man sich selber Dinge verzeiht, verzeihen es einem die anderen Leute auch leichter. Wenn man einen Fehler macht und das zugibt  
279 und sich selbst diesen Fehler verzeiht, verzeihen einem andere auch diesen Fehler. Und dadurch denk ich prinzipiell, wenn man ein  
280 selbstbewusstes Auftreten hat und wenn mal irgendwas Negatives is und man auch dazu steht und das aber selbstbewusst, ja, es is so und was  
281 weiß ich, zum Beispiel irren is menschlich oder irgendwas. Wenn man dazu steht, statt das in sich, weiß nicht, hinein zu fressen oder zu  
282 vertuschen - is das sicher gut für einen selber und für die anderen auch. Weil ja, denk mir gerade, weil über ein, ein ausgewogenes  
283 Selbstbewusstsein kann man da viel für sich selber auch machen, für sein eigenes Körpergefühl, zum Positiven auch - Eben in dem man eben  
284 irgendwie ein ehrliches Gefühl hat und das auch selbstbewusst vertritt - Würd ich jetzt mal sagen.  
285 I: Mhm --- Und wie ziehst du Grenzen?  
286 B1: Wie zieh ich Grenzen.  
287 I: Wie machst du das?  
288 B1: Pff. Welche, was für Grenzen? Oder wie, wie (...).  
289 I: Wie, allgemein jetzt, körperlich, psychisch, einfach.  
290 B1: Grenzen.  
291 I: Wie steckst du deine Grenzen ab?  
292 B1: Meine Grenzen?  
293 I: Ja, deine persönlichen Grenzen.  
294 B1: Pff. Die Frage kann man jetzt sehr verschieden auffassen.  
295 I: Wie, wie vermittelst du das? Zum Beispiel, wenn wir, wenn etwas jetzt, wo du dich abgrenzen willst. Wie vermittelst du das deinem  
296 Gegenüber?  
297 B1: Also, jetzt von Menschen abgrenzen, oder wie?  
298 I: Zum Beispiel. Ja.  
299 B1: Naja, sicher körperlich, als auch verbal - Also das is sicher eindeutig erkennbar, wenn man sich von jemandem abgrenzen will und das  
300 auch bewusst vertritt, sag ich mal.  
301 I: Also, du, du machst das sehr bewusst, dass wenn du sagst, na das, du hast jetzt eine Grenze erreicht bei mir. Das kommunizierst du sehr  
302 stark, oder?  
303 B1: Das kommt, kommt auf, kommt auf die Situation an, kommt auf die Vorgeschichte an. Aber wenn's eine eindeutige Grenze is, dann ja.  
304 I: Und ahm in welchen Bereichen gelangst du an deine eigenen Grenzen?  
305 B1: An meine eigenen Grenzen.  
306 I: Jetzt also körperlich und psychisch.  
307 B1: Hmm.  
308 I: Beides.  
309 B1: Noch mal. Wie ich an meine Grenzen gelange, oder wie ich drauf reagier?  
310 I: In welchen Bereichen  
311 B1: In welchen Bereichen.  
312 I: gelangst du an deine Grenzen, würdest du sagen?  
313 B1: Naja, manchmal kommt man an die Grenzen seiner Geduld (B1 lacht), was sich körperlich auch sicher ausdrückt, mit gewissen Leuten.  
314 I: Mhm.  
315 B1: Grenzen. Naja, Grenzen was körperlich drin is. Sicher auch, beim Sport kommt man auch an seine Grenzen. Wenn man sich viel bewegt  
316 oder seinen Körper viel abverlangt, merkt man auch, dass da Grenzen da sind, die einen einschränken - Wenn andere Leute, also von außen

317 zum Beispiel, ihre Grenze erreichen. Halt wie gesagt, wenn man seine Geduldsgrenze erreicht. Also einerseits von sich selber halt, was man  
318 selber macht, körperlich zum Beispiel, oder - oder eine Grenze psychisch. Eine starke Grenze zum Beispiel, wenn man Klettern is, is ahm  
319 das Vertrauen, das man zu seinem Seilpartner hat, zum Beispiel, weil, weil's ja doch um sein, das eigene Leben geht. Und von den  
320 Sicherheitsgeräten her zum Beispiel ahm is ma hundert Prozent sicher meistens, wenn ma sich mit der Technik auskennt und wenn ma die  
321 Technik richtig verwendet. Die Grenze is eher die psychische Grenze, wie weit man seinem Partner vertraut. Wenn man merkt, man klettert  
322 grad eine schwierige Stelle und der tratscht unten mim Nachbarn, erreicht man selber eine psychische Grenze. Wenn man sich denkt:  
323 Scheiße, wenn der mich jetzt nicht sichert und ich flieg runter, bin ich im Arsch.  
324 I: Mmh.  
325 B1: Also wenn's nur ein gebrochenes Bein is, hat man dann eh schon Glück. Also kommt halt immer auf die Situation an. Nur da erreicht  
326 man auch sehr stark seine Grenzen. Eben vielleicht die Vertrauensgrenze, oder auch die körperliche Grenze, was, was machbar is überhaupt.  
327 Weil das Klettern auch nicht unbedingt natürlich, insofern man sagt, man is in der Natur, aber natürlich von dem wofür der Körper gemacht  
328 ist eigentlich absolut nicht. Weil der Körper sicher nicht dafür gemacht is senkrecht Wände rauf zu rennen. Also da erreicht man Grenzen,  
329 sowohl im körperlichen als auch im psychischen Bereich - zum Beispiel.  
330 I: Mhm.  
331 B1: Also sicher was, was ich Vertrauensgrenzen, oder - ja - das was mir jetzt halt irgendwie einfällt.  
332 I: Mhm. Und - zu den Grenzen hab ich da noch Fragen --- Also wie äh würdest du sagen, dass du von Grenzerfahrungen profitierst?  
333 B1: Grenzerfahrungen.  
334 I: Also wenn du deine Grenzen wirklich mal bewusst erlebst, kannst du da profitieren davon?  
335 B1: Ich glaub schon, weil's auch ein bewusst werden is von den Grenzen, die man hat. Also ich glaub schon, dass man davon profitiert, wenn  
336 man einfach blöd ausgesagt, sich selber besser kennt. Ich denk, es is gut wenn man, wenn man weiß, wo seine Grenzen sind. Weil es gibt  
337 auch dann wieder Leute, die halt, Extremsportler, die, die, denen ihre Grenzen einfach einen totalen Kick geben und die auf ihre, weil die  
338 bewegen sich auch total an der Grenze des Machbaren oft, ja ---- Also das brauch ich jetzt nicht unbedingt, weil (B1 lacht) ich weiß, dass es  
339 Grenzen gibt und diese Leute scheinen das teilweise nicht zu wissen und das wirklich herauszufordern. Ihre Grenzen so sehr  
340 herauszufordern, so sehr zu strapazieren, dass es einen tödlichen Ausgang haben kann. Also in einem gewissen Maß is es sicher gut sich mit  
341 seinen Grenzen auseinander zu setzten, in einem gesunden Ausmaß.  
342 I: Und wie, wie setzt du dich mit deinen Grenzen auseinander? Kannst du das beschreiben?  
343 B1: Naja, das passiert einfach, wenn man, wenn man, man merkt halt oft, also man, man stößt halt an sein Grenzen, ob's jetzt in, in  
344 zwischenmenschlichen Situationen sei oder im Sport. Es passiert einfach, dass man an seine Grenzen stößt. Ich mein - Ja. Und das spürt man  
345 dann auch - Durch Sport sucht man auch sicher irgendwie seine Grenzen zu finden und die zu erweitern, nach Möglichkeit sicher auch.  
346 I: Mhm. Suchst du generell danach deine Grenzen zu erweitern? Is das ein Anliegen von dir?  
347 B1: Also bewusst hab ich eigentlich nie drüber nachgedacht, jetzt so in dem Zusammenhang. Aber es is, könnt man vielleicht schon so  
348 sagen. Ja.  
349 I: Und was is dabei schwierig?  
350 B1: (B1 lacht) Naja, wie gesagt die Grenze zu verschieben, wenn man an einer Grenze is. Da dann - hm ja, man is halt dann an der Grenze  
351 und damit muss man sich halt für den Moment zufrieden geben. Es is da sicher auch der Ehrgeiz, der sich, der da mal halt kurze Zeit sich  
352 zurück stecken muss, weil man halt schon an der Grenze is und erst mit der Zeit sich die Grenze vielleicht verschiebt. Also ---- Ja.  
353 I: Und was hast du so über deine Grenzen und Werte erfahren - durch diese Grenzerfahrungen, die du schon gemacht hast?  
354 B1: Grenzen und Werte ---- Naja, ich find man, ma merkt dadurch, dass man sich vielleicht selber gar nicht so gut kennt, wie man glaubt.  
355 Wenn man, man denkt sich ja, ich, ich bin ich, und man is sich seiner Grenzen gar nicht so bewusst. Dass einem dadurch erst bewusst sind,  
356 dass da vielleicht Grenzen da sind oder wo die liegen. Oder das ma halt, wie zum Beispiel beim Klettern, merkt, dass man jemanden nicht so  
357 uneingeschränkt vertrauen kann. Das es einem einfach nicht möglich is, weil da zum Beispiel auch ein gewisser Selbsterhaltungstrieb da is  
358 und, oder was, was auch immer. Eben dass man da die Grenzen erst merkt, dass man sich deren bewusst wird. Ahm --- Ich hab den Faden  
359 verloren, glaub ich. (B1 und I lachen) Was war die Frage? (...)  
360 I: Deine Grenzen und Werte. Was du darüber für Erfahrungen gemacht hast.  
361 B1: Ja, dass man das eben erst, dadurch erst herausfindet. Das is meine Erfahrung. Dass ma, dass ma sich ja, dass man das erst - dass ma,  
362 dass einem gar nicht bewusst is, dass ma manche Dinge über sich selber gar nicht weiß eigentlich. Und auch sportlich, dass man sich  
363 vielleicht zu viel zumutet oder vielleicht sogar zu wenig. Dass man mal drauf kommt, dass man eigentlich mehr kann als man gedacht hat.  
364 I: Mhm.  
365 B1: Ja.  
366 I: Mmh. Wie schaut so dein Freundeskreis aus? Wer sind da die wichtigsten Leute für dich und warum?  
367 B1: (B1 lacht) Was soll ich da jetzt sagen? Ahm. Wie schaut mein Freundeskreis aus. Naja, sind größtenteils Studenten, also ---- Studenten -  
368 Ja ---- Pff. Was soll ich jetzt noch mal sagen drüber, über meine Freunde?  
369 I: Wer sind so die wichtigsten Leute für dich?  
370 B1: Die wichtigsten Leute. Naja, das sind die wichtigsten Leute. Sind Leute, die mich, die mich ahm --- mit denen ich halt positive  
371 Erfahrungen gemacht hab in jeglicher Hinsicht - Die mich - die mir vielleicht durch, durch ihre Hilfe oder durch ihr Können oder was weiß  
372 ich was beeindruckt haben. Oder --- Leute mit denen ich gern die Zeit verbringe, oder die mich, Leute wo wir uns gegenseitig sicher auch  
373 stärken können, oder mit denen ich Spaß hab, oder. Pff.  
374 I: Sind das eher Studenten von deinem Studium, oder?  
375 B1: Mmh. Sowohl als auch von meinem Studium, von anderen Studien, von vielleicht auch teilweise noch früher von, von älteren  
376 Freundeskreisen, also ich, Leute, die man über die Schule noch kennen gelernt hat - Ja. Also ich mein, größten teils in etwa meine, meine  
377 Altersklasse halt.  
378 I: Mhm.  
379 B1: Ja.  
380 I: Was in deinem sozialen Umfeld ist dir wichtig? Worauf legst du da wert?  
381 B1: In meinem sozialen Umfeld.  
382 I: Also jetzt, zum Beispiel dein Freundeskreis, vielleicht auch Familie - Was ist dir da wichtig vor allem?  
383 B1: Naja, irgendwie ein ehrliches Gefühl im Umgang miteinander und in der Kommunikation miteinander - würd ich jetzt mal so prinzipiell  
384 sagen. Eben ehrliches Gefühl, dass ich jetzt nicht unbedingt als, als Ehrlichkeit als Worte ausdrückt, sondern auch als Gefühl und als  
385 Handlungen und irgendwie eine Aufrichtigkeit - prinzipiell.  
386 I: Und äh in deinem sozialen Umfeld, ähm was für einen Stellenwert hat da die Beschäftigung mit dem Körper?  
387 B1: In meinem sozialen Umfeld muss man viel stehen (B1 lacht), als Chemiker (I lacht). Oder was, ich?  
388 I: Na, jetzt vor allem auf den Freundeskreis eher bezogen. Also auf deine.  
389 B1: Was der Körper da für einen Stellenwert hat, in meinem Freundeskreis.  
390 I: Ja, bei deinen engen Beziehungen, also zu, bei den Menschen, wo du enge Beziehungen hast.  
391 B1: Hmm. Naja, was für einen Stellenwert er hat. Naja, er wird wahrgenommen, aber er hat jetzt keinen, keinen besonders bewussten  
392 Stellenwert. Dass ma da jetzt irgendwie, was weiß ich, ich hab jetzt keine Freunde die Models sind und die sagen, die mir sagen, dass ich zu  
393 dick bin, oder was weiß ich. Also er hat keinen bewussten Stellenwert. Ich würd eher sagen, er wird halt wahrgenommen, mehr oder weniger  
394 bewusst, aber jetzt nicht, steht eigentlich nicht im Vordergrund.  
395 I: Mhm. Und was machst du mit deinen Freunden zusammen für körperliche Aktivitäten?

396 B1: Naja, ich hab sicher auch Freunde in, im Kampfkunstraining oder dass ich mit Freunden mal Laufen geh oder Klettern oder was auch  
397 immer. Also man hat halt verschiedene, nicht unbedingt Freundeskreise, aber Leute, verschiedenen Leute, die verschiedenes gern machen.  
398 Und genauso wie man mit Leuten zusammen ins Kino gehen kann, kann man mit ihnen auch zusammen Laufen gehen, oder so. Es is halt die  
399 Dinge, die man gemeinsam macht irgendwie.  
400 I: Machst du schon viel ähm Sport mit Freunden zusammen, oder?  
401 B1: Ja, schon auch.  
402 I: Ja.  
403 B1: Ich mein, zum Beispiel durch's Training lernt man sicher auch Freunde kennen, oder Leute kennen und insofern kann man das sicher  
404 auch irgendwie als Freunde bezeichnen, nicht. Weil man mit denen ja auch im Training seinen, seinen Spaß hat, oder mit denen halt  
405 interagiert und redet und. Ja - Ich mein, dann gibt's auch sicher Leute mit denen man nie gemeinsam Sport macht, weil die selber einfach  
406 nicht sportlich sind, oder was weiß ich -- Is unterschiedlich.  
407 I: Ja ---- Und wenn du so an deine Freunde denkst, ähm wie siehst du da ihre Selbstdarstellung durch den Körper?  
408 B1: Hmm ----- Ihre Selbstdarstellung --- Naja, die sieht man einfach (B1 lacht). Man sieht halt, ich find man, man, man, man kann sicher  
409 teilweise auch an Leuten - vielleicht gewisse Charakterzüge erkennen, an der Art wie sie sich bewegen. Also es is eindeutig eine  
410 Selbstdarstellung da, die halt auch wahrgenommen wird.  
411 I: Nimmst du die sehr bewusst wahr oder is das eher so was einfach passiert, oder?  
412 B1: Mmh -- Naja, teilweise versuch ich's schon bewusst wahrzunehmen, weil mir irgendwie in letzter Zeit auch klar wird, das es einfach so  
413 is, dass, das der Körper einfach ein Ausdrucksmittel für jeglichen Aspekt des Bewusstseins irgendwie auch is - Dass ma da, ich denk schon,  
414 dass ma da sehr viel, dass man da sehr viel vermittelt bekommt und auch selber sehr viel vermittelt. Also ich versuch's schon auch bewusst  
415 wahrzunehmen.  
416 I: Du hast gesagt, in letzter Zeit vermehrt.  
417 B1: Ja.  
418 I: Beschäftigst du dich in letzter Zeit vermehrt mit dem Thema, oder?  
419 B1: Mmh. Ich beschäftig mich nicht vermehrt damit. Es is, es wird mir irgendwie bewusst, dass, das irgendwie Leute durch ihren - dass ihr  
420 Körper einfach was ausdrückt, dass das einfach so is.  
421 I: Durch, wie wird dir das bewusst? Kannst du das beschreiben? Gibt's da, hat's da eine spezielle Situation gegeben?  
422 B1: Mmh.  
423 I: Einen Auslöser einen speziellen?  
424 B1: Einen speziellen - Mmh - Eigentlich nicht. Speziellen Auslöser ----- Ich weiß nur, mir is das eigentlich nachher, nach den verschiedenen  
425 Situationen irgendwie ---- hab ich angefangen drüber nachzudenken.  
426 I: Fällt dir eine Situation ein, die du jetzt als Beispiel nennen könntest?  
427 B1: Pff ----- Hmm. Ja, mir fallen sicher viele ein, nur eine die geeignet is irgendwie, um damit irgendwas auszusagen ----- Naja, als  
428 klassisches Beispiel jetzt irgendwie auf der Uni Leute. Ich weiß nicht, ob's ein gutes Beispiel is. Es is halt ein Beispiel, oder auch nicht, ob's  
429 jetzt unbedingt das aussagt, was, was jetzt, was ich jetzt wirklich aussagen will. Aber zum Beispiel, wenn Leut, Leute jetzt gestresst (...)  
430 gestresst sind, dann drückt sich das aus, sowohl in der Art wie sie sich bewegen, wie sie Dinge machen, wie auch im Blick. In allem  
431 eigentlich drückt sich das aus, das Körpergefühl. In, in jedem Aspekt, der mim Körper zu tun hat. Und - ja - als Beispiel halt irgendwie.  
432 I: Mhm. Und du nimmst das dann sehr bewusst wahr?  
433 B1: Ja. Ich versuch halt bewusst drauf aufzupassen, schon. Ja.  
434 I: Ja ---- Und ähm was glaubst du, wie dich deine Freunde beschreiben würden?  
435 B1: (B1 lacht) Das würd ich jetzt gern meinen Freunden überlassen. (I lacht) Aber das geht jetzt grad irgendwie nicht. Beschreiben. Naja,  
436 vielleicht manchmal als zu gestresst, als ungeduldig, prinzipiell als Optimist. Also als, als fröhliche optimistische Persönlichkeit eher mmh -  
437 die manchmal halt auch sehr ungeduldig sein kann. Würd ich jetzt halt mal sagen vielleicht. Und sonst ---- Ja, irgendwie so halt. (B1 und I  
438 lachen)  
439 I: Ok --- Ahm, was hast du für eine Vorstellung, für ein Bild von einem idealen weiblichen Körper? Wie soll ein, ein weiblicher Körper sein?  
440 B1: Hmm --- Naja, man sollt, die Person sollt irgendwie über ihren Körper, es sollt irgendwie sichtbar sein, dass der Person ahm irgendwie  
441 gut geht, denk ich mir. Ideal. Sicher nicht mit 200 Kilo, weil das kann einfach nicht gesund, ideal oder was auch immer sein. Aber sicher  
442 auch nicht das, was, was, was prinzipiell als Wert in der Gesellschaft vermittelt wird als. Ich mein, ganz zu schweigen von der, von der  
443 Modesezene, wo Frauen was weiß ich wie abgehungert herum rennen. Ich denk, man sollt halt sehn, dass sich diejenige Person, egal ob Frau  
444 oder Mann, in ihrem Körper auch wohl fühlt --- Also, so genau würd ich das eigentlich gar nicht einschränken.  
445 I: Gibt's da bestimmte Eigenschaften, die du sagst, die sollte ein weiblicher Körper haben? - Jetzt nicht nur auf's Aussehen.  
446 B1: Bestimmte Eigenschaften ----- Fällt mir jetzt eigentlich nichts ein - Bestimmte Eigenschaften. Hmm.  
447 I: Jetzt nicht unbedingt auf's Aussehen bezogen, sondern ganz generell, ein Auftreten oder - ein Erscheinungsbild.  
448 B1: Pff --- Naja, prinzipiell würd's mich halt freuen, wenn sich Frauen selber mehr zutrauen würden und das halt auch in ihrem, in ihrem  
449 Auftreten und ihrem Wesen zeigen würden. Aber das is jetzt halt schon sehr abstrakt.  
450 I: Mhm.  
451 B1: Ja.  
452 I: Und äh hast du ein Idealbild von einem männlichen Körper? - Wie sollte der männliche Körper sein?  
453 B1: Pff. Naja, eigentlich genau das gleiche ausdrücken. Auch das, dass ma irgendwie ein, ein gutes Gefühl für sich selber hat und zu seinem  
454 Körper.  
455 I: Mhm.  
456 B1: Also das halt ja, eigentlich is es prinzipiell jetzt für den weiblichen und männlichen Körper das Selbe.  
457 I: Mhm - Und was wäre dann das Gegenteil zum idealen Körper?  
458 B1: Es, also ich find, es gibt Leute, da sieht ma eindeutig, dass sie sich nicht wohl fühlen in ihrem Körper und auch so nicht. Ich mein, was  
459 halt heut zu Tage extrem is, is halt diese Fettleibigkeit, wo ma auch sieht, dass es den Leuten nicht gut geht, nicht gut kann. Ich mein,  
460 tschuldige, wenn man nicht mal drei Stiegen steigen kann, ohne das man außer Atem kommt, weiß ich nicht was, was da noch - weiß ich  
461 nicht, wie man sich da wohl fühlen kann selber. Ja -- Also das is halt ganz krass. Vor allem heut zu Tage das, das negativ Beispiel.  
462 I: Ja.  
463 B1: Weil dass man, dass jemand - ja -- dass jemand hungert, keine Ahnung, also eher, dass jemand zu dick is als zu dünn. Ja, is halt diese. Ja,  
464 sicher gibt auch Leute, wo man sich denkt: Bitte, iss doch endlich was. (I lacht) Ja. (B1 lacht) Gibt's sicher auch. Also hab ich auch schon  
465 Leute, also Frauen halt gesehen, wo ich mir gedacht hab: Bitte, iss was. Aber ok. Das kann man halt auch nicht machen, zu den Leuten hin  
466 gehen, weil wer weiß wie die das auffassen.  
467 I: Mhm.  
468 B1: Das hat auch keinen Sinn, aber.  
469 I: Mhm.  
470 B1: Ja.  
471 I: Und so diese Körperbilder, die man, also die man in den Medien so sieht, wie siehst du die?  
472 B1: Na, es is halt irgendwie traurig, wenn Leuten diesem Ideal nach rennen und glauben, was weiß ich, wenn ich dann so ausschau, dann bin  
473 ich ein glücklicherer Mensch oder dann, dann. Dass das ihr Ziel is. Dass Leute dem nach eifern. Und das is eigentlich das, was diese Bilder  
474 verfolgen. Dieses hinstellen, das is das, wie man ausschauen soll, oder. Weil das tun sie ja. Sie sagen, das ist schön. Sie sagen, dass is, zieh

475 das an, dann, dann bist du attraktiv. Iss das, dann, weiß ich nicht, dann bist du schön, dann bist du in, dann bist du cool, dann bist du was  
476 weiß ich was. Und es is eigentlich traurig, dass Leute dem wirklich nach eifern -- Weil ma irgendwie --- ja, eben weil's eben nicht nur  
477 wichtig is was andere Leute. Eben das Gefühl was man zu sich selber hat, nicht nur was andere Leute einen dann, dann (...) Ich weiß nicht  
478 wie ich das sagen soll - Wenn ich mich selber nicht wohl fühl -- und dem aber nach eifer und mich darin aber nicht wohl fühl, wo is dann der  
479 Sinn? -- Es stellen halt Leute nicht in Frage, die sich halt in was weiß ich was für Gewand, oder was weiß ich was reinquetschen,  
480 reinhungern, rein frag mich nicht was und sich dann denken, ja, dadurch werden sie glücklich. Haben aber ein komplett grausliches  
481 Körpergefühl. Also es passt irgendwie nicht zusammen. Das is den meisten Leuten aber nicht bewusst. Weil was sich zum Beispiel Frauen  
482 teilweise anziehen, kann ich mir nicht vorstellen, dass sie sich damit wohl fühlen. Und trotzdem tun sie's, weil sie halt dadurch eine gewisse  
483 Bestätigung in der Gesellschaft bekommen, weil. Ja. Ich mein, jetzt als, als extrem Beispiel könnt man teilweise (B1 lacht)  
484 Frauenunterwäsche hernehmen. Weil dass man sich in solchen Dingen teilweise wohl fühlt, kann ich mir echt nicht vorstellen. Aber Frauen  
485 ziehn's trotzdem an, weil sie dann halt eine Bestätigung durch die Männer bekommen. Oder prinzipiell die Mode. Wenn ich mim Dekollete  
486 bis zum Bauchnabel herum renn - Ja, wieso macht man so was? Sicher nicht, weil man sich, also ich glaub nicht, dass einem der Körper  
487 selber so ein gutes Gefühl dabei gibt. Aber man bekommt ein gutes Gefühl durch andere Dinge.  
488 I: Mhm.  
489 B1: Durch die ja, ja, durch andere Leute halt. Also es is halt wichtig irgendwie nicht nur das Gefühl, das man sich selber (...). Also einem  
490 selber sollt das Gefühl, das man selber hat wichtiger sein, als das Gefühl, was man durch andere Leute vermittelt bekommt. Is es aber leider  
491 oft nicht.  
492 I: Mhm.  
493 B1: So ein, es speziell Frauen wichtig is, wie sie halt bei Männern ankommen, als Beispiel.  
494 I: Mhm ----- Was für eine Bedeutung haben sie für dich, diese Bilder?  
495 B1: Ja, sie rufen oft Kopfschütteln hervor, sag ich jetzt mal. Bedeutung. Ja, es is irgendwie traurig, denk ich mir manchmal, wie sich.  
496 Traurig. Keine Ahnung ---- Ja --- Ich würd sagen, am ehesten rufen sie oft ein Kopfschütteln hervor.  
497 I: Wie schätzt du ihren Einfluss auf dich ein?  
498 B1: Auf mich. Naja, das is wieder die Frage, bewusst, unbewusst. Sie haben sicher auch unbewusst auf mich einen Einfluss, den ich ja -  
499 bewusst ----- Also sie haben sicher einen Einfluss, sowohl bewusst als auch unbewusst, sowohl positiv als auch negativ - Ja.  
500 I: Was haben sie für einen positiven und was für einen negativen Einfluss?  
501 B1: Naja, sicher dass man unbewusst, ich - Zu einem gewissen Grad eifert man dem sicher auch immer nach, weil's einfach, weil man in der  
502 Gesellschaft auch nach Anerkennung sucht zu einem gewissen Grad. Weil man sich jetzt, weiß ich nicht, sicher auch prinzipiell so kleiden  
503 will, wie alle sich kleiden werden. Wenn man jetzt nicht, nicht auffallen will oder weil man positiv auffallen will, oder weil das sicher auch -  
504 zu einem gewissen Grad gut und notwendig is, dass ma, dass man sich anpasst, an was weiß ich was --- Ja -- Negativ, dass man dem  
505 vielleicht naheifert auf eine, auf eine Art, die einem selber nicht bewusst is und die man bewusst eigentlich vielleicht gar nicht will. Und es  
506 aber dann irgendwie trotzdem tut und es dann vielleicht nicht gleich bemerkt, oder, oder später, dann was weiß ich, so halt.  
507 I: Mhm -- Und bist du mit den kulturellen Normen und Werten einverstanden, die man da so mitbekommt?  
508 B1: Pff. Nicht immer. Nein. Oder oft nicht. Kommt drauf an - Ich denk, dass man unbewusst sehr viel vermittelt bekommt, was, was  
509 vielleicht nicht, nicht ok is. Auch, auch jetzt wieder als Beispiel speziell die Geschlechterrolle. Was da vermittelt wird oft über, über  
510 Fernsehen und, und Bilder und alles, sicher oft nicht ok.  
511 I: Vor allem die,  
512 B1: Einfach weil halt dieses Rollenbild geprägt und verstärkt wird, zum Beispiel.  
513 I: also jetzt vor allem die Geschlechterrolle? Fällt dir da.  
514 B1: Fällt mir jetzt ein. Ja, sicher auch auf, auf, also da könnt ma ja. Was ich zum Beispiel komplett krass find is, dieses, diese. Die Unica in  
515 der Nähe von der Urania, hat jetzt diese, diese, is jetzt nicht unbedingt das Körperbeispiel, aber is jetzt egal, die jetzt diese, diese Lichter  
516 haben rundherum.  
517 I: Mhm.  
518 B1: Weil in einer in einer Zeit wo von Energiesparen, von Klimawandel, von, von knappen Ressourcen generell geredet wird, so was zu  
519 machen is doch einfach nur gestört.  
520 I: Mhm. Ja, ich weiß was du meinst.  
521 B1: Ja.  
522 I: Ich kenn das auch. Ja.  
523 B1: Und, und Leute sagen dann, dass schaut cool aus oder weiß ich nicht, ohne drüber nach zu denken, dass das eigentlich komplett  
524 hiruverbrannt is was die aufführen. Und wo ma eigentlich echt, ich weiß nicht was ma da machen sollte, aber -- Ich weiß nicht. Es is einfach,  
525 Dinge die nicht zusammen passen. Is jetzt ein anderes Beispiel, jetzt nicht Geschlechterrolle. Aber es sind halt prinzipiell so Dinge, die wo  
526 ma das eine sagt, aber das andere macht --- das.  
527 I: Das fällt dir sehr auf in unserer Gesellschaft, oder?  
528 B1: Ja.  
529 I: Mmh.  
530 B1: Das fällt schon oft auf, dass so was geschieht. Ja.  
531 I: Mhm --- Fallen dir noch Beispiele ein?  
532 B1: Pff. Ahh ----- Mmh. Eigentlich jetzt grad nicht. Nein.  
533 I: Mhm. Ok. Und woran orientierst du dich, wenn es um kulturelle Werte geht, oder jetzt Werte allgemein?  
534 B1: Woran ich mich orientiere. Naja, ----- Hmm --- an dem was mir als, als irgendwie sinnvoll erscheint. Was ich, ich mein, dass sind halt  
535 Werte, die ich sicher auch durch, durch meine Gedanken beeinflusst werden, durch Freunde beeinflusst werden, aber ---- Ja. Was, was ich  
536 mir denk, was sinnvoll is und was nicht und wo man sich halt selber seine Gedanken macht und sich dann denkt, dass passt irgendwie nicht  
537 zusammen, dass kann's irgendwie nicht sein, oder. Ja.  
538 I: Also deine Freunde sind dir mal wichtig  
539 B1: Ja, auf jeden Fall auch.  
540 I: bei dieser Wertorientierung.  
541 B1: Weil ich sicher mich auch mit Leuten umgeb, von denen ich eine hohe Meinung hab und dessen Meinung mir dann auch irgendwie  
542 wichtig is. Weil ich mir denk, dass sie ja auch über das nachdenken, was sie von sich geben. Also es is sicher auch eine eine, weiß ich nicht,  
543 also beeinflusst einen sicher. Ja.  
544 I: Mhm. Und außer deinem Freundeskreis, gibt's da noch irgendwie etwas wo du sagst, ja, das is für mich irgendwie, das stellt für mich  
545 irgendwie einen Wert da, wo ich, der für mich wichtig is?  
546 B1: Einen Wert. Naja, es sind halt die Dinge, wo man auch selber drüber nachdenkt und die einem vielleicht auffallen. Aber so jetzt pff ----  
547 wüßt ich jetzt konkret nichts.  
548 I: Mhm.  
549 B1: Fällt mir jetzt grad nichts ein.  
550 I: Und ähm wie bewertest du die Art und Weise, wie in unserer Gesellschaft mit dem Körper umgegangen wird?  
551 B1: Mmh. Naja, das kann man jetzt auch sehr verschieden auffassen die Frage und auch sehr, auf sehr verschiedene Arten drauf Antworten,  
552 weil umgegangen wird --- Naja, einerseits wie Leute mit ihrem Körper oft selbst umgehen, find ich halt nicht ok. Aber es muss eh jeder

553 selber wissen. Und dann das, wie in den Medien damit umgegangen wird, find ich wie gesagt auch oft nicht ok. Eben das was dargestellt  
554 wird als Idealvorstellung - ja - also.  
555 I: Also die Gesellschaft - is für dich jetzt vor allem durch Medien repräsentiert, oder?  
556 B1: Mmh. Naja, auch durch die Menschen, die man auf der Strasse sieht, nicht?  
557 I: Mhm.  
558 B1: Wo ma halt auch sieht einerseits Leute, die mit ihrem Körper nicht so umgehen, wie sie sollten. Was ihnen ihr Körper sicher auch spüren  
559 lässt. Ja ---- Oder natürlich auch Leute, die halt einem gewissen Idealbild nach eifern, das sieht man halt auch.  
560 I: Und äh wo siehst du Handlungsbedarf, jetzt die gesellschaftlich, das gesellschaftliche System betreffend?  
561 B1: Handlungsbedarf. Das gesellschaftliche. Ich weiß nicht. Ich denk mir immer, dass muss jeder für sich selber wissen. Ich seh da keinen  
562 großen Sinn Leuten irgendwas einreden zu wollen, weil wenn -- Handlungsbedarf --- Ich glaub, es hat gar keinen Sinn da Großes  
563 beeinflussen zu wollen, oder. Also ich glaub, dass sich das, das das alles eine, eine gewisse Maschinerie is, oder eine gewisse Industrie und,  
564 und Gesellschaft und Handlungsbedarf find ich nicht, weiß ich nicht. Das muss jeder für sich selber wissen. Ich könnt da nicht sagen, wo  
565 man, wo man was konkret handeln macht, also wo man konkret Handeln kann oder was gesellschaftlich verändern kann. Wüßt ich nicht (...).  
566 Keine Ahnung.  
567 I: Ok. Wir sind jetzt eh schon am Ende. Gibt's noch irgendwas, was du noch sagen möchtest?  
568 B1: Pff.  
569 I: Was dir wichtig is. Was dir jetzt so eingefallen is.  
570 B1: Hmm. Ja. Das es, das ich mir denk, dass es wichtig is, dass ma auf seinen eigenen Körper hört ----- Ja --- Punkt. (B1 lacht)  
571 I: Gut. Vielen Dank, (I lacht)  
572 B1: Bitte, gerne.  
573 I: für das Interview.

1 Interview mit B2, am 17.09. 2008  
2  
3 I: Also, die erste Frage is einmal: Bist du einverstanden damit, dass ich dich aufnehm, auf Tonband?  
4 B2: Mhm. Ja, bin ich.  
5 I: Ok ---- Gut. Fangen wir an --- Wie lange machst du schon Kampfkunst?  
6 B2: Circa seit drei Jahren.  
7 I: Und warum machst du Kampfkunst?  
8 B2: Ja, ich möchte einfach mei körperliche Koordination schulen und – auch a bissal was für's Selbstvertrauen machen --- und ja, es macht  
9 einfach Spaß.  
10 I: Und ähm wie hat Kampfkunst das Verhältnis zu deinem Körper verändert?  
11 B2: Ah. Pff. Wie hat Kampf. Also ich hab festgestellt, dass, das nicht nur Kraft allein – ausreicht um – ja, um, um beweglich zu sein, sondern  
12 es is ja auch so, dass, das durch Kampfkunst sehr viele motorische Möglichkeiten ---- ah beziehungsweise Unmöglichkeiten aufgezeigt  
13 werden. Was ma nicht kann, wo ma, wo ma die Grenzen hat.  
14 I: Mhm. Ja.  
15 B2: Welche, welche Dinge ma erlernen muss und ja, allein im Kraftsport is das eben nicht zu sehen.  
16 I: Du hast Kraftsport früher gemacht viel?  
17 B2: Ja. Mhm. Ja, zum Beispiel, die Kraft is ja eher so a, so a statisches Ding. Wo ma, wo ma jetzt Bewegungskoordination und ja Flexibilität  
18 im, im Umgang halt mit verschiedenen Bewegungsmustern nicht so hat, weil es is eingeschliffen und du machst das. Und ja, es is a ziemlich  
19 einseitige Sache so gesehen.  
20 I: Ok. Und ahm dieses Lernen mit dem Körper, wie is das für dich? Wie erlebst du das? Jetzt zum Beispiel im ah Vergleich zum Lernen mim  
21 Geist.  
22 I: Ja, es is scho anstrengend. Also die -, die, die Bewegungsmuster, die ma sich a mal angewöhnt hat abzulegen – Wenn ma Kraft trainiert is  
23 das a ziemlich steife Kraft, wenn ma das so ausdrücken kann.  
24 I: Mhm.  
25 B2: Und, und ma muss halt bei der Kampfkunst locker und beweglich sein, um eben (B2 räuspert sich) wie gesagt, die Bewegungen dann  
26 flüssig und schön auszuführen – und da, ja, es is sicher auch a Schwierigkeit, dass ma, das ma was Neues dazu lernt auch. Bewegungen die  
27 ma jetzt nicht ständig jahrelang gmacht hat.  
28 I: Und verglichen mit'm Lernen mit'm Geist, wie, wie is das?  
29 B2: Verglichen mit'm Lernen mit'm Geist?  
30 I: Ja, jetzt das Lernen mit dem Körper.  
31 B2: Naja, bei mir is das so, ich --- tu ma a bisserl schwer Dinge zu merken, mei Körper is, tut sich da leichter. Also wenn ich überleg was ich  
32 zu tun hab, hab ich a mal a Blockade. Und, und wenn ich's aber mach, dann, dann läuft das automatisch, also. Ich, ich lern nicht mit'm Kopf,  
33 ich lern eher mit'm Körper.  
34 I: Ja.  
35 B2: Ja, und der weiß das dann und ich ma, ma denkt dann quasi nicht, ma macht einfach. Sobald ma irgendwie versucht des sich zu erinnern  
36 und, und, und den Bewegungsablauf vorzustellen fangt ma an zu Denken, beziehungsweise bei mir is das so, ich fang dann an zum Denken.  
37 I: Ja.  
38 B2: Und dann steht's still. Also das geht nicht, da blockier ich meinen Körper dabei. Das heißt ich - ich bin mehr so der learning by doing  
39 Mensch.  
40 I: Ja.  
41 B2: Also ich seh was und denk nicht viel drüber nach, ich mach einfach – Wie ich das mach is ma eigentlich ziemlich wurscht. Wie ich dort  
42 hin komm des zu machen. Ich mach's einfach. Ja, und sobald ich anfangen muss irgendwas zu lernen, mich zu erinnern wie gesagt is halt da  
43 die, so eine Blockade, die, die mich dann ziemlich --- ja - ja blockiert halt (.).  
44 I: Also dir fällt das Lernen mim Körper sogar leichter, oder?  
45 B2: Ja.  
46 I: Ja.  
47 B2: Ja, ich, ich schau ma was an und mach's einfach nach und dann, irgendwie is es so, dass ich dann drauf komm, wie's geht. Ich entdeck  
48 neue Möglichkeiten oder, oder. Durch's tun seh ich einfach, was wie besser geht.  
49 I: Mhm.  
50 B2: Und, und so, wenn ich ma jetzt zum Beispiel a Schema aufzeichne, wie was gehört, dann muss ich ma des durchlesen, merken und dann  
51 versuch ich das genau so abzuspielen und des blockiert irgendwie den Körper, der will von sich aus die Sachen machen.  
52 I: Mhm.  
53 B2: Ja. (B2 räuspert sich) Und so is des -- wie gsagt, also (.) je mehr ma dann praktisch übt, umso mehr wird ma dann auch mit der  
54 Bewegung eins.  
55 I: Ja.  
56 B2: Und das is dann ein automatischer Prozess, der ohne, ohne Denken abläuft irgendwie. Ja, so is das.  
57 I: Und was hast du für wichtige Erfahrungen im Training gemacht?  
58 B2: Also, a wichtige Erfahrung war auf jeden Fall a mal, dass, das Konzentration ah – generell notwendig is, um ja, um a Sache ah  
59 aufzunehmen. Das ma, das ma sich auf a Sache konzentrieren muss --- und das es ziemlich schwer is, wenn ma --- also a mal die  
60 Konzentration die nötig is aufzubringen – und ahm auch --- Wart, wie war die Frage noch einmal? Jetzt hab ich's vergessen.  
61 I: Die wichtigen Erfahrungen  
62 B2: Ja.  
63 I: vom Training, die du gmacht hast.  
64 B2: Ja, das es a, a wichtige Erfahrung, die ich auch gmacht hab is, dass es a unangenehmes Gefühl is, wenn ma, wenn ma Kampfkunst macht  
65 um, um Kampfkunst zu praktizieren im Sinne von Selbstverteidigung und im Sinne von, von ja Kampf in dem Sinn. Des is, des is a  
66 unangenehmer Aspekt, weil (B2 räuspert sich) ich – ich hab gsehen wie, wie effizient und wie durchschlagskräftig im wahrsten Sinne des  
67 Wortes Yong Tjun is. Des is a ganz a brutale Sache, wenn ma, wenn ma sich jetzt die ganzen Auswirkungen der Techniken anschaut. Und  
68 des erschreckt einen schon --- Also im, im Sinne von das ma, das ma jemanden sehr verletzen kann, wenn ma jetzt zum Beispiel in eine  
69 Gefahrensituation is pff, weiß ich nicht, ah wenn ma irgendwo halt sich verteidigen muss, oder so.  
70 I: Ja.  
71 B2: Die Auswirkungen also vom Yong Tjun is ziemlich, ziemlich dramatisch dann, wenn ma das gut beherrscht. Einerseits gibt's Sicherheit,  
72 auf der anderen Seite hab ich das Gefühl, ich, ich will des ah nicht – nicht aus dem Aspekt lernen.  
73 I: Mhm.  
74 B2: Ja, des, des is a bissl, ja. Auf der anderen Seite is es – is es a gute Erfahrung, diese Erfahrung gemacht zu haben.  
75 I: Ja.  
76 B2: Weil, also wenn ma sieht, wie, wie andere Kampfsport machen in dem Sinn, ahm wo's, wo's nicht um, um, um den Geist geht, um sich  
77 mit sich zu beschäftigen, wo's wirklich nur darum geht an Sandsack jetzt a mal zu dreschen, um dann später in an Körper reinzuhaun. Des is  
78 also ich find des is des is nicht nicht die Art und Weise, die ma verfolgen will, in dem ma Kampfkunst beziehungsweise andere Kampfsport  
79 lernen.

80 I: Ja.  
81 B2: Des is – ja. Die Erfahrung war mal, also die Erkenntnis dieser Erfahrung war mal sehr aufschlussreich für mich selber jetzt --- Und ja, es  
82 is a irrsinnig anstrengende Sache etwas – ganzheitlich zu machen. Es is wirklich a sehr, sehr umfassende ah Lehre, die ma da praktisch  
83 absolviert, die Kampfkunst. Und wenn ma, (B2 räuspert sich) wenn ma dann seine Grenzen sieht – und ah -- um diese Grenzen zu  
84 überschreiten braucht ma sehr viel ah Konzentration auf jeden Fall a mal, ah auch des zu machen, was nicht so leicht fällt und ah auch sehr  
85 viel Willen, um was ganz zu tun, ohne das ma ah des Larifari mäßig ausführt, weil für das is es dann praktisch nicht. Da könnte ma dann  
86 gleich, weiß ich nicht, Boxen trainieren, nur auf an Sandsack haun.  
87 I: Ja.  
88 B2: Das is es nicht. Also so wie im Sport des auch is eben. Also im Sport is es ja auch so, dass, das ma jetzt nicht unbedingt auf an, auf an  
89 irrsinnig muskulösen Körper aus is, sondern im Grunde is ma ja darauf aus, dass ma, das ma sich gefühlsmäßig in an Gleichgewicht befindet.  
90 I: Mhm.  
91 B2: Deswegen, des is a Grund warum ma Sport macht für den Kopf. Und ich denk ma auch, der Körper will an, will Sport machen, weil er  
92 weiß, dass, das er für die Bewegung gemacht is. Des is ja die, die Grund- ah Voraussetzung, das a Körper irgendwie existiert, weil sonst ah ja  
93 würde er sich seiner, seiner Existenzgrundlage berauben, weil er möchte existieren, er möchte funktionieren, er möchte Vorgänge machen und  
94 beides muss ma halt dann kombinieren und des ja, is a Prozess der der mit Sicherheit auch anstrengend is. Ja.  
95 I: Mhm --- Ahm. Und wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?  
96 B2: Gemischt. Also einerseits ahm hab ich a Körperbewusstsein entwickelt - ahm auf einer geistigen Ebene, dass ich weiß, das mein Körper  
97 mir ein Leben beschern kann ohne Schmerzen, ohne, ohne - ohne Probleme. Er bringt mich auf an Berg, er führt mich, ich weiß nicht, ah er  
98 bringt mich zum Schwimmen. Des, des is das eine. Ah. Nikotin is des ur, also ein sehr extremes Suchtmittel. Ja. Das Bestreben is das,  
99 Körper eben schädigen. Des is a Natur, das liegt in der Natur der Sache von uns Menschen, zivilisationstechnisch bedingt. Man lebt in der  
100 Stadt. Das is scho mal grundsätzlich nicht unbedingt gesund, wenn ma Abgase, Feinstaub und die ganzen Belastungen heranzieht.  
101 Andererseits ahm hab ich mir blöderweise angewöhnt vor einigen Jahren zu Rauchen.  
102 I: Mhm.  
103 B2: Und, und des is a Ding ahm die, das was mir sehr schwer fällt zu lassen. Und ja, es is so a Diskrepanz. Des is a eigene, es is, es is a  
104 Schizophrenie eigentlich. Ah. Auf der einen Seite will ma die Tschik genießen, möchte man Rauchen, obwohl ma weiß es, es is a Sucht und  
105 es, es schädigt den Körper. Des is, des is eigentlich so gesehen a Zustand der, der, ich denk a mal, so lang ma raucht is des a Zustand, der, der  
106 abgestellt werden will, von einem selbst, vom Körper natürlich auch - Ja -- Wie des dann zu machen is. Grad bei der Zigarette is des irrsinnig  
107 schwer.  
108 I: Mhm.  
109 B2: Also Schokolade und ich weiß nicht ah sonstige Angewohnheiten beziehungsweise Süchte, denk ich ma. Ich bin jetzt nicht Spielsüchtig,  
110 aber Spielsucht is sicher auch ziemlich brutal. Mhm. Ich kann des jetzt nicht ganz vergleichen, aber -empirische Forschungen haben ergeben,  
111 dass die Zigarette die ziemlich stärkste Sucht is, die's gibt. Ah. Nikotin is des ur, also ein sehr extremes Suchtmittel. Ja. Das Bestreben is das,  
112 dass ma halt versucht des in, in Grenzen zu halten, so gut's geht. Und ich hab mir jetzt in letzter Zeit wieder angewöhnt nur halbe Zigaretten  
113 zu rauchen, was, was eigentlich nur ein Kompromiss sein kann. Weil die Tatsache besteht, dass aufgehört werden muss. Das is a mal ganz  
114 klar.  
115 I: Hm.  
116 B2: Und zusätzlich macht ma sich auch ah seine, seine Trainingserfolge zu Nichte.  
117 I: Ja.  
118 B2: Ganz abgesehen von 400 Krankheiten, die der Rauch beinhaltet und die ausbrechen könnten. Und auch Schmerzen durch's Rauchen.  
119 Weil wenn ma viel Zigaretten raucht, und ich hab früher viel Zigaretten geraucht, is des ja ein körperlicher Schmerz, dann letztlich auch.  
120 Wenn ma nicht mehr Stiegen steigen kann, oder so. Und des is, glaub ich, a Diskrepanz auch, die da Körper aussendet, obwohl er ziemlich  
121 viel einstecken kann.  
122 I: Ja.  
123 B2: Also wahnsinnig viel.  
124 I: Mit was für Eigenschaften würdest du deinen Körper beschreiben?  
125 B2: Also mein Körper is ah sehr robust - ahm er is ausdauernd - Ausdauernder als, als mei Fähigkeit mich zu konzentrieren. Also er kann  
126 marschieren, zum Beispiel. Er, er hat ein großes Kraftpotenzial. Wenn ma des trainiert is des ahm a, a sehr angenehmes Gefühl. Man kann  
127 sich dann auf, auf ihn verlassen, so gesehen. Ahm. Ja. Ich bin nicht allzu groß. Des is irgendwie a Vorteil, weil, weil große Personen ham,  
128 ham irgendwie Koordinationschwierigkeiten. Ganz große natürlich noch viel mehr. So zwei Meter Leut, die ham, die ham, man merkt das  
129 auch, auch die laufen irgendwie ahm so, so unkoordiniert, so scheint das.  
130 I: Mhm.  
131 B2: Und - ja, wie gsagt, mein Körper kann, kann ziemlich viel aushalten. Das is zum einen fantastisch. Zum anderen is des a, a Schaden, weil  
132 ich des natürlich weiß und dementsprechend ah nicht die ah Maßnahmen setz, um dem Umstand entgegenzuwirken, Beispiel Rauchen zum  
133 Beispiel.  
134 I: Ja.  
135 B2: Ja ----- Ja.  
136 I: Mhm. Wie is dein Körpergefühl? Kannst du das beschreiben?  
137 B2: Ah. Mein Körpergefühl is so, dass ich auf Grund der Tatsache, dass ich früher ah ziemlich viel Übergewicht ghabt hab, also ca. 20 Kilo  
138 über meinem Normalgewicht. Ahm. Ich hab mich sehr schwer gefühlt. Ich war unbeweglich. Mei Herz hat sich beklagt, auch beim Aufstehen.  
139 Und des is natürlich für ein, für ein, für ein Menschen im Alter von unter 30 a ziemliches Handikap - Da Körper - er, er weiß, dass was nicht  
140 stimmt - und, und versucht natürlich dagegen zu arbeiten, weil - weil er sei Homöostase wieder herstellen will. Ahm. Jetzt is mei  
141 Körpergefühl so, dass ich ziemlich viel abgenommen hab. Ahm. Ich fühl mich dadurch leichter und ja, ma, es geht sich beschwingter  
142 irgendwie, also. Mit Übergewicht, des is, wie wenn ma ständig an Rucksack herumträgt. Ich hab ma mal Gedanken gmacht. Einerseits is des  
143 net so schlecht, weil ma muss dann immer, ich weiß nicht, je nach dem wie viel einer hat. A 150 Kilo schwerer Mann muss, muss 150 Kilo  
144 herumtragen.  
145 I: Ja.  
146 B2: Is in gewisser Weise a Training. Dummerweise geht's auf Gelenke, Bänder und sonstige Sachen, Herz - Kreislauf - System. Und des is  
147 natürlich dann, also die, die Vorteile sind marginal gegenüber den Nachteilen.  
148 I: Mhm.  
149 B2: Aber wie gsagt, ja - und --- ja, mei Körpergefühl - grundsätzlich jetzt is. Ich weiß, dass ich, das ich zu meinem Körper nicht den Bezug hab,  
150 den ich haben kann von Natur aus, aufgrund zivilisationsbedingter ah Umstände. Rauchen zum Beispiel, man is versucht ständig a  
151 Schokolade zu essen. Des sind alles so Sachen. Also als Kind hat ma, hat ma da scho a Gefühl mitbekommen aufgrund der Großmutter. Des  
152 is a klassische Sache. Es is, es is ka, ka Vorurteil oder kein Klischee, es is a Tatsache. Also wenn ma, wenn ma ständig irgendwas Süßes  
153 kriegt, ma gewöhnt sich das an, ma, ma wachst damit auf. Und jetzt weiß ich, nachdem ich einige Zeit Zucker abstinent glegt hab, dass das,  
154 des a, auch a Sucht is.  
155 I: Mhm.  
156 B2: Und sobald die weg is. Also der Zucker der is, der is a Energieräuber. So gesehen mmh hat sich des wieder a bissl ausgeglichen. Ja.  
157 I: Mhm --- Hörst du auf deinen Körper?  
158 B2: Viel zu wenig leider. Ja, also ahm auch da weiß ich, dass das. Wie gsagt, beim Kompromiss Rauchen, nicht?

159 I: Mhm.  
160 B2: Also mei Körper sagt mir: Pass auf! Ah. Stopp! Aus! Des is nicht ah angebracht - Aber es fällt mir halt sehr schwer drauf wirklich zu  
161 reagieren. Wie gsagt, also die, die Sucht is da ziemlich ziemlich stark vorhanden. Und auf der anderen Seite, ich bin darum bemüht Sport zu  
162 machen, ah mei Gwicht zu halten ahm, mich so zu ernähren, dass ich, das ich ihm die Stoffe zuführ, die er braucht. Auch sehr schwierig. Ma  
163 hat so viele Informationen. Ma hat sehr viel ausprobiert an verschiedenen Ernährungsstilen. Ah. Da is a bissl a, a Diskrepanz da. Ma weiß  
164 nicht genau was is jetzt wirklich das, was ihn ahm gut tut. Ma hat irgendwie verlernt auf ihn tatsächlich zu hören. In, in der Art und Weise,  
165 dass ma sagt: Ok. Pass auf! Hab ich jetzt Hunger. Ok. Ess ich. Hab ich jetzt Durst. Trink ich. Ahm. Die Schokolade oder das lass ich aus,  
166 weil ich brauch's nicht essen. Des sind alles so Sachen. Ja. Also von dem Aspekt her kann ich auf mein Körper - ah ja, nicht, nicht allzu viel  
167 hören. Ich also hören is, is relativ. Ich hör schon drauf, aber ah ich reagier nicht unbedingt drauf.  
168 I: Mhm.  
169 B2: Obwohl ich weiß, dass ich mich noch viel mehr bemühen muss, um das zu tun. Ja. Es wird auch irgendwann a mal passiern, dass ich mit  
170 den Zigaretten aufhörn wer, weil - weil das einfach ja, des is einfach zu machen.  
171 I: Und was is dir wichtig in Bezug auf deinen Körper?  
172 B2: Ja, also, dass ich. Ahm. Was mir wichtig is, is, dass ich nicht meine Gelenke überlast (B2 räuspert sich), dass ich - das ich ihn so lang  
173 wie möglich halt ah gesund und jung erhalt. Jetzt nicht unbedingt in Form von Aussehen, sondern dass ich ihn nicht überbeanspruch. Obwohl  
174 es schwierig is da zu wissen, was is Überbeanspruchung und wie weit kann ich gehen. Ahm. Wie gsagt, es is wie bei der vorigen Frage, auf  
175 den Körper zu hören. Beim Sport is es oft so, ma macht Dinge, ahm man bekommt Kraft. Die Kraft is irgendwie trügerisch, weil wenn man  
176 dann jetzt zum Beispiel, wie's jedem Trainierenden passiert. Ma hat a gewisse Zeit a Pause und dann, grad bei Männern is es so, sie möchten  
177 dann wieder dort anfangen, wo sie aufgehört haben, um, um nicht's zu verlieren. Und der Muskel hat die Kraft irgendwie noch länger  
178 gespeichert durch Durchblutungs- ah ah situationen und so. Gelenke, Bänder und Sehnen ah, die ja weniger durchblutet werden, sind da  
179 anfällig für Überlastung.  
180 I: Mhm.  
181 B2: Und das is dann das Problem. Auf der anderen Seite weiß ich, dass der Körper irrsinnig viel aushält. Wenn ma, wenn ma schaut, was  
182 Leute überleben, die Unfälle ham, die Krankheiten ham. Also es fällt mir persönlich sehr schwer da zu wissen, wo die Grenzen liegen und  
183 wie weit ich gehen kann.  
184 I: Mhm.  
185 B2: Aber wie gsagt, also mit, mit der Fähigkeit, wenn ma, wenn ma auf sein Körper hören will, diese Fähigkeiten dann zu entwickeln, wird's  
186 wahrscheinlich irgendwann einmal gelingen -- Ich glaub, da tut sich a Frau leichter als a Mann. Die sind da empfänglicher für das.  
187 I: Hm - Bist du mit deinem Körper zufrieden?  
188 B2: Mittlerweile ah kann ich sagen, ja. Also wenn ich das vergleich zu der Zeit wo ich 97 Kilo gwogen hab, ahm muss ich sagen, ich hab  
189 kein Grund zu meckern. Ich kann auch ah sagen, dass mei Körper ziemlich resistent is gegen gegen Infektionskrankheiten, wie grippale  
190 Infekte und so. Ich kenn so was praktisch nicht mehr, seit dem ich Sport mach und mei Ernährung gezielt beziehungsweise bewusst gestalte.  
191 I: Mhm.  
192 B2: Ahm. Also ja, so kann ich sagen, bin ich zfrieden, für mich persönlich. Ja. Also es sind noch einige Fettpölster da, die hätt ich gern weg.  
193 Der obligatorische Waschbrettbauch, ich mein, der kommt sowieso. Des is, des is so a Männlichkeitsideal. So a Vorstellung, dass ma, wenn  
194 ma den hat, dass ma's dann ah viel leichter hat, zum Beispiel ah bei Frauen. Ma hat das Ansehen viel höher. Das wird auch ständig durch,  
195 durch die Werbung und durch die ganzen ah Modells da propagiert. Aber irgendwie hab ich das Gefühl, mir is das ziemlich wurscht, a  
196 Waschbrettbauch. Er ergibt sich sowieso. Mir is es viel mehr wichtig, dass ich, das ich des Fett, weil bei mir is des Fett hauptsächlich am  
197 Bauch. Das is, so sagen die Wissenschaftler, die ungesundeste Stelle. Besser wär's, äh das auf der Hüfte zu ham. Und ja, dass ich des weg  
198 krieg. Also da is der optische, der optische Vorteil eigentlich im Hintergrund. Aber grundsätzlich hab ich kan Grund zu meckern über mein  
199 Körper. Ja.  
200 I: Mhm - Und versuchst du äh bewusst teilweise an deinem Körper was zu ändern?  
201 B2: Ja. Des is a ganz, auf jeden Fall, also - Wie ich, wie ich mitbekommen hab, dass mei Körper nicht so funktioniert ah auf's Alter bezogen,  
202 wie er sollte, ah musste ich Sport machen. Da kann ma wieder vielleicht sagen, es is die somatische Intelligenz, die mir der Körper ahm  
203 praktisch ins Bewusstsein grufen hat: Halt! So geht's nicht! Ahm. Ich kann das kurz an am Beispiel ausführen.  
204 I: Ja, bitte.  
205 B2: Ich bin gessen, ah ich war Mitte 20 und wollt ma die Schuh zu binden. Und bin auf einem, auf an Hocker gessen und hab mich  
206 gebückt, den Bauch auf meinen ah Oberschenkeln liegend, und hab mich irrsinnig anstrengen müssen. Ich hab an roten Kopf ghabt wo ich  
207 gessen bin und hab zerst einen zusammen gebunden, dann den zweiten, dann bin ich schnell aufgestanden und mir war irrsinnig schwindlig  
208 (B2 schluckt). Und des war der Knackpunkt. Da hab ich gwusst, ich muss was tun. Hab mich dann für Sport ah interessiert, hab ah, ah, ah  
209 mir a Einstellung zugelegt, dass, das Sport nicht nur für den Geist was tut, sondern auch für den Körper, was dann wieder rückwirkend auf'n  
210 Geist wieder wirkt.  
211 I: Mhm.  
212 B2: Ja. Und des war, so kann ma sagen ja, der Körper hat mir befohlen etwas zu tun, weil a gwusst hat, wenn ich so weiter mach ah wird er  
213 durch mich ja immer mehr und mehr belastet. Und ja, wie das ganze endet, weiß ma. Das is bekannt. Die ganzen Krankheiten sind ja  
214 zivilisationsbedingt alle entstanden, und ja, man kennt des.  
215 I: Mhm --- Versucht du deinem Körper eine bestimme Form zu geben? Bestimmtes Aussehen, bestimmte Gestalt, irgendwie.  
216 B2: Ja. Also wie gsagt, also, dass ich durch, durch den Umstand, dass ich ja mei Fett weg bekommen will kriegt ma a andere Gestalt.  
217 I: Mhm.  
218 B2: Damals war ich auch nicht glücklich mit meinem Aussehen. Nicht nur, dass ich mich schlecht gefühlt hab, ah träge und unbeweglich,  
219 sondern ich ham ma auch nicht gefallen. Es war, es war unmöglich. Also mein Gesäß war - war fett, mein Bauch war enorm (B2 schluckt)  
220 und ich hab des alles ja, also nicht mehr, ich hab mich nicht wohlfühlt und gefallen hab ich mir auch nicht. Und deswegen, des is auch a  
221 Aspekt, dass ich mein Körper trainier und trainieren will. Ganz sicher. Ja.  
222 I: Ja.  
223 B2: Also der optische Aspekt is sicher auch vorhanden.  
224 I: Ahm. Was für eine Verbindung siehst du von Körper und Welt?  
225 B2: Was für eine Verbindung seh ich zwischen Körper und (...) Welt? --- Jetzt versteh ich die Frage nicht ganz.  
226 I: Siehst du eine Verbindung zwischen deinem Körper und der dich umgebenden Umwelt?  
227 B2: (.) A so. Wenn ich's richtig versteh, dann, dann. Also ich kann das nur so verstehen, dass, das ma mit, mit einem, einem Körper, der  
228 natürlich ah sich entwickeln kann und sich natürlich weiterentwickelt, sein, sein Lebensgefühl praktisch präsentiert.  
229 I: Mhm.  
230 B2: Jemand der viel zu viel isst, der muss a negatives Lebensgefühl irgendwie entwickeln und des zeigt ma. Jetz a mal optisch. Und  
231 sicherlich is ma auch nicht ah unbeschwingt, unbeschwert und, und. Obwohl, obwohl es den Spruch gibt, wenn, wenn dicke Leute sagen: Ich  
232 bin so wie mein Körper. Ich bin so. Ich fühl mich wohl, so wie ich ausschau. Also ich von mir kann das nicht behaupten. Des is a, a Illusion.  
233 Des redet man sich ein.  
234 I: Mhm.  
235 B2: Und so geht ma dann auch auf sei Umwelt zu. Ma hat irgendwie ständig das Gefühl, es stimmt was nicht, es is, es is etwas nicht rund  
236 und so wie mich die Natur geschaffen hat, so -- hab ich mich nicht entwickelt, also ich hab mich da eher in a andere Richtung entwickelt. Es  
237 kommt dann ja, die, da, da psychische Faktor Maßlosigkeit dazu. Abgesehen vom, vom christlichen Standpunkt. Ahm. Ma is einfach, ma, ma

238 hat seinen Schwerpunkt auf, auf a - auf etwas gerichtet des - das nicht des - das is was ma anstrebt. So ständig essen müssen is nicht, is nicht  
239 angenehm. Und so gesehen ja, glaub ich scho, dass ma mit seinem Körper a Verbindung zur Welt hat. Ma, ma drückt damit aus wie ma zum  
240 Leben steht, ob einem das Leben egal is. Weil wenn da der Körper wurscht is, dann isst du viel oder du rauchst sehr viel oder, oder trinkst  
241 sehr viel, je nachdem.  
242 I: Mhm.  
243 B2: Und wenn da der Körper wurscht is, was is da dann wichtig? Weil immerhin der Körper - du hast nur einen und des is a. Ja, so gesehen  
244 glaub ich scho, dass ma da a Verbindung sehen kann. Ja.  
245 I: Mhm - Und was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Gefühl?  
246 B2: Also, wenn's an Zusammenhang gibt, glaub ich, kann ma nicht von einem Sprechen, sondern es sind alle Zusammenhänge. Also ich -  
247 ich, ich mein das so, dass ma, (B2 räuspert sich) dass wenn die, wenn die Verbindung zwischen Geist und Körper nicht stimmt, dann ändern  
248 sich Gefühle und Gefühle werden, werden zu so zu sagen Ungefühlen. Also man fühlt dann Dinge, die, die nicht stimmen, oder sag ma so,  
249 nicht korrekt sein können. Es kann nicht korrekt sein zwei Pizzen zu essen.  
250 I: Mhm.  
251 B2: Also das, abgesehen jetzt von richtig oder falsch, das is jetzt uninteressant, aber es, es kann nicht das sein, was der Körper will und was,  
252 was, was die Psyche oder der Geist selber will (B2 schluckt). Ja, und nachdem das ja ziemlich stark zusammenhängt. Dass ma sich selbst  
253 akzeptiert ohne sich einzureden: He, naja. Naja, schau her. Ich bin so, ah wie ich bin halt. Des is alles a Selbst ah betrug. Und je mehr ma mit  
254 seinem Körper ins Reine kommt, umso mehr kann ma seine Gefühle zu sich konkretisieren und auch zu anderen konkretisieren. Was  
255 wiederum auf die Frage davor Einfluss nimmt ah.  
256 I: Ja.  
257 B2: Wie ma zur Welt steht. Jemand der ständig irgendwie ah (B2 räuspert sich). Ma, ma is ja voll. Ma is voll mit einem Gefühl, ah dass ma  
258 irgendwie nicht haben will. Ja. Und da sind irgendwie dann Gefühle die ma haben möchte zurückgedrängt, weil, weil das eben dann kan  
259 Platz mehr hat. Und deswegen is eigentlich ganz wichtig, dass ma auf sein Körper hört. Und wenn ma das nicht kann, dann muss ma es  
260 lernen. Und ma muss seim Körper zuhören und sich wirklich bemühen, dass ma das ständig versucht zu erfahren, weil er spricht ständig mit  
261 einem. Egal ob des jetzt a Pickel is oder a Schmerz im Gelenk, ein, a schlechte Wundheilung, Haarausfall. Is ja ganz egal. Er gibt da  
262 Zeichen.  
263 I: Mhm.  
264 B2: Und ja, wenn ma die nicht beachtet dann, dann kam ma ja, ma hört dann nicht auf sich und dann sind auch die Gefühle irgendwie  
265 verschoben, sag ma so. Vielleicht verrückt im Sinne von, wie a Sessel verrückt is vom Tisch, oder so.  
266 I: (I lacht) Ja.  
267 B2: Und ma hat die Möglichkeit des zurechtzurücken, auf jeden Fall. Die hat, glaub ich, jeder. Wenn a's will, kann a's auch.  
268 I: Und äh was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Denken?  
269 B2: Ahm. Zwischen Körper und Denken. Also mir is es lieber (B2 räuspert sich) das mei Körper -- sich bewegt und so gesehen auch denkt,  
270 als wenn ich überlegen muss, was ich meinem Körper befehlen soll, damit er a gewisse Bewegung ausführt. Ahm. Liegt wahrscheinlich  
271 daran, an einer deiner ersten Fragen,  
272 I: Ja.  
273 B2: dass ich mehr der, der bin, der durch's tun lernt. Also nicht sich hinzusetzen und, und grübeln und Pläne machen und so, sondern ich  
274 mach (B2 räuspert sich) beziehungsweise mein Körper macht und er sieht dann, wie kann ma das verbessern, was, was is nicht so gut. Wenn  
275 ma das natürlich dann kombinieren kann. Ich kann ma das gut vorstellen, dass ma das dann kombiniert, irgendwann a mal.  
276 I: Mhm.  
277 B2: Ah. Is des a Entwicklung, auf jeden Fall. A Fortschritt. Ganz sicher. Aber grundsätzlich ja, -- vertrau ich, möcht ich mein Körper  
278 vertrauen und, und auch auf ihn hören. So gut's geht halt. Ja. Obwohl da einiges ahm, ja, nicht, nicht 100 Prozent astrein glaufen is. Aber es  
279 wird, so hab ich das Gefühl, immer besser. Angfangen hat's mit, mit dem Verlust von 20 Kilo. Also des war echt.  
280 I: Mhm.  
281 B2: Das war der Anfang. Ja. Was dann noch Möglich is. Keine Ahnung was die, was Yogis oder sonstige spirituelle Menschen ahm durch  
282 seinen Körper, oder durch deren Körper an Erfahrungen sammeln und gewinnen können. Ich denk ma mal, dass is a wunderbare Sache.  
283 Obwohl ich nicht weiß, von was ich das sprech jetzt. Ich weiß nur, und des sagt mir mei Körper, dass gewisse Sachen möglich sind.  
284 I: Ja.  
285 B2: Ja. Das - strebt auch jeder an irgendwie, na. Körper bewusst oder geistig unbewusst, je nach dem wie ma das ausdrücken will.  
286 I: Mhm --- Und siehst du einen Zusammenhang zwischen deiner Ausbildung und deinem Verhältnis zum Körper?  
287 B2: Ah. Also angfangen hat das ganze nicht damit, dass ich a Ausbildung machen wollte, um meinen Körper zu, zu, um meinen Körper  
288 gesund zu halten, sondern ich hab angfangen Sport zu machen, weil mir mein Körper ah es so gesehen befohlen hat, etwas zu tun.  
289 I: Ich mein jetzt eher ahm so schulische Ausbildungen. Dein Studium, weil du studierst ja Sport.  
290 B2: Ja.  
291 I: Hat das irgendwie das Verhältnis zu deinem Körper geprägt?  
292 B2: Also das Sportstudium, das seh ich. Also ich seh jetzt Sport mit ganz andern Augen. Auch scho davor, vorm Studium. Ahm. Ma hat  
293 natürlich sich informiert gesundheitstechnisch, ernährungsmäßig. Und auch (B2 räuspert sich) an Kurs hab ich besucht,  
294 I: Mhm.  
295 B2: also zwei Kurse eigentlich. Und da is mir eigentlich folgendes aufgefallen. Das, das Sport, so wie er praktiziert wird von, von, von  
296 Hochleistungssportlern, von Breitensportlern nicht, nicht das is, was er, was der Körper haben möchte. Die meisten Breitensportler wissen  
297 nicht was sie tun und die meisten Profisportler wissen zu gut was sie tun. Und beides führt nicht in die optimale, zum optimalen Ergebnis.  
298 Wenn jemand nicht weiß, wie er läuft richtig, bringt's ihm nichts, dass a läuft. Es is gut, dass er sich bewegt und läuft, aber wenn er sich  
299 damit die Knie kaputt macht, hat das kan Sinn.  
300 I: Mhm.  
301 B2: Wenn jemand weiß, wie's richtig is, ah wie ma perfekt Lläuft, um optimale Zeiten zu erreichen, dann is das genau das Gleiche, weil dann  
302 is das a Überlastung vom Körper. Und das is nicht so, wie ich Sport versteh, also wie ich Sport jetzt im Laufe der Zeit kennen glernt hab.  
303 Und wie ich ihn auch als, als richtig empfinde, in Form von am Körpergefühl.  
304 I: Ja.  
305 B2: Des, des Sportstudium ja, des hat viele Informationen, ahm die, die sehr nützlich sind. Ich denk ma aber mal, die sind eher nützlich im  
306 Beruf oder in beruflicher Qualifikation. Für an Körper selber möcht ich des eigentlich nicht in Anspruch nehmen.  
307 I: Mhm.  
308 B2: Es geht ja dann auch so weit, ah dass ma dann a Leistungssteigerung durch Substanzen erreichen möchte, die den Körper schädigen. Des  
309 hat nichts mit, mit körperbezogen oder Körperbewusstheit zu tun. Des is eigentlich Irrsinn. Und des ganze is ja, also das lehn ich a mal  
310 grundsätzlich ab. Hilfsmittel, sicherlich was is a Hilfsmittel? Wie weit geht das? Das a Hilfsmittel dann ka Schadmittel is in dem Sinn.  
311 I: Ja.  
312 B2: Ja -- Beispiel vielleicht. Da war im Gespräch ahm, dass bei den Paraolympiks. Oder beziehungsweise da war jemand, dem ham, dem  
313 wurden beide Beine amputiert. Der hat dann so Federn bekommen, als Unterschenkelersatz, und is gelaufen. Und durch die, die Schwingung  
314 der Federn is a schneller glaufen als a, a nicht behinderter Sportler.  
315 I: Aha.

316 B2: Und sie haben den deswegen nicht zu normalen Meisterschaften oder so zugelassen, weil sie befürchten, dass Menschen, die jetzt total  
317 leistungsfixiert und leistungsbezogen sind und trainieren, dass die sich am liebsten ihre Schenkel amputieren lassen würden,  
318 I: Hm.  
319 B2: um ah diese Zeit zu erreichen. Des is für mich a absolute Gestörtheit, weil ah das, das, also des kann ich nicht nachvollziehen.  
320 I: Ja.  
321 B2: Das geht nicht. Unmöglich.  
322 I: Und so jetzt überblickend, was würdest du sagen hat dein Verhältnis zum Körper am stärksten geprägt und beeinflusst?  
323 B2: Mein Verhältnis zum Körper.  
324 I: Ganz jetzt allgemein. Was (..) war da am ausschlaggebendsten?  
325 B2: Ja, das war mit Sicherheit des eine Erlebnis. Des wer i nie vergessen. Das was ich scho vorher angesprochen hab. Wie ich da gessen bin  
326 und aufgestanden bin, mir war schwindlig und -- und ich kann mich noch erinnern. Ich weiß nicht, ob das davor war oder danach, aber ich bin  
327 am Eiskasten gstanden und hab das siebte oder achte Wurstsemmerl oder Brot gessn, wohl wissend, dass ah des a Irrsinn is. Ahm. Die  
328 Wissenschaft nennt des Binge Eating Disorder. (B2 schluckt) Ah. Auf Hochdeutsch oder im, im Dialekt is des dann Frustessen.  
329 I: Mhm.  
330 B2: Ah. Ma weiß das. Ma kann nichts dagegen tun. Es is ähnlich wie bei den Zigaretten. Ma kann was dagegen tun, sicherlich. Ah. Es is halt  
331 a persönliche ah Kraftangelegenheit. Und diese zwei Sachen ja, die sin ma ziemlich stark in meim Bewusstsein. Und, und das, das is, glaub  
332 ich, des was meinem, meinem Bewusstsein, wo mein Körper meinem Bewusstsein ziemlich stark signalisiert hat: Stopp! Ahm. Jetzt tu was!  
333 Ganz egal was! Mach es! Es muss ein, ein natürlicher Zustand wieder hergestellt werden.  
334 I: Mhm.  
335 B2: Ja. Also des war auf jeden Fall - ausschlaggebende Punkt -- Ja.  
336 I: Jetzt hab ich ah Fragen zu dem Körper als Ausdrucksmittel. Was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert hat dein Körper als  
337 Ausdrucksmittel für dich?  
338 B2: Hm. Also -- die Bedeutung als Ausdrucksmittel. Sicherlich ma, wird jeder wissen. Also wenn ma jemanden anschaut ma, ma, ma  
339 erblickt ihn und ma, ma kann dann sehn - wie dieser Mensch ahm - a Bezug hat zum Leben. Welche Dinge er macht. Man braucht sich nur  
340 an Drogensüchtigen anschauen und ma weiß sofort, (B2 schnipst mit den Fingern) aha (B2 räuspert sich) bei dem is ziemlich vieles in  
341 falschen Lot. Ah. Bei an Übergewichtigen auch. Wobei ich jetzt nicht das ganze auf's Gewicht ah unbedingt sehen will. Es gibt sicherlich  
342 Leute, die, die, ahn niemand is perfekt, nicht. Und jemand der a paar Kilo Übergewicht hat, des bedeutet ja jetzt nicht dramatisch viel.  
343 Genauso wie, (..) wie's org is, dass jemand weiß ich nicht ah, pff, a paar Zigaretten raucht oder so. So gesehen, der Körper hält scho was aus.  
344 Aber als Ausdrucksmittel. Ahm - Wir welches Gefühl er zu sich hat, - was für ein Bewusstseinsgrad in Bezug auf seinen Körper und zum  
345 Leben er hat. Jemand der ständig Naschen muss und ständig ah oder ständig zu viel Essen muss, der hat irgendwie an, an unrunder Bezug zu  
346 seinem Körper. Des, da stimmt irgendwas nicht. Da is irgendwas falsch gelaufen, oder es läuft falsch. Und des ah gilt's zu ändern - Ahm.  
347 Das war a mal der Bezug. Was war die andere Frage? Was war der andere Punkt?  
348 I: Ahm. Was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert.  
349 B2: Mhm. Bedeutung und Stellenwert. Ja.  
350 I: Da gibt's zum Beispiel Dinge wo du sagst, die drück ich mim Körper aus und Dinge wo du sagst, nein, die drück ich mim Körper nicht  
351 aus?  
352 B2: Ich versteh die Frage jetzt nicht ganz. Welche Bedeutung und welchen Stellenwert hat mei Körper.  
353 I: Als Ausdrucksmittel.  
354 B2: Als Ausdrucksmittel.  
355 I: Drückst du alles was so in dir vorgeht über den Körper auch aus, oder?  
356 B2: Ich, ich glaub a mal ahm des ---- Ja. Ma müsste sich geistig sehr unter Kontrolle haben, oder man muss sich geistig sehr unter Kontrolle  
357 ham, um des nicht zu machen. Jemand der, der sich, der keine Selbstkontrolle hat, der wird wahrscheinlich sehr viel ausdrücken, ausdrücken  
358 damit. Ja. Und ich denk a mal ja, bei mir is des, is des der Fall. Ja.  
359 I: Mhm.  
360 B2: Also das, wenn was nicht stimmt. Ich glaub, es is generell bei Männern so, sie sprechen nicht oft ah über ihre Gefühle, es sei denn ahm,  
361 es kommt seht viel zusammen (B2 schluckt). Und dann sprudelt es heraus wie, wie eine überlastete Leitung und, und macht sich Luft. Und  
362 dann drückt man natürlich des über seinen Körper aus. Na klar. Ah. In Form von Gestik, Mimiken. Ah. Ah. Oder im Fall von Leuten, die,  
363 die, die halt Zuflucht beim Essen suchen, essen. Alkohol, Zigaretten, generell. Ja.  
364 I: Mhm.  
365 B2: Also ich glaub, ja, aus der Sicht vom Mann, kann ich des so sagen. Ja. Ich weiß, dass es bei da bei, bei Frauen ahm a mal grundsätzlich  
366 anders is, obwohl, obwohl sie sehr viele Verhaltensschemen von Männern angenommen ham auch. Ahm. Obwohl ich da jetzt nicht so genau  
367 trennen kann, ob des jetzt, wo was hingehört. Aber -- Ja. Was ich weiß is, dass, das a Frau, des is ja auch ah wissenschaftlich belegt, eher  
368 zum, zum weniger tendiert oder zu wenig. Magersucht, Bulimie. Des sind auch die Zahlen, die da genannt werden. Das 5 Prozent nur  
369 Männer bulimisch erkrankt sind oder, oder ah Ess-Brech-Sucht ham. Und das Fettleibigkeit ja, eher das zu viel, dem Mann, dem männlichen  
370 Charakter generell jetzt a mal zugeschrieben wird.  
371 I: Mhm.  
372 B2: Ah. Was da jetzt wirklich, also ich bin ka Psychologe. Ich kann da jetzt nicht genau sagen. Ja.  
373 I: Und ähm verfolgst du da bestimmte Ziele, wenn du was über den Körper ausdrückst?  
374 B2: Mmh. Ja. Ma ma verfolgt gewisse Ziele, obwohl ma sich selber oft nicht, ahm obwohl ma den Körper des oft nicht eingesteht es zu  
375 zulassen. Und ma fangt an zu Denken und - dann wird das praktisch ahm irgendwie unterdrückt. Das heißt, ma unterdrückt sein Körper. Er  
376 möchte, ich weiß nicht, jemanden seine Zuneigung zum Beispiel bekunden. Er, er sucht die Wärme, die Nähe zu -- zu andern Menschen (B2  
377 schluckt). Und ja, durch, durch, sag ma jetzt Komplex oder, oder eine gewisse Art von Minderwertigkeitsgefühl oder Schuldgefühl, keine  
378 Ahnung. Was dann halt in der, dem entsprechenden Situation is. Ahm. Fängt ma an drüber nachzudenken was, was is und ma unterdrückt  
379 sein Körper. Also ich glaub, dass is auch a ähnlich, a eher männerspezifisches Problem - Bei mir gesehen, so gesehen is das so. Ja - also. Ja.  
380 I: Und ähm wovon profitierst du, wenn du dich körperlich ausdrückst?  
381 B2: Wenn ich mich körperlich. Also ---- durch das körperliche Ausdrücken - is es auf jeden Fall so, dass ma einer gewissen Natürlichkeit  
382 nachgeht - Es wär, (B2 räuspert sich) es is ---- ja so, dass ma sich befreit von irgendwelchen ah Denkschemen und Verhaltensschemen,  
383 sofern ma des dann zulassen kann -- Und es kommt auch auf die, auf die psychische Verfassung an, dass ma das zulassen kann. Ohne das ma  
384 da drüber nachdenkt: He. Ah. Pff. Eigentlich nicht. Ah. Des is jetzt nicht angebracht, oder so. Des is, des is eigentlich a ziemlich unguter  
385 Zustand. Wenn, wenn ma den Körper so weit ah bringt, dass a, das a Dinge, die er machen möchte, einfach weil, weil da a gewisses Gefühl,  
386 a Verbindung is, das ma ihn in die Gegenrichtung bringt. Beispiel zum Beispiel. Also ma fragt jemanden nicht ah: Woll ma was  
387 unternehmen? Oder ma kuschelt sich nicht zu dem. Und ma kriegt dann dieses Gefühl: Mach es! Mach es! Ah. Das is angebracht. Es is  
388 überhaupt ka Problem. Ma macht es nicht und ma weiß, ma hat a Chance vertan. Der Körper sendet einem das aus und ja (B2 räuspert sich).  
389 Des bringt dann halt ja, eher ja, ungute Gefühle. Das is nicht so angenehm, nein. (...)  
390 I: Also das is dann eher schwierig?  
391 B2: Schwierig, ja. So gesehen. In der Beziehung, ja, is es is es sicher angebracht, dass ma mehr auf sein Körper hört auch. Ja. A neuer  
392 Aspekt. Grad eingfallen (B2 und I lachen). Ja.  
393 I: Und wie eröffnest du dir neue Handlungsmöglichkeiten, bezogen auf deinen Körper?  
394 B2: Ahm --- Wie soll ich das jetzt verstehen?

395 I: Wie erweiterst du deine Handlungsmöglichkeiten, jetzt auf den Körper bezogen? Was machst du da, um, um das zu erweitern?  
396 B2: Um das zu erweitern. Was mach ich' n da eigentlich? Also - ich informier mich ah --- Ja, ziemlich einseitig. Das einzige was ich  
397 eigentlich bis jetzt gmacht hab war, dem wissenstandlichen, äh den wissenschaftlichen Standpunkten zu folgen.  
398 I: Mhm.  
399 B2: Bin aber mittlerweile drauf kommen, des is a ziemlicher Unsinn. Ahm. Diese ganze westliche Medizin, die is, die is nicht das Gelbe vom  
400 Ei für mich. Obwohl sie natürlich ja, sicherlich ah ah letztlich im Endeffekt, wenn alle Stricke reißen, is es das einzige Mittel des ma  
401 heranziehen kann dann. Aber ich denk ma, es gibt bessere Möglichkeiten, oder sag ma so, günstigere Möglichkeiten den, ah den Körper  
402 irgendwie ahm dazu zu bringen sich, sich bekannt zu machen. Weiß nicht, ah Heilmethoden, natürliche Sachen. Ich find die Medizin is da,  
403 ich kann das jetzt nur über die Medizin sagen,  
404 I: Ja.  
405 B2: weil ich da ziemlich ah belesen bin. Verstehen tu ich's nicht, weil das ziemlich undurchsichtig is (B2 räuspert sich) das ganze. Es gibt  
406 pausenlos Informationen, Gegeninformationen. Es kennen sich die Mediziner mir scheint auch nicht aus. Obwohl ich ein Gefühl hab, dass,  
407 das dieses Wissen existiert. Ahm. Man braucht ja nur an, an Naturvölker zu denken. Die ham keine wissenschaftlichen Methoden, die wissen  
408 einfach: Das funktioniert, das musst nehmen, das is ein Kraut für das und es is weg. Oder das nimm nicht. Weil's einfach so is. Die machen  
409 das einfach. Ah. Die ham sich nicht entwickelt in, in ah welche, welche wunderbaren Fastfood ah Kreationen mach ich, produzier ich, damit  
410 ich die in zwei Minuten auf den Teller krieg. Sondern ja, die ham a ganz a anderes Lebensgefühl, Körpergefühl und auch a anderes Medizin  
411 oder Gesundheitsgefühl. Ich, ich denk a mal, dass is zu bevorzugen. Mhm. Blöderweise is halt das Wissen nicht da. Das is halt das einzige  
412 Manko.  
413 I: Ja.  
414 B2: Ja.  
415 I: Was möchtest du mit deiner körperlichen Erscheinung vermitteln, oder jetzt darstellen - aussagen?  
416 B2: Ahm ----- In letzter Zeit, also bis, bis zu meinem Höchststand an Gewicht mmh wollt ich eigentlich immer ----- des verstecken,  
417 genau. Also ich wollt das verstecken. Ich wollt durch das Verstecken den Leuten sagen: He. Ah. So bin ich nicht. Nein. Und so. Ahm. Ja.  
418 Ahm. Durch den Sport wird ma natürlich (B2 räuspert sich). Ma muss aufpassen, dass ma nicht sehr selbstbezogen und, und optisch bezogen  
419 wird. Ahm. A muskulöser Körper is schön. Des gefällt einem einfach. Des is a natürliche Sache. Ahm. Ma möchte, ma möchte gefallen. Auf  
420 jeden Fall. Ah. Ich hab aber auch mitbekommen, dass es, das es fatal is, in, in diese Richtung zu, zu ja, hineinzukippen - Und sobald ma dann  
421 a Übergewicht hat, um jedem zu zeigen: He. Schau. Ah. Was hab ich nicht alles geleistet. Wie hab ich mich nicht angestrengt. Weil a  
422 muskulöser, sehniger Körper is a enorme Anstrengung. Ahm. Ja, ich glaub, des is a Gefahr auch. Ah. Ma wird dann, ma bekommt dann a  
423 ziemlich narzisstisches ah Verhalten, das ka, ka gutes Gefühl is. Des is nicht angenehm. Und ja, als Reaktion auf des muss ma halt gegen  
424 wirken. Ma --- ma, ma versucht dann wieder auf den Körper zu hören und zu sagen: He. Diese Kraft, die ich mir antrainiert hab, is die  
425 unbedingt notwendig? Muss das so voluminös sein? Is, is es überhaupt richtig, ah jetzt a mal ah massebezogen trainieren? Was is überhaupt  
426 richtig? Und ja. Also ma möcht scho sagen: Ahm. Hallo. Schaut's her. Ahm. Schaut' s mich an --- Aber ich glaub, des is, des is ziemlich  
427 eigenbezogen und gibt ka gutes Gefühl. Es, es macht einen ziemlich fixiert auf den eigenen Körper und des is etwas was, was ma eigentlich  
428 ablehnt. Ja, ma lehnt das ab. (...) Wenn es einem bewusst wird lehnt ma das ab. Des is dann a grundsätzliche Sache so. Ja. Und es wird dann  
429 irgendwann einmal einem wurscht und dann trainiert ma, damit ma eben - ja, wie gsagt a Homöostase im natürlichen Sinne hat. Also nicht  
430 jetzt in der westlichen Medizin ah so gesehen, sondern dass ma, das ma einfach das Leben so gut wie möglich beschreitet ohne ah  
431 Krankheiten aufzuglauben oder, oder irgendwelche Beschädigungen zu erfahren.  
432 I: Mhm.  
433 B2: Des is dann, wenn ma das a mal erkennt halt ja, das is dann die einzige Möglichkeit - ja, zu sein irgendwie.  
434 I: Mhm. Und jetzt bei ändern, bei deinen Mitmenschen, worauf achtest du da besonders bezogen auf ihre körperliche Erscheinung?  
435 B2: Ahm. Also ich weiß, das je ah --- ja, es --- es is ahm - auf der einen Seite is, ma - ma kann's ja ruhig sagen, ma is, ma is ziemlich  
436 geblendet von da, (B2 räuspert sich) von da Gesellschaft. Ma bekommt ständig Werbeindrücke. Ma bekommt ständig ah optimale  
437 Aussehens- ah impressionen hineingedrückt. Ah --- Es, es hat sich so entwickelt, dass das ganze a ziemlich sexistische Sache is. Es zählt  
438 dann nur mehr der Körper ah in da, in da Optik. Und des bringt natürlich des Gefühl in den Hintergrund. Und diese, diese Tatsache is, is bei  
439 mir -- nicht ah wie bei ändern. Es is auch im, (B2 räuspert sich) es spielt a Rolle, (B2 räuspert sich) obwohl ich drauf kommen bin, dass  
440 des eigentlich a Irrtum is. Es is a, a Fehlleitung und, und die gilt's zu, zu, zu korrigieren -- Ja. Ich weiß, dass, das ma auf, auf Optik kam ma  
441 nichts geben. Des, des is a Sache, die is ja, eine Fehlleitung -- Ja.  
442 I: Und worauf achtest du also wenn du jetzt das deuten möchtest, was dir dein Gegenüber durch den Körper vermitteln möchte? Worauf,  
443 worauf schaut du da?  
444 B2: Ja, also ich, ich schau auf Gestik, auf Körpersprache. Ahm. Auf, weiß ich nicht, Mund, Augenwinkel. Ahm. Auf Bewegungen. Ob sie  
445 hektisch sind. Ah. Die könnten dann auf, auf gewisses Aggressions- oder Zornpotenzial rückschließen. Oder Nervosität oder Ungeduld. Ja,  
446 auf, auf Körpersprache halt. Auf diese Sachen. Und dann is es a körperliches Empfinden. Ja.  
447 I: Also das Deuten findet dann über ein körperliches Empfinden statt?  
448 B2: Ja. Obwohl ma aufpassen muss, nicht. Also wenn ma dann nicht trennen kann zwischen körperlichen Empfinden und, und geistiger  
449 Interpretation ah ja, dann nimmt halt der Kopf mehr wahr als der Körper und dann, dann is das ganze a Fehlinterpretation. Und ich glaub,  
450 man muss als Mann generell da einiges korrigieren, weil ah das klassische Beispiel Haare schneiden. Die Frauen bemerken das unabhängig  
451 ob sie miteinander in, in, in - ja, in, in familiären oder in, im so genannten nur freundschaftlichen Kontakt sind. Viele Männer checken nicht  
452 ab, dass die eigene Frau beim, beim Friseur war, nicht. Also des is, ich find, des is a Umstand, der sagt scho was aus. Ja.  
453 Die Frauen merken das. Hat a sich den, das Gsicht rasiert oder hat a an andern Haarschnitt. Welchen Pullover hat a an. Also diese Sache, ich  
454 bewunder das auch. Des is a, a Sache, die -- ja --- die sicherlich was darüber aussagt, wie man den andern wahrnimmt - In welcher, in  
455 welchem Bezug ma zum ihm steht. Ahm. Ma weiß wie a ausgschaut hat. Ich mein, sicher wenn's jetzt a Kontrollfreak is, ahm keine Ahnung,  
456 ob ma des so nennen kann. Aber ich glaub, es, es sagt auf jeden Fall ah viel aus, wie ma den andern wahrnimmt - Ja. Oder es sagt auf jeden  
457 Fall viel aus ahm - pff, dass ma den andern halt ahm bewusst sieht. Ja.  
458 I: Und in welchen Bereichen gelangst du an deine Grenzen? Jetzt äh physisch und psychisch.  
459 B2: Also -- psychisch gerat ich viel eher an meine Grenzen als psychisch, ah als, als physisch.  
460 I: Mhm.  
461 B2: Also wobei des ja, des is so schwer zu trennen. Also ahm es hat a Zeit geben, wo ich, wo ich ziemlich heftig trainiert hab und des is ma  
462 ziemlich leicht gfallen - sehr viel von meinem Körper abzuverlangen. Einfach weil er ein sehr hohen Trainingslevel ghabt hat. Ah. Er hat das  
463 praktisch dann von alleine gmacht. Ahm. Psychisch is es auch a Trainingssache wahrscheinlich. Es is (...). Psychisch kann ja nur sein, also  
464 für mich jetzt, Konzentration, Aufmerksamkeit, ahm ahm --- bewusste Dinge machen, Wille zu entwickeln etwas zu machen, was jetzt zum  
465 Beispiel ah ungesund is. Nehm ma das Rauchen wieder her.  
466 I: Mhm.  
467 B2: Ha! Ahm. Da sind die Grenzen auf auf jeden Fall, ja, schwierig zu sagen. Es is a andere Art von Schwierigkeit. Aber ich glaub, den Geist  
468 den Geist ah zu formen is auf jeden Fall schwieriger, als den Körper zu formen. 100 prozentig. Es gibt kein Mittel des den des den Geist ah  
469 formt, so wie's Diätpillen gibt. Oder gibt' s eh nicht. Aber diese Sachen halt. Ah. Abführmittel oder, keine Ahnung, Methoden halt seinen  
470 Körper zu vergewaltigen, damit a optisch schön ausschaut.  
471 I: Naja, Psychopharmaka.  
472 B2: Mmh. Ok. (I lacht) Aber, aber machen die.  
473 I: Die greifen auch ordentlich ein in den Geist.

474 B2: Ja. Machen die schön?  
475 I: Na, weil du gemeint hast, es gibt viele Mittel für den Körper, aber für den Geist, da kann man nicht so eingreifen.  
476 B2: Ja, stimmt. Sicherlich. Ja. Man kann, man kann. Aber das ist dann genauso gestört, wie Fettabsaugen.  
477 I: Ja, ja, auf jeden Fall. Also,  
478 B2: Ja. Und.  
479 I: das steht außer Frage.  
480 B2: Gut. Aber um das zu konkretisieren, was ich mein ist, ah es ist auf jeden Fall schwieriger - sich drei Stunden jetzt, also für mich gesehen  
481 jetzt,  
482 I: Ja.  
483 B2: Hinsetzen und Lernen als drei Stunden Berg, also nicht Bergsteigen, sondern Wandern.  
484 I: Ja.  
485 B2: Also das hat vielleicht auch damit zu tun, dass ich da mehr Übung hab. Aber es ist generell a mal. Ja. Es gibt auf jeden Fall an  
486 Unterschied. Ja.  
487 I: Und was für Gefühle sind mit diesen Grenzerfahrungen verbunden?  
488 B2: Des eine ist a ziemlich (B2 räuspert sich) angenehmes Gefühl, des körperliche. Ma, man hat des Gefühl, ah man ist kraftvoll, man ist stark. Ahm.  
489 Man kann über gewisse Grenzen hinausgehen. Es ist ja auch irgendwie a Schmerz dabei, den man überwinden muss. So gesehen ist es - geht des,  
490 ist es a Mischung auch. Und, und geht ins Psychische auch hinein und des ist auch angenehm. Man weiß, man kann an gewissen ah Grad an  
491 Selbstüberwindung aufbringen. Auf der anderen Seite ah es ist a ziemliche ja, Herausforderung, sehr lang, wenn man's nicht gewohnt ist, zu  
492 Lernen. Also ich jetzt als Student, ah komm da jetzt grad a mal rein. Und (B2 räuspert sich) ja, es, es ist ein Schock. Es erschreckt einen, weil  
493 man dann auf einmal sieht: He! Pass auf! Bis daher kannst du gehen. Mehr ist nicht möglich. Wenn dann noch Stress dazu kommt ja, kann man  
494 scho von, von ah einem, einem ja, Stressgefühl sprechen ja, vielleicht sogar Panik. Mmh.  
495 I: Hm.  
496 B2: Wenn man dann, jetzt musst du was machen, was du in den nächsten zwei Wochen ah aufbauen musst, nämlich hohe Konzentration  
497 aufbringen. Und wenn das nicht geht. Ja, das ist, (B2 räuspert sich) das war a Schock auf jeden Fall. Mhm.  
498 I: Ja.  
499 B2: Ja.  
500 I: Und profitierst du auch irgendwie von den Grenzerfahrungen?  
501 B2: Wenn man mal den, den Schock als solchen überwunden hat auf jeden Fall. Ah. Überwinden mein ich man, man lernt dann zum Beispiel  
502 Lernen, sich Konzentrieren. Wenn das ist kann man auf jeden Fall profitieren. Und ich denk auch, dass ich davon profitiere. Des ist a,  
503 angenehmes Gefühl, zu wissen man hat a geistige Leistungsfähigkeit, die, die ansprechbar ist. Ahm. Und ich mein jetzt nicht Kreuzworträtsel  
504 in 10 Minuten oder so, sondern es ist einem selbst wichtig, dass man sich längere Zeit konzentrieren kann. Is, ist ja ganz wichtig - Und ja, wenn  
505 man den Schock überwindet ja, dann profitiert man auf jeden Fall. Und man fühlt sich auch sicherlich besser.  
506 I: Ja.  
507 B2: Mhm.  
508 I: Und was hast du so über deine Werte und Normen erfahren, durch diese Grenzerfahrungen?  
509 B2: Ah --- Ja. Man hat sich sehr lang in einem Bild gesehen, also in in einem Licht gesehen, des eigentlich ah so nicht zugetroffen hat, weil  
510 man sich nur auf Sachen konzentriert hat, die, die einem gelungen sind und leicht gelingen. Und jetzt durch die Grenzerfahrungen - ja,  
511 bekommt man a Gefühl. Erstens a mal reduziert sich ah die Überschätzung --- und --- und man weiß dann auch, was man kann und was man  
512 nicht kann. Ich glaub, dass ist ganz wichtig. Damit man nicht irgendwie ständig ah ins offene Messer läuft ah, wie zum Beispiel sportlicher  
513 Natur oder auch sonstiger Art und Weise. Wenn man jetzt weiß ich nicht ahm sich für Prüfungen jetzt zu früh, zu viel anmeldet und dann auf  
514 einmal stellt man fest: He. Puh. Ich kann das ja gar nicht lernen. Also des des ist a gute Erfahrung. Ja. Und ich glaub, die ist auch wichtig zu  
515 machen. Ja.  
516 I: Und jetzt bezogen auf dein soziales Umfeld. Wie schaut so dein Freundeskreis aus? Wer sind so die wichtigsten Leute für dich in deinem  
517 Leben?  
518 B2: Ahm. Die wichtigsten Leute in meinem Leben. Ah. Das sind, sind meine, meine Freunde einfach. Ahm. Ich kenn sonst keine Leute so  
519 gesehen. Ahm. Ja, also es, es zieht mich zu Leuten hin, die a gewisses Maß an, an Kraft haben. Unabhängig davon, ob das jetzt a größere  
520 Kraft ist, als ich besitze. Ahm. Wenn die Kraft größer ist, bin ich davon fasziniert und froh diese Menschen zu kennen. Ahm. Obwohl es  
521 natürlich ah so ist, dass man ah sich -- anpassen muss. Ah. Bedeutet, dass man auch an sich arbeitet, dass man auch a gewisses Kraftpotenzial  
522 aufbaut, das dem angemessen ist. Es muss ja a gewisser Angleich mmh da sein, ah um, weil es ist, wem man jetzt mit Freunden ah sein Leben  
523 verbringt, dann muss man sich ja mehr oder weniger anpassen. Und anpassen heißt ja nicht nur, man vermeidet Dinge die, die jetzt ah die  
524 Gruppe zum Beispiel ah aufhalten oder, oder stören, sondern anpassen bedeutet sicherlich auch, dass man, das man selbst ah Eigenschaften  
525 sich aneignet, die ah die andere besitzen, um eben keine Bremswirkung ah zu verursachen. Weil, weil, dass find ich ganz wichtig. Also a  
526 Glied ist, a Kette ist ja nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Und wenn dann ständig, ah ich weiß nicht, ah eine, eine, mach man's jetzt a mal  
527 beim Fortgehen, zum Beispiel eine Spädbremse ist. Ahm. Dass kann man dann übertragen, wenn man will, auf's Leben. Ah. Wird der Spaß  
528 minimiert beim Fortgehen. Weil wenn einer immer dasitzt und herumschaut oder, oder, oder meckert oder wä. Und Lachen ist Kraft. Lachen  
529 ist a fantastische Kraft. Und ja. Also (B2 räuspert sich) das, des ist a mal der Auftrag, so wie ich das seh.  
530 I: Mhm.  
531 B2: Das man, das man an Bezug zu, zu Menschen herstellen kann und ja, denen auch vertraut. Und des ist halt a --- Ja.  
532 I: Und was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit'm Körper in deinem sozialen Umfeld?  
533 B2: Sozialen Umfeld bedeutet jetzt?  
534 I: Deine Freunde, dein Freundeskreis. Also was für einen Stellenwert hat der Körper dort?  
535 B2: Also ---- vom Machbaren her (B2 räuspert sich) hat der, hat der Stellenwert an, an, also nimmt die Körperbezogenheit an ziemlich hohen  
536 Stellenwert - ein. Mit Machbarkeit mein ich jetzt, dass man, das man sich versucht in diese Richtung zu entwickeln. Von der Ausführung her,  
537 ah sicherlich jeder hat so seine, seine Schwierigkeiten. Ah. Beim einen ist es, ah weiß ich nicht, der Schokoriegel, beim ändern ist es die  
538 Zigarette, ah der eine isst, weiß ich nicht, ah spät. Is auch nicht unbedingt gesund. Oder sonst was. Und die Bereitschaft das zu ändern,  
539 nimmt an hohen Stellenwert an. Ahm. Es ist natürlich a Kraftsache, ob des dann machbar ist oder nicht. Aber es ist auf jeden Fall so, dass in  
540 meinem Umfeld, das jetzt ahm kein, kein Thema ist, das außen vor glassen wird oder, oder über das nicht gesprochen wird oder über des  
541 nicht gedacht oder nachgedacht wird. Wie's jetzt zum Beispiel bei ändern ist, ich weiß nicht, die Spagetti Familie oder, oder die Fastfood ah  
542 Leute, die halt schau, ah denen's wurscht ist, was sie Essen. Also des ist in meinem Umfeld ist des sicherlich. Ja. Sonst würde man auch dort  
543 nicht ah hinwollen, nicht. Also die Freunde sucht man sich ja nicht aus, die, die jetzt keine, keine Sachen ham, die, die man ideell verfolgen  
544 kann. Vom, vom Gefühl her.  
545 I: Und was machst du so zusammen mit deinen Freunden? Machst du viel Sport oder?  
546 B2: Ahm. Ja. Also man, man versucht, sofern die Zeit halt zulässt, ah viel Sport zu machen. Ahm. Und ahm ja, man trainiert gemeinsam. Ich hab  
547 halt das Gefühl, dass es a bissl ah intensiver sein könnte ---- Is halt a, ahm eine, eine zeitliche Sache. Es ist zeitlich bedingt und es ist, es ist auch  
548 ahm a Motivationssache. Und es ist ganz sicher auch a Sache von ahm Rücksichtnahme. Man muss halt schau, wie kann der andere ah  
549 mithalten beim Laufen, weiß nicht, Spazierengehen oder sonst was.  
550 I: Mhm.

551 B2: Und des geht halt ziemlich schnell in den, es geht ziemlich schnell, weiß ich nicht, aus dem Blickfeld raus. Ma, ma hat sich a gewisses  
552 Laufpensum oder Lauftempo angewöhnt und (B2 schluckt) ja, ma nimmt automatisch an, dass des, wenn ma langsamer läuft, dass des der  
553 andere dann noch schafft, aber es is dann nicht so. Ja. Obwohl ma eh versuch hat, ahm andere den Ton angeben zu lassen, aber.  
554 I: Ja.  
555 B2: (...)  
556 I: Und was glaubst du wie dich deine Freunde beschreiben würden?  
557 B2: Wie mich meine Freunde beschreiben würden.  
558 I: Mhm.  
559 B2: Ahm - (...) Meine Freunde würden mich als, als Extrempunkt in zwei Richtungen beschreiben -- Entweder alles zu wollen oder gar nichts  
560 zu machen. Ich glaub, so würden sie mich beschreiben. Dann würden sie mich auch als, als (B2 räuspert sich) als --- spaßigen, witzigen ah  
561 Freund sehen --- und auch als -- als jemanden der halt nicht sehr aufmerksam is --- und ah --- ja, in gewisser Weise keinen Zugriff (B2 lacht)  
562 zu seiner ah Konzentrationsfähigkeit, ma kann sagen Intelligenz, hat. (I lacht) Ja. Also so, so würden, sie würden mich so beschreiben. Dann  
563 auch hilfsbereit, ahm -- vielleicht tollpatschig ahm, in gewisser Weise, was das Arbeiten betrifft. Umständlich -- Ah. Ziemlich schnell für  
564 eine Sache zu begeistert, aber genauso schnell auch wieder, ahm -- des ganze dann, gewisse Sachen überzubewerten. Ja. Ich glaub, so  
565 würden sie mich sehen. Is das zu lang?  
566 I: Nein, nein. Nein, ich kontrollier nur, ob's eh aufnimmt.  
567 B2: (...) Ok.  
568 I: Und hast du ein Idealbild von einem männlichen Körper? Wie der aussehen soll, was für Eigenschaften der haben soll?  
569 B2: Ah. Ja. Das Idealbild hab ich - mit Sicherheit. Ja --- Es is das Gegenteil irgendwie von dem Idealbild, des ich, ah also von dem Bild, des  
570 ich damals mit meiner, ah mit meinen Übergewichts, in meiner Übergewichtsphase ghabt hab. Allerdings - ja, is es, -- a Idealbild hab ich.  
571 Oh, ja. Genau. Es is, ahm es hat sich verändert. Es is jetzt nicht mehr von, von da extremen Masse abhängig, wie ich das Idealbild definier,  
572 sondern es geht darum, ah die Kraft zu besitzen in der richtigen Relation ah zu seinem, zu seiner Körpergröße. Sag ma so, es hat kan Sinn,  
573 dass ma einen 50 Zentimeter Bizeps hat, wenn ma ein Meter 68 groß is. Des, des is a sinnlose Sache.  
574 I: Und du hast gsagt, es hat sich verändert. Durch was hat sich das verändert, dieses Bild, Idealbild?  
575 B2: Ahm. Ja, mal durch meine Freunde. Es hat sich verändert durch, durch a Bewusstseinsentwicklung, durch ein Körpergefühl - und durch,  
576 durch eine Trainingsvariation - Ja. Es is einfach, wenn sich das Training ändert, ändert sich auch der Körper und insofern hat sich des vom,  
577 vom Viel zum, ah zum Dezenten bis hin zum Definierten entwickelt. Und des is ja, des is, glaub ich, - des Idealbild, wie's die Natur vorgibt.  
578 Wenn ma sich Naturvölker anschaut, die, weiß ich nicht, ob die a Idealbild, sicherlich ham die auch a Idealbild. Aber da gibt's keine, keine  
579 extremen Massen zu essen. Ma kann jetzt nicht ah mit Ernährung sein, seinen Körper zusätzlich noch ah aufbauen, weil so viel zum Essen  
580 ham die einfach nicht. Es gibt auch keine synthetischen Mittel oder sonstige künstlichen Zusatzstoffe und, und diese Menschen ja, da gibt's  
581 sehr, sehr viele - definierte dabei, bei Naturvölkern. Weiß ich nicht. Das sind wahrscheinlich die, die ständig jagen gehen, ah weiß ich nicht,  
582 Baum oder Holz, ah Bäume oder Hölzer besorgen, die halt sehr viel körperlich machen. Und dadurch ergibt sich einfach a Bild, wie's, wie's,  
583 wenn ma einigermaßen natürlich lebt, wie sich der Körper dann zusammenbaut.  
584 I: Mhm. Und bezogen auf den weiblichen Körper, hast du da auch ein Idealbild?  
585 B2: Auf'n weiblichen Körper. Ahm. Ich, ich hab a gewisse Vorstellung von, von einem weiblichen Körper und ich muss aber feststellen,  
586 dass ma die von Jahr zu Jahr immer mehr egal wird. Ahm - Und letztlich is es - is es so, dass das mir es eigentlich lieber is, dass ma mit  
587 diesem Menschen a Verbindung aufbauen kann, a Gefühl hat, als dass ma, des also mehr a geistige Verbundenheit da is als a körperliche, so  
588 gesehen. Es (...) es hat sich mit meinem. Ja. Vor allem durch, durch Sport, durch, durch des, dass ich mich verändert hab durch Sport, hat sich  
589 des auch verändert --- des. Ja.  
590 I: Mhm.  
591 B2: Es wird ma, ich spür, dass mir immer mehr egal wird, dass - das, die, das, die Vorgaben der Gesellschaft ah mein Idealbild prägen. Das  
592 is mir dann, das is mir ziemlich wurscht. Weil, weil ich bin draufkommen, dass es, das des wirklich nicht das is, worauf's ankommt. Muss  
593 aber sicherlich sagen, a weiblicher Körper durchtrainiert hat an irrsinnig starken Reiz --- Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass dieser  
594 weibliche Körper, wenn a geistig kein Potenzial hat, ah sein, den Reiz verliert. Des is dann ja, wie wenn man einen Ferrari, ah weiß ich nicht,  
595 mit 50 PS ausstattet. Des is kein Ferrari mehr, des is etwas ah zum vorbeigehn und nur zum anschauen. Ma kann mit dem dann nichts  
596 anfangen und ja. Also wenn der Vergleich passend is. Ich weiß nicht, ob des (I lacht) nachzuvollziehen is. Aber ja, (B2 schluckt) aus der  
597 Sicht eines ja, Mannes, vielleicht is des a guter Vergleich (B2 lacht).  
598 I: Und die Körperbilder, die du in den Medien siehst, wie siehst du die? Die so gezeigt werden überall.  
599 B2: Ah. Ich find des eigentlich komplett krank, wenn ma des so ausdrücken kann. Es is, es wird da eine, eine, eine, es wird vorgegaukelt -  
600 eine Illusion wird vorgegaukelt. Also ich weiß, dass Bilder retuschiert werden, das Unebenheiten - künstlich makellos gemacht werden, um  
601 mehr ahm Absatz zu bringen. Modells werden, werden ah verändert, weiß ich nicht, Pickel oder, oder Narben oder sonstige  
602 Unebenmäßigkeiten werden retuschiert. Und ich hab mir eigentlich angewöhnt das ganze - zu übersehen, weil ahm es is ja so das das  
603 hauptsächlich mit, mit, oder das sehr oft mit, mit nackter Haut geworben wird. Und es führt auch dazu, dass ma speziell als Mann ein  
604 Schwergewicht bekommt, des ma nicht haben will. Des is eine, eine Illusion - und wenn ma dann drauf kommt, dass des ahm nicht die  
605 eigentliche Ursache sein kann, wie ma jetzt eine Frau ah betrachten, ah - wie ma eine Frau betrachten möchte, is des eigentlich ja, also a  
606 ziemliche - Ich find das ungestüß (...). Mir is des einmal auffallen, bei einem Palmers Plakat. Ich weiß nicht wie alt ich war, - also um die 20  
607 herum. Und da is mir auffallen, dass, des ah pausenlos, ma sieht nackte Hintern und es is rein, es is zu sehr auf, auf den sexuellen Aspekt  
608 bezogen. Und des hat mich irgendwie angezipft. Ja. Ma merkt auch, dass des ganze immer, immer kranker und immer unsympathischer wird.  
609 Es wird eine Ästhetik vorgegaukelt, die nur auf, auf Optik basiert. Und des is a ungestüßes Ding. Es, es geht nicht darum, dass ma, das  
610 ma sich mag, dass ma sich gegenseitig schätzt. Es geht nur darum, ah dass ma etwas Schönes neben sich hat. Ich find des is a ziemlich - ja, a  
611 ziemlich - unguete Vorstellung der, der Gesellschaft. Oder a ziemlich unguete Einstellung der Gesellschaft, besser gsagt.  
612 I: Mhm.  
613 B2: Ja.  
614 I: Und was für eine Bedeutung haben diese Medienbilder für dich?  
615 B2: Also sie haben mich ganz sicher ah beeinflusst. Und mein Bestreben is es jetzt, diese Beeinflussung ahm so abzugeben, wie ich sie  
616 bekommen hab. Weil also - na ich. Diese Beeinflussung, die, die muss a Ende haben. Es wird, es is ma klar geworden, dass ma einen  
617 Menschen nicht achten kann, wenn ma, wenn ma durch diese Bilder Rückschlüsse zieht. Durch die Beeinflussung dieser Bilder Rückschlüsse  
618 zieht.  
619 I: Mhm.  
620 B2: Ma, ma sieht die Menschen dann nicht, nicht als Menschen oder als, als, als Wesen, die, die etwas anderes besitzen als an Körper -- Ja,  
621 wie gsagt, sondern das Gegenteil. Ma sieht nicht den Menschen. Ma kann des Lächeln nicht erkennen. Ma kann den Glanz in den Augen  
622 nicht sehn. Es is alles komplett ah --- sexbezogen. Und des is einerseits, einerseits is Sex ja a fantastische Sache. Auf der anderen Seite, es  
623 hat zuviel Übergewicht. Es geht nur darum (B2 räuspert sich) wie ma aussieht -- und das ma schön is, um, um einen Partner zu bekommen.  
624 Und so läuft des - grundsätzlich a mal ab. Ma merkt das in da Schule. Die, die Dicken werden ausgelacht. Ganz egal, ob das a netter Kerl oder  
625 a nettes Mädli is (B2 räuspert sich). Die werden einfach a mal grundsätzlich ahm ja, ghänselt, sag ma so.  
626 I: Und was hast du persönlich für Erfahrungen gmacht? - Hast du da Erfahrungen gmacht?  
627 B2: Ja, sicherlich. Also dadurch, dass ich selber ein, ein dicker Mensch war, hat ma. Ahm. Ich muss aber auch dazu sagen, ich hab mich sehr  
628 lang nicht als dickleibich wahrgenommen. Es is einmal mir bewusst geworden, wie ich, wie ich auf a Foto von mir gschaut hab.  
629 I: Mhm.

630 B2: Und ahm so gesehen. Ich kann mich erinnern, ich hab mir oft eingeredet. Und des is wahrscheinlich ah die Ursache aufgrund der sozialen  
631 oder der gesellschaftlichen Meidung meiner Person. Ich hab mir eingeredet: A, a dicker Bauch is ok. Oder a Mann ohne an Bauch is. Ah. Ich  
632 weiß nicht, da gib'ts an Spruch: A Mann ohne an Bauch is wie a -- ja, also es -- so das der Bauch halt dazu gehört.  
633 I: Mhm.  
634 B2: Und - ja. Ma hat a ganz a falsches Selbstbild bekommen. Und deswegen ja, muss ich scho sagen, dass des ganze ja nicht --- nicht in die  
635 richtige Richtung mmh geht. Ja.  
636 I: Also du bist mit diesen kulturellen Normen und Werten, die da so vermittelt werden, nicht wirklich einverstanden? Hab ich das richtig?  
637 B2: Na, ich spür, dass das ganze, das, das is nicht --- ma kommt irgendwie so nicht weiter. Ich mein: Was is nach schön? (I lacht) Nach  
638 schön, was kommt dann?  
639 I: Mhm.  
640 B2: Nach schön gib'ts nichts mehr. Und wenn ma dann drauf kommt, dass nach schön ein, ein Mensch da is, der, der eigentlich nicht das is  
641 ah was, was ma benötigt, um sich selbst zu entfalten, für den Menschen auch, und für sich selbst auch ja, is nach schön nicht mehr viel. Und  
642 wenn a Beziehung nur auf schön aufgebaut is, dann is Sex nur Sex und des is genau das gleiche, oder. Ja.  
643 I: Und du persönlich, woran orientierst du dich, wenn's um kulturelle Werte geht?  
644 B2: Bezüglich Reisen, oder, oder wie? Was kulturelle Werte?  
645 I: Nein. Ahm. Deine Werte, die für dich wichtig sind im Leben. Woher nimmst du die? Oder wer hat da irgendwie - großen Einfluss auf  
646 dich?  
647 B2: Ja. Die Menschen mit denen ich ah lebe, die ham an sehr, sehr großen Einfluss auf mich. Und --- die, die Werte. Also ich bin drauf  
648 kommen, dass, das, das was ma sieht nicht zwangsläufig, das is was ma is. Und des war a ziemlicher Schock. Ma, ma bekommt ein einen - ja  
649 - also Schock. Es war halt eine Selbsterkenntnis, dass, das die Werte, an die ma geglaubt hat oder die ma sich selbst aufgestellt hat, dass die,  
650 ahm das die zu lange verfolgt wurden und, und das die einfach zu viel Raum und Platz eingenommen ham. Und ma hat an das geglaubt, ja und  
651 ---- Ich mein, ma braucht, ma braucht irgendwie ah menschlichen Zuspruch. Ma braucht auch irgendwie ahm Kontakt zu Menschen. Ohne  
652 dem geht das nicht. Ma, ma wird sonst -- ein Individuum in einer Gesellschaft, des, des wie in ein Ameisenhaufen funktioniert. Ma, ma  
653 arbeitet, man interagiert zu, miteinander, aber ohne, ohne Wärme und ohne ja, Gefühl. Und des, des is ziemlich schockierend, wenn ma,  
654 wenn ma feststellt, dass ma das, das ma dem ja, nachgegangen is. Und der nächste Schock is der, dass, das ma irgendwie blockiert is. Wenn  
655 ma drauf kommt, ah ich möcht das nicht mehr, ich möchte das jetzt irgendwie ändern, und es dauert aber. Man kann das nicht sofort.  
656 I: Mhm.  
657 B2: Also des des is, ja, so.  
658 I: Ja -- Und den Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat, wie bewertest du den?  
659 B2: Na gut. Es wär ganz sicher a mal nicht schlecht. Dieser ganze Gesundheitswahn und so ahm, dieses ganze schön sein, des is ja alles mit  
660 schlank und, und Kraft und Muskeln verbunden. Des is ja nicht schlecht. Es is nur, dass des ein, ein zu großer Zwang, ein zu großer Druck is.  
661 Und -- ja, ich, es geht in die falsche Richtung. Weil es is nicht so, dass, das da Körper dann schön is, wenn er gesund is. Ich kann ma gut  
662 vorstellen, dass a gesunder Körper ah nicht unbedingt ideal. Ich mein, was is das Idealgewicht? Es werden da so Normen aufgestellt, die  
663 eigentlich ziemlich blödsinnig sind -- Ah -- Ich bin überzeugt, a Körper is, is am besten dran, wenn a, wenn a so wenig wie möglich Fett hat.  
664 Aber was bedeutet das? Des is ja a individuelle Sache. Des weiß da Körper und der Körper. Wenn ma wirklich jetzt, angenommen ma kann  
665 auf seinen Körper hören, dann weiß der Körper, was a braucht und was a, mit was a zurechtkommt - Ja. Also der Stellenwert von, von, von  
666 Schönheit und. Das war die Frage, oder? In der Gesellschaft nimmt Maße an, die sind ah total gestört. Ma lässt sich Lippen aufspritzen,  
667 Nasen operieren, Fett absaugen. Ah. Manche, weiß ich nicht, ah lassen sich Muskeln implantieren. Des is ja komplett a gestörte Sache. Also  
668 ich kann damit ehrlich gsagt nichts anfangen.  
669 I: Und bezogen auf den Umgang mit dem Körper in der Gesellschaft, siehst du da irgendwo Handlungsbedarf, Veränderungsbedarf?  
670 B2: Ja. Wobei das ganze auch a geistige Sache is. Also in erster Linie würd ich geistigen Handlungsbedarf sehen.  
671 I: Mhm.  
672 B2: Und weil ich glaub, ma, die Gesellschaft müsst a mal begreifen, dass sie auf den Körper hörn soll und nicht dem Körper befehlen kann.  
673 Das, ah das zu machen, is was ma jetzt als gut oder logisch betrachtet. Leistungssteigerung im Sport zum Beispiel oder. Ahm. Ich glaub ja,  
674 also -- es geht in die falsche Richtung. Oder es is schon in der falschen Richtung. Es is, es is zu, zu selbstbezogen. Mit Sicherheit. Ja. Oder zu  
675 schönheitsbezogen. Wobei Schönheit ja nicht schlecht is, aber ich bin überzeugt, dass, das innere Schönheit ahm mehr -- also, das  
676 Ausstrahlung, innere Schönheit mehr, mehr prägt und mehr Eindrücke hinterlässt, als ein korrekter Busen, ah lange Beine, ah a  
677 Waschbrettbauch. Also innere Schönheit is Kraft und Kraft is des was einem, einem anzieht. Und deswegen ja, mein ich, dass des auf jeden  
678 Fall die falsche (B2 räuspert sich) -- Prämisse is zu Leben.  
679 I: Mhm.  
680 B2: Ganz sicher.  
681 I: Ja, also ich bin mit den Fragen am Ende. Gib's noch irgendwas, was du sagen möchtest?  
682 B2: Ah. Nein. Aber ich möchte mich bedanken. Es sind einige Erkenntnisse für mich selber jetzt auch (B2 und I lachen) entstanden, die. Ja  
683 I: Schön. Also ich möcht mich auch bedanken. Danke.  
684 B2: Ok. Danke.

1 Interview mit B3, am 22. 09. 2008  
2  
3 I: Ahm. Bist du einverstanden, dass ich dich aufnehm?  
4 B3: Ja.  
5 I: Ok - Wie lange machst du schon Kampfkunst?  
6 B3: Fünf Jahre - circa.  
7 I: Und warum machst du Kampfkunst?  
8 B2: Ahm. Weil ich meinen Körper schulen will, meine Selbstsicherheit und ---- und einen tieferen Aspekt, denn ich nicht so genau erklären  
9 kann.  
10 I: Einen tieferen Aspekt. Den kannst nicht erklären? Das würd mich jetzt aber interessieren.  
11 B3: Ah -- Naja, es hat was damit zu tun, dass ah - ahm mit einer Art von Erdverbundenheit und ---- (B3 lacht) Na, weil ich weiß ja nicht.  
12 I: Na, sprich einfach. Sag einfach was du, äh warum du das machst.  
13 B3: Mhm - Ja. Mmh. Für mich is die Kampfkunst ahm ah eine Möglichkeit für mich die Verbundenheit zur Erde auszudrücken. Das wirkt,  
14 das hört sich vielleicht komisch an, aber es - Ja - Ja.  
15 I: Ja --- Und wie hat die Kampfkunst das Verhältnis zu deinem Körper verändert?  
16 B3: Das hab ich mich unlängst auch gefragt. Ahm ----- Ja, ich hab weniger das Gefühl irgendwie ja, ah ein Blatt im Wind zu sein und  
17 hab mehr das Gefühl, dass ich mit meinem Körper im, ahm auch was bewirken kann. Und ich hab auch mehr das Gefühl ja, Selbstsicherheit  
18 einfach - also körperliche, die sich auch auf den Geist auswirkt.  
19 I: Und du hast gsagt, du hast dich das unlängst einmal gefragt. Hast du aus einem bestimmten Grund dich das gefragt?  
20 B3: Ja. Mmh - ah - Ja, weil oft wenn ich unterwegs bin, so in der Stadt oder sonst wo, ah --- is man oft, also bin ich sehr oft in meinem Kopf  
21 drin und, und beobachte vielleicht alles oder auch nicht und, und ja, ich möcht einfach, seit einiger Zeit nehm ich mir vor mehr auch meinen  
22 Körper einfach so zu fühlen. Also auch im Alltag und einfach auch wenn ich jetzt nicht grad trainier, sondern halt auch wenn ich unterwegs  
23 bin. Einfach nicht nur mich mit meinen Kopf, quasi mit meiner Wahrnehmung im Kopf mich zu bewegen, sondern auch mim Körper. Und  
24 deswegen hab ich mich das gefragt.  
25 I: Mhm. Und diese Veränderung, dass du mim Körper mehr wahrnehmen möchtest, wie, wie bist du da bewusst geworden in die Richtung?  
26 B3: Ja. Über Gespräche mit Freunden --- ah -- Ja - Ja, und sicher auch über die Kampfkunst.  
27 I: Mhm.  
28 B3: Ja.  
29 I: Ja ---- Ahm. Das Lernen wie, mit dem Körper, wie erlebst du das? Kannst du das beschreiben? Also dieses Lernen bei, zum Beispiel bei  
30 der Kampfkunst.  
31 B3: Wie ich das erlebe?  
32 I: Ja. Kannst du das irgendwie in Worte fassen? Weil es doch irgendwie eine anderes Lernen is, wie jetzt ein geistiges Lernen.  
33 B3: Ja ----- Na, es is ein Teil aus Beobachten, das beobachtende Verstehen was passiert oder zumindest versuchen zu verstehen was  
34 passiert, was man beobachtet. Wenn jetzt die Lehrer das machen zum Beispiel. Ah -- Dann das Beobachtete entweder selber ausprobieren  
35 oder - oder mit dem Lehrer gemeinsam machen. Also geführt oder ausprobiert, das sind zwei Möglichkeiten. Und ja, und dann halt einerseits  
36 wiederholen ah und andererseits ah damit probiert man und herumprobieren und -- ah ja, und zwischen durch halt immer wieder auch ah ----  
37 mich selber auch beobachten und schau, wie das jetzt ist, die, die körperliche Bewegung, wie das halt --- passiert oder was ich da jetzt  
38 genau mach.  
39 I: Was für wichtige Erfahrungen hast du im Training gemacht? --- Kannst du da Beispiele nennen?  
40 B3: Jetz konkrete Situationsbeispiele oder  
41 I: Ja.  
42 B3: allgemein?  
43 I: Auch allgemein oder konkret, wie du möchtest.  
44 B3: Mhm.  
45 I: Einfach deine wichtigsten Erfahrungen oder Erkenntnisse.  
46 B3: Hm ----- Ja, zum, also zum einen ----- ah ---- Schwierig. Aber zum einen, dass --- das Kampf --- ah das Kampf was is, was nie  
47 irgendwie ein, ein fixer Reihenfolge folgt oder einem Plan oder einem, mmh sondern irgendwie was is, was halt, was sehr dynamisches is  
48 und was sich ständig ändern kann und wo man sich dann ständig drauf umstellen muss. Ahm ----- Und das is das eine. Und das andere, --  
49 dass dann in dieser Veränderung und Dynamik, dass da man selber auch irgendwie ---- einerseits doch irgendwie was gespeichert hat und  
50 mit dem, dass das rauskommt und. Also jetzt Trainingsmethoden oder Techniken und so. Und andererseits auch diese Veränderlichkeit und  
51 Dynamik, so wie das Kampfgeschehen von statten oder nicht nur das Kampfgeschehen, auch, auch überhaupt die Theorie. Ich mein,  
52 teilweise die Lehrer erfinden ständig neue Sachen. Aber auch im Kampfgeschehen verändert sich ständig was und gleichzeitig verändert sich  
53 auch in sich selber ständig was. Und ja, also das, das is sicher, abgesehen jetzt im Kampf selber, kann's passieren, dass man von sich selber  
54 plötzlich irgendwas was anderes rauskommt. Und ja, und natürlich im Leben ändert man sich ständig, aber das is jetzt.  
55 I: Wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?  
56 B3: (B3 lacht) Gespalten. Einerseits, äh ----- also einerseits hab ich ein sehr gutes Verhältnis zu meinem Körper, mit einem guten Gefühl  
57 und ahm viel Freude und ahm -- und Wohlwollen -- Ja. Und andererseits merk ich oft, dass ich mit meinem, dass mim Körper nicht immer  
58 ganz im Einklang bin, also dass mein Kopf sich da vordrängt und irgendwas will. Also meine Vernunft halt -- irgendwelche Entscheidungen  
59 trifft und da hab ich dann manchmal das Gefühl, dass da Körper irgendwie was anderes will und, oder dass a irgendwie sagt: Das is jetzt  
60 nicht so gut ---- Das muss jetzt nicht irgendwie was, das sind manchmal ja, verschiedene Entscheidungen oder. Ja. Und dann is halt  
61 manchmal, manchmal geh ich dem nach was mein Körper mir sagt und manchmal nicht. Ja.  
62 I: Mit was für Eigenschaften würdest du deinen Körper beschreiben?  
63 B3: Egal wie viele? (B3 lacht)  
64 I: (I lacht) Fang an!  
65 B3: Aha. (B3 räuspert sich) Lebendig --- kraftvoll -- ausdauernd, unvorhersehbar, magisch ----- ah und zusammenhaltend.  
66 I: Hörst du auf deinen Körper?  
67 B3: Mmh --- Irgendwas Neutrales zwischen ja und nein (B3 und I lachen). Also manchmal is zu wenig und öfters is zu oft. Also ich weiß  
68 nicht. Hm.  
69 I: Und kannst du dein Körpergefühl beschreiben?  
70 B3: Mein Körpergefühl beschreiben.  
71 I: Mhm.  
72 B3: Naja, das is schwierig, weil, ah weil das sehr oft unterschiedlich is oder auf die Situation ankommt.  
73 I: Also das grundlegende Gefühl zu deinem Körper.  
74 B3: Mhm ----- Mmh ---- Das grundlegende Gefühl für meinem Körper is: Hey! Unternehmen wir was! Und: Es gibt unglaublich viel zu  
75 entdecken. Komm! Tun wir das!  
76 I: Und kannst du noch mmh irgendwelche, vielleicht ein bisserl präzisieren?  
77 B3: Präzisieren -- Ah ----- Das grundlegende Gefühl ---- Ja, es is einfach so ein Gefühl, dass --- das der Körper ah sich bewegen will und  
78 was tun will und mit meinem Kopf gemeinsam. Und also, dass ich, ah oder halt das gemeinsam. Also es is einfach das Gefühl, dass ein  
79 Potenzial da is, sich weiterzuentwickeln und Dinge zu bewältigen ---- Ja.

80 I: Mhm --- Was is dir wichtig in Bezug auf deinen Körper?  
81 B3: (B3 räuspert sich) Aaah. Dass ich ihn Stärke, -- dass ich ihn möglichst gesund halte ah und vor allem ----- ah dass ich öfter in ihn  
82 reinspür als ich's zurzeit tu. Also, also mir is wichtig, dass ich ihn, in ihn reinspür beziehungsweise spür was er mir sagt.  
83 I: Mhm - Und was tust du für deinen Körper so in der Richtung?  
84 B3: Naja, also die Kampfkunst natürlich. Das is eins.  
85 I: Mhm.  
86 B3: Dann verschiedene Übungen.  
87 I: Was für Übungen?  
88 B3: Körperliche Übungen.  
89 I: Körperliche Übungen?  
90 B3: So Yoga ähnliche.  
91 I: Mhm.  
92 B3: Ah --- Natürlich auch ah Krafttraining, Ausdauertraining - Ja. Und ah und halt ja, und einfach, dass ich's einfach immer wieder probier  
93 ihn zu spüren. Und halt ab und zu auch Meditieren -- Ja.  
94 I: Ja. Machst du sehr viel. Machst du das regelmäßig?  
95 B3: Was?  
96 I: Naja, die ganzen  
97 B3: Die ganzen Sachen.  
98 I: Trainings. Ja.  
99 B3: Das Training schon. Wobei also die Kampfkunst auf jeden Fall regelmäßig, weil da gibt's halt einfach ein, ein Plan, also so was wie ein  
100 Wochenplan, wo ich halt immer das wiederhol, wenn's geht. Und das rein körperliche Training jetzt mit Ausdauer und Dings is, würd ich  
101 gern regelmäßig machen, aber, also ja, weiß nicht, ein zweimal die Woche, einmal die Woche, aber jetzt nicht irgendwie richtig koordiniert.  
102 Also es is halt immer so, wie sich's grad ergibt oder wie ich mich überwinden kann - Und meditieren noch unregelmäßiger. Also so das ---  
103 manchmal hab ich einfach das Bedürfnis, dann mach ich's oder es ergibt sich mit Freunden oder ---- So wenn ich unterwegs bin tu ich auch  
104 immer wieder so eine Art von Meditation machen, aber das is mehr so ein --- ja, das is nicht wirklich, es is mehr so ein. Doch is schon. Also  
105 es is, is halt schwierig, weil das, wenn man unterwegs is, is zwar eine Art von Meditation, aber nicht eine, wo man halt nur mit sich is,  
106 sondern wo man halt unterwegs is und dadurch is einerseits, sind die Leute rundherum oder die Straße oder die Bäume oder was auch immer.  
107 Also die Welt is (...), also wenn man irgendwo unterwegs is, is auch eine Art von meditieren, wo ma halt sich auf sich selbst konzentriert.  
108 I: Ja, das is ja auch Meditation.  
109 B3: Ja.  
110 I: Also da wird ja jetzt nicht so großartig unterschieden.  
111 B3: Naja, aber wenn ich zu Haus sitz und ah  
112 I: Ja, es is.  
113 B3: in meinem Zimmer oder so und dann die Fenster zu sind zum Beispiel, dann kann da jetzt nicht, oder auch die Tür, und die Leute wissen,  
114 ich bin jetzt in meinem Zimmer und meditier, dann kann jemand reinkommen, es kann kein Vogel vorbeifliegen.  
115 I: Ja, es is ungestörter.  
116 B3: Ja.  
117 I: Aber trotzdem, es is beides. Also so aus meinen Erfahrungen, weil ich meditier ja auch. Es is beides Meditation.  
118 B3: Mhm. Ja. Ich kann,  
119 I: Wird auch gesagt.  
120 B3: ich kenn den Meditationsbegriff nicht. Gibt's da eine Definition?  
121 I: (I lacht) Wüßt ich jetzt keinen. Nein.  
122 B3: Ok.  
123 I: Ok -- Bist du mit deinem Körper zufrieden?  
124 B3: Mmh. Nein.  
125 I: Warum nicht?  
126 B3: (B3 lacht) Aah ---- A so (B3 lacht) Naja, weil ja - also meine erste Reaktion war jetzt deswegen, weil --- ich allgemein mit dem Wort  
127 zufrieden, in dem Sinne wie es normalerweise gebraucht wird, nicht so zufrieden bin (B3 und I lachen). Weil ja, ich hab das irgendwie aus  
128 der Kampfkunst übernommen, dass ah das Leben für mich ein Kampf is und. Aber das jetzt nicht im negativen Sinne, sondern im positiven  
129 Sinn, also das viele Herausforderungen und Erfahrungen zu bewältigen gibt. Und, und ich hab das für mich irgendwie im, seit jetzt einigen  
130 Jahren immer so gesehen, dass zufrieden is jemand, der bald sterben wird (B3 lacht). Weil der kann dann in Frieden ruhen (B3 und I lachen).  
131 Also vielleicht alte Leute sind irgendwann mal zufrieden. Aber ja, aber in dem Sinne, wie du's gemeint hast, die Frage. Also ich fühl mich in  
132 meinem Körper wohl. Ja.  
133 I: Ja ---- Versuchst du manchmal bewusst etwas an deinem Körper zu ändern?  
134 B3: In meinem Körper?  
135 I: An deinem Körper.  
136 B3: An meinem Körper (B3 lacht). Ah. Ja.  
137 I: Was?  
138 B3: Ah. Meine Körperhaltung, --- also das am öftesten. Also aufrecht sitzen, stehen, Rücken und so. Ahm ---- Und ---- ja, das trainieren  
139 natürlich sowieso. Ich mein, da versuch ich bewusst meinen Körper muskulöser zu machen ---- Ah -- Und sonst ---- (...) Pff --- Ja, mir fällt  
140 jetzt nichts ein. Die Kleidung änder ich immer wieder (B3 und I lachen). Ich mein, is auch blöd immer mit derselben Kleidung herum zu  
141 rennen.  
142 I: Ja, allerdings.  
143 B3: Ja, na doch. Mir is noch was eingfallen. Manchmal nehm ich irgendwas auf meinen Körper drauf, abgesehen von der Kleidung, ah mit  
144 dem ich. Also jetzt zum Beispiel ein Armband oder ein Halsband oder eine Uhr oder, oder manchmal Geldbörsen, die ich an meinem Körper  
145 trage. Und Manchmal tu ich's an bestimmte Stellen oder die Stellen einfach nur verändern oder überhaupt nur tragen oder nicht tragen. Und  
146 diese Veränderungen von bestimmten Dingen an meinem Körper ah soll halt irgendwie auch dran erinnern, ah auch an meinen Körper zu  
147 denken. Weil dann is das irgendwie auch mal wo anders, es is da oder nicht da. Und dann äh, weiß nicht, hoff ich halt, dass mir das  
148 irgendwie auffällt. Und dadurch, dass es an meinem Körper is, denk ich dann an meinen Körper.  
149 I: Aha. Schulst du dein Körperbewusstsein in dem, so? --- Kann ma das so sagen?  
150 B3: Ich versuch's. Ja. Ich wär gern kreativer in dem Sinne.  
151 I: Mhm ---- Versuchst du deinem Körper gezielt eine bestimmte Form oder Gestalt zu geben?  
152 B3: Mmh ---- Naja, einerseits schon in dem Sinne, dass ich halt äh ja einen muskulösen männlichen Körper aufbauen will. Das is eine Form  
153 von Gestalt. Und andererseits jetzt natürlich auch die Haltung, also die aufrechte Haltung und --- eine würdevolle, aber keine überhebliche  
154 Haltung ---- Aber andererseits denk ich mir auch, dass ah der Körper auch ein gewisse Eigendynamik hat und manchmal wächst. Ich mein, es  
155 is, je älter man wird desto seltener wird das, aber keine Ahnung. Also ich hab scho gehört, dass manche Leute noch mit 30 Wachstumsschübe  
156 kriegen oder noch älter, also. --- Keine Ahnung. Also auf die Frage. Ich hab's mir noch nie so direkt überlegt, aber würd ich sagen, auch dass  
157 der Körper irgendwie auch seine eigene, - also wenn jetzt die Beine länger werden oder die Schultern breiter oder der Hals länger oder (...).  
158 I: Was siehst du ähm wie siehst du die Verbindung von Körper und Welt?

159 B3: Ah ----- Wie seh ich die Verbindung von Körper und Welt.  
160 I: Mhm.  
161 B3: Mmh. Also einerseits seh ich, ahm hab ich das Gefühl, dass mein Körper immer mit der Welt verbunden is auf eine gewisse Art und  
162 Weise, die jetzt aber nicht beschreiben kann. Also das is einfach nur so ein Gefühl oder eine Vorstellung -- Ah --- Und ja, andererseits halt  
163 durch das, -- wie du gsagt hast, Körperbewusstsein schulen, glaub ich, schult sich auch gleichzeitig die Verbindung von Körper zur Welt.  
164 I: Mhm.  
165 B3: Es is halt jetzt genau die Frage, Verbindung.  
166 I: Ja. Was, wie würdest du diese, kannst du die irgendwie in Worte fassen? Is schwierig. Ja.  
167 B3: Naja, also einerseits, das Erste was ich gemeint hab, die Verbindung zur Welt, die immer da is - is einfach eine Verbundenheit, die immer  
168 da is, die ah die immer so is, seit ma geboren is und bis ma stirbt, mindestens. Äh. An der, an der man nichts ändern kann. Die is einfach da.  
169 Und das andere, was man verändern kann oder dem nachgehen kann. Also die Verbindung von Körper zur Welt in Verbindung zur eigenen  
170 Verbundenheit zu seinem Körper oder mit dem bewusst Körperbewusstsein schulen ah ----- is ja, is so was wie Aufmerksamkeit, mmh  
171 Wachsamkeit, aber auch -- in einem gewissen Art und Weise mmh Aufnahmefähigkeit oder Anteilnahme --- an der Welt.  
172 I: Und was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Gefühl?  
173 B3: Zusammenhang (B3 räuspert sich). Naja, --- der Körper erzeugt ständig Impulse, --- ah --- also eine Art von Gefühl, --- ah -- denen was  
174 dann ----- Also ich denk mir, jedes Gefühl was ich wahrnehme, -- zuerst mal von mir, kommt ursprünglich aus dem Körper. Also kommt  
175 erst mal vom Körper und ja, ich schau halt, was ich mit dem Gefühl mach.  
176 I: Mhm.  
177 B3: Und jedes Gefühl von anderen Leuten kommt erst mal auch aus ihrem Körper. Natürlich ja, denkt ma, denkt ma sich auch jeder seinen  
178 Teil zu dem Gefühl, was er hat und das auch dementsprechend äh exprimieren, also ähm hervorbringen, dem anderen gegenüber oder sich  
179 selber gegenüber und. Wie war die Frage noch einmal?  
180 I: Der Zusammenhang zwischen Körper und Gefühl, wie du den siehst.  
181 B3: Mmh ----- Vielleicht so, das war jetzt grad so ein Gedanke, dass, ah das alles Gefühl Körper is oder, (B3 lacht) und dass halt die  
182 Menschen oder dass man, dass ich halt mit den Gefühlen irgendwas draus macht.  
183 I: Mhm. Und den Zusammenhang zwischen Körper und Denken, wie siehst du den?  
184 B3: Mmh ----- Naja, also man denkt mit dem Körper. Das Gehirn denkt ja, ah das is ein großer Teil vom Körper, der viel Energie  
185 verbraucht. Ah. Und man denkt über den Körper, ---- ah tut Selbstreflektieren ---- Ah. Und manchmal halt is dieses Gefühl da, Körper denkt  
186 auch (B3 lacht). Jetzt also nicht nur das Gehirn, sondern teilweise auch Gedanken oder so Art von Gedanken, nicht nur aus dem Gehirn  
187 kommen, zum Beispiel aus dem Bauch.  
188 I: Mhm ---- Was macht für dich ein gutes Verhältnis zum Körper aus?  
189 B3: Mmh - Ein gutes Verhältnis zum Körper. Naja, also dass man -- ihn gut behandelt. Hm. Ah ----- Mmh --- Ja. Dass man drauf hört, was er  
190 einem sagt --- und ----- ja, und ein gutes Gefühl zu ihm hat.  
191 I: Und was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert hat dein Körper für dich als Ausdrucksmittel?  
192 B3: Mmh. Ja. Einen primären, weil wenn ich mich irgendwie ausdrück ah macht das meistens der Körper - Natürlich gib'ts unterschiedliche  
193 Varianten davon. Weil halt einerseits kann man direkt mim Körper was ausdrücken, ob's jetzt Mimik ah körperliche Bewegung oder Tanz  
194 oder was auch immer is oder einfach nur Körperbewegungen. Oder natürlich, wenn, wenn man sich irgendwie schriftlich ausdrückt oder  
195 malerisch oder musikalisch, geht's auch immer durch den Körper, also (...).  
196 I: Mhm --- Und gib'ts Dinge, die du mit dem Körper ausdrückst und dann wieder Dinge, die du sagst, die drück ich mim Körper nicht aus?  
197 B3: Gute Frage (B3 und I lachen). Gib'ts Dinge (B3 räuspert sich) ----- Ja, also ich drück eigentlich, glaub ich, alles mim Körper aus  
198 ---- aus - alles. Naja, schwierig. Hm ---- Nein. Also ich drück das meiste, was ich mach, mim Körper aus. Also ob das jetzt, auch wenn ich  
199 nur einfach geh oder einfach nur sitz. Ah. Wenn ich jetzt zum Beispiel lerne für die Uni --- ah --- drück ich das eigentlich kaum mim Körper  
200 aus. Obwohl die eine Lernmethode, das man's laut vor sich sagt oder dabei sich bewegt, wär eigentlich auch ein mim Körper ausdrücken,  
201 aber das mach ich sehr selten --- Und was ich nicht mim Körper ausdrück is, wenn, wenn ich schlecht drauf bin und mich nicht gut fühl und  
202 auf, wenn ich mies drauf bin und auf die Dinge scheiß. Also da mir denk: Ja, das. Oder irgendwas mach, was ich eigentlich gar nicht tun will,  
203 weil ich einfach nur mies drauf bin. Dann andererseits, also ich glaub, dass drück ich nicht mim Körper aus.  
204 I: Absichtlich?  
205 B3: Absichtlich?  
206 I: Weil viele drücken das serwohl aus ----- Also bei vielen kann man das ja wirklich ganz deutlich sehen, wenn's ihnen schlecht geht oder  
207 sie was ablehnen.  
208 B3: A so. Mhm.  
209 I: Also das is unterschiedlich von Mensch zu Mensch. Und wenn du sagst, du drückst es nicht aus, hast du da einen bestimmten Grund,  
210 warum du das nicht ausdrücken willst?  
211 B3: Hm. Ja. Ja, sicher. Weil, weil ich diese Schwäche von mir einerseits wahrscheinlich. Also ich hab noch nie drüber nachdacht. Aber ah  
212 wahrscheinlich, weil ich diese Schwächen von mir, vor mir selber, obwohl's blödsinnig is, verstecken will.  
213 I: Mhm.  
214 B3: Und vor anderen Leuten auch. Weil's mir natürlich peinlich is.  
215 I: Mhm.  
216 B3: Ah. Und, aber, das is eine coole Idee, das mim Körper auszudrücken. Das muss ich mal ausprobieren (B3 und I lachen). Mal schau wie  
217 das dann (I lacht), wie ich dann reagier, oder mein Körper.  
218 I: Mhm -- Und hast du, wenn du jetzt über den Körper etwas ausdrückst, hast du da bestimmte Ziele vor Augen? --- Verfolgst du Ziele?  
219 B3: Hm. Na, sicher (B3 lacht). Das kommt ur drauf an. Ich mein, man kann so viel mim Körper ausdrücken.  
220 I: Ja.  
221 B3: Und man kann so viele Ziele haben, die man mim Körper ausdrücken verwenden kann oder wo da Körper sich mit, mit hinein ausdrückt.  
222 I: Mhm.  
223 B3: Ja.  
224 I: Und äh wovon profitierst du am meisten, wenn du dich körperlich ausdrückst und was is schwierig?  
225 B3: Wovon profitier ich (...). Was is jetzt der Zusammenhang zwischen den beiden Fragen? Weil du's in einer Frage stellst.  
226 I: Ahm. Naja, das sind halt die zwei Seiten vom körperlichen Ausdruck. Einerseits profitierst du ja meistens auch davon oder es gibt  
227 natürlich auch Dinge, denk ich mir, die sind schwierig. Weil du selber gesagt hast zum Beispiel, es is schwierig für dich ahm auszudrücken,  
228 wenn dir was auf die Nerven geht, körperlich oder so.  
229 B3: Naa, ich glaub, es wär nicht schwierig. Nur weil ich's verstecken wollt, hab ich's nicht gemacht oder hab ich's nicht probiert.  
230 I: Mhm.  
231 B3: Also schwierig wär's, glaub ich, nicht.  
232 I: Mhm.  
233 B3: Ah ----- Was is schwierig? Wovon profitier ich?  
234 I: Oder dann eher was, was. Hast du irgendwie einen Nutzen davon oder bringst dir das irgendwas, dich körperlich auszudrücken? Wo du  
235 sagst: Ja, das is gut für mich.  
236 B3: Pff. Das is schwierig, weil die Frage (B3 und I lachen). Weil es is schwierig, weil, weil man eben, ich mein. Ein paar Beispiele.  
237 I: Mhm.

238 B3: Man drückt sich ständig irgendwo körperlich aus. Egal, wenn ich jetzt mit jemanden rede einfach, mit der ganzen Mimik und  
239 Körperhaltung und allem. Wenn ich einfach so rede, ah wenn ich tanzen geh, ah wenn ich Kampfkunst mach, wenn ich überhaupt nur gehe,  
240 ah wenn. Also abgesehen jetzt zum Beispiel beim Lernen, wo ich mir nicht ganz sicher war mim Lernen und dem, wenn ich mich schlecht  
241 fühl, hab ich das Gefühl, dass ich mich eigentlich immer mim Körper ausdrück. Aber du meinst vielleicht mehr, gezielt oder bewusst jetzt  
242 wirklich was ausdrücken wollen, oder?  
243 I: Nein, nicht unbedingt.  
244 B3: Nein, nicht unbedingt.  
245 I: Weil man drückt ja nicht immer nur bewusst Dinge aus. Man drückt ja auch unbewusst Dinge aus.  
246 B3: Ja.  
247 I: Aber kannst du sagen, dass äh das du davon profitierst, von dem Ausdruck. Oder sagst du, dass is einfach so und da gibts jetzt nicht viel  
248 zum profitieren.  
249 B3: (...) Ja, sicher. Manchmal profitiert der Körper und manchmal profitiert das Ego.  
250 I: Mhm.  
251 B3: Also auch beide manchmal (...).  
252 I: Wenn du jetzt meinst das Ego profitiert, meinst du das jetzt positiv?  
253 B3: Ah --- (B3 lacht)  
254 I: Weil mit Ego werden ja oft eher negative Aspekte auch verbunden, so Egoismus und so.  
255 B3: Ja - Ja, schon auch, weil --- ah --- weil. Ah. Naja, also die Verbindung vom Körperausdrücken und Profit hat für mich einerseits einfach,  
256 dass --- das der Körper, wenn er sich ausdrücken kann, sowieso immer davon profitiert in sich. Dass er sich stärkt oder --- ahm ah ein  
257 Gewicht zu bekommt, als Wichtigkeit in meinem Leben.  
258 I: Mhm.  
259 B3: Und, und. Ja. Und dadurch, dass, das körperlich, Körper jetzt in unserer Gesellschaft auch ein, ein wichtiges Ausdrucksmittel is von  
260 Selbstdarstellung. Ah. Es wird sehr viel, also man verbindet mim Körper halt auch viel, wie soll ich sagen --- ja, Sexualität, mmh Begierde,  
261 Macht, ahm natürlich auch, was weiß ich, Schönheit und --- und Beziehungen -- ah und Ideale. Und, und da spielt das Ego natürlich eine  
262 Rolle. Ob das jetzt positiv is oder negativ. Oft, oft, weil du gefragt hast, oft sicher negativ, weil also in dem Sinne, dass ----- also ich denk ma  
263 halt, wenn ich jetzt ein gutes körperliches Gefühl hab und mich super fühl und stark fühl und, und unterwegs bin, nur als Beispiel jetzt, --  
264 profitiert dann mein Körper voll davon, weil der fühlt sich ja auch, (...) der Körper fühlt sich stark, ich fühl mich stark.  
265 I: Mhm.  
266 B3: Und --- und wenn ich dann aber, keine Ahnung, ein Feedback bekomme von Leuten. Zum Beispiel, wenn das zum Beispiel Frauen sind,  
267 weil ich ein Mann bin, die mir nachschauen.  
268 I: Mhm.  
269 B3: Einerseits freut man sich, aber das Ego freut sich natürlich auch und insofern ja, is es nichts insofern mal nichts Schlechtes. Aber wenn  
270 das halt, wen man sich dann zu toll vorkommt, auf eigentlich gar nichts. Weil nur, weil man ja, --- wenn man sich dann toll vorkommt,  
271 obwohl man eigentlich nichts Tolles, Besonderes hat. Weil ich denk ma halt: Ja. Ah --- Was is toll? Und eigentlich sind alle Menschen gleich  
272 nicht-toll. Ja, dann is es nicht so konstruktiv. Weil wenn man, weil wenn, wenn man sich jetzt toll vorkommt, obwohl eigentlich nichts Tolles  
273 da is, dann hat man keinen Realitätsbezug und dadurch is dann das Ego aufbauen in dem Sinne negativ. Weil ich dann eine Art von  
274 Realitätsbezug und konkrete Wahrnehmung um mich herum, wie die Welt is oder wie ich bin, ah verlier. Also nicht ganz. Ja.  
275 I: Mhm ---- Wie eröffnest du dir neue Handlungsmöglichkeiten, in Bezug auf deinen Körper?  
276 B3: Neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen ----- Wie meinst neue Handlungsmöglichkeiten (B3 lacht)?  
277 I: Na, wie erweiterst du deine Handlungsmöglichkeiten? Was tust du da? Zum Beispiel hast du.  
278 B3: Handlungen mit meinem Körper oder Handlungen im Allgemeinen oder was?  
279 I: Jetzt speziell in Bezug auf deinen Körper. Ja. Du hast ja vorher das Beispiel gebracht jetzt, du trägst zum Beispiel Dinge, um dein  
280 Körperbewusstsein  
281 B3: Mhm.  
282 I: zu schulen.  
283 B3: Ja.  
284 I: Damit eröffnest du dir neue Handlungsmöglichkeiten. Hast du da noch andere Beispiele?  
285 B3: Meinst du jetzt mit Handlungen? Alles was man mit seinem Körper tut? --- Weil Handlungen, Tschuldigung, das is ein komisches Wort  
286 (I lacht). Ah. Neue Möglichkeiten zu handeln. Ahm.  
287 I: Bewusstsein is ein gutes Beispiel. Wie vertiefst du dein Körperbewusstsein?  
288 B3: Ja ----- (B2 räuspert sich) ----- Ok. Das kann ich beantworten (B3 und I lachen).  
289 I: Ein Beispiel hast du.  
290 B3: Ich denk immer noch an die Handlungen (B3 und I lachen). Naja, also. Ich mein, zum Beispiel -- ah versuch ich einfach ah ganz banal  
291 mein, meine Beinen, meine Füße also einfach zu fühlen. Jetzt ohne, ich mein, die Nervenzellen auf der Haut oben, is eh klar, die fühlt man,  
292 wenn man sie berührt oder wenn etwas sie berührt oder Kälte, Wärme, was auch immer. Aber ja, einfach in die Körperregionen reinzufühlen  
293 zum Beispiel. Ob das jetzt, überall halt.  
294 I: Mhm.  
295 B3: Natürlich auch in die Haut. Oder jetzt nicht die Nervenzellen, sondern auch das, das, da is. Und es is ja auch lebendig, es geht auch Blut  
296 durch, es geht auch Luft durch und das einfach zu fühlen ja, die Lebendigkeit ----- Und neue Handlungsmöglichkeiten mit meinem Körper  
297 versuch ich dadurch zu finden ahm --- einerseits, dass ich zum Beispiel beim Trainieren irgendwie kreativ bin und irgendwie was Neues  
298 versuch. Den Körper ah mal anders irgendwie anzuspannen oder ----- Ja. Und dann halt versuch ich ahm manchmal bestimmte Dinge, die  
299 ich immer gleich tu, zum Beispiel im Zug immer am Fensterplatz sitzen oder in Fahrtrichtung oder, nur als Beispiel. Bestimmte Sachen, die  
300 ich im Alltag immer gleich tu, versuch ich manchmal ganz anders zu tun. Und dadurch, ähm also das. Ich hab immer das Gefühl, das spürt  
301 dann auch mein Körper, das irgendwie was anderes is und das.  
302 I: Du unterbrichst deine Routinen absichtlich gezielt?  
303 B3: Ja.  
304 I: Aha. Interessant ----- Was möchtest du mit deiner körperlichen Erscheinung ausdrücken?  
305 B3: Mmh ----- Ausgeglichenheit, -- ah Zielstrebigkeit ----- und ----- teilweise, ah dafür kenn ich kein Hauptwort, ah der Ausdruck, dass  
306 man nicht eingeordnet werden kann in eine Schublade.  
307 I: Mhm --- Worauf achtest du besonders ähm jetzt bezogen auf die körperliche Erscheinung von anderen?  
308 B3: Ah. Auf, auf, also wenn ich auf die körperliche Erscheinung von anderen achte, --- achte ich auf, erstmal auf ihren Elan quasi. Also auf  
309 ihre --- Motivation oder Aktivität oder Aktivitätsbereitschaft, die sich ja auch im Körper ausdrückt. Dann natürlich auf oberflächliche ah  
310 Schönheitsideale. Also --- wobei ja, oberflächlich sicher, also sicher halt auch. Ja, passt schon so. Und das Dritte ----- ja, auf, auf, wie gesund  
311 sie ausschauen. Oder. Ja.  
312 I: Und ähm wie erkennst du, auf was achtest du da, wenn du deuten möchtest, was der andere mim Körper ausdrückt?  
313 B3: (B3 räuspert sich) Besonders auf die Augen natürlich und dann auf den ganzen Körper ----- Ja, und die Hände auch, etwas spezieller.  
314 I: Mhm.  
315 B3: Ja.  
316 I: In welchen Bereichen gelangst du an deine Grenzen? Jetzt physisch und psychisch.

317 B3: Keine Ahnung. Weil ich weiß nicht, ob ich schon, schon mal an meine Grenzen wirklich gegangen bin. Ich mein, doch eine Grenze weiß  
318 ich schon. Und zwar, --- eh also im aufbauenden Sinne --- im aufbauenden Sinne, weiß ich nicht, wo ich an meine Grenzen gelang, weil ich  
319 nicht das Gefühl hab, dass ich da schon mal wirklich versucht hab an meine Grenzen zu gehen. Oder für mich is das ein ständiger Prozess,  
320 eine Entwicklung. Ah. Im abbauenden Sinne, also im destruktiven Sinne ah gelang ich sehr schnell an meine Grenzen ---- physisch und  
321 körperlich. Weil wenn ich merk, dass irgendwas abbauend is, destruktiv, ob das jetzt im Kopf is oder, oder auch körperlich is. Ha. Naja, also  
322 da sind einfach Grenzen da und ---- Das blöde is, dass der Körper und auch der Kopf irgendwie etwas sehr kräftiges is meistens und dadurch  
323 die Grenzen beim Abbauen oder beim Destruktiven oft sehr weit sind und. Ich weiß nicht, ob das noch zur Frage passt, aber ich würd gern  
324 und ich versuch's, die, diese Grenzen, also die unteren Grenzen quasi, die von, von der destruktiven Richtung, näher heranzuholen. Also das,  
325 weil, bringt ja keiner will. Bringt ja nichts und will ja keiner.  
326 I: Wie, du versuchst sie näher heranzuholen?  
327 B3: Naja, dass ich einfach weiß, ah dass ich mir selber eine Grenze steck. Ah. Wenn ich jetzt zum Beispiel schlecht drauf bin und etwas, ob  
328 jetzt im Kopf oder im Körper, etwas Destruktives mach. Einfach nur, keine Ahnung, was ma halt macht, ah Saufen oder zu viel Essen oder  
329 was auch immer ahm oder einfach nur eine schlechte Körperhaltung einnehmen.  
330 I: Mhm.  
331 B3: Dass ich mir selber eine Grenze steck, ah wo ich merk, so jetzt hör ich auf damit und bin zumindest neutral. Ja.  
332 I: Mhm. Und was für Gefühle sind mit solchen Grenzerfahrungen verbunden?  
333 B3: Na gut ----- Also in dem destruktiven Sinne mit Grenzerfahrungen ah sind Gefühle verbunden der - des Zorns, --- der --- ah  
334 Verwirrtheit, der --- und dann der Haltlosigkeit irgendwann. Und im aufbauenden Sinne, was ich da vorher gemeint hab, da hab ich noch nicht  
335 wirklich Grenzen. Ich mein, dass is halt die Frage, wie man's definiert. Aber zum Beispiel, wenn man jetzt Training hat und sich da echt voll  
336 auspowert bis zum Schluss und dann am Schluss is noch Schlagkrafttraining oder Konditionstraining oder was auch immer. Und da geht man  
337 schon immer in einer gewissen Art und Weise an eine Grenze, weil ma hat halt grade irgendwie eine körperliche Verfassung, wo - wo ma  
338 halt was machen kann, so weit oder so viel oder so lang oder so stark --- Ah. Wobei ich das Gefühl hab immer, dass die Grenze immer sehr  
339 beweglich is. Auch, die is auch, wenn man, also dass die immer doch noch ein Stückel höher geht, gehen kann. Auf jeden Fall da sind dann  
340 Gefühle ---- der Kraft und ein Gefühl der, dann auch Erleichterung, danach natürlich, und Gefühl der, des Wohlgefühls mim Körper  
341 gemeinsam was gemacht zu haben.  
342 I: Und wie profitierst du von deinen Grenzerfahrungen?  
343 B3: Mmh. Hoffentlich indem ich mich dran gut erinner. Und ja, und mich dran erinner und dann. Eben wie schon gsagt, also beim ----  
344 Grenzen im destruktiven Sinne profitier ich hoffentlich davon, dass ich mich dran erinner und die mir schon früher heranzhol, die Grenze.  
345 Und im aufbauenden Sinne, im konstruktiven Sinne, ah die Erinnerung dran und eben diese Gefühle dabei, profitier ich dadurch dran, dass  
346 ich einfach mich dran erinner und weiß, ich will das wieder, in die Richtung gehen und weiter versuchen und eben durch die Tätigkeit diese  
347 Grenzen höher bringen, höher stecken.  
348 I: Und was is besonders schwierig bei Grenzerfahrungen?  
349 B3: Mmh. Mir is jetzt noch eine Dritte eingefallen. Also eine dritte Richtung  
350 I: Mhm.  
351 B3: von (...). Aber zu den ersten zwei. Ah. Also, hm also beim destruktiven Richtung, Richtung Grenze is schwierig, besonders schwierig öh  
352 ja, eben zu sich zu kommen und seinen Körper zu spüren und. Weil der Körper will natürlich nicht destruktiv sein. Welcher Körper soll das  
353 wollen? Auf jeden Fall, der Körper will ja eigentlich, will sich nicht selber zerstören und darum is es in Richtung des Destruktiven schwierig,  
354 --- dass was auch immer das is, was da destruktiv is, ah das abzuchecken und zu sagen: He. Eben zu merken, dass das der Körper nicht will  
355 und damit aufzuhören. Beim, beim konstruktiven Grenzerfahrungen is es schwierig. Ahm ----- Wenn man dann schon mal Richtung  
356 Grenzerfahrung is, is gar nichts schwierig. Aber es is immer schwierig sich zu überwinden, dass man wieder etwas Konstruktives macht und  
357 dann wieder Richtung Grenzerfahrung gehen kann oder.  
358 I: Mhm.  
359 B3: Und das Dritte, was mir eingefallen is, is Grenzerfahrungen auch körperlich, beim Meditieren. Ahm. Dass man da, also da, dass man da  
360 an Grenzen stößt, wo man halt merkt. Also man macht, man meditiert halt und ah und irgendwie merkt man dann halt oder merk ich dann  
361 halt, ah dass dann, dass man dann an einen Punkt kommt, der so, der so is und da geht's dann aber nicht weiter. Weil's, also, und man will  
362 beim meditieren ja auch was erreichen und irgendwann einmal geht's nicht weiter.  
363 I: Was möchtest du da erreichen? Was Bestimmtes immer, was anderes, immer das Gleiche?  
364 B3: Ja, also es, es is doch immer was anderes einerseits, ah weil's halt doch immer mit der Situation zusammenhängt oder mit der  
365 Lebenssituation ja, oder was grade aktuell is. Und andererseits im Grundlegenden dreht's sich immer um dasselbe. Also dass man halt zu  
366 sich selbst kommt und ruhig is und ah die Gedanken beiseite lässt. Ja. Und was da schwierig is. Ah. Natürlich das ganze Meditieren an sich is  
367 schwierig, aber besonders schwierig --- is dann, wenn man an dieser scheinbaren Grenze is oder. Also ich sag halt scheinbaren, weil ich nicht  
368 weiß, ob's wirklich so is. Aber ahm wenn man dann das Gefühl hat, dass man nicht weiter kommt, is dann besonders schwierig, da dann  
369 trotzdem dran zu bleiben und das dann weiter (...), also weiter zu machen dort wo, wo man merkt, es is schwierig. Jetzt einfach nur diese  
370 Position oder diese Stelle halten oder da weiter zu schauen, ob's da noch weiter geht.  
371 I: Was hast du durch diese Grenzerfahrungen über deine Normen und Werte erfahren?  
372 B3: Über meine Normen und Werte erfahren? Was? (B3 lacht) A so. Ok. Blödsinn. Das is anstrengend eine ganze Stunde lang soviel  
373 nachzudenken.  
374 I: Ja (I lacht). Es is auch anstrengend so lang zuzuhören.  
375 B3: Mmh. (I lacht) Kann man das nicht Splitten? (B3 und I lachen) Na gut. Also was hab ich über meine Normen und Werte erfahren. Was  
376 hab ich über meine Normen und Werten erfahren. War das die Frage?  
377 I: Ja. Durch diese Grenzerfahrungen.  
378 B3: Ja ----- Mhm. Ich hab über, ich hab erfahren, dass meine Normen und Werten mir eine immense Unterstützung sind in dem was ich  
379 will. Ja. Also einerseits sind meine Normen und Werte eine super Unterstützung ja, also --- dass ich mich konstruktiv aufbau und die Grenze  
380 dort weiter hochbring. Normen und Werte sind eine super Unterstützung ah beim destruktiven Grenzerfahrungen ah Einhalt zu gebieten und  
381 zu mir zu kommen. Und meine Normen und Werte sind auch eine super Unterstützung beim Meditieren. Ja. Weil die hängen halt sehr eng  
382 miteinander zusammen.  
383 I: Zu deinem sozialen Umfeld.  
384 B3: Wart mal.  
385 I: Ja.  
386 B3: War die Frage welche Erfahrungen ich mit meinen Normen und Werten gemacht hab, oder?  
387 I: Was du über sie erfahren hast. Ja.  
388 B3: Was ich über sie erfahren habe. Ja. Abgesehen dadurch, dass sie eine Unterstützung sind. Das erfährt man jedes Mal eigentlich.  
389 I: Ja.  
390 B3: Ah ----- Ja. Es is alles sehr ähnlich. Aber --- bei Grenzerfahrungen. Ja. Es is ähnlich, wie mit der Unterstützung. Also ich hab  
391 über sie erfahren, was für eine Kraft sie haben. Das is auch eine Unterstützung.  
392 I: Könntest du kurz deine Normen und Werte beschreiben? (B3 lacht) Na, nur wenn es möglich is, wenn du kurz was dazu sagen kannst. Das  
393 is eine schwierige Frage, sicher.  
394 B3: Ja.  
395 I: Sonst gehen wir weiter.

396 B3: Ja, sicher. Ah ----- Ich mein, es is eine sehr schwierige Frage und da könnt ma jetzt noch stundenlang reden.  
397 I: Ja, na eh. Das  
398 B3: Aber  
399 I: mein ich gar nicht.  
400 B3: du meinst irgendwie so ein  
401 I: Ob du kurz ein Resümee.  
402 B3: Knackpunkt.  
403 I: Ja.  
404 B3: So ein Resümee.  
405 I: Ziehn kannst. Wirklich kurz.  
406 B3: Ja. Es is eigentlich eh wie schon gsagt, aus der Kampfkunst auch. Also halt eine, also Zuversicht in allem. Also eine Art von ja,  
407 Zuversicht find ich ein gutes Wort. Und Kampf. Und bei der Zuversicht und auch beim Kampf steckt natürlich auch Fröhlichkeit drin und  
408 Freude am Kampf und im Leben.  
409 I: Ok. Zu deinem sozialen Umfeld. Wer sind da die wichtigsten Leute für dich?  
410 B3: Ah. Ja. Meine Freunde, mit denen ich gemeinsam lebe, also wohne. Und ja, und natürlich auch meine Familie ---- und meine  
411 Trainingpartner --- Wobei sich das teilweise überschneidet, also mit meinen Mitbewohnern ---- Ja, und Leute von der Uni halt.  
412 I: Und was in deinem sozialen Umfeld is dir wichtig? Wo schaust du da vor allem drauf?  
413 B3: Naja, dass die Menschen ah mit denen ich zu tun hab. Also einerseits. Soziales Umfeld. Ok.  
414 I: Ja.  
415 B3: Also die Menschen mit denen ich näher zu tun habe oder die mir besonders wichtig sind.  
416 I: Ja, um die geht's jetzt.  
417 B3: Ja.  
418 I: Um diese Menschen, die dir wirklich wichtig sind.  
419 B3: Ja (...). Wie war die Frage noch mal? Was mir da wichtig is?  
420 I: Ja.  
421 B3: Oder auf was ich schau?  
422 I: Ja. Was dir da wichtig is.  
423 B3: Ah. Ja. Einerseits, dass man mich oder gegenseitig ah kritisiert auch und dadurch ahm Selbstreflexion machen kann. Und besonders und  
424 vor allem, dass man sich gegenseitig eine Unterstützung is, bestärkt --- und gute Gefühle gegeneinander entgegenbringt.  
425 I: Und was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit dem Körper bei deinen Freunden und bei dir?  
426 B3: Ja. Einen sehr hohen. Also ich weiß nicht, ob ich's einordnen kann in eine Rangposition Nummer eins, zwei, drei oder so (I lacht), aber  
427 auf jeden Fall einen sehr hohen.  
428 I: Was glaubst du wie dich deine Freunde beschreiben würden?  
429 B3: (B3 lacht) Ah. Als ---- netten, fröhlichen Kerl, der teilweise aber wegen seiner ah Unkontrolliertheit sehr gefährlich sein kann. Und bei  
430 dem man aufpassen muss --- aufpassen muss. Ja. ---- Ja.  
431 I: Zu deinem Idealbild jetzt. Wie schaut für dich oder was für ein Bild hast du von einem idealen männlichen Körper? Was soll der für  
432 Eigenschaften haben? Wie soll der aussehen?  
433 B3: Mmh. Ideal ----- Pff. Ich mein, also das kann man halt nur sehr verallgemeinert sagen, würd ich sagen, weil halt, weil's halt so viele  
434 verschiedene Körperformen gibt. Einer is mehr breiter gebaut, einer is mehr größer oder länger, dünner, manche haben kräftigere Knochen,  
435 manche haben dünnere Knochen. Also kann man nur sehr allgemein sagen. Dann ja, muskulös und ah und spritzig, mit Explosivkraft, also,  
436 also muskulös und agil --- und gleichmäßig muskulös, also, also der ganze Körper.  
437 I: Jetzt so. Was für ein Bild hast du bei muskulös, weil das kann ja von Bodybuilder bis ja sehnig, drahtig sein.  
438 B3: A so. Also ja. Pff. Also ich, also eher wenn du jetzt so allgemein Idealbild. Also eher nicht so wie Bodybuilder, sondern eher, (..) also  
439 drum hab ich gemeint, auch agil und spritzig.  
440 I: Mhm.  
441 B3: Also insofern möglichst muskulös und dabei aber noch sehr beweglich. Also halt -- also eher so ein Mittelding. Aber eher Richtung  
442 drahtig und kompakt.  
443 I: Mhm.  
444 B3: Ja.  
445 I: Und dein Idealbild für einen weiblichen Körper, wie schaut das aus?  
446 B3: (B3 lacht) Ja. Also --- Mmh --- Das is natürlich wieder genau dasselbe, wie bei den Männern. Das halt, dass man das nur verallgemeinert  
447 sagen kann, weil's da halt auch sehr verschiedene Körperformen gibt. Und ja, und ideal find ich's auch, genau so wie beim Körper, muskulös  
448 und spritzig und agil (B3 lacht) und große Brüste. Aber ich mein jetzt keine, keine Luftballone, sondern. Keine Ahnung warum, is halt so.  
449 Also jetzt nicht voluminöse, extreme Ballone, sondern halt einfach. Ja (B3 lacht). Ja. Gut. Weil, keine Ahnung, jetzt nicht große Brüste,  
450 sondern sag ma so ausgefüllte (B3 lacht), also jetzt mittelmäßig, mittelmäßig große Brüste (B3 lacht).  
451 I: Und was wär dann das Gegenteil zu einem idealen Körper?  
452 B3: Das Gegenteil zu einem idealen Körper. Männlich und weiblich oder überhaupt?  
453 I: Ja, überhaupt.  
454 B3: Ah ----- Gegenteil von einem idealen Körper. Pff. Naja, ein, wenn einer sehr krank is und dementsprechend schwach und is, ob das jetzt  
455 dünn is oder dick. Mmh. Oder wenn einfach einer schon sehr alt is --- hm und dadurch halt schon viele, viel Erfahrung in seinem Leben  
456 ghabt hat dann halt den Körper geschwächt hat. Ja. Ja, eigentlich hauptsächlich schwach einfach.  
457 I: Mhm. Die Körperbilder, die in den Medien gezeigt werden, wie siehst du die?  
458 B3: Mmh ----- Ja, total verschroben --- Ja. Ich mein, ----- männliche Körper geht's grade so, --- wobei, weil die sind meistens eher so  
459 muskulös und ah und kompakt. Aber ---- aber die Art wie sie dargestellt werden, also jetzt bei den männlichen Körpern, ah --- repräsentiert,  
460 ah repräsentiert nicht das, das Gefühl, also das was ich damit eigentlich verbinde und mit einem guten Körper. Weil's, weil's ja, weil's genau  
461 so wie bei den Frauen nicht als ah - teilweise schon, selten vielleicht, aber meistens wird's nicht als, als das dargestellt, wozu's da sein sollte  
462 ein Körper. Oder halt wozu ich glaub, dass es, das es da is ihn zu stärken, sondern halt als ja, als oberflächliche ah Masche oder als  
463 oberflächliche, als Schmuck, so wie schöne Kleidung oder. Ja. Und bei den und bei den Frauen is es, find ich, total verschroben, weil also  
464 total ah verzerrt oder komisch gemacht oder. Ja. Weil halt, weil die Darstellung von Frauen in Medien und deren Körpern eigentlich ur oft,  
465 nicht immer. Ich mein, es gibt immer Ausnahmen, von verschiedenen Werbeplakaten zum Beispiel, von bestimmten Organisationen, die was  
466 Positives bewirken wollen. Aber im großen, großen Hauptteil werden Frauen in den Medien immer als, und deren Körper, immer als. Nein,  
467 nicht immer. Aber ur oft als ein Produkt oder als ein oder als eine, als ein Ergebnis oder in Zusammenhang mit einem Produkt. Is eh klar. Is  
468 halt bei der Werbung so. Aber es is halt, es wird, man hat immer nur das Gefühl, es wird vermittelt, dass die Frauen mit ihrem Körper ---  
469 jetzt nicht den Körper für sich schön machen, sondern für die Männerwelt. Und das find ich halt total ah daneben. Und natürlich is bei uns  
470 so, dass muskulös meistens nicht so als schön angesehen wird. Das find ich noch schlimmer. Ja.  
471 I: Was für eine Bedeutung haben diese Medienbilder für dich?  
472 B3: (B3 räuspert sich) Die Bedeutung der ja, der Darstellung, ah der Darstellung von der Vorstellung, was die meisten Leute im Kopf haben.  
473 I: Also die Medien repräsentieren für dich so die Menschen eigentlich, die gesellschaftlichen Wertvorstellungen?

474 B3: Jein. Einerseits. Also mehr ja als nein. Weil, weil halt --- weil einerseits die Medien ja mit Bildern ah die Gesellschaft ansprechen  
475 wollen oder die Leute. Und das jetzt auch schon seit hunderten von Jahren erforschen, wie sie das am besten machen können und was sie am  
476 ehesten anspricht. Und das kann natürlich nur das sein, was sie auch selber in sich haben.  
477 I: Mhm.  
478 B3: Ah. Ja. Aber andererseits geht's den Medien immer auch um ein bestimmtes Ziel. Und ob das jetzt ein Produkt is zu werben oder, oder  
479 eine bestimmte Wirkung zu erzeugen. Ah. Also kann man's nicht ganz verallgemeinern, dass es dem entspricht, aber es geht in die Richtung.  
480 I: Mhm. Und wie schätzt du ihren Einfluss auf dich ein?  
481 B3: Ja ----- Ja, schon. Dadurch, dass ich auch ein Mensch in der Gesellschaft bin, in der ich lebe, und auch ein Teil von ihr, ah spricht  
482 mich das ganze natürlich auch an, weil ich auch einen Teil davon in mir habe. Ja, aber andererseits mit der Zeit --- Dadurch, dass ich finde,  
483 dass es so verschoben is seit einiger Zeit, hab ich dagegen auch schon so was wie eine Abneigung teilweise entwickelt, die auch wirkt. Also  
484 es is auf jeden Fall Einfluss vorhanden, aber ich hab halt das Gefühl, dass er, dass es nicht so bindend is oder so stark, wie's normalerweise is  
485 oder wie's bei den meisten Menschen is.  
486 I: Mhm. Und bist du mit den kulturellen Normen und Werten einverstanden, die da vermittelt werden von diesen Medienbildern?  
487 B3: Nein. (B3 lacht)  
488 I: Woran orientierst du dich, wenn's um diese Werte geht?  
489 B3: Mmh ---- Naja, --- also ich orientier mich einerseits ja, an meinem Körpergefühl und dem Drang danach ein positives Gefühl zu  
490 empfinden, auch anderen Menschen gegenüber. Ah ---- Und äh ja, und bestimmte Philosophien, ---- also bestimmte Theorien und  
491 Philosophien, die, denen ich gut zustimmen kann oder wo ich eine Resonanz finde. Und natürlich auch in Gesprächen mit Freunden über die  
492 Lebenssituation und so weiter.  
493 I: Und wie bewertest du den Stellenwert den der Körper in unserer Gesellschaft hat?  
494 B3: Miserabel (B3 lacht). Soll ich's noch mehr ausführen?  
495 I: Ja, bitte. (B3 und I lachen)  
496 B3: Ja. Na, eigentlich, also es is schwierig, weil man kann nichts verallgemeinern. Weil's, es gibt so viele Leute, die Kampfkunst machen  
497 und sich mit ihrem Körper beschäftigen. Oder es muss ja nicht Kampfkunst sein. Es gibt viele Leute die Kampfsport machen, viel Sport  
498 machen oder auch Meditieren, da gibt's viele Leute. Ah. Aber es wirkt dennoch so, als wär da der große Massenanteil, ah wirkt zumindest  
499 so, keine Ahnung, ahm ah, mit dem Körper nicht wirklich im Einklang oder im Gleichgewicht. Und eben wie schon gsagt, nutzt den Körper  
500 mehr als, als eine Art Schmuckstück, Kleidungsstück oder halt, oder als Fortbewegungsmittel und mehr nicht. Und insofern miserabel.  
501 I: Mhm. Und was würdest du sagen, hat dein Verhältnis zum Körper am stärksten geprägt?  
502 B3: Pff. Meine Geburt.  
503 I: An die kannst dich aber nicht mehr erinnern.  
504 B3: Nein. Aber ich würd sagen, das hat's am stärksten geprägt (B3 lacht). Weil ich mein, dass würd. Ja. Was ich halt so gelernt hab über  
505 Prägung und Geburt und wie halt das passiert.  
506 I: A so.  
507 B3: Dass halt die Weltwahrnehmung anfangt zu arbeiten und so --- Wenn du mich jetzt fragst, was meine, was ich glaub, was am ärgsten  
508 geprägt hat, woran ich mich erinnern kann, is was anderes (B3 lacht).  
509 I: Ja, bitte. Woran kannst du dich erinnern?  
510 B3: Aber sonst würd ich Geburt sagen.  
511 I: Ja.  
512 B3: Geburt (B3 flüstert). (B3 und I lachen) Ja. Ah ----- Pff. Es is ur viel was mein Körpergefühl geprägt. Wie war noch einmal die Frage  
513 genau?  
514 I: Ja, das Verhältnis zum Körper.  
515 B3: Zum Verhältnis zu meinem Körper. Viele Ereignisse in meinem Leben. Was es am stärksten geprägt hat ---- Na, mir fällt nichts Besseres  
516 ein als die Geburt.  
517 I: Ja. Ok. Mhm. Und siehst du irgendwo ähm Veränderungsbedarf beim Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft?  
518 B3: In unserer Gesellschaft?  
519 I: Ja, in unserer Gesellschaft.  
520 B3: (B3 räuspert sich) Ja. Ich mein, auf jeden Fall. Ah. In erster Linie. Pff. Veränderungsbedarf ----- Ja, das wär. Ich mein, das findet zwar  
521 teilweise statt, aber im großen Teil wär's eine 180 Grad Wendung. Ich mein, jetzt insbesondere in Bezug auf, ah auf die Stellung der Frau  
522 und ihren Körper in der Gesellschaft. Also da, da seh ich den größten Veränderungsbedarf.  
523 I: Mhm.  
524 B3: Ja. Und allgemein natürlich auch, dass, das man halt den Körper mehr, mehr als wesentlichen Aspekt für sein Leben wahrnimmt.  
525 I: Gut. Also mit den Fragen bin ich am Ende. Möchtest du noch irgendwas sagen?  
526 B3: Ja. Ich find das ur super, sich zwischendurch mal zu dehnen (B3 und I lachen). Und das spürt der Körper. Ok.  
527 I: Ok. Danke für das Interview.  
528 B3: Danke auch.

1 Interview mit B4, am 28.09. 2008  
2  
3 I: Bist du damit einverstanden, dass ich dich aufnehme?  
4 B4: Selbstverständlich. Ja.  
5 I: Wie lange machst du schon Kampfkunst?  
6 B4: Seit acht Jahren.  
7 I: Und warum machst du Kampfkunst?  
8 B4: Ja, ich finde es is ein. Also es verschafft einen guten Zugang und zu seinem Körper, ein gutes Gefühl mit sich selber umzugehen und ----  
9 ----- mmh die Grenzen seines Körpers ganz einfach auch wahrzunehmen und kennen zu lernen. Zu wissen, wie viel Ausdauer man hat ja, zu  
10 wissen, wie seine Reaktionen sind auf gewisse Situationen --- Ja.  
11 I: Wie hat die Kampfkunst das Verhältnis zu deinem Körper verändert? --- Die Beziehung zu deinem Körper.  
12 B4: Mmh --- Das hab ich zum Teil jetzt in der ersten Frage schon beantwortet. Man weiß eben, wo seine Grenzen sind - Hmm. Das verändert  
13 ----- mmh ----- es verschärft die Wahrnehmung, ----- das ganze Körperbewusstsein auch in einer gewissen Weise.  
14 I: Wie is dieses Lernen mit dem Körper für dich? Wie erlebst du das? Kannst du das beschreiben?  
15 B4: Es is sehr subtil. Also man merkt es eigentlich nicht. Ich denk mir, dass is ein Prozess, der sich, der Jahre lang dauert. Und am Anfang  
16 denkt man, es geht überhaupt nichts weiter, weil es wirklich sehr komplex is. Und - ich denk mir, es fügt sich alles mit der Zeit zusammen  
17 und irgendwann is man dann eine Stufe höher, ohne dass man's überhaupt merkt und dass man sagen kann, was sich überhaupt verändert hat.  
18 I: Mhm.  
19 B4: Also es is sehr subtil. Ja.  
20 I: Jetzt zum Beispiel im Unterschied zum ah geistigen Lernen, wenn du das so vergleichst. Kannst du da irgendwie einen Vergleich machen  
21 von den Unterschieden?  
22 B4: Vom geistigen Lernen also, im geistigen Lernen kannst du's ausdrücken, was du also, drückt man's mit der Sprache aus und - Mit dem  
23 Körper zu lernen, wie sich das auswirkt im Leben jetzt, im Alltag auch, oder?  
24 I: Mmh.  
25 B4: Im Leben und im Alltag?  
26 I: Das war die vorige Frage, aber.  
27 B4: So drückt man's mit der Sprache aus und so eben mit dem Körper, nur ----- Hmm. Das geistige Lernen.  
28 I: Ja, der Unterschied.  
29 B4: Das körperliche Lernen. Ja.  
30 I: Genau. Der Unterschied geistiges körperliches.  
31 B4: Also Konzentration fordert es auf jeden Fall auch, so wie beim geistigen Lernen. Und ahm zusätzlich stärkt es auch den Körper und is,  
32 und fördert sicher auch die Gesundheit. Also -- aber Konzentration, von der Konzentration her, sicher wahrscheinlich sogar. Ob man's  
33 überhaupt vergleichen kann mit dem geistigen, weiß ich nicht, weil es is, es kommt ja noch was dazu. Also es is geistig und es kommt aber  
34 auch noch etwas dazu, zu dem Geistigen.  
35 I: Ok. Ahm. Was für wichtige Erfahrungen hast du im Training gemacht?  
36 B4: Tja. Dass eine Frau einem Mann sicher körperlich sehr unterlegen is.  
37 I: Mhm.  
38 B4: Also das is eine Schockerfahrung, sag ich einmal für, (B4 und I lachen) für jemanden der sich bewegt und eigentlich keine Ahnung hat,  
39 wie, wie, sich selber eigentlich kaum einschätzen kann. Also von Kraft,  
40 I: Ja.  
41 B4: vom Kraftgefühl her ----- Ja. Das is sicher eine der ---- ja --- der Hauptschock, sag ich a mal.  
42 I: Ja. Das war so die wichtigste Erfahrung für dich?  
43 B4: Wichtigste Erfahrung - Ja.  
44 I: Wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?  
45 B4: Puh - Ja. Man versucht, also ich versuch immer auf meinen Körper zu hören, auch die Gefühle, die er mir vermittelt und. Weil der Bezug  
46 im heutigen Alltag is ja, fehlt immer mehr eigentlich, weil man durch das Äußere oft so abgelenkt is, dass man immer mehr den Bezug  
47 verliert zu seinem Körper. Und daher finde ich auch, finde ich es auch gut Kampfkunst zu machen, weil man dazu irgendwie den Bezug  
48 wieder herstellt und auf die Gefühle besser - ja, Gefühle besser wahrnimmt und, und was einem der Körper sagt.  
49 I: Mhm.  
50 B4: Mmh. Bezug zu seinem.  
51 I: Verhältnis.  
52 B4: Verhältnis zu seinem Körper.  
53 I: Ja.  
54 B4: Mmh ----- Sind jetzt Standardfragen gefragt, wie gut oder schlecht oder, oder?  
55 I: Na. Einfach wie du's beschreiben würdest. Wie du's in Worte fassen würdest.  
56 B4: Ja. Und auch ziemlich, also ----- also ich neige dazu, von einem Extrem ins andere zu gehen oft. Das kann man auch sagen.  
57 I: Auch körperlich?  
58 B4: Körperlich jetzt auch. Ja.  
59 I: Wie wirkt sich das, also wie zeigt sich das?  
60 B4: Ahm. Entweder mit Faulheit oder total über ja,  
61 I: Ja.  
62 B4: genau das Gegenteil. Viel, entweder ich mache viel für meinen Körper oder sehr wenig.  
63 I: Ok. Mit was für Eigenschaften würdest du deinen Körper beschreiben?  
64 B4: Eigenschaften. Vom Aussehen her jetzt, oder von?  
65 I: Ganz allgemein - Also alles was dir einfällt. Alles.  
66 B4: Ahm. Eigenschaften von meinem Körper ----- Muss ich eigentlich mal drüber nachdenken (B4 lacht). (...) Noch nie nachgedacht.  
67 Eigenschaften meines Körpers. Ahm ---- Hm ----- Pff. Ahm. Ausdauernd, ---- wenn ich will (B4 und I lachen) ----- Pfu. Das is schwer ---  
68 ---- Eigenschaften meines Körpers --- Puh (B4 und I lachen) Schwierige Frage ----- Also ich kann, mmh vom Lernen her kann ich sagen,  
69 dass ich schnell Dinge adaptieren kann, nachmachen kann vom Zusehen jetzt her.  
70 I: Mhm.  
71 B4: Dass ich es aber sicher üben muss eine Zeit lang, um es perfekt zu beherrschen.  
72 I: Mhm.  
73 B4: Also Übung, denk ich, is für alle wichtig. Aber von der Technik her kann ich sagen, dass ich's glaub ich gut adaptieren kann, wenn ich's,  
74 wenn ich es viel üb.  
75 I: Ja. Jetzt Kampfkunst meinst du, mit der Technik?  
76 B4: Ja. Jetzt (..) meinen Körper.  
77 I: Oder generell Bewegungen?  
78 B4: Generell Bewegungen. Sei's jetzt auch beim Arbeiten oder  
79 I: Ja.

80 B4: ah ja, künstlerischen Sachen, die man macht oder. Ja --- Ähm ----- Auch auf's Arbeiten bezogen? Körper in Bezug auf Arbeit jetzt oder  
81 generell den Körper? Was für Eigenschaften?  
82 I: Dein, dein Körper.  
83 B4: Ausdauernd. Mmh. Schon zäh eher.  
84 I: Mhm.  
85 B4: Also zäh.  
86 I: Ja.  
87 B4: Würd ich sagen. Ja.  
88 I: Ok ---- Kannst du dein Körpergefühl beschreiben?  
89 B4: (B4 lacht) Da hat man wieder so diesen Gegensatz. Einmal das und einmal so. Einfach puh das könnt ich jetzt nur mit. Manchmal weich,  
90 wie auf einer Welle.  
91 I: Mhm.  
92 B4: Weich wie eine Welle manchmal und manchmal nervös. Nervöses Körpergefühl manchmal. Ja, das sind wieder die zwei Extreme.  
93 I: Mhm ----- Was ist dir wichtig in Bezug auf deinen Körper?  
94 B4: Wichtig is mir Stärke und Kraft zu sammeln -- Mmh. Trotzdem gut proportioniert zu bleiben. Also jetzt nicht eine, also jetzt nicht auf  
95 Bodybuilder oder so Bodybuilderkraft, sondern einen athletischen Körper zu haben -- Viel Ausdauer zu haben auch und Schnellkraft. Ja.  
96 I: Mhm ---- Und was.  
97 B4: Balance.  
98 I: Balance. Mhm.  
99 B4: Balance und ahm - Körperspannung.  
100 I: Ja.  
101 B4: Ja.  
102 I: Und was tust du dafür?  
103 B4: Ahm. Ja, eben das gewisse Training dazu eben. Also jetzt da im, Kampfkunst fördert auch sehr die Körperspannung. Dann Krafttraining  
104 I: Machst du?  
105 B4: für die Kraft. Mach ich. Ja.  
106 I: Mhm.  
107 B4: Ab und zu geh ich Laufen (...). In letzter Zeit war ich schon lange nicht. Eben für die Ausdauer. Und --- Ja. Also ich arbeite auch sehr  
108 gerne körperlich. Was sicher verschiedene Sachen fördert. Ahm. Schnellkrafttraining mach ich eigentlich keins. Wär ich aber wechseln, bald  
109 (B4 und I lachen). Schnellkraft macht man sicher auch im Kampfkunstraining. Ja, also is sicher auch dabei teilweise, aber ich mach's jetzt  
110 nicht regelmäßig.  
111 I: Variierst du dein Training? Weil du sagst, du wechselst.  
112 B4: Ich. Ja.  
113 I: Mhm.  
114 B4: Den Trainingsplan änder ich. Wenn ich einen mach bleib ich nicht beim Gleichen. Also schau ich schon, dass ich ihn änder, eben auch  
115 um gewisse andere Teile zu fördern. Sonst bleibt man immer beim Gleichen und trainiert immer das Gleiche und.  
116 I: Ja.  
117 B4: Ja.  
118 I: Bist du mit deinem Körper zufrieden?  
119 B4: Mmh. Im Großen und Ganzen schon, aber es könnte noch besser sein. Also es kann immer besser sein, denk ich mir (B4 und I lachen).  
120 Weil ich denk mir, wenn man sagt, es is in Ordnung und es passt eh so wie es is, dann wird man nie mehr dafür tun. Also eigentlich sollte  
121 man immer denken: Nein, es is. Also es is auf jeden Fall noch mehr drinnen. Also ich kann auf jeden Fall noch mehr rausholen (B4 lacht). Ja.  
122 I: Versuchst du manchmal bewusst etwas an deinem Körper zu ändern?  
123 B4: Auf jeden Fall.  
124 I: Was?  
125 B4: Ahm. Wie gesagt, die Kraft.  
126 I: Mhm.  
127 B4: Mmh ----- Die Kraft, die Ausdauer, Reaktionen ----- Ja.  
128 I: Versuchst du deinem Körper gezielt eine bestimmte Gestalt zu geben?  
129 B4: Mmh. Meinst du jetzt, dass ich ein Idol hab, so wie, wie es nachher aussehen soll, oder wie?  
130 I: Naja. Ob du bestimmte Ziele hast in Bezug auf dein körperliches ja, die Gestalt, die Form.  
131 B4: Also vom Aussehen jetzt, (..) oder einfach?  
132 I: Naja, von.  
133 B4: Also stark zu sein auf jeden Fall.  
134 I: Ja.  
135 B4: Die nötige Kraft zu haben, um mich selber in einer Notsituation schützen zu können. Ahm. Außerdem glaub ich auch, dass die  
136 körperliche Kraft die geistige Kraft fördert. Also is es ja, is es nur, kann es nur von Vorteil sein stark zu sein.  
137 I: Mhm.  
138 B4: Mmh. Vom Aussehen her, also wenn ich jetzt dieses Ziel erreiche, glaub ich jetzt nicht, meinen Körper vom Aussehen her so groß, so  
139 stark zu verändern. Also von der Größe her wird sich sicher nichts ändern. Ahh - Ja --- Stärke. Also ich hab jetzt nicht dieses ahm ---  
140 Supermodel vor den Augen, was ich  
141 I: Ja.  
142 B4: sein möchte. Und glaub auch nicht, dass man dass je erreichen wird (B4 und I lachen). Entweder man schaut so aus, oder man schaut  
143 nicht so aus (...). Aber Stärke kann man auf jeden Fall erreichen.  
144 I: Mhm ----- Wie siehst du die Verbindung zwischen Körper und Welt?  
145 B4: Eigentlich schlecht. Hm. (B4 lacht)  
146 I: Was is schlecht? Du siehst sie schlecht, oder die Verbindung is schlecht?  
147 B4: Ich denk mir, jeder sieht sie schlecht. Ich, also jeder weiß eigentlich gar nicht, was da is und was er eigentlich, was ihm eigentlich alles  
148 entgeht.  
149 I: Mhm.  
150 B4: Für, sei es jetzt Informationen von der Natur her oder. Weil wir einfach den Bezug verloren haben, denk ich mir, zur Umwelt und auch  
151 zu unseren Mitmenschen, also.  
152 I: Wie, also was für einen Bezug meinst du da genau - den wir verloren haben?  
153 B4: Den energetischen Bezug.  
154 I: Mhm. Und das is für dich so diese Verbindung von Körper und Welt.  
155 B4: Das is für mich die Verbindung eigentlich. Ja.  
156 I: Mhm ---- Eine energetische.  
157 B4: Mhm.  
158 I: Und was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Gefühl?

159 B4: Mmh ---- Körper und Gefühl ----- Ja, der Körper drückt Gefühle aus durch Bewegungen, durch Haltung. Durch die Haltung  
160 und durch Bewegung. Der Verstand interpretiert's dann irgendwie, aber der Körper drückt's aus auf jeden Fall.  
161 I: Und was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Denken?  
162 B4: Hm. Ja, das ist eben das. Weil mmh zwischen Körper und Denken --- Das ist schon wieder komplex (..) ----- Ja, der Körper drückt sich  
163 ja auch aus, was er denkt irgendwie, genauso wie mit den Gefühlen --- Also mein Körper jetzt. Ich weiß nicht, wie's mit anderen ist. Aber ich  
164 denk mir, man merkt jetzt, ob man über was nachgrübelt oder nicht --- und ----- Hm. Ja. Ich denk mir, bei jedem Körper merkt man das.  
165 I: Du hast gesagt,  
166 B4: Körper und Gefühl. Körper und Denken.  
167 I: der Körper. Du hast vorher gesagt, der Körper drückt aus was er denkt. Meinst du jetzt, der Körper denkt?  
168 B4: Hat ein eigenes. Du meinst, ob er ein eigenes Bewusstsein hat?  
169 I: Ja, weil du das so ausgedrückt hast.  
170 B4: Ja. Eigentlich schon. Ja.  
171 I: Mhm --- Also eine eigene.  
172 B4: Ohne dass man oft damit, darüber nachdenkt. Und das Denken ist ja dann wieder ein anderer Ausdruck eigentlich. Ist dann die  
173 Interpretation unserer Gefühle vielleicht. Und der Körper bringt oft etwas zum Ausdruck, durch sein eigenes Bewusstsein, denn, also was  
174 man sich selber vielleicht noch nicht einmal bewusst ist.  
175 I: Mhm.  
176 B4: Und das Denken ist dann die umgekehrte Reihenfolge. Bringt dann Gefühle vielleicht durch, dadurch, dass der Körper das dann zum  
177 Ausdruck bringt, oder. Man denkt, dann fühlt man. Nein. Das ist umgekehrt. Man fühlt und dann denkt man. Oder ich glaub, es kann auch  
178 umgekehrt sein. Nein. Es ist, es ist immer eine Wechselbeziehung. Entweder man fühlt, dann denkt man oder man denkt und dann fühlt man.  
179 Und am Schluss drückt's dann immer der Körper aus. Ja.  
180 I: Mhm ---- Was macht für dich ein gutes Verhältnis zum Körper aus?  
181 B4: Mmh. Den Körper zu pflegen, also zu, aufzubauen - Dann eben das, was man aufgebaut hat, zu halten und zu pflegen. Ja. Zu pflegen und  
182 zu halten, sag mal so. Das ist eine gute Beziehung finde ich, die man, die jeder haben sollte. Ja.  
183 I: Mhm --- Zum Körper als Ausdrucksmittel. Was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert hat dein Körper als Ausdrucksmittel für  
184 dich?  
185 B4: Hm. Puh ----- Eigentlich recht viel, weil oft kann man Dinge durch den Körper. Also ich bin mir sicher, dass ich Dinge durch den  
186 Körper ausdrück, mit Körper, die ich vielleicht verbal gar nicht ausdrücken kann ----- Das ist eine andere Form der Sprache vielleicht, die  
187 man benutzt, um ja, um etwas zu vermitteln --- Ja - Voll (B4 lacht).  
188 I: Mhm.  
189 B4: Mmh.  
190 I: Also er hat einen hohen Stellenwert  
191 B4: Hohen Stellenwert.  
192 I: für dich?  
193 B4: Ja. Aber jetzt nicht, dass ich das bewusst einsetze. Aber es ist ein Mittel, ein Hilfsmittel auf jeden Fall, zusätzlich zur Sprache --- Ja.  
194 I: Du setzt es nicht bewusst ein, eher unbewusst?  
195 B4: Wann ich's bewusst einsetze. Ja, jetzt um Dinge zu erreichen zum Beispiel oder, oder?  
196 I: Ja, zum Beispiel.  
197 B4: Hm ---- Na, jetzt kommt's drauf an. Da gibt's, da muss man ja wieder. Hm. Da muss man ja wieder.  
198 I: Verfolgst du ähm bestimmte Ziele,  
199 B4: Also beim, wenn ich  
200 I: wenn du was ausdrückst?  
201 B4: mit dem Körper ausdrücke.  
202 I: Mhm.  
203 B4: Ja, es kommt drauf an. Also beim Arbeiten sicher. Aber so, wenn man's jetzt auf Sprache bezieht, als Hilfsmittel für die Sprache, ist es  
204 unbewusst, glaub ich. Aber beim Arbeiten auf jeden Fall, da macht man's bewusst.  
205 I: Ja.  
206 B4: Oder um sportliche Ziele zu erreichen. Da macht man's ja auch bewusst.  
207 I: Ja.  
208 B4: Es hat sicher einen hohen Stellenwert, auf jeden Fall ---- Mhm.  
209 I: Und ähm was drückst du mit deinem Körper aus und was nicht?  
210 B4: Hm. Pff. (B4 lacht) Ja, was nicht, das kann ich ja gar nicht wissen, oder? Was ich nicht ausdrücke.  
211 I: Na, gibt's Dinge,  
212 B4: Das sind sicher.  
213 I: wo du bewusst sagst, die möchte ich körperlich nicht ausdrücken? Was dir bewusst ist, weil wenn's dir nicht bewusst ist (..).  
214 B4: A so. Ja. Nervosität vielleicht. Inneres Unruhegefühl. Unsicherheitsgefühl sicher auch.  
215 I: Mhm. Also generell jetzt auch, was weiß ich, unter Freunden oder so möchtest du das auch nicht ausdrücken? Oder jetzt nur in Situationen,  
216 zum Beispiel in der Arbeit?  
217 B4: Unter Freunden glaub ich, drückt man's aus, weil man möchte ja die Zustimmung. Man möchte immer dieses Feedback haben oder  
218 dieses. Ja ---- Aber es gibt sicher Situationen, wo man's nicht ausdrückt. Ich denk mal, dass ist mit allem so. Es gibt (..), weiß nicht,  
219 Situationen wo man etwas ausdrücken will, was man in anderen Situationen sicher nicht ausdrücken will.  
220 I: Ja.  
221 B4: Und wenn das Gefühl aber so überwiegt, dass es irgendwie die Grenzen überschreitet, drückt man's wahrscheinlich auch aus, wenn  
222 man's nicht will, also. Ja. Ja.  
223 I: Und wenn du dich körperlich ausdrückst, was ähm von was profitierst du da? Kann man das sagen irgendwie? Ist dir das irgendwie.  
224 B4: Wenn man sich ausdrückt?  
225 I: Was bringt ---- oder kannst du sagen, es gibt da Dinge von denen profitierst du und andere Dinge, die sind schwierig?  
226 B4: Hm ----- Puh ----- Ja. Zum Beispiel in Situationen ähm --- wo man so wirken möchte, als würde man das äh können oder als  
227 hätte man die Kompetenz dafür irgendwie und man hat sie aber nicht. Also das dann mit dem Körper zu vermitteln, fällt mir oft schwierig.  
228 I: Kompetenz jetzt.  
229 B4: Kompetenz. Also dann so zu wirken, als würde man das können.  
230 I: Ja.  
231 B4: Mmh. Was ich gut kann --- Mmh --- Rhythmus ja, also im Rhythmus, Rhythmus kann ich sicher gut ausdrücken. Sei es jetzt im Tanzen  
232 oder im Musizieren zum Beispiel. Mmh.  
233 I: Und da, da sagst du, davon profitierst du auch sehr, wenn du jetzt zum Beispiel Musik machst?  
234 B4: Ja. Also für mich selber auf jeden Fall (..). Kreativität und, und. Ja, das ist Kampfkunst eigentlich auch. Also bei Kampfkunst ist man auch  
235 ziemlich kreativ, weil man ja die einzelnen Dinge --- selbst zusammen, also selbst zusammensetzen muss, um ein Ziel zu erreichen. Und  
236 wenn man das Ziel erreicht, profitiert man eben auch davon.  
237 I: Ja. Also diese, dieser körperliche Ausdruck bringt dir vor allem Kreativität? - Oder ein, ein, vermehrt irgendwie deine Kreativität?

238 B4: Hm.  
239 I: Kann man das so sagen?  
240 B4: Vermehrt. Es bringt sie zum Ausdruck. Ja. Es bringt sie zum Ausdruck. Vermehren würd ich nicht sagen.  
241 I: Unterstützt sie sie auch? Fördert sie deine Kreativität auch?  
242 B4: Das weiß ich nicht. Ähm. Pff. Ich denk mir, entweder man is kreativ oder man is es nicht. Und man braucht halt einfach ein, es is ein  
243 Medium, um das raus zu bringen einfach. Aber ich glaub nicht, dass es sie fördert, weil ich glaub, man hat sie oder nicht, oder. Ich denk, also  
244 so denk ich drüber.  
245 I: Ja.  
246 B4: Ich glaub nicht, dass man, (...) dass man lernen kann kreativ zu sein.  
247 I: Ja, Musik machen kann man ja so gesehen auch lernen. Musik, ein Instrument zu spielen, das lernt man ja auch.  
248 B4: Man lernt ein Instrument zu spielen, aber  
249 I: Ja.  
250 B4: man lernt nicht dabei kreativ zu sein, glaub ich. Weil ich denk mir, einer -- Das glaub ich nicht. Ich glaub, Kreativität is eine Eigenschaft,  
251 die einer hat einfach und die sich irgendwie zum Ausdruck bringt. Auch wenn derjenige jetzt kein Musikinstrument spielt, dann macht er halt  
252 irgendwas anderes. Und wenn er auch keine Noten kann, glaub ich, wird er was raus bringen was ja, gut is.  
253 I: Mhm ----- Und wie erweiterst du deinen, deine Handlungsmöglichkeiten, deinen Handlungsspielraum, jetzt bezogen auf den Körper?  
254 --- Was machst du da, um das zu erweitern?  
255 B4: Hm ---- Na, man schaut sich viele Dinge an und probiert viele Dinge aus. Und --- lernt nie aus (B4 lacht). Mmh -- Handlungsspielraum  
256 zu vergrößern. Puh ----- Schwierige Frage.  
257 I: Na, gibt's zum Beispiel. Hast du irgendwelche Beispiele für bestimmte Übungen, die du machst, wo du sagst, die mach ich, um ja, um das  
258 zu erweitern?  
259 B4: Ja. Viele Sachen oft umzuändern und nicht jetzt fix, ähm sei es jetzt ein Training, fix immer das Gleiche zu wiederholen, sondern auch  
260 ähm anderswertig zu wiederholen. Sei es jetzt einmal schnell oder langsamer oder grob und einmal fein ----- Hm ---- Handlungsspielraum -  
261 ----- Also um selbstständig zu lernen jetzt auch, oder, oder?  
262 I: Ganz also. Ja, zum Beispiel --- Aber Handlungsmöglichkeiten is ja jetzt sehr breit gefächert.  
263 B4: Ja.  
264 I: Was dir dazu einfällt. Was du, was du einfach selber machst.  
265 B4: Handlungsmöglichkeiten.  
266 I: Was du tust. Zum Beispiel, weil du gsagt hast, das Körperbewusstsein wird durch Kampfkunst vertieft. Gibt's da noch andere zum Beispiel  
267 Übungen, die du machst, oder so?  
268 B4: A so. Ja. Auch durch Meditation viel.  
269 I: Mhm.  
270 B4: Durch, ahm Yoga mach ich auch.  
271 I: Mhm.  
272 B4: Also Atmungsübungen vor allem auch. Also es gibt Atmungsmeditationen. Die mach ich gern. Die fördern auch das Körperbewusstsein.  
273 Vor allem die, vor allem die eine Meditation Vipassana mach ich, wo man auf seine Körpergefühle achtet und --- Ja. Also verschiedene  
274 Sensationen seines Körpers eigentlich erlebt, von, vom Kopf bis zu den Zehen.  
275 I: Ok ---- Was möchtest du mit deiner körperlichen Erscheinung ausdrücken?  
276 B4: Puh --- Ja, da ham ma wieder die typische Antwort, was ich schon oft gegeben hab, Stärke auf jeden Fall.  
277 I: Mhm.  
278 B4: Mmh ---- Jugend möcht ich auch beibehalten. Ah. Jetzt nicht, dass ich Angst vorm altern hab, aber ich denk ma, ein jugendlicher  
279 Körper strahlt auch gleichzeitig mehr Kraft aus. Obwohl muss nicht sein, eigentlich kann ein alter Körper auch Kraft ausstrahlen. Eigentlich  
280 egal --- Na, also is das Jugend eigentlich ein Blödsinn. Kraft, Schönheit sicher auch. Ich mein, ich bin eine Frau, sicher will eine Frau auch  
281 immer schön sein (B4 und I lachen). Ahm ----- Freundlichkeit. Ja.  
282 I: Mhm - Und bei anderen, worauf achtest du da besonders bezogen auf ihre körperliche Erscheinung?  
283 B4: Hm ---- Puh. Also ich hab da jetzt keine Auswahlkriterien, aber ich denk mir trotzdem, dass ein. Puh. Auswahlkriterien oder Auswahl,  
284 überhaupt nicht.  
285 I: Jetzt nicht auf Auswahl bezogen, sondern einfach.  
286 B4: Was ich sympathisch finde, oder?  
287 I: Na. Worauf du vor allem einfach schaut bei, wenn du jemandem zum ersten Mal begegnest, oder so. Worauf schaut du da einfach?  
288 B4: Ja, ob, eh eigentlich, ob derjenige einen guten ja Bezug zu seinem Körper hat oder wie er sich selber pflegt eigentlich auch.  
289 I: Mhm.  
290 B4: Weil so wird er auch seine Mitmenschen irgendwie auch - Ja. Also da kann man sich dann eigentlich schon heraus denken, wie derjenige  
291 sich verhält, seinen Mitmenschen vielleicht gegenüber. Der Körper sagt sicher viel aus. Mmh. Ja, ob derjenige Aggressivität ausstrahlt  
292 vielleicht oder eher Offenheit.  
293 I: Mhm --- Und wenn du ähm - das deuten möchtest, was der andere ausdrückt, worauf achtest du da?  
294 B4: Wenn ich das deuten möchte?  
295 I: Oder wie erkennst du das?  
296 B4: Möchte?  
297 I: Na, wie erkennst du das, was der andere?  
298 B4: Durch den Körper auf jeden Fall. Durch die, durch seine, wie er steht, wie er geht, wie er etwas angreift, wie er jemanden ansieht. Vor  
299 allem auch wie er ja, vor allem wie er sich bewegt, weil der Körper eben viel ausdrückt --- Und das passiert wahrscheinlich auch unbewusst.  
300 Das is ein Gefühl, das man dann bekommt, wenn derjenige sich bewegt, was man eigentlich gar nicht interpretiert, sondern dieses Gefühl  
301 speichert man gleich und weiß dann wie derjenige, oder. Ja. Das is dann diese Menschenkenntnis, was dann immer rüber kommt.  
302 I: Und du.  
303 B4: Sei's jetzt richtig oder falsch. Ich mein, das interpretiert man ja dann selber.  
304 I: Ja. Und würdest du sagen, du kannst das irgendwie gut einschätzen oder interpretieren, oder?  
305 B4: Mmh. Mittelmäßig.  
306 I: Mittelmäßig.  
307 B4: Manchmal ja und manchmal überhaupt nicht. Also ich verlass mich nicht immer drauf.  
308 I: Ja ---- In welchen Bereichen gelangst du an deine eigenen Grenzen? Jetzt körperlich und psychisch.  
309 B4: Puh ----- Na, ich denk ma, dass beides auf jeden Fall zusammenhängt, weil der Körper schafft, wenn die Psyche. Also wenn der  
310 Wille irgendwie da is, schafft der Körper immer mehr als was er, pff wenn's einem schlechter geht eben nicht schafft.  
311 I: Mhm.  
312 B4: Mmh ---- Körperliche Grenzen ----- Naja, wieder mal die Kraft. Psychische Grenzen. Puh ----- Fallen mir jetzt keine ein  
313 (B4 lacht).  
314 I: Keine psychische Grenze?  
315 B4: Ja. Gibt's sicher genug. Ja. Aber mir fallen, also ich wüßt jetzt nicht was. Psychisch. Angst auf jeden Fall. Lähmt auch den Körper.  
316 I: Und kannst du auch sagen, du hast vor was bestimmten Angst, oder einfach generell?

317 B4: Ahm. Angst haben. Vor was hat man Angst? ----- Mmh ----- Puh. (B4 und I lachen) Vor was hat man Angst? -----  
318 Ja. Sich nicht weiter zu entwickeln, sondern stehen zu bleiben, vor dem hab ich Angst --- Stehen zu bleiben und --- ja, und nicht weiter zu  
319 kommen, den Sinn des Lebens nicht zu erfüllen.  
320 I: Und was für Gefühle sind mit diesen Grenzerfahrungen verbunden? ----- Eins hast du schon genannt, Angst.  
321 B4: Angst is schon mal ein Gefühl.  
322 I: Ja.  
323 B4: Ähm. Selbstmitleid oft. Selbstmitleid, Traurigkeit --- Aber das sind jetzt nur die negativen Gefühle. Oft hat man auch Glücksgefühle,  
324 wenn man seine Grenzen irgendwie erkennt, weil dadurch --- gibt es einem eigentlich nur noch mehr die Motivation weiter zu machen und  
325 wieder zu lernen. Sei's jetzt ein negatives Gefühl oder eine Grenze.  
326 I: Mhm --- Und wie profitierst du von deinen Grenzerfahrungen?  
327 B4: Ja, das hab ich gerade gesagt. Sie geben mir die Motivation, dass ich mir. Also ich verfall jetzt nicht in Depressionen oder - sonstiges,  
328 aber. Ja. Sie geben mir die Motivation eben mich mehr anzustrengen und ja, mich weiter zu entwickeln.  
329 I: Und was is besonders schwierig bei diesen Grenzerfahrungen?  
330 B4: Besonders schwierig. Also ich kann sagen was schwierig is.  
331 I: Ja, was schwierig is.  
332 B4: So besonders schwierig. Also am Anfang eben die Ängste zu überwinden.  
333 I: Ja.  
334 B4: Diese Zweifel zu überwinden. Das stoppt einen hin und wieder ----- Ja. Das is eigentlich das einzige Problem. Ja. Zweifel zu  
335 überwinden, die man hat. Ja.  
336 I: Und was hast du durch deine Grenzerfahrungen über deine Werte erfahren?  
337 B4: Mmh ---- Das ich sehr ausdauernd sein kann und zäh sein kann (B4 und I lachen). Ahm ---- (..) Stärke --- Das ich ---- Grenzen. Was ich  
338 draus gelernt habe auch, oder?  
339 I: Ja.  
340 B4: Über mich?  
341 I: Ja. Und auch.  
342 B4: Was ich draus gelernt hab über mich?  
343 I: Ja. Vor allem über dich.  
344 B4: Hm. Ja, dass ich ----- Hm ----- Ja, dass ich viel aushalt, auch wenn's --- schwierig is --- Hm. Was ich gelernt habe draus -----  
345 Hm. Ja.  
346 I: Zu deinem sozialen Umfeld. Wie schaut so dein Freundeskreis aus? Wer sind da die wichtigsten Leute für dich?  
347 B4: Von den Eigenschaften her jetzt, oder?  
348 I: Nein. Einfach wie dein Freundeskreis aussieht. Wer is das?  
349 B4: Naja, das is ahm.  
350 I: Jetzt das soziale Umfeld bezieht sich nicht nur auf den Freundeskreis, sondern ganz allgemein. Einfach wer die wichtigsten Leute für dich  
351 sind in deinem Leben.  
352 B4: Naja, ich wohn in einer Wohngemeinschaft und ähm das is für mich wie eine Familie eigentlich. Und ja, eigentlich noch mehr als meine  
353 Familie.  
354 I: Mhm.  
355 B4: (B4 lacht) Viel mehr als meine Familie, weil --- wir uns gegenseitig in allem unterstützen eigentlich. Und --- Dinge unterstützen, die zur  
356 eigenen Entwicklung beitragen und jetzt nicht ahm irgendwie seinen Wünschen, Vorstellungen im Leben, sondern --- ja, wirklich zur  
357 Entwicklung beitragen.  
358 I: Mhm ---- Und was is dir besonders wichtig bei deinem Freundeskreis?  
359 B4: Hm. Was is mir besonders wichtig. Ähm. Die Wärme, die man sich gegenseitig gibt auch. Dass man zusammen vor allem ein Ziel  
360 verfolgt. Dass man, ----- pff ahm wie soll ich sagen, viele verschiedene Sichtweisen eben sieht von, von Menschen, die total verschieden  
361 sind eigentlich und ahm ----- Ja. Auch die guten Seiten, also guten Seiten jetzt oder ---- Dass man eigentlich auch, puh wie soll ich sagen ----  
362 ---- Also was is mir wichtig. Also wichtig is mir, dass man zusammen ein Ziel verfolgt, dass man sich Wärme gibt, dass man nicht alleine is,  
363 dass man -- viele Dinge zusätzlich, also.  
364 I: Du sagst, es is dir wichtig gemeinsam ein Ziel zu haben. Was für ein Ziel hast du da mit deinen Freunden? Kannst du das, is das ein  
365 bestimmtes?  
366 B4: Ahm. Das man sein. Ja. Mein Ziel is, is es, das. Also unser Ziel is es, dass wir die Freiheit erlangen, geistige Freiheit und eben jetzt nicht  
367 so in dieses ---- Also selbständig zu denken und jetzt nicht nur Dinge übernimmt von der Gesellschaft, die - die eben konditioniert sind in uns  
368 schon und das man eigentlich lernt selbständig zu denken.  
369 I: Mhm.  
370 B4: Und sich selbständig, also sich --- eigentlich selber ein, pff etwas schafft, dem man, eine ganzheitliche Sichtweise irgendwie sich schafft.  
371 Ja. Und nicht jetzt nur ein gut, schlecht und kategorisiert in etwas, was von der Gesellschaft schon vorgegeben is und.  
372 I: Mhm ----- Was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit dem Körper in deinem Freundeskreis?  
373 B4: Mmh. Ja. Alle von uns machen Sport und daher is der Körper für jeden, hat der Körper sicher für jeden einen hohen Stellenwert. Also  
374 wie gesagt verfolgen wir alle gemeinsam ein Ziel und daher is der Körper und die Kraft also sicher sehr wichtig für jeden.  
375 I: Mhm ---- Was glaubst du wie dich deine Freunde beschreiben würden?  
376 B4: Na, ich weiß es, glaub ich, wie sie mich beschreiben (B4 lacht). Ah. Ja ---- Manche sagen, ich hab eine lange Leitung (B4 lacht). Ahm ---  
377 Bin aber sehr liebevoll, glaub ich sagen sie auch. Und freundlich, ähm --- offen --- mmh und vertrauenswürdig auf jeden Fall.  
378 I: Ähm. Wie soll ein weiblicher Körper sein? Hast du da ein Idealbild?  
379 B4: Weiblicher Körper.  
380 I: Ja. Welche Eigenschaften sollte er haben? Wie sollte er aussehen?  
381 B4: (B4 seufzt) Also von der Größe her egal, gut proportioniert. Puh. Was is gut proportioniert für eine Frau? Also schon muskulös, aber halt  
382 gut proportioniert (B4 lacht). Muskulös, athletischen Körper auf jeden Fall, --- der viel Kraft ausstrahlt ---- Hm --- Also Kraft ausstrahlen is  
383 mir wichtiger, als ein ---- obwohl --- Ja ----- Also ich denk mir, dass ein, so jetzt wie, wie dieses ähm weibliche Idol jetzt von der  
384 Gesellschaft irgendwie --- gewollt is oder, kann sicher auch Kraft ausstrahlen. Nur das Idol, was meisten von der Gesellschaft her pff  
385 propagiert wird oder vorgezeigt wird, is meistens dünn und schwach meiner Meinung nach. Das is sicher nicht mein Idol.  
386 I: Mhm - Und der männliche Körper, wie sollte der aussehen?  
387 B4: Hmm (B4 lacht). Also auch, ahm also groß. Der muss wieder groß sein. Der darf nicht klein sein (B4 lacht). Er muss groß sein, muskulös  
388 sein, auch gut proportioniert. Kein Cornetto, dass jetzt oben viel Bizeps hat und unten weniger, sondern muskulös und sehnig.  
389 I: Also jetzt auch nicht so, du hast jetzt auch nicht den Bodybuilder jetzt.  
390 B4: Nein, überhaupt nicht. Ein athletischen Körper und sehnig. Ich weiß nicht was, ob man das so sagen kann, aber.  
391 I: Ja.  
392 B4: Ja.  
393 I: Was wäre das Gegenteil zu einem idealen Körper?  
394 B4: Mann oder Frau?  
395 I: Allgemein.

396 B4: Das Gegenteil zu einem idealen Körper. Ähm. Dick (B4 lacht). Ähm. Ja. Dick zu sein auf jeden Fall.  
397 I: Dick is jetzt nicht sehr spezifisch.  
398 B4: Dick. Ähm.  
399 I: (..) Noch weiter beschreiben.  
400 B4: Übergewichtig. Also wirklich so, dass derjenige. Pff. Wie soll man sagen. Ungesund, weil dick is für mich ungesund. Also einen  
401 ungesunden Körper. Ja. Puh. Is gleichzeitig schwach. Also (..) Übergewichtig für seine Verhältnisse. Kann man das nicht so sagen, oder?  
402 I: Ja.  
403 B4: Ja. Das is halt nicht ideal.  
404 I: Mmh.  
405 B4: Ansonsten, ob man jetzt klein oder groß is, find ich ja,  
406 I: Und die  
407 B4: nicht so wichtig.  
408 I: und die Körperbilder, die du in den Medien, äh die in den Medien gezeigt werden, wie siehst du die?  
409 B4: Hm. Also bei den Frauen auf jeden Fall schwach. Ahm --- Und bei den Männern --- oft schon zu viel Muskeln, wo man aber merkt, dass  
410 eigentlich keine, keine Körperspannung dahinter is, sondern wirklich nur ein Bizeps auftrainiert worden is, der pff wenn man ihn einmal. Oft  
411 viele von diesen Männern, also wenn man sie kurz anstößt fallen sie um. Also ich glaub nicht, (I lacht) dass die viel (B4 lacht) --- ja,  
412 Körperspannung ham in dem Sinn. Die ham vielleicht im Arm viel Kraft, aber von der Balance ham sie glaub ich nicht viel Tiefenspannung  
413 oder so im Körper.  
414 I: Mhm.  
415 B4: Von den Frauen einfach schwach. Was schade is für die Frau, weil das dann ja auch nachgeahmt wird.  
416 I: Mmh --- Und was für eine Bedeutung haben diese Bilder für dich?  
417 B4: Mmh --- Bedeutung ----- Sie repräsentieren irgendwie eine Geisteshaltung von der Gesellschaft her. Das Idealbild von einer Frau für  
418 den Mann. Und ----- mmh wenn ich mir denk, was für Frauen sicherlich, ähm wo es für Frauen dann sicher pff schwierig wird, für viele  
419 Frauen schwierig wird irgendwie. Pff. Ja. Weil sie denken, dass jetzt wirklich machen, also so aussehen zu müssen, wie es der Mann  
420 irgendwie haben will. Und --- daher viele Frauen diesem Idealbild nacheifern, das von den Medien propagiert wird, aber.  
421 I: Also dieses Bild is für dich vor allem von Männern bestimmt?  
422 B4: Von Männern dominiert. Auf jeden Fall.  
423 I: Bestimmt? Ja.  
424 B4: Bestimmt. Auf jeden Fall.  
425 I: Mhm. Also das heißt dann auch irgendwie, die Medien werden vor allem von Männern bestimmt.  
426 B4: Werden von Männern dominiert. Ja. Ich find, die ganze Welt wird von Männern dominiert und bestimmt.  
427 I: (I lacht) Ja. Mmh.  
428 B4: Ja ----- Ja.  
429 I: Wie schätzt du ihren Einfluss auf dich ein?  
430 B4: Mmh. Also mich lasst das eigentlich ziemlich ---- mmh kalt (B4 lacht), kann ich sagen. In der Situation, in der ich mich befinde, also  
431 hab ich jetzt nicht ungefähr das Verlangen ähm oder den Drang so auszusehen, --- weil --- auch in der Gesellschaft und in meinem Umfeld  
432 is man der gleichen Meinung wie ich. Wie wahrscheinlich eh überall. Und daher hab ich das Problem nicht. Und da das gleiche Idealbild  
433 eben in, in dem ganzen, in meinem ganzen Umkreis herrscht, ähm wird eben diesem Idealbild nachgegangen und nicht jetzt einem, das von  
434 den Medien vorgezeigt wird. Und daher hat dieses Bild eben weniger Einfluss auf mich. Ja.  
435 I: Mhm  
436 B4: Ja.  
437 I: Und hast du bestimmte Erfahrungen gemacht mit so Medien und diesen Bildern und Idealen, die von Medien vermittelt werden?  
438 B4: Ja. Ich kenne, also ich kenn von, von meiner Ausbildung her jetzt, kenn ich ziemlich viel zum Beispiel, die an Magersucht ähm erkrankt  
439 sind. Oder die an ja, die (..) eben, die leiden unter Magersucht aufgrund dieses Idealbildes der Frau. Hm. Also was schon ziemlich  
440 erschreckend is, wenn man das sieht, wie weit einen so was treiben kann oder.  
441 I: Mhm.  
442 B4: Und wie derjenige dann seinen totalen Bezug zum Körper verliert durch ja, durch die Medien eigentlich --- Hm ---- Mmh --- Oder auch  
443 Sport. Wie manche Menschen ähm Sport betreiben und, und Drogen zu sich nehmen, um, um etwas zu erreichen. Nur um ahm ja, um ein  
444 sportliches Ziel oder zu erreichen, wie bei den Olympischen Spielen oder. Ja.  
445 I: Mhm ----- Bist du mit den kulturellen Normen und Werten einverstanden, die so vermittelt werden von den Medien?  
446 B4: Nein. Absolut nicht. Wie gesagt, es wird von --- Männern bestimmt und von Frauen nachgeahmt und ja, ja, nachgeeffert. Keine Ahnung  
447 --- Und.  
448 I: Was stört dich da vor allem?  
449 B4: Hm - Was mich vor allem stört. Dass die Werte einer Frau eigentlich herabgesetzt werden. Das stört mich vor allem. Dass die  
450 Eigenschaften einer Frau gerne interpretiert werden als sensibel und schwach und --- Ja. Was eine Frau absolut nicht is -- Und eine Frau  
451 denkt das dann auch zu sein und --- und stützt sich dann auf die Schönheit, die sie hat. Und pflegt dann diese Schönheit anstatt die Stärke  
452 eigentlich und ja, die Kraft und ---- ja, werden dann zu eitel.  
453 I: Hm --- Was für Werte verbindest du dann mit ah Frau sein?  
454 B4: Ah. Ich glaub, Frauen haben einen besseren Zugang zur, also von diesem Zugang, von dem ich vorher gesprochen hab, mit der Umwelt  
455 und.  
456 I: Mhm.  
457 B4: Ich denk mir, dass Frauen ---- im Zusammenhang mit der Welt, dass sie einen besseren Zugang haben zu den Informationen. Weil sie,  
458 also --- wie soll ich sagen ----- einen besseren, also das Gefühl dafür haben. Und ---- ich denk mir, Frauen sind stark, nur wissen sie das  
459 nicht. Wir wissen das nicht. Ich denk, wir haben dieses Wissen eigentlich verloren im Laufe der Zeit, durch die kulturellen Geschehnisse und  
460 durch die Dominanz der Männer.  
461 I: Mhm ----- Und woran orientierst du dich, wenn's um kulturelle Werte geht?  
462 B4: Hm ----- Kulturelle Werte geht, woran ich mich da orientier.  
463 I: Oder generell Werte. Woran orientierst du dich jetzt für deine Werte?  
464 B4: Mmh --- Zum Beispiel jetzt ahm sein akademisches Wissen irgendwie --- aufzuwerten, um in der Gesellschaft einen höheren,  
465 I: Mmh. Nein. Was ich mein.  
466 B4: als Frau jetzt einen höheren Stellenwert zu haben?  
467 I: Nein. Was ich mein is eher. Ahm. Weil wir jetzt eben gerade über diese Werte geredet haben, die von den Medien vermittelt werden.  
468 B4: Mhm.  
469 I: Und du sagst, du lehnt diese Werte ab. Und deine eigenen Werte und.  
470 B4: Also schon jetzt auf die Frau bezogen, was für Werte ich?  
471 I: Nein. Ganz allgemein. Deine Werte, jetzt bezogen auf dein Leben. Woher nimmst du die? Wo, an was orientierst du dich da? Kannst du  
472 das irgendwie festmachen?  
473 B4: Pff ----- An was für Werte ich mich orientier.

474 I: Weil jetzt zum Beispiel ein Christ würd sagen: Ja. Ich orientier mich an der Bibel. Oder an, an dem, was der Pfarrer predigt oder. Gibt's da  
475 für dich?  
476 B4: A so. Meine, meine.  
477 I: Ja. Deine Werte und, also Einstellungen. Das mein ich jetzt eher.  
478 B4: Ja, also ich denk mir, ich bin, also ich glaub jetzt nicht an irgendeine Religion, für mich sind da meine Freunde wichtig. Ja.  
479 I: Und wie bewertest du den Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat?  
480 B4: Puh. Den Stellenwert in der Gesellschaft --- Ahm. Das is schwer zu sagen --- Ahm. Ich denk mir, der Körper wird eigentlich, -- es wird  
481 so dargestellt, als hätte der Körper einen hohen Stellenwert, aber durch die Entwicklung - in der Zeit wird der Körper eigentlich zerstört  
482 durch die --- Also man, vielleicht --- durch die schnelle Zeit in der wir leben und, und --- durch die technische Entwicklung und alles, denk  
483 ich mir, hat der Körper einen sehr ahm pff schlechten Stellenwert eigentlich. Also er wird eigentlich nicht mehr so in den Vordergrund  
484 gestellt  
485 I: Mhm.  
486 B4: wie früher. Also kommt sicherlich sehr am Schluss bei jedem. Ja. Ich denk mir, die Menschen sind überfordert mit den Anforderungen  
487 der Gesellschaft irgendwie klar zu kommen und vergessen immer mehr auf seinen, also ihren Körper zu pflegen.  
488 I: Ja, na es gibt da jetzt auch halt so, also Fitnessstudios und so sind schon sehr im kommen. Siehst du das nicht als Pflege?  
489 B4: Ja, aber es hat sicher keinen, ahm es is jetzt nicht erstrangig. Jeder muss den gesellschaftlichen Dingen nachkommen und falls Zeit  
490 bleibt, dann ähm geht man hin. Aber es kommt immer auch auf das jeweilige Umfeld des Menschen an in dem er sich bewegt. Also ---  
491 manche zwingen sich hin, um irgendetwas zu tun und sich darauf dann beruhen zu können: Ah. Ich hab was getan. Und dabei machen sie's  
492 vielleicht einmal im Monat oder so und.  
493 I: Mhm.  
494 B4: Aber ---- ich denk mir, wären die Anforderungen der Gesellschaft und, und das nicht alles so hoch, müsste man nicht so viel machen, um  
495 irgendwie ähm sich finanziell über Wasser halten zu können, würde sicher jeder mehr tun als so. Also die Leute würden gerne, viele Leute  
496 würden gerne, was ich weiß, aber sie können nicht, weil sie einfach in dem Alltagsstress so drinnen sind. Sei es jetzt mit äh Arbeit oder Kinder  
497 oder, das einfach wenig Zeit dafür bleibt.  
498 I: Und jetzt bezogen auf den Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft siehst du da Veränderungsbedarf?  
499 B4: Ja, auf jeden Fall (B4 lacht). Ahm. Veränderungsbedarf. Ja. Man sollte. Puh. Da müsste sich vieles ändern (B4 und I lachen).  
500 I: Zum Beispiel?  
501 B4: Ja, die, die Arbeitszeiten und der Lohn sollte (B4 und I lachen) auf jeden Fall besser werden. Also die Löhne sollten auf jeden Fall besser  
502 werden und die Arbeitszeiten kürzer --- Und dann hätte man auch mehr Zeit eben, mehr für seinen Körper zu tun. Ja. Mhm. Die Natur müsste  
503 natürlich ähm mehr gepflegt werden, in den Städten vor allem, so dass man mehr Freizeitsport machen kann in ja, in einer Umgebung, wo  
504 die Umwelt nicht so --- ja, geschädigt is mit sei es jetzt Feinstaub und Abgasen der Autos.  
505 I: Mhm.  
506 B4: Ja ----- Von, also von den Angeboten her find ich, gibt es eigentlich recht viel. Ja. Es is eigentlich nur die Zeit das Problem der  
507 Menschen. Also es is ja kein Mangel da an Fitnessstudien oder an Möglichkeiten. Möglichkeiten gibt's genug etwas zu tun. Man braucht  
508 nicht einmal ein Fitnesscenter dafür. Man kann überall Sport betreiben und man kann überall was für seinen Körper tun auch ohne  
509 Hilfsmittel ----- Die Luft is eben recht wichtig. Ja.  
510 I: Ja.  
511 B4: Der Mensch braucht zum Sport auch guten Sauerstoff und in der Stadt is das wenig gegeben.  
512 I: Ich bin jetzt schon am Ende mit meinen Fragen. Gibt's noch irgendwas, was du sagen möchtest?  
513 B4: Nein. (B4 lacht)  
514 I: Dann, danke für's Interview.  
515 B4: Danke auch.

1 Interview mit B5, am 04.10. 2008  
2  
3 I: Bist du damit einverstanden, dass ich dich aufnehm?  
4 B5: Ja.  
5 I: Ok. Dann fang ma an. Wie lange machst du schon Kampfkunst?  
6 B5: Seit zehn Jahren.  
7 I: Und warum machst du Kampfkunst?  
8 B5: Naja, hauptsächlich aus dem Grund, um mich sicherer zu fühlen. Also das war der ursprüngliche, wie soll man sagen, der ursprüngliche  
9 Beweggrund, dass ich mich sicher fühl. Und mittlerweile, weil's mir gefällt. Weil ich die Komplexität, die Bewegungsdynamik, das  
10 Körpergefühl, weil ich das einfach toll find und zu intensivieren und zu verbessern ja, mir einfach gefällt. Und natürlich weiterhin, dass es,  
11 der Selbstverteidigung und des Schutzes willen. Ja. Und weil's mir Spaß macht.  
12 I: Wie hat Kampfkunst das Verhältnis zu deinem Körper verändert?  
13 B5: Naja, der Körper wird einem in gewissem Sinn bewusster, weil man sich mit Sachen auseinandersetzt oder mit denen, also dass ich mich  
14 mit Sachen auseinandersetzt, mit denen ich mich sonst vielleicht nicht auseinandergesetzt hätte. Ahm. Beim. Den Namen kann man nennen,  
15 oder? Wie's heißt.  
16 I: Ja, sicher.  
17 B5: Ok. Beim Yong Tjun is es ja doch so, dass sehr, sehr viel Winkel wichtig sind, Bewegungsgenauigkeit, ahm Timing und diese ganzen  
18 Sachen halt sehr genau sein müssen. Und deswegen ma auch, wie soll ma sagen, genau aufpassen muss und drauf achten muss, wie verhält  
19 sich der Körper, wo bin ich, wie is die Position von meinem Arm, von den Beinen, vom Rücken, von was auch immer. Und deswegen, also  
20 die Bewegung halt sehr fein abgestimmt sein muss und dadurch sich natürlich auch das Körperempfinden verändert. Weil man einfach auf  
21 Dinge achtet, auf die man vielleicht sonst nicht geachtet hat. Ja, und sonst. Natürlich fühlt man sich sicherer. Also wenn ich das jetzt seit  
22 zehn Jahren mach, is natürlich im Vergleich zu vorher einfach ein anderes Körperempfinden da. Genau genug, oder?  
23 I: Ja. (I lacht)  
24 B5: Ok.  
25 I: Wie is dieses Lernen mit dem Körper für dich? Wie erlebst du das?  
26 B5: Das Lernen mit dem Körper.  
27 I: Mhm.  
28 B5: (B5 räuspert sich) Das Lernen mit dem Körper, wie ich das erlebe.  
29 I: Kannst du das irgendwie beschreiben?  
30 B5: Naja, also ich merk, also das ein Lernen mit dem Körper, oder bei mir, nur möglich is, wenn ich die Bewegung oder den Sinn der  
31 Bewegung in gewissem Sinn nachvollziehen kann. Also ich kann jetzt nicht sagen: Ok. Ich mach eine Bewegung. Weiß nicht wo die  
32 hinführt. Weiß nicht für was sie is. So, und ich mach sie einfach.  
33 I: Mhm.  
34 B5: Sondern der Körper lernt in dem Sinn erst, wenn er weiß, was is der Zweck von der Bewegung, wo soll's hinführen, für was is die  
35 Bewegung gut. Also erst dann merk ich, dass der Körper sie auch verinnerlicht. Dass man merkt, ok, er speichert sie ab als Reflex, sofern  
36 man von einem Reflex reden kann, und als Verständnis. Das geht nur, wenn man sie nachvollzieht, weil sonst versucht man ständig äh  
37 Bewegungsabläufe oder reine Techniken zu kopieren und das führt dann nie so zu einem Verständnis und Verinnerlichen, dass man sie auch  
38 im Ernstfall oder im Stress durchführen kann, die Bewegungen.  
39 I: Mhm - Und was war für dich so die wichtigste Erfahrung, die du im Training so gemacht hast?  
40 B5: Ahm. Auf mich bezogen oder  
41 I: Ja.  
42 B5: beim Unterrichten.  
43 I: Nein. Auf dich bezogen.  
44 B5: Die wichtigste Erfahrung beim Training.  
45 I: Oder auch generell mit Kampfkunst.  
46 B5: Puh. Das is schwer.  
47 I: Oder wichtige Erfahrungen. Muss jetzt nicht eine sein, vielleicht waren's mehrere.  
48 B5: Kann man die Frage irgendwie anders formulieren, oder? Ich versteh nicht ganz was, auf was das, oder was du meinst, mit wichtige  
49 Erfahrungen im Training.  
50 I: Naja, was dir gezeigt hat vor allem die Kampfkunst. Oder was du vor allem dadurch gelernt hast.  
51 B5: Hm. Naja, also sicher eine Sache is, dass ich über die Kampfkunst anders - Ja, das sicher. Dass ma, dass ich versuch oder seit ich  
52 Kampfkunst mach, auch das körperliche Training einen ganz einen anderen Aspekt hat. Also dass ich jedes Training, das ich mach, jede, was  
53 weiß ich, jedes Krafttraining, jedes Schnellkrafttraining, dass es im, mit dem Hintergedanken der Optimierung stattfindet. Also dass ich  
54 immer probier, alles was ich mach, alles was ich les in Büchern, was ich auf der Uni lern, dass ich das so anwenden kann und  
55 übertransportieren kann, dass es so zu sagen die Kampfkunst effektiv macht. Also dass man nicht einfach trainiert, sondern dass man sagt:  
56 Ok. Ahm. Wie kann ich diese Aspekte für mich nutzbar machen? Also das hat mir die Kampfkunst sicher gezeigt, falls man das so sagen  
57 kann. Ahm. Dass ich eben nicht einfach trainier und sag: Ok. Ich möcht jetzt kräftig werden. Sondern was genau muss man kräftigen? Wo  
58 sind Defizite? Was muss man stärken? Wie kann man eine Bewegung optimieren? So. Ja.  
59 I: Also du versuchst irgendwie mehr Zusammenhänge jetzt einfach herzustellen? Kann man das so sagen?  
60 B5: Kann man sagen. Ja. Also ich hab vorher halt mal einfach trainiert. Ich hab ma gedacht: Ok. Brust und Rücken und Beine.  
61 I: Krafttraining jetzt, meinst du.  
62 B5: Genau. Oder auch Ausdauer.  
63 I: Ja.  
64 B5: Man macht halt.  
65 I: Ja.  
66 B5: Und seit ich Kampfkunst mach, is es einfach für mich, das Training halt spezifisch in die Richtung, dass es die Kampfkunst optimiert.  
67 Also  
68 I: Ja.  
69 B5: dass man nicht einfach nur Krafttraining macht oder nur Ausdauer, sondern dass es halt immer in die Richtung der Kampfkunst geht.  
70 Also dass sich das halt, dass es halt ein Gebilde wird, Training und Training. Ja.  
71 I: Mhm ---- Wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?  
72 B5: Das Verhältnis zu meinem Körper -- Ahm. Jetzt bezogen auf so zu sagen wie ich meinen Körper kenne oder ihn ausloten kann oder ob  
73 ich viel Süßigkeiten ess? (I lacht) Weil das is auch ein Verhältnis zum Körper, das nicht unbedingt positiv is.  
74 I: Ganz allgemein. Wie du deine Beziehung, Verbindung zum Körper beschreiben würdest?  
75 B5: Also ich glaube, sie is relativ gut. Weil dadurch, dass man sich einfach viel mit dem Körper auseinandersetzt oder ich mich viel mit dem  
76 Körper auseinandersetzt, was jetzt Training angeht, ahm Optimieren von der Kampfkunst, Dinge nachvollziehen. Dadurch muss man einfach  
77 auf oder sehr auf seinen Körper hören und deswegen glaub ich nicht, dass es so schlecht is. Also ich merk ziemlich genau, wenn ich  
78 irgendwo Defizite hab, dass ich zum Beispiel sag: Ok. Der Muskel is zu schwach. Ich mach mir dann auch oft Gedanken drüber. Also bei  
79 mir is es nicht so, dass ich sag: Ok. Mir tut jetzt was weh. Ok. Tut halt weh. Sondern ich versuch dann immer Rückschlüsse, mit dem mir

80 zugänglichen Wissen, und herauszufinden woran liegt das Ganze. Ahm. Deswegen glaub ich eigentlich, dass ich. Dadurch, dass ich mich viel  
81 damit auseinandersetzt, wenn ich irgendwelche Beschwerden hab oder mir, keine Ahnung, ein Muskel weh tut oder wenn einem irgendwas  
82 weh tut oder man merkt, ok, ich bin, das fällt mir schwer, weil ich vielleicht ungedehnt bin.  
83 I: Mhm.

84 B5: Dass ich eben darüber nachdenk. Und deswegen glaub ich, dass das Verhältnis zum Körper relativ gut ist - Ja. Weil man sich einfach oder  
85 weil ich mich einfach damit auseinandersetzt. Und deswegen ja, glaub ich, ich kann ihn relativ gut hören. Hoff ich. (I lacht)

86 I: Mit was für Eigenschaften würdest du deinen Körper beschreiben?  
87 B5: Mit was für Eigenschaften. Ahm ----- (B5 räuspert sich) -- Also ich hab auf jeden Fall eine gute Körperspannung. Die Muskulatur ist  
88 gut ausgeprägt. Ich bin nicht der Typ, der breit ist. Also jemand der jetzt breite Schultern hat oder einen dicken Arm, aber gut zur Definition  
89 neigt. Also kann man sagen, kräftig, aber in einem Sinn von Gesamtkörperkraft. Also es wird sicher jeder von meiner Statur mehr  
90 Bankdrücken als ich (B5 und I lachen), aber dass ich eine gute Körperspannung hab und ein gutes, ähm so zu sagen eine gute intramuskuläre  
91 Koordination, also Zusammenspiel der Muskeln, bin ich mir ziemlich sicher. Und ja, definiert, kräftig, aber nicht, kein Hüner, kein Breiter.  
92 I: Mhm. Kannst du dein Körpergefühl beschreiben?  
93 B5: Äh. Pff. Welches?  
94 I: (I lacht) Dein Körpergefühl einfach. Kein spezifisches, sondern wie du ihn wahrnimmst.  
95 B5: Ok. Also ich glaub, also es zu beschreiben wie's ist, ist vielleicht schwer, aber ich kann sagen, dass ich das Körpergefühl spür.  
96 I: Mhm  
97 B5: Ich glaub, viele, ähm wie soll man sagen, merken untertags den Körper gar nicht als Körper.  
98 I: Ja.  
99 B5: (.) Wenn man geht, wenn man steht, wenn man sitzt. Und bei mir ist es so, mir fällt's oft auf, wenn ich unterwegs bin, dass ich immer  
100 drauf acht, ok, Rücken grade, Schultern zurück, Hintern anspannen beim Gehen. Also dass man nicht so dahin geht, sondern dass man mit  
101 Kraft und Energie geht. Ahm. Deswegen glaub ich. Oder ich versuch immer, wenn ich mich bewege, denn Körper zu beachten, wenn man's  
102 so sagen kann.  
103 I: Ja.  
104 B5: Also es ist nicht einfach so, dass ich vor mich hin geh, sondern ich bin mir eigentlich ziemlich immer bewusst, wo befindet sich, wenn  
105 man das jetzt so sagen kann, mein Bein, wo befindet sich mein Arm, wie sind meine Schultern. Ich versuch meine Haltung untertags recht oft  
106 nach zu korrigieren. Wenn ich geh schau ich, dass ich kraftvoll geh. Wenn ich sitz, sitz ich oft bucklad, weil ich's immer vergess und mir das  
107 schwer fällt, aber --- Ja. Ich glaub eigentlich, dass ich zumindest oft versuch das Körpergefühl zu hören oder das was mir der Körper sagt.  
108 Das Körpergefühl an sich beschreiben. Pff. Ja. Vielleicht so eine Grundspannung. Dass ma sagt, vielleicht kann ma das so sagen, dass ich -  
109 Außer natürlich man hat schlechte Tage. Manchmal geht's einem nicht gut. Manchmal äh ja, hängt man halt so vor sich hin. Aber sonst hab  
110 ich eigentlich immer ein, das Gefühl, dass mein, dass ich so eine Grundspannung im Körper hab. Wenn man das so sagen kann als  
111 Körpergefühl.  
112 I: Mhm ----- Mhm. Was ist dir wichtig in Bezug auf deinen Körper?  
113 B5: Ja. Dass a einwandfrei funktioniert. (I lacht) Also.  
114 I: Gesundheit jetzt, oder?  
115 B5: Gesundheit natürlich. Aber ich mein, das sind Sachen, die sind, die sind jedem wichtig. Also ich glaub, es wird niemand sagen: Mir ist  
116 die Gesundheit wurscht.  
117 I: Mhm.  
118 B5: Deswegen ist das jetzt, mein ich jetzt nicht so sehr die Gesundheit, sondern ähm für mich ist es einfach --- anstrengend, wenn ich merk,  
119 dass ich nicht fit bin. Deswegen schau ich, dass ich immer fit bin, weil ich fühl mich sonst auch nicht wohl. Also mir ist wichtig, dass ich so  
120 zu sagen merk, --- ich schlaf nicht vor mich hin, mein Körper ist geweckt und jeder Zeit bereit, wenn man's so sagen kann. Ja.  
121 I: Und was tust du dafür?  
122 B5: Mhm. Mich versuchen bewusst zu bewegen. Ja, eben das was ich vorhin schon gesagt hab. Also auf bewusste Körperhaltung achten,  
123 Körperspannung. Natürlich das ganze Training, das den Körper halt auch, es ihm erst ermöglicht, dass ma sagen kann: Ok. Er soll allzeit  
124 bereit sein. Er soll funktionieren. Dazu muss ich ihn trainieren. Weil nur zu sagen, er soll immer bereit sein für alles was ich will, jeder Zeit  
125 springen können und das nie trainieren, geht nicht.  
126 I: Mhm.  
127 B5: Ja. Wie war die Frage noch mal?  
128 I: Was du dafür tust.  
129 B5: A so. Ja. Ok. Ja. Also versuchen halt immer -- ja, bewusst sein. Jeder, nicht jeder, aber bewusst sein halt. Dass ma sich mitkriegt. Ok.  
130 Wo bin ich? Was mach ich? Ahm. Das Umfeld im Auge behalten. Weil einfach nur zu sagen, der Körper soll da sein, wenn der Geist schläft,  
131 ist schwer, deswegen. Ja. Und natürlich das Training. Aber das ist meiner Meinung nach selbstverständlich.  
132 I: Ja.  
133 B5: Ja.  
134 I: Versuchst du gezielt deinem Körper eine bestimmte Form zu geben?  
135 B5: Manchmal. Also --- sicher. Wenn ich länger nicht trainier und mir denk: Ok. Jetzt wird meine Brust flach. Dann macht man mehr für die  
136 Brust. (..) Man sagt: Ok. Man möchte jetzt den Brustmuskel trainieren. Wenn man merkt: Ok. Die Beine werden dünner, weil man länger  
137 nichts gemacht hat, trainiert man bewusst die Beine.  
138 I: Mhm.  
139 B5: Aber sonst, dass ich jetzt sag, ich versuch den Körper so zu sagen über mein, mein -- ähm über meine biologischen Voraussetzungen,  
140 darüber hinaus in irgendeine Richtung zu biegen, das tu ich nicht. Also ich hab früher probiert zu trainieren, wo ich gsagt hab: So. Ich muss  
141 jetzt breit werden. Und hab trainiert wie ein Irker und Eiweiß gegessen. Und es geht bedingt, man wird breiter. Aber das ist halt nicht das, was  
142 dem oder in dem (..) meinem Körper entspricht, deswegen mach ich das nicht mehr. Der Körper von mir ist so wie er ist. Das ist halt eher ein,  
143 eher sehnig und definiert und deswegen. Das passt. Also insofern probier ich ihm keine andere Form zu geben.  
144 I: Mhm.  
145 B5: Außer halt spezifisches Training, falls irgendeine Muskelgruppe an Kraft nach lässt. Oder wenn man sagt: Ok. Ich werd jetzt dünn. Also  
146 schau ich, dass ich meinen normalen, alten Zustand wieder krieg.  
147 I: Ja ----- Wie siehst du die Verbindung von Körper und Welt?  
148 B5: Zwischen Körper und Welt.  
149 I: Mhm.  
150 B5: Was heißt das?  
151 I: Naja, was für eine Verbindung siehst du zwischen deinem Körper und deiner Umwelt? --- Oder siehst du eine Verbindung - überhaupt?  
152 B5: Meinst du jetzt, wie meine, wie die Umwelt und ich auf sie reagier, oder?  
153 I: Nein. Nicht reagier, sondern, ähm ob du da einfach eine, irgendeine Verbindung siehst, irgendeiner Art, die einfach immer gegeben ist.  
154 B5: Naja, so gesehen schon. Weil die Umwelt oder ja, das Umfeld halt einen immer wieder konfrontiert oder konfrontieren kann mit  
155 Situationen für die der Körper einfach wichtig ist. Genau so wie's sein kann, dass man den Kopf braucht. Weil immer hin ist das immer eine  
156 Interaktion mit dem Umfeld und da kann's genau so gut sein, dass man halt den Körper braucht. Also wenn ich jetzt weglaufen muss, dann ist  
157 das insofern auch ein Reagieren auf das Umfeld und dann brauch ich den Körper.  
158 I: Aber ich mein jetzt weniger Reaktionen.

159 B5: Ok.  
160 I: Sondern eher, -- ob du da eine grundlegende Verbundenheit siehst mit.  
161 B5: Zwischen der Umwelt und meinem Körper.  
162 I: Ja. Oder sag ma einfach, dir als Mensch.  
163 B5: Pff. Naja, was is Umwelt? Ich mein, Gesellschaft, oder?  
164 I: Nein. Die Welt um dich, die Erde.  
165 B5: Ob ich eine Verbundenheit mit der Erde verspür?  
166 I: Ja. Ob du da eine Verbindung siehst, eine, die du beschreiben kannst.  
167 B5: Natürlich. Ich mein, wir kommen alle von der Erde und deswegen. Wir leben alle auf der Erde und deswegen is die Verbindung eigentlich offensichtlich.  
168 I: Mhm.  
169 B5: Also der Körper is ein Teil, kann man sogar sagen, von der Welt. Die Welt trägt uns. Die Welt gibt und alles was wir brauchen. Weil ohne die Welt würden wir nicht leben. Ohne die Welt könnten wir nicht trinken, nicht essen, nicht atmen. Also insofern is diese Verbindung da. Falls du die meinst.  
170 I: Ja.  
171 B5: Weil die is auf jeden Fall da.  
172 I: Ja - Und was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Gefühl?  
173 B5: Also meiner Meinung nach. Man sagt immer: Der Geist haust im Körper. Und das is auch irgendwie so. Deswegen kann man das meiner Meinung nach nicht trennen. Also man kann nicht sagen, (.) wenn man's jetzt so formulieren kann: Jemand der is weise und äh is erleuchtet, aber is dick und unbeweglich, dann is das für mich etwas, was nicht ganz zusammen passt. Weil man kann die zwei Dinge nicht trennen. Man kann nicht sagen: Ok. Man trainiert nur den Geist. Genau so wenig umgekehrt. Man kann nicht sagen: Ich hab den perfekten Körper, der kann alles, aber mein Hirn is abgestumpft, mein Geist is tot.  
174 I: Mhm.  
175 B5: Also insofern is da auch wieder die Verbindung meiner Meinung nach unweigerlich. Also so wie die beiden, die ergänzen sich oder bedingen sich gegenseitig. Also ich kann weder das eine ohne dem anderen noch umgekehrt - haben oder verbessern oder trainieren. Weil sonst steht man irgendwo an. Also alle, die nur den Körper trainieren und sich mit dem Geistigen nicht auseinandersetzen ja, denen fehlt was und umgekehrt genau so.  
176 I: Mhm -- Was für einen Zusammenhang siehst du zwischen deiner Ausbildung und deinem Verhältnis zum Körper?  
177 B5: Ausbildung Studium, oder?  
178 I: Ja. Studium.  
179 B5: Naja, eine recht große. Weil wenn man sagt, Verbindung zwischen Ausbildung und Körper und ich studier Sport, da is  
180 I: Ja.  
181 B5: die Verbindung relativ offensichtlich. Also man lernt wie, was kann der Körper, wo sind seine Grenzen, wie kann ich ihn optimieren, wie kann man bestimmte, keine Ahnung, Vorgänge messen, wie kann man Leistungsparameter festlegen, wie kann man, was gibt's in der Rehabilitation, was gibt's, äh was gibt's in der Prävention. Also alles was halt mit Sport zu tun hat im entferntesten und engsten Sinn, hat irgendwie auch mim Körper zu tun. Also (..) Sport ohne Körper is ein bisschen schwer, deswegen is die Ausbildung und der Körper da recht eng verflochten.  
182 I: Mhm. Ja --- Was macht für dich ein gutes Verhältnis zum Körper aus?  
183 B5: Ahm. Zu wissen, dass man sich auf ihn verlassen kann. Jetzt nicht in profanen Dingen wie, ähm von der Arbeit nach Hause gehen, sondern dass ma weiß: Ok. Ich kann mich auf meinen Körper in jeder Situation, is vielleicht ein bisschen überspitzt, aber sag ma's mal so, in jeder Situation verlassen. Ich - fühl meinen Körper - Ich beschäftige mich mit ihm. Das is automatisch. Also mit allem mit dem man so zu sagen ein gutes Gefühl haben will, muss man sich irgendwie auch beschäftigen. Deswegen muss man einfach, wenn man sagt, ok, ich will ein gutes Verhältnis zu meinem Körper, wissen: Ok. Wie kann ich ihn trainieren. Was braucht er grade. Was äh sollt er essen. Was sollt er nicht essen. Wann sollt ich mich hinlegen (B5 und I lachen). Ahm. Werden da Gesten auch übersetzt?  
184 I: Nein. (I und B5 lachen)  
185 B5: Ok. (B5 hustet)  
186 I: Aber die merk ich mir. (I und B5 lachen)  
187 B5: Ok. Sehr gut. Ja, also. Ja.  
188 I: Mhm. Zum Körper als Ausdrucksmittel. Was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert hat dein Körper für dich als Ausdrucksmittel?  
189 B5: Ausdrucksmittel für was?  
190 I: Alles.  
191 B5: Pff. Äh. Was für einen Stellenwert hat der Körper für mich als Ausdrucksmittel.  
192 I: Mhm.  
193 B5: Naja, is jetzt schwer. Ausdrucksmittel sagt mir jetzt nicht wirklich, was du damit meinst.  
194 I: Mhm. Was würdest du sagen, drückst du über deinen Körper aus?  
195 B5: Dem Umfeld gegenüber.  
196 I: Ja, genau. Anderen gegenüber.  
197 B5: Ach so.  
198 I: Ja. Anderen gegenüber. Was drückst du mit deinem Körper aus?  
199 B5: Hm ---- Ich denk mal in. Naja, es kommt darauf an, was ich anhab. Weil wenn ich zum Beispiel im, wenn ich viel anhab im Winter, dann bleibt so zu sagen von der Statur nicht viel über, die man jetzt irgendwie markant sehen könnte. Da bleibt vielleicht, dass man sieht, ok, derjenige hat einen festen Gang, äh einen selbstsicheren Gang, geht nicht bucklig, also hat eine gewisse Grundspannung. Die, glaub ich, sieht man. Und wenn ich halt weniger anhab, puh is schwer, was sich dann die Leute denken. Wie gsagt im Sommer is einfach so, dass ich oft ärmellose T-Shirts anhab, weil mir unpackbar heiß is. Am liebsten würd ich nackt rumlaufen. Das geht halt nicht. Und was sich dann, die Leute denken. Es is schwer einzuordnen, ob sich jemand denkt, dass is ein Angeber oder. Viele, glaub ich, beneiden mich. Also das merk ich oft, wenn mir irgendwelche Burschen auf die Schultern schau.  
200 I: Mhm.  
201 B5: Äh. Pff. Ja. Is halt so. Und sonst kann ich mir durchaus vorstellen, dass man sich einfach ja, Neid oder die Leute sich halt denken: Ja. Is ein Angeber. Oder kommt sich gut vor. Oder ja, halt einen beneiden. Aber wie gsagt, halt nur wenn ich weniger anhab, weil sonst sieht man mir das alles nicht an. Dann denken sich die Leut wahrscheinlich nicht viel über mich.  
202 I: Und gibt's jetzt Dinge, die du so jetzt körpersprachlich bewusst vermitteln möchtest?  
203 B5: Ahm ----- Ja. Selbstsicherheit. Also ich, es is nicht immer leicht, aber ich versuch schon das auszustrahlen, dass man, und das eben auch über die Körperhaltung. Wenn man jetzt nicht gebückt geht, sondern aufrecht und den Kopf auch aufrecht hat und fest geht, dass man dadurch Selbstsicherheit ausstrahlt. Und das is sicher ein, ein, ein Bestandteil, den ich erst seit dem Kampfkunsttraining hab, weil vorher bin ich komplett anders gegangen, bucklig und schlurfend. Und das auszustrahlen ja, is schon ein Ziel - Ja. Weil ich mir denk, dass es wichtig is.  
204 Ja.  
205 B5: Und gibt's irgendwie Gefühle oder so, die du nicht ausdrücken möchtest? Jetzt wirklich bewusst. Wo du sagst, dass möcht ich mim Körper nicht ausdrücken.  
206

238 B5: Es is schwer. Also Überheblichkeit will ich nicht ausdrücken.  
239 I: Mhm.  
240 B5: Es is halt so ein zweischneidiges Schwert, weil Selbstsicherheit oft gedeutet wird mit, dann mit Selbstüberschätzung.  
241 Selbstüberschätzung is überheblich. Also es is nicht so einfach und deswegen glaub ich ja, es is nicht leicht, deswegen glaub ich, reagieren  
242 Leute oft eben, dass man sich denkt: Ja. Der kommt sich gut vor. Wobei man eigentlich versucht nur sich, so ein sicheres Gefühl  
243 auszustrahlen. Aber eben überheblich will ich nicht wirken.  
244 I: Mhm.  
245 B5: Und das, es passiert dann oft, dass es bei mir genau das Gegenteil is. Weil ich eben merk, dass oft Leute so reagieren, dass ich mir  
246 vielleicht gut vorkommen will, dass ich dann äh mich eben genau anders verhalt oder versuch dieses, wenn man so sagen kann, aufrechte,  
247 selbstsichere nach hinten schieb, damit's nicht gedeutet wird als Überheblichkeit. Und dann wirk ich oft unsicher. Ja, weil's halt wie gsagt  
248 meiner Meinung nach zweischneidig is, Selbstsicherheit, Überheblichkeit. Wie das die Leute einschätzen. Ja. Also Überheblichkeit will ich  
249 nicht ausdrücken.  
250 I: Mhm. Und jetzt ähm kann man sagen, der Körper is für dich ah ein sehr wichtiges Ausdrucksmittel, oder? --- Für deine Gefühle jetzt zum  
251 Beispiel oder deine Gedanken.  
252 B5: Ich denk mal, auf jeden Fall. Weil -- ich denk, wenn man die Gedanken, wenn man sagt, welche Gedanken oder welche Gefühle oder  
253 wie verhalt ich mich in bestimmten Situationen oder was trau ich mir zu, über was denk ich nach. Alles was irgendwie im Kopf sich abspielt,  
254 braucht ja irgendwie ne Unterstützung oder eine Untermauerung oder ein Fundament und das muss der Körper gewährleisten können.  
255 Deswegen - Wie war die Frage noch mal? Das is immer so, ich red und dann.  
256 I: (I lacht) Ob er dir ein, für dich ein wichtiges Ausdrucksmittel is.  
257 B5: A so. Ausdrucksmittel.  
258 I: Mhm.  
259 B5: Pff. Ja, sicher. Ich mein, wenn man, wenn der Körper kräftig is und (..) jemand merkt, dass er kräftig is, is er in dem Sinn ein  
260 Ausdrucksmittel, dass er vielleicht irgendeinem Konflikt vorbeugt. Also insofern Ausdrucksmittel aus sich heraus ----- Aber sonst. Oder  
261 kann man das irgendwie anders umschreiben, was du noch genauer meinst?  
262 I: Mhm. Noch genauer.  
263 B5: Oder geht das eh in die Richtung?  
264 I: Ja. Na, auf jeden Fall geht's in die Richtung - Ja. Ich wollt einfach die Bedeutung von dir wissen, die dein Körper für dich hat als  
265 Ausdrucksmittel. Aber das hast du ja eh schon gesagt eigentlich.  
266 B5: Als Ausdrucksmittel is es so schwer. Sag ma mal, er dient als Grundvoraussetzung für die Ausdrucksmittel.  
267 I: Ja. Ja.  
268 B5: Irgendwie. Nicht immer, aber. Ja.  
269 I: Und gibt's bestimmte Ziele, die du erreichen möchtest, wenn du Sachen über deinen Körper ausdrückst?  
270 B5: Das versteh ich jetzt nicht.  
271 I: Na, du hast zum Beispiel ja gesagt, ähm wenn du Selbstsicherheit ausdrückst, dann ähm möchtest du damit auch einfach Konflikte schon  
272 im Keim ersticken.  
273 B5: Genau.  
274 I: Gibt's da noch mehrere Ziele, wie du?  
275 B5: Was der Körper ausdrücken soll?  
276 I: Genau. Was du bewusst möchtest, damit erreichen möchtest - Oder is das so das wichtigste Ziel, einfach Konflikte einmal von vornherein  
277 zu unterbinden?  
278 B5: Ja, natürlich is es, äh das lässt sich gar nicht abdrehn, natürlich auch eine Ego-Sache. Dass man sagt, man möchte jemand oder man  
279 möchte einfach gut aussehen.  
280 I: Mhm.  
281 B5: Das is so. Also jeder der mir erzählt im Fitnesscenter, er trainiert seinen Körper nur für sich, dem. Ja. Nehm ich niemand ab.  
282 I: Ja.  
283 B5: Is ganz wurscht wer mir das sagt, weil das is äh Blödsinn. Weil man trainiert einfach auch, weil's einem selber gefällt und damit man  
284 natürlich auch anderen gefällt. Das is so. Zu sagen, ich mach das alles nur aus altruistischem Selbstzweck,  
285 I: Ja.  
286 B5: damit ich mich sicher fühl, wär ein bisserl vermessen. Aber das is der Hauptgrund, dass ich mich wohl fühl. Plus natürlich ja, weil's  
287 einfach wahrscheinlich man besser ankommt, wenn man gut gebaut is als wenn man's nicht is.  
288 I: Ja -- Und gibt's Dinge, die dir schwer fallen körperlich auszudrücken?  
289 B5: Meinst du jetzt körperlich auch Mimik?  
290 I: Ja, auch.  
291 B5: Ok.  
292 I: Auch über Körpersprache jetzt.  
293 B5: Ok. Gut das war. Weil ich hab jetzt Körper immer nur so auf die, das optische Erscheinungsbild.  
294 I: Nein. Also ich mein Mimik auch und Gestik.  
295 B5: Ok. Die mir schwer fallen auszudrücken mit dem Körper ----- Pff ----- Sachen die mir schwer fallen mit dem Körper oder  
296 Mimik auszudrücken. Da fällt mir jetzt so nichts ein (..).  
297 I: Oder sag ma, die du vielleicht manchmal versuchst zu unterdrücken --- Dass du die nicht ausdrückst, jetzt zum Beispiel durch Gestik.  
298 B5: Ja, ich mein sicher, wenn man eine, eine ahm ----- Is auch irgendwie eine Art von Gestik, Druck. Ja, sicher. Also oh ja, das, das könnt  
299 ma vielleicht sagen. Im Training, also dass es mir schon schwer fällt oft eine bestimmte Angenehmheit oder Ungeduld, dass ich, ich mein, die  
300 zeigt sich körperlich auch durch Körpersprache, durch Mimik, dass ich die unterdrück. Also das fällt mir sicher schwer. Weil manchmal ich  
301 mir denk: Ok. Jetzt ham wir das schon zum 220sten mal gemacht und es is immer noch kein Begriff. Oder der- oder diejenige merkt sich das  
302 nicht. Oder man, wissen nicht, was jetzt, worum's jetzt geht im Training, obwohl diese Übungsschritte schon recht oft durchgegangen  
303 worden sind. Dass man dann oder dass ich dann da ungeduldig werd und das natürlich auch über Mimik und Körpersprache zum Ausdruck  
304 bring, is sicher etwas, was ich lieber vielleicht nicht machen wollen würde. Was mir aber schwer fällt, weil da übermannt einen oft ein  
305 Gefühl oder ein Nicht-Gefühl und. Ja. Also falls das in die Richtung geht,  
306 I: Ja.  
307 B5: dann das.  
308 I: Ja. (I lacht) Nein, wenn du willst.  
309 B5: Wie lang is es noch?  
310 I: Ja. Es dauert noch. Also geh lieber auf's Klo, also.  
311 B5: Ok. (I lacht) (B5 geht auf das WC)  
312 I: Ok. Würdest du sagen, du profitierst davon, wenn du dich körperlich ausdrückst?  
313 B5: Naja, man kann sich ja nicht, nicht körperlich ausdrücken.  
314 I: Mhm.  
315 B5: Also zu sagen, ich drück mich nicht körperlich aus, das geht ja gar nicht.  
316 I: Also für dich is das einfach, (..) da profitiert man nicht oder schon, sondern man macht's einfach, oder?

317 B5: Ich denk mir, in gewissem Sinn profitiert ma und in gewissem Sinn nicht. Weil man kann jetzt nicht sagen: Ok. Ich schalt jetzt so zu  
318 sagen den, den Körper ein und dann profitier ich davon. Das is ja irgendwie so eine bewusste Handlung, dass man sagt: Ok Ich versuch jetzt  
319 über den Körper zu. Also ich denk ma, man spricht automatisch über den Körper oder kommuniziert. Und das, (.) also das. Deswegen in  
320 gewissem Sinn profitiert man über den Körper, dass ma über die Gestik, und im gewissen Sinn wahrscheinlich nicht. Aber es abdrehen oder,  
321 oder trennen kann ma nicht.  
322 I: Ja ---- Und wie ähm eröffnest du dir neue Handlungsmöglichkeiten jetzt in Bezug auf deinen Körper?  
323 B5: Ich probier ihn besser zu trainieren.  
324 I: Mhm.  
325 B5: Also wenn ich merk, da fehlt was oder das wär gut, wenn ich könnte oder da hab ich ein Defizit, versuch ich das halt auszugleichen. So  
326 weit's halt geht. Man is oft vielleicht zu träge oder nicht motiviert genug, aber von der Grundeinstellung, wenn ich merk, ok, das geht nicht,  
327 muss ich's ändern. Außer es sind Dinge wie Schwimmen, weil die kann ich nicht und die versuch ich auch nicht zu ändern. Weil ich glaub,  
328 ich werd nie ein Schwimmer werden. (I lacht)  
329 I: Und was trainierst du da alles?  
330 B5: Ähm. Im Allgemeinen oder um jetzt?  
331 I: Ja. Was du alles trainierst. Alles. Also die ganzen.  
332 B5: Alles was ich mach?  
333 I: Die spezifischen Bereiche, sag ma so.  
334 B5: Ok. Also so jetzt Boxsacktraining zum Beispiel, meinst du?  
335 I: Zum Beispiel. Ja. Einfach.  
336 B5: Ok. Also Schlag- und Boxsacktraining, wozu auch diese Birne gehört, dieses Birnentraining. Dann werd ich jetzt wieder anfangen mit  
337 Maximalkrafttraining. Also intramuskuläre Koordination, Innervationsfähigkeit erhöhen. Bedingt vielleicht wieder Hypertrophie, also  
338 Muskelaufbautraining. Körperspannung is sehr wichtig. Mit den Kettlebells trainieren, weil die trainieren meiner Meinung nach alles. Ahm.  
339 Ja -- Was trainier ich noch. Intervalltraining, also Ausdauertraining im Intervalltrainingsbereich. Dann Dehnen, sollt ich ein bisserl mehr.  
340 Mmh. Ja. Holzpuppe. Die Yong Tjun Formen -- Stockformen ---- Dann --- Beweglichkeit is wichtig. Balance. Tiefenmuskulatur ----  
341 Schnelligkeit. Schnellkraft. Koordination is wichtig. Wobei die Koordination wahrscheinlich, wenn man ein gewisses Level erreicht hat, sich  
342 mit dem normalen Training mittrainiert. Wobei die kann man immer auch noch separat trainieren. Ja. Das sind halt alles Bereiche, die mit  
343 unterschiedlicher Gewichtung trainiert werden und mit unterschiedlichem ahm ja Anteil, manchmal mehr das, manchmal mehr das. Aber im  
344 Groben -- kann ma sagen. Ja. Und halt ich bin jemand der mit sehr vielen, also was Training angeht meiner Meinung nach recht kreativ bin.  
345 Mir fallen oft irgendwelche Traininggeräte oder Trainingsmethoden ein. Oder wenn ich merk, ok, das muss ich trainieren und dafür gibt's  
346 kein Gerät und keine Übung, dann denk ich mir was aus.  
347 I: Mhm.  
348 B5: Und ja, das is halt ein großer Bereich. Den kann man jetzt schwer in irgendeine Sparte stecken, aber sag ma halt der kreative Rest. (I  
349 lacht) Ja.  
350 I: Jetzt bezogen auf andere, worauf achtest du da besonders bezogen auf deren körperliche Erscheinung?  
351 B5: (B5 räuspert sich) Ahm. Bezogen auf Anziehungsreize oder bezogen auf  
352 I: Nein.  
353 B5: Fitness?  
354 I: Nein. Einfach Körpererscheinung. Jetzt wenn du jemanden zum ersten Mal siehst,  
355 B5: Ok.  
356 I: worauf achtest du da am meisten?  
357 B5: Ok. Ahm ----- Ahm. Vielleicht, das is schwer, auf die Körperhaltung oder den Gang. Es kommt darauf an, ob derjenige geht oder steht.  
358 Aber, also man kann über den Gang meiner Meinung nach sehr viel sagen. Auch über die Körperhaltung. Auch wenn man's jetzt vielleicht  
359 nicht sagen, beschreiben kann, aber man fühlt viel über den Gang und die Körperhaltung. Also ich schau jetzt nicht auf den seine Finger oder  
360 auf  
361 I: Ja.  
362 B5: seine Füße, sondern eher auf so ein gesamtes Erscheinungsbild. Und bei Frauen, wenn sie gehen, ahm is lustig. Also wenn ich manchmal  
363 so in der U-Bahn steh oder U-Bahnstation, schau ich bei Frauen immer auf den Hintern, weil man da also meiner Meinung nach sehr gut  
364 merkt, dass die meisten den zu schwach haben. Das is für, also für mich sticht das immer, wenn ich, wenn jemand geht, und bei Frauen merkt  
365 man's halt meistens mehr als bei Männern, weil die versuchen, das auch noch extra zu betonen. Aber grade beim Hintern, wenn der zu  
366 schwach is, merkt man das extrem. Also man merkt einfach am Gang,  
367 I: Ja.  
368 B5: ob die. Also Hintern und Beine, nur es fängt halt, die Beine beginnen halt beim Hintern. Und da merk ich schon, dass ich das oft  
369 beobacht und mir denk: Eigentlich is es arg, dass ein Großteil viel zu schwache, also einen viel zu schwachen Gluteus hat, also zu schwachen  
370 Gesäßmuskel und Beine. Und natürlich ja die gebückte Haltung. Das is, genau. Das fällt mir schon auf, dass ich, oder dass was, was man  
371 bemerken kann bei, ich würd mal sagen jedem. Weiß gar nicht ob ich da jemanden ausnehmen könnte. Dass die Schultern einfach immer  
372 nach vorn gebeugt sind. Und das fällt einfach auf.  
373 I: Mhm.  
374 B5: Man merkt sogar, dass Anzihsachen, bei Sakkos merkt man's. Weil Pullover und T-Shirts sind halt sehr anpassungsfähig, aber ein  
375 Sakko nicht, weil das, wenn man die Körperhaltung verändert, sofort einen Knick kriegt. Und das Sakkos einfach geschnitten sind für  
376 bucklige Menschen. Weil wenn du dir ein Sakko anziehst und die Schultern zurückziehst und grade stehst, hat's einen Knick, das heißt, du  
377 musst ein Sakko mit buckligen Schultern tragen, damit's passt. Also das sind so Sachen, die wenn ich jemand seh, mir vom ja  
378 Erscheinungsbild am ehesten auffallen, abgesehen jetzt von Mimik.  
379 I: Ja.  
380 B5: Das.  
381 I: Ja --- Und wenn du deuten möchtest, was dir der andere jetzt mit der Körpersprache vermitteln möchte, möchte, was, ähm auf was achtest  
382 du da besonders?  
383 B5: Den Handschlag.  
384 I: Mhm.  
385 B5: Also über den Handschlag kann man sehr viel sagen, find ich. Und die Hand gibt man meistens jemanden, wenn man ihn kennen lernt.  
386 Und über die Distanz. Also wenn das ein sehr, weiß ich nicht, jemand is der, weiß ich nicht, keine Privatsphäre kennt oder sehr kinästhetisch  
387 is und einem auf die Pelle rückt und in Kussentfernung mit einem spricht. Das is mir immer, also solche Leute kann ich nicht ausstehen.  
388 I: Mhm.  
389 B5: Also ich mag das nicht, wenn mir jemand, den ich nicht kenn, so nah kommt, dass ich ihn schon  
390 I: Ja.  
391 B5: küssen könnt beim Reden. Aber es gibt jemand, die ham dieses Gefühl von Privatsphäre nicht oder diese Distanz, die sind sofort, picken  
392 an dir. Und übern Handschlag. Nach oben die Bettlerhand, die solidarische Hand grade und die Unterdrückerhand, wenn er sie von oben gibt.  
393 I: Mhm.  
394 B5: Und das trifft auch oft also mit der Körperhaltung überein. Ich glaub, dass sind nicht Dinge, wo man sagt, man schließt ein voreiliges  
395 Urteil, weil das sind Prozesse, die laufen unterbewusst ab. Und das sind Dinge, die sagen, also mir sagt das, der Handschlag über jemanden

396 viel. Also wenn er jetzt schwach drückt und stark drückt, das sind Dinge, die sind ja, sagt das halt, meiner Meinung nach wieder nicht so viel  
397 aus, weil der kann einfach kräftig oder nicht kräftig sein.  
398 I: Mhm.  
399 B5: Aber wie die Handhaltung is und wie sich derjenige zu dir verhält, also eben von der Distanz her -- Ja -- Und ja, natürlich über die  
400 Distanz und die Handhaltung zeigt sich, ob der jetzt eher von oben herab drückend redet, von unten herauf. Es kann auch jemand der groß is  
401 von unten herauf reden. Ja, das.  
402 I: In welchen Bereichen gelangst du an deine eigenen Grenzen? Jetzt physisch und psychisch.  
403 B5: Also psychisch bei Jus (B5 und I lachen). Also psychisch gemeint jetzt von, vom Denken her oder was mir vom Hirn oder  
404 I: Mhm.  
405 B5: Belastung? Da gibt's ja die Belastung, die wirkt sich ja auch psychisch aus.  
406 I: Beides eigentlich. Weil wenn du irgendwie, man fühlt sich ja belastet einfach, wenn man irgendwas psychisch nicht machen kann, denk  
407 ich mir.  
408 B5: Ok. Physische Grenze, wo die is.  
409 I: Ja. In welchen Bereichen einfach du da sagst, in den Bereichen, oder da sind meine Grenzen.  
410 B5: Also sag ma, physisch und psychisch kann ma gut (..) da zusammen nehmen, weil. Obwohl, eigentlich sind die Grenzen eher psychisch.  
411 Das sind bei mir Dinge wie Bergsteigen oder so. Also da merk ich, ich könnte physisch, is es spielerisch. Aber dadurch, dass die Psyche  
412 nicht mitspielt, hab ich auch äh physisch keine Kraft. Also wenn ich Klettersteige rauf kletter, da is meine Psyche dermaßen äh von der Höhe  
413 eingeschüchtert,  
414 I: Mhm.  
415 B5: dass es auch sich physisch auswirkt. Ja. Pff. Ungewohnte Situationen in fremden Ländern mit Menschenmassen, is auch nicht das, was  
416 für meine Psyche, was sie sehr erfreut. Sind auch vielleicht ja, unvorhergesehene Situationen, neig ich leicht dazu, dass sie mich psychisch  
417 halt belasten. Vielleicht oder wahrscheinlich oder meistens mehr belasten als sie eigentlich es müssten, weil sie ja nicht so tragisch sind. Und  
418 physisch meine Grenzen. Ich mein, ich weiß es vom Laufen, meinen Puls, wann ich umfall. Also bis wo hin ich meine, bis wo hin mein Puls  
419 geht und wie lang ich jetzt ein, oder wie schnell ich Laufen kann, bis ich zusammenbrech. Das weiß ich.  
420 I: Mhm.  
421 B5: Und sonst. So richtig, dass man sagt: Ok. Man is jetzt an der Grenze des, des, des Machbaren. Das is, wann man die auslotet. Ich mein,  
422 ich weiß es bei Kniebeugen. Ich sag: Ok. Wie viel Gewicht kann ich da bewältigen, bis ich sag, ok, mein Körper kann nicht mehr. Aber das  
423 is eher momentan im Muskel. Das einfach die, die ähm Energiespeicher leer sind, aber das is jetzt nicht unbedingt die physische Grenze. Und  
424 wo die is, liegt, pff keine Ahnung. Also ich hab noch nie mit meinem Trainer zwei Stunden gespart, aber ich schätz mal, das würd sie  
425 ausloten. Also da wär ma irgendwann fertig. (I lacht) Würd blau sein im Gesicht.  
426 I: Und was für Gefühle sind mit so Grenzerfahrungen verbunden?  
427 B5: Währenddessen ---- währenddessen unangenehm, nachher meistens angenehm -- Weil ma irgendwie sich an eine Grenze herangetraut  
428 hat oder über eine Grenze drüber und halt den Schritt gewagt hat Richtung Limit -- Und es is dann halt auch irgendwie gut zu wissen, ok, wo  
429 war meine Befürchtung umsonst, jetzt psychisch betrachtet. Oder auch, dass man sich überwunden hat. Und physisch einfach zu wissen, ok,  
430 bis wohin kann ich oder was. Natürlich währenddessen, während ich gelaufen bin und umgefallen bin, war's nicht sehr angenehm. Wenn die  
431 Lunge brennt und man sich anspeibt fast. Aber nachher weiß man, ok, da is mein Limit. Das Gefühl is dann gut zu wissen, wo is meine  
432 Grenze, was kann ich und ich hab mich überwunden. Ja.  
433 I: Und wie profitierst du von deinen Grenzerfahrungen?  
434 B5: Genau so. Dass ich eben weiß, ich hab mich überwunden. Und in erster Linie, dass ma weiß, wo seine Grenze is.  
435 I: Mhm.  
436 B5: Weil ma kann ja sagen, man, man, sobald ich von einer Grenze erfahr, eine Grenzerfahrung mach, weiß ich ja erst wo die Grenze is und  
437 zu wissen wo die Grenze is, is der Profit. Weil viele wissen nicht wo die Grenzen sind und deswegen is es auch irgendwie schwer  
438 einzuschätzen oder auszuloten, wo befind ich mich grade, wenn man die Grenze noch nicht sich angenähert hat. Und deswegen is einerseits  
439 der Profit, zu wissen wo die Grenze is und andererseits, dass man sich überwunden hat. Oder halt zu sehen, da is die Grenze, ich möchte aber  
440 weiter und ich bin noch nicht dort, die Grenze is noch zu niedrig. Was jetzt zum Beispiel psychische Sachen angeht. Wenn einem was ähm  
441 psychisch mitnimmt, irgendeine Erfahrung, wo man sich denkt: Eigentlich wär das nicht notwendig gewesen. Nächstes Mal schau ich, dass  
442 ich das irgendwie besser händl.  
443 I: Mhm --- Und was is schwierig bei diesen Grenzerfahrungen?  
444 B5: Naja, die Überwindung da hin zu kommen. Also es is ja nicht so, dass ma sagt: So. Ich lauf jetzt bis ich umfall.  
445 I: Mhm.  
446 B5: Sondern vorher sind schon 50 Momente, wo man sagt: Ich hör auf. Also das Schwierige is einerseits dort hin zu kommen und nicht  
447 vorher aufzuhören und auf der anderen Seite halt auch irgendwie sich einzugestehen dann, ok, das war's halt, weiter geht's nicht. Das is  
448 vielleicht auch, oder kann manchmal schwierig sein, wenn man sich denkt: Ok. Man möcht mehr schaffen. Kann's aber grad nicht, sowohl  
449 psychisch als physisch. Dass man sagt: Ich würd gerne mit der Situation gelassener umgehen. Es geht aber nicht. Oder ich würd gerne  
450 körperlich mehr leisten können, würd gern schneller sein, schneller reagieren, aber es funktioniert nicht. Und das is dann schon ärgerlich  
451 oder frustrierend einerseits und wenn man genug Kraft hat, dass man mehr macht, anspornend.  
452 I: Und was hast du so über dich gelernt durch Grenzerfahrungen?  
453 B5: Das is schwer so allgemein zu sagen, weil, weil wir vorher jetzt, oder weil wir immer auf diesen zwei Schienen physisch und psychisch  
454 laufen. Bei physisch, also bei psychischen Erfahrungen, was ich daraus gelernt hab. Dass, das man sich oft zu viel Sorgen macht um Dinge  
455 und sie oft äh schlimmer einordnet als sie sind. Dass ich oft viel, oder Angst hab, die nicht angebracht is. Dass ma sagt, man wird mit etwas  
456 konfrontiert, handelt dann impulsiv, hektisch oder, oder unkoordiniert, unkontrolliert. Dass das oft nicht notwendig wär oder man es anders  
457 besser so zu sagen checken könnt. Ja. Und das is halt irgendwie ärgerlich, wenn man weiß, ok, man hat in einer Situation reagiert,  
458 überreagiert. Jetzt nicht impulsiv über, aber jetzt einfach von, hat die Situation höher bewertet als sie eigentlich is, dann is es ärgerlich. Und  
459 profitiert von physischem, von physischen Grenzen. Ja. Dass ma weiß, wo sie sind. Dass ma sich überwunden hat.  
460 I: Mhm -- Und zu deinem sozialen Umfeld. Wer sind da so die wichtigsten Leute für dich und warum?  
461 B5: Mein soziales Umfeld. Die wichtigsten Leute. Also die wichtigste Person is ein Freund, der is ein bisschen älter als ich, aber --- Ja. Wie  
462 kann man das am besten sagen. Is jemand, der mehr Weitblick und Übersicht und Menschenkenntnis und Kraft als ich hat und deswegen,  
463 ohne den ich mich wahrscheinlich schon oft in irgendwelchen Unwichtigkeiten und Dingen verloren hät. Und der mir halt immer wieder den  
464 Weg zeigt und mir sagt: Du, da musst vielleicht rechts gehn und da links und pass auf das auf. Ja. Und meine Freundin, die mir sehr viel  
465 Kraft gibt, die mich auf meinem Weg sehr viel unterstützt, mit der ich über alles reden kann. Und bei der ich natürlich das Selbe versuch.  
466 Also ihr zu helfen, für sie da zu sein, sie oder uns in unserem Weg zu unterstützen -- Das sind so mal die nächsten. Und dann halt kann man.  
467 Ja. Ja. - Ja.  
468 I: Und ähm was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit dem Körper in deinem sozialen Umfeld?  
469 B5: Was heißt das?  
470 I: Mhm. Wie wichtig is die Beschäftigung mit dem Körper jetzt zum Beispiel bei deinen Freunden? Also soziales Umfeld is ja jetzt sehr weit.  
471 B5: Also ich versteh nicht. Wie wichtig die Beschäftigung mit meinem Körper?  
472 I: Na, mit dem Körper an sich. Die Beschäftigung mit dem Körper.  
473 B5: A so. Wie wichtig das für die anderen in meinem sozialen Umfeld.  
474 I: Ja. Genau.

475 B5: A so. Was die so zu sagen von der Beschäftigung mit ihrem Körper halten.  
476 I: Genau. Ja.  
477 B5: Ahm. Ja, sehr wichtig. Also die --- Ich denk mal, der Großteil, natürlich nicht alle, einer mehr einer weniger. Aber der Großteil geht halt  
478 auch schon von dem aus, dass sie sagen: Man braucht halt einen Körper auf dem man sich verlassen kann. Man muss, ahm der Körper muss.  
479 Muss. Der Körper darf trainiert werden, weil er dem Geist, oder wie auch immer man es nennen will, als, als Gefäß dient und um halt den  
480 Geist wach und frisch zu halten, man einen wachen und frischen Körper braucht. Also da is mein nächstes Umfeld ähnlich oder ja, geht,  
481 denk da das Selbe.  
482 I: Mhm. Und äh machst du zusammen mit deinen Freunden jetzt auch Sport und so?  
483 B5: Ja, schon. Also unterschiedlich viel, aber doch. Also wir gehen zusammen laufen, wir trainieren zusammen diese Kampfkunst und  
484 Stockkampf. Eigentlich, also im Speziellen jetz mit meiner Freundin, machen wir schon viel. Und mit den anderen Freunden mehr oder  
485 weniger. Das is mit jedem unterschiedlich. Manchmal trainiert man mehr mit dem, manchmal mit dem. Aber auf jeden Fall.  
486 I: Ja.  
487 B5: Also ich trainier nicht nur alleine.  
488 I: Ja - Was glaubst du, wie dich deine Freunde beschreiben würden?  
489 B5: Ahm. Vom Charakter her oder körperlich?  
490 I: Als Gesamtes.  
491 B5: Aufbrausend, Ungeduldig ---- Ahm ----- Pff. Das is mal das Negative. Positiv. Es is schwer. Also ich bin eigentlich ein recht  
492 lustiger Typ. Es is bei mir nur recht oft so, dass ich das, das, das überdeckt wird von meiner Ungeduld. Deswegen is das schwer, ob das jetz  
493 jemand als ahm Merkmal nennen würd, lustig oder witzig, weil ja, das andere halt doch oft überwiegt ---- Ja. Ich bin kreativ. Ob das alle  
494 wissen weiß ich nicht. Aber das kann ich von mir sagen. Also das, da bin ich mir ziemlich sicher. Ich bin eigentlich recht vielseitig zu  
495 interessieren. Also ich bin jetzt nicht jemand der sagt, mich interessiert nur das und alles andere is mir wurscht. Sondern ich hab mich schon  
496 für viele Dinge interessiert und interessier mich auch immer wieder für neue Sachen, aufgrund der Unbeständigkeit halt (..) oft nicht sehr  
497 lange. Kommt natürlich auch immer drauf an -- Ja. Sonst. Wie sieht mich mein Umfeld? ---- Das is halt mein nächstes.  
498 I: Ja.  
499 B5: Nicht Uni oder so,  
500 I: Nein. Nein.  
501 B5: sondern jetzt so nächsten Freunde?  
502 I: Ja.  
503 B5: Ja - Ja.  
504 I: Ja - Wie soll ah ein weiblicher Körper sein? Was hast du da für ein Idealbild? Welche Eigenschaften sollte er haben, wie soll er aussehen?  
505 B5: Ein weibliches Idealbild. Ahm. Wie soll der aussehen. Also was mir nicht gefällt, das kann ma mal so als Sparte abhacken, das sind so  
506 diese ahm, diese Modeltypen. Also diese wirklichen Kate Moss ähm Spagettis, diese, wo man schon richtig die Gelenke sieht, diese  
507 spindeldürren. Das gefällt mir überhaupt nicht. Dieses andere Extrem auch nicht, also dicke Leut. Und sonst. Ahm. Idealbild. Wahrscheinlich  
508 sagt da jeder das Selbe - Gut geformt, ähm schöne Beine --- Ja. Und auch sonst vielleicht von den Proportionen passend, also nicht riesen  
509 Brüste, keinen, äh was weiß ich, riesen Hintern. Es soll halt zamm passen.  
510 I: Ja.  
511 B5: Nicht über drüber - Ja. Aber ich denk mir mal ja, ich frag mich halt, ob sich da jemand was anderes denkt, außer. Ja. Is egal.  
512 I: Und beim männlichen Körper, was hast du da für ein Idealbild?  
513 B5: Idealbild. Wer sieht 'n gut aus. Optisch jetzt nur?  
514 I: Ja. Eigenschaften und Aussehen.  
515 B5: Bei den Frauen waren's jetzt aber nicht Eigenschaften.  
516 I: Das war jetzt nur Aussehen.  
517 B5: Ok. Bei den Männern jetzt.  
518 I: Eigenschaften oh ja, schon auch.  
519 B5: Ach so. Ich hab gedacht, bei den Frauen jetzt nur optisch.  
520 I: Nein. Eigenschaften auch. Also Eigenschaften und Aussehen.  
521 B5: Ach so. Jetzt hab ich extra keine Eigenschaften genannt.  
522 I: Extra keine.  
523 B5: Na, weil ich gedacht hab, du hast jetzt nur körperlich gemeint.  
524 I: Ja, schon. Aber körperliche Eigenschaften. Das is ja mehr oder weniger Aussehen.  
525 B5: Ok. Also jetzt nicht ähm, soll gebildet sein  
526 I: Nein. Nein.  
527 B5: oder so was?  
528 I: Nein. Nein.  
529 B5: Körperlich.  
530 I: Nur auf den Körper bezogen.  
531 B5: Optisch. Ok. Gut. Ahm. Beim Mann ideal. Naja, der Brad Pitt in Fight Club schaut gut aus. Also durchtrainiert, aber man sollt sehen,  
532 dass die Durchtrainiertheit auch Kraft hat. Also nur jemand der breit is. Ja. Ich tu die jetzt in letzter Zeit immer ein bisschen mehr belächeln,  
533 weil ich's aus dem Fitnesscenter weiß, dass die dann immer versuchen immer breiter und noch dickere Arme und da is aber nicht viel  
534 dahinter. Deswegen Idealbild, gut durchtrainiert, die Muskeln ja, gut sichtbar und man muss ein gewisse Spannung und Kraft sehen.  
535 I: Und was wär dann das Gegenteil zum idealen Körper? Jetzt männlich und weiblich, jetzt allgemein.  
536 B5: Das Gegenteil zum idealen Körper.  
537 I: Ja.  
538 B5: Also in beiden fällen, wenn jemand jetzt wirklich keinerlei Muskeln hat. Sowohl bei der Frau, weil ich mein, einen guten Körper, sowohl  
539 männlich als weiblich, sind nun mal die Muskeln. Also man kann nicht sagen, eine Frau hat einen super Körper, hat aber keine Muskeln,  
540 weil irgendwie, es passt auch nicht. Und deswegen, wenn jetzt jemand gar keine Muskeln hat, also wirklich jetzt dürr is und knochig. Und  
541 auf der anderen Seite halt extrem dick und unbeweglich und man die Knochen gar nicht mehr sieht (I lacht) und auch nicht die Gelenke. Und  
542 das is halt ja, das Gegenteil.  
543 I: Und die Körperbilder, die du in den Medien siehst, wie siehst du die?  
544 B5: Pff. Ja. Sehr übertrieben. Also es wird einem einfach ein Idealbild vorgespielt, das man, dem man unweigerlich versucht nach zu eifern,  
545 das es so gar nicht gibt. Weil egal was man in den Medien sieht, es is durch hunderte von Filtern und hunderte von Maskenbildnern und  
546 Lichteffekte und Nachbearbeitungen gelaufen, dass das schon nicht mehr einem Mensch entspricht. Auch nach tausenden Operationen und  
547 Haarentfernungen und Silikonimplantaten, Muskelimplantaten, Aufbaumitteln, Abbaumitteln, Botoxmitteln, Haarfärbung, was auch immer.  
548 Also das, was man sieht in den Medien, is ja nicht mehr sehr menschlich. Das blöde is halt man, in dem Moment ja, is halt trotzdem ein Teil  
549 da, der sich denkt: Ja. Und der schaut gut aus. Die schaut gut aus. Aber im Prinzip versucht man sich dann immer vor Augen zu halten oder  
550 ich mir, dass ich mir sag, das is ein bisschen nicht echt.  
551 I: Was für eine Bedeutung haben diese Medienbilder für dich?  
552 B5: Für mich oder was?  
553 I: Für dich.

554 B5: Naja, eine --- Kollektivverblödung. Also es is. Ich weiß es jetzt nur zum Beispiel, Medien sind ja auch Plakate, zum Beispiel von den  
555 Palmas Modells. Also ich war mal in der Agentur in Wien, die diese Plakate machen. Und die ham, also mir, ich war dort mit meiner  
556 damaligen HTL Klasse, die ham uns gezeigt, wie die Fotos aussehen und wie die dann nachbearbeitet werden. Und man sieht das halt nicht  
557 auf den Bildern. Man denkt sich: Ok. Die sind schlank und die ham lange Beine und große Brüste. Aber wenn man sich die Ursprungsbilder  
558 anschaut, waren die auch nicht hässlich. Also die ham jetzt nicht eine 200 Kilo Frau in eine 60 Kilo Frau verwandelt, aber trotzdem is das  
559 was man sieht auf den Plakaten nicht echt und entspricht auch nicht der annähernden Wahrheit. Weil die ham alle keinen flachen Bauch, die  
560 ham keine großen Brüste und keine langen Beine.  
561 I: Mhm.  
562 B5: Es wird alles einfach in eine bestimmte Richtung optimiert und, und auf eine Art gezeigt, die nicht so der Realität entspricht. Sicher  
563 gibt's hübsche Menschen, Männer und Frauen, aber in den Medien sieht man nur mehr hübsche Männer und Frauen. Und deswegen entsteht  
564 dadurch natürlich ein, ein Gedanke des Nacheifers, des Beneidens, des warum hab ich das und das nicht, warum, keine Ahnung, wo sind  
565 diese ganzen hübschen Frauen, wo sind die ganzen hübschen Männer. Und man will dann so aussehen und das ja, is halt in dem Sinn eine  
566 Kollektivverblödung. Weil man den Menschen Bilder und Dinge vermittelt und nahe legt anzustreben, die's halt nicht gibt.  
567 I: Mhm. Und wie schätz du ihren Einfluss auf dich ein?  
568 B5: Vielleicht auf Grund des Wissens ein bisschen geringer, aber dadurch dass es einen von allen Seiten zu bombardiert, is der Einfluss  
569 einfach groß. Also man wird medial beeinflusst, ob man will oder nicht. Es werden einem überall Backhams gezeigt und irgendwelche  
570 anderen Stars in Unterwäsche und man will dann natürlich entweder das haben oder so sein oder was auch immer. Es is schwer. Einerseits  
571 kann man sagen, ok, man weiß darum. Aber andererseits kann einen das Aug ja auch nicht anlügen. Ja.  
572 I: Hast du irgendwelche bestimmten Erfahrungen gemacht mit so Medien und diesen Bildern?  
573 B5: Inwiefern?  
574 I: Prägende Erfahrungen.  
575 B5: Pff. Nein.  
576 I: Nein.  
577 B5: Prägende Erfahrungen nicht. Ich mein, Erfahrungen insofern schon, weil als Grafikdesigner sich mit Medien auseinandersetzen mus im  
578 Job. Also irgendwie.  
579 I: Also berufliche Erfahrungen hast du so gesehen damit gemacht?  
580 B5: Ja. Ich mein, natürlich, dass ma, wobei jetzt nur auf das körperliche bezogen -- Sag ma mal, als Grafiker, man wird damit konfrontiert:  
581 Wie setz ich Reize. Wo sind Reize. Wie kann man die Leute ansprechen. Auf was reagieren sie. Also, aber prägende Erfahrung, dass ich jetzt  
582 sag, ich hab irgendwann einmal einen Werbespot gesehen und seit dem (I lacht) kann ich nur mehr an das denken, nicht.  
583 I: Mhm.  
584 B5: Also prägend würd ich's jetzt nicht nennen. Außer man kann prägend bezeichnen, dass man von klein auf damit zugepflastert wird, weil  
585 dann bin ich natürlich geprägt.  
586 I: Ja.  
587 B5: Aber jetzt nicht eins, einschlägig, sondern eher kumuliert geprägt.  
588 I: Und bist du mit diesen Normen und Werten einverstanden, die da so durch die Medien vermittelt werden?  
589 B5: Was jetzt das körperliche angeht?  
590 I: Ja.  
591 B5: Einverstanden. Einverstanden kann man's vielleicht (B5 räuspert sich). Einverstanden ----- Pff. Einerseits kann man sagen,  
592 einverstanden, weil es natürlich schön is jemanden Schönen zu sehen als wenn jetzt die Medien die ganze Zeit hässliche Leute zeigen  
593 würden. Aber auf der anderen Seite natürlich nicht einverstanden, weil man Nervenkrank wird, wenn man die ganze Zeit irgendwo Beine  
594 und Brüste und muskulöse Menschen sieht. Wird man irgendwann. Ja. Es is einfach überall. Und deswegen einverstanden nicht, weil's  
595 einfach prägend is über lange Zeit. Es vermittelt einfach unterbewusst etwas, dass ich nicht unbedingt vermittelt brauch. Aber deswegen ja,  
596 mich würd's nicht stören, wenn die optischen Einflüsse weniger wären.  
597 I: Und die Werte, so die kulturellen Werte, die da vermittelt werden jetzt?  
598 B5: Kulturelle Werte über den Körper?  
599 I: Ja.  
600 B5: Die Venus von Willendorf. (I lacht)  
601 I: Zum Beispiel.  
602 B5: Ja, das is ein interessantes, ich weiß nicht, die Fruchtbarkeitsvermittlung. (I lacht) Das war irgendwie vielleicht noch treffender als was  
603 heut vermittelt wird. Ich weiß nicht. Aber sonst, welche kulturellen Werte werden da vermittelt?  
604 I: Jetzt bezogen auf den Körper.  
605 B5: Ja, aber das is ja keine. Was hat das mit Kultur zu tun? Also. Pff. Weiß nicht. Im Barock war's ähm erotisch, dass alle dick waren.  
606 I: Ja.  
607 B5: So lang is das noch nicht her ---- Aber welche, ich seh darin jetzt kein kulturellen Werte. Also --- besonders kulturell. Also das hat ja  
608 irgendwas mit, Kultur is ja doch irgendwas, was sich über Zeit äh, also mit Zeit zu tun hat. Ne Kultur hab ich ja nicht, die nur zehn Jahre is,  
609 is ja keine.  
610 I: Oder sag ma vielleicht gesellschaftliche Werte, die die Medien jetzt so vermitteln bezogen, also bezogen auf den Körper.  
611 B5: Was ich davon halt?  
612 I: Ja.  
613 B5: Naja, das eh, was ich vorhin gesagt hab. Also es wird einfach ein Bild oder es wird einfach zu einem Ideal hin, hin getrimmt und einem  
614 ja, etwas gezeigt, was jeder nacheifert, was es halt. Das wird schon von der Gesellschaft initiiert.  
615 I: Mhm.  
616 B5: Aber es is irgendwie ein Teufelskreislauf. Weil die Männer wollen schöne Frauen, dann machen sie auf Plakaten schöne Frauen. Die  
617 Frauen denken sich: Oh Gott. So schön sind die Frauen. Da muss ich noch viel schöner sein. Daraus kommen dann Schönheits-OP's. Dann  
618 sind die Frauen wunderschön. Dann denken sich die Männer: Ich bin schiarch. Jetzt brauch ich auch Haarentfernung. Also es is irgendwie, es  
619 wird alles immer schöner und sauberer und steriler und äh schickimickiger.  
620 I: Mhm.  
621 B5: Also das is schon alles initiiert. Und is auch meiner Meinung nach sehr, also diese, diese gesellschaftliche Entwicklung rasant. Also das  
622 is, also ich mein für eine Entwicklung sind, oder für diese Entwicklung des übertriebenen Schönheitsideals, ich mein 10 Jahre, 20 Jahre, das  
623 is ja nicht lang (...). Und das nimmt ja in rigorosen, rigorose Ausmaße an. Also das is ja horrend schnell, wie sich das verändert. Von Mode,  
624 von Körperstyling, von Produkten, um den Körper zu verschönern über Eingriffe und. Das wird immer ärger und der so zu sagen zeitliche  
625 Abschnitt is, wird immer kleiner.  
626 I: Mhm.  
627 B5: Das merkt man schon - Ja, aber die Gesellschaft. Ich mein, wir alle sind die Gesellschaft. Deswegen sich so davon zu distanzieren und  
628 zu sagen, die Gesellschaft forciert das und ich werd mitgerissen, stimmt ja nicht, weil die Gesellschaft, ich ein Teil der Gesellschaft bin. Also  
629 irgendwas muss ich dazu beitragen. Und das is wahrscheinlich eine Ganzheit oder eine Entwicklung auch im Kopf (...). Der Mensch wird  
630 immer mehr in diese Richtung, entwickelt sich immer mehr in diese Richtung und deswegen ja, werden alle immer schöner.  
631 I: Und jetzt deine eigenen Werte, wo orientierst du dich da? An was? An wem?

632 B5: Meine eigenen Werte. Ich versuch, -- das was mir vorgelebt wird von der Gesellschaft zu sehen, zu hinterfragen und wenn's nicht  
633 schlüssig is, nicht nach zu leben. Also dass man so zu sagen, wenn man sagen kann, nicht mit dem Strom schwimmt. Dass man sich bewusst  
634 wird: Was sind bestimmte Masken. Was sind Verhaltensschemen, die antrainiert sind. Wo is noch Gefühl dahinter. Was is eingepflegt und  
635 anerzogen. Was is gesellschaftlich und, und sozial mitgegeben. Was is jetzt wirklich von mir. Äh. Wo steckt da noch Individualität oder is es  
636 alles von den Eltern. Wo is da noch die Freiheit im Mensch selber. Wo bin ich. Wo sind die anderen.  
637 I: Und wie bewertest du den Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft heute hat?  
638 B5: Einen sehr großen meiner Meinung nach, einfach bedingt durch die ganzen Schönheitsideale, Medien.  
639 I: Mhm.  
640 B5: Mode und äh Accessoires, glaub ich, sind das wichtigste Tool. Also jemand der nicht cool is oder hip oder schick oder schön oder sexy,  
641 is unten durch. Also jemand der nicht wirklich trendig is oder Markensachen hat oder schön sich herausputzt, der. Außer er hat vier Doktoren  
642 und kann dich mit seinem Intellekt gegen die Wand werfen, (I lacht) dann ok, kann er auch schiach sein. Aber als normaler Bürger muss ma,  
643 wenn ma. Es is bei allem so. Bei jedem Einstellungsgespräch, bei jedem äh Billa, bei jedem, egal wo man hin geht, wo man was kauft, mit  
644 wem man redet, es wird einfach auf die Optik geachtet. Und das is einfach das Körperbild. Wenn jetzt jemand, jeder Dicke wird immer von  
645 vornherein, ob man's will oder nicht, benachteiligt. Natürlich hat der auch gewisse Nachteile, was jetzt, weiß ich nicht, Kurzatmigkeit  
646 angeht. Aber abgesehen davon, auch wenn er qualitativ von, vom Geist her genauso wär wie ein Adonis, würden sie den Adonis nehmen,  
647 wenn die dieselben Voraussetzungen hätten.  
648 I: Mhm.  
649 B5: Also es spielt die körperliche Erscheinung unweigerlich einen großen Wert. Ja. Und wenn ich, wenn jemand die Wahl hat zwischen einer  
650 schiarchen und einer hübschen Sekretärin, wird er sich nicht die schiarche nehmen. Also. Ja. (B5 hustet)  
651 I: Und was würdest du sagen, hat dein Verhältnis zum Körper am meisten geprägt?  
652 B5: Mein Verhältnis zum Körper?  
653 I: Mhm.  
654 B5: Das versteh ich nicht.  
655 I: Deine Beziehung zum Körper ----- Was dich da am meisten geprägt hat von, von, jetzt in deinem Leben.  
656 B5: Ach so. Ja, dass kann ma vielleicht sagen. Dass ich, dass mir mein Vater mit acht Jahren ein Buch vom Bruce Lee gegeben hat,  
657 vielleicht.  
658 I: Mhm.  
659 B5: Also das hat irgendwie. Denk ma, alle Reize und, und Orientierungen, die einem als Kind gesetzt werden, haben prägenden Charakter.  
660 Und wenn man einem, vorausgesetzt natürlich das Kind is auch in diese Richtung offen. Das heißt jetzt nicht, dass jedem Achtjährigen, dem  
661 man einen Golfschläger in die Hand gibt, dass das ein Tiger Woods wird. Aber mir hat das halt in dem Moment, hat das gepasst. Da hab ich  
662 mit acht Jahren dann das Buch gelesen. War fasziniert. Hab kein Wort verstanden. Hab auf den Boxsack gehaut. Und das war sicher, wobei  
663 ich dann ab da lang nichts mehr gemacht hab. Also es war nicht so, dass ich ab acht Jahre dann zum Kampfsportler mich ausgebildet hab.  
664 Das war dann erst viel später, also bis ich dazu erst gefunden hab. Aber vielleicht hat das so einen Grundstein gelegt, der mir dann die  
665 Motivation und auch das Interesse und in gewissem Sinn vielleicht auch Talent dafür dann gegeben hat, weil ich eben schon als Kind damit  
666 irgendwie in Berührung gekommen bin.  
667 I: Mhm.  
668 B5: Ja. Also war das vielleicht, auch wenn's jetzt sich spät erst ausgewirkt hat, vielleicht ein wichtiger Moment, der eben dann in weiterer  
669 Folge dazu geführt hat, mich mit Kampfkunst und auch mim Körper auseinanderzusetzen. Und natürlich ja mein Vater, der halt, der mir das  
670 Buch gegeben hat und auch selber immer trainiert und deswegen. Das sind halt dann Sachen, die einen dann sich in so eine Richtung prägen  
671 irgendwie.  
672 I: Mhm.  
673 B5: Ja.  
674 I: Und bezogen auf den Umgang mit dem Körper jetzt in der Gesellschaft, siehst du da irgendwo einen Veränderungsbedarf?  
675 B5: Pff. Ja. Also es wär vielleicht nicht schlecht, wenn man das alles ein bisschen reduzieren würde, diese Beautyhypes. Weil es is meiner  
676 Meinung nach schon wirklich anstrengend, wie jeder sich herausputzt und schön macht und übertrieben und kein Haar und kein. Also es is,  
677 ich mein, es is ja nicht, ich äh sag jetzt nicht, dass man sich nicht enthaaren darf oder nicht die Haare gelen oder was auch immer, aber es is  
678 schon in so eine übertriebene Art. Also ich denk mir manchmal, wenn ich mit Leuten zusammen sitz: Ich bin frisch geduscht, hab frische  
679 Kleidung an und komm ma dreckig vor. Einfach nur weil man sich denkt: Das gibt's nicht. Die sind so hip. (I lacht) Da glänzt alles und  
680 überall die Marken. Ich denk ma: Das gibt's nicht. Ich fühl mich ur schmutzig. Obwohl man einfach komplett sauber is. Also es is einfach  
681 diese, diese, diese Ikonisierung und diese, dieses Styling, das is meiner Meinung nach zu übertrieben. Und das hat auch mim, das ganze hat  
682 auch nichts mit Körperbewusstsein zu tun. Dass man sagt: Ok. Man trainiert, will gut aussehen und kräftig sein und äh um, weiß ich nicht,  
683 sich sicher zu fühlen, jetzt irgendwelche Aufgaben und Arbeiten bewältigen zu können. Sondern es is einfach nur mehr, nur mehr äh ja,  
684 geschminkt, gestylt bis ins Extremste. Und es is dann irgendwann sogar schon nicht mehr hübsch. Also irgendwann da schaut jemand dann  
685 schon so aus, dass man sich den gar nicht angreifen traut, trauen würde, weil man angst hat, man verschmiert was oder er zerbricht.  
686 Deswegen, das könnte man ruhig ändern.  
687 I: Mhm. Ok. Mit den Fragen bin ich am Ende. Möchtest du noch irgendetwas sagen?  
688 B5: Ahm - Nein. Fällt mir jetzt nichts ein, außer dass ich wieder auf's Klo muss, aber.  
689 I: Dann, danke für das Interview. (I lacht)  
690 B5: Gerne.

1 Interview mit B6, am 05.10. 2008  
2  
3 I: Bist du damit einverstanden, dass ich dich aufnehm?  
4 B6: Ja, bin ich.  
5 I: Ok. Dann fang ma an. Wie lange machst du schon Kampfkunst?  
6 B6: Ahm. Ich glaub, mittlerweile fünf Jahre.  
7 I: Mhm. Und warum machst du Kampfkunst?  
8 B6: Weil ich einerseits mehr Selbstbewusstsein durch die Kampfkunst bekommen möchte und ähm ein sicheres Gefühl haben will, mich  
9 selbst verteidigen zu können. Auf der einen Seite. Und weil's halt auch für die körperliche Arbeit, sag ich mal, jetzt sportlich gesehen ähm  
10 einen weiterbringt. Und ähm weil's generell ein stärkender Aspekt für mich is, die Kampfkunst.  
11 I: Und wie hat die Kampfkunst das Verhältnis zu deinem Körper verändert?  
12 B6: Naja, es hat ganz sicher mein Bindegewebe gestärkt, weil ich bekomme jetzt weniger blaue Flecken (B6 und I lachen). Ahm. Und ähm  
13 man lernt auf jeden Fall die Stärken, die man hat. Also am Anfang kann man sich nicht vorstellen, wie's is, wenn man auf irgendwas drauf  
14 haut.  
15 I: Mhm.  
16 B6: Und ähm man traut sich wahrscheinlich auch viel weniger zu, als man aus sich rausholen kann. Und äh ich hab halt gelernt viel  
17 kompakter und stärker für mich selber zu sein und das ganze halt auch nach außen zu tragen, sprich halt anzugreifen oder halt was  
18 aufzunehmen.  
19 I: Wie is das Lernen mit dem Körper für dich? Wie erlebst du das?  
20 Kannst du das beschreiben?  
21 B6: Ahm. Hm ---- Jetzt auf Sportarten bezogen oder, oder?  
22 I: Nein. Allgemein Lernen mit dem Körper. Ich mein, du hast halt viel Erfahrung jetzt durch Kampfkunst  
23 B6: Mhm.  
24 I: und Sport auch allgemein sicher, aber jetzt so ganz allgemein. Zum Beispiel, wenn du's vergleichst mit dem intellektuellen Lernen, wie da  
25 das Lernen mit dem Körper is.  
26 B6: Ok. Ahm. Hm ----- Also jetzt ähm mal bewegungsablaufmäßig gesehen - lern ich sehr stark durch's Empfinden. Und durch' Sehen zwar  
27 auch, man lernt immer durch's Sehen, aber wenn ich viele, sag ich mal, wenn ich neue Dinge lern, dann is es für mich nicht vorrangig das  
28 Sehen, sondern das Fühlen. Ich muss mal spüren, wie's is und dann kann ich selber nachvollziehen und zwar mit ziemlich. Also ich versuch  
29 halt die Empfindung, die ich bekommen hab wieder herzugeben. Und so lern ich für mich die Dinge sicher mal am, am besten. Weil wenn  
30 ich drüber konzentriert nachdenk, weil für's, beim Lernen is es einfach immer ein konzentriertes Nachdenken,  
31 I: Mhm.  
32 B6: und das kann ich aber nicht, wenn ich körperliche Sachen lern. Das muss eher, das muss von sich kommen. Das is ein Fließen. Es muss  
33 von alleine eher kommen und eher nicht darüber nachgedacht werden, weil dann funktioniert's bei mir meistens nicht. Wenn ich drüber  
34 nachdenk, dann kommt einfach so viel vom Kopf her und dann geht vom Körper her gar nichts mehr. Und so lern ich eigentlich die meisten  
35 Dinge. Das is der größte Unterschied eigentlich. Das ich, das es einfach durch ein Empfinden kommt und nicht durch ein Nachdenken drüber  
36 oder durch ein wirkliches Abschaun von irgendwas. Das geht nicht so gut.  
37 I: Mhm --- Und was würdest du sagen, was so die wichtigste Erfahrung, die du im Training gemacht hast?  
38 B6: Die wichtigste Erfahrung. Na, auf jeden Fall mit dem Druck umzugehen, wenn es von, also wenn ich mit den, mit Männern trainiert hab,  
39 vor allem mit äh großen und starken. Einmal die Konfrontation mit dem Druck, die Konfrontation mit also körperlichen Druck und dem  
40 psychischen Druck, dass ich dem einerseits standhalt beziehungsweise versuch es zu händeln. Und zweitens, wenn man getroffen wird.  
41 Einfach wie man damit umgeht. Das war für mich sehr wichtig.  
42 I: Mhm.  
43 B6: Weil am Anfang is man ziemlich, oder war ich zumindest, eher vom Gefühl her, nicht beleidigt, aber man is halt ein bisserl (...). Ja, man is  
44 ein bisserl beleidigt, wenn man getroffen wird. Dass man damit halt irgendwie umgehen lernt, das is für mich sehr wichtig. Mit dem Druck  
45 und auch mit dem getroffen werden umgehen zu lernen.  
46 I: Mhm - Wie würdest du das Verhältnis zu deinem Körper beschreiben?  
47 B6: Ahm - Also ich hab sicher durch die Kampfkunst viel ein besseres Verhältnis bekommen zu meinem Körper.  
48 I: Mhm.  
49 B6: Ähm. Ich mein, ich war immer schon sehr sportlich. Nur durch die Kampfkunst auch und durch das mehr beschäftigen mit dem Körper,  
50 jetzt auch ah mit, mit ah ahm, also intellektuellen Wissen gesehen, von dem her wie's, wie alles funktioniert, hab ich eine viel bessere  
51 Einschätzung und viel besseres Gefühl bekommen. Und ähm ich hab gelernt auf meinen Körper zu hören. Jetzt auch unabhängig davon, was,  
52 was wer anderer sagt oder tut oder sonst irgendetwas, sondern selber drauf zu hören. Weil dadurch dass bei der Kampfkunst immer wieder  
53 leicht was weh tut, lernt man sehr schnell verschiedene Dinge und setzt sich viel mehr damit auseinander. Weil du, weil man halt wirklich  
54 jeden Teil aktivieren muss dafür. Und auch jetzt unabhängig vom Sport --- Weiß ich jetzt nicht, ob das von der Kampfkunst her kommt, aber  
55 das müsst ich mir noch genauer überlegen. Ahm. Treten sicher die Empfindungen immer zuerst über den Körper ein, wenn man's selber  
56 zulässt dann spürt. Man spürt's sowieso immer, aber man kann's verdrängen oder man kann's zulassen. Ja. Und das versuch ich zu stärken.  
57 I: Mhm --- Mit was für Eigenschaften würdest du deinen Körper beschreiben?  
58 B6: Eigenschaften (B6 lacht).  
59 I: Mhm.  
60 B6: Ok. Ahm. Naja, ahm Eigenschaften. Also ich bin sicher kräftig und ähm schnell, also wie sagt man, spritzig. Ahm. Und ähm kann sehr  
61 schnell lernen und Dinge kompakt umsetzen. Also das, das auf jeden Fall -- Ein Ausdauersportler, also ausdauernd bis auf lange Zeit bin ich  
62 sicher nicht. Ich bin eher ein, ein Beißer und ein Ehrgeizler was das angeht. Also ich geb immer alles.  
63 I: Kannst du dein Körpergefühl beschreiben?  
64 B6: Mein Körpergefühl beschreiben ----- Wie ich mich selber empfind, oder wie?  
65 I: Ja.  
66 B6: Naja, am angenehmsten is es immer, wenn ich ausgeglichen bin und das is aber sicher nicht immer der Fall. Und dann, dann spürt man  
67 schon über den Körper auf jeden Fall eine Disbalance, eine Unruhe einfach.  
68 I: Mhm.  
69 B6: Und die zeigt sich dann halt immer in irgendwelchen, ahm sag ich mal, wie soll man das sagen ja, Lastern, die halt grad rauskommen,  
70 weil man zum Beispiel verletzt is oder irgendwas weh tut oder krank is. Das is, so seh ich halt die, wenn irgendeine Disbalance in mir  
71 herrscht, dann zeigt mir das mein Körper und dann drückt er das aus und dann hab ich irgendwas. Und das geht dann aber auch, ich mein, es  
72 geht schon weg, wenn man's behandelt, halt nicht medikamentös ähm vorrangig. Aber am besten geht's weg, wenn man die Balance wieder  
73 herstellt.  
74 I: Mhm -- Und äh was is dir wichtig in Bezug auf deinen Körper?  
75 B6: Ahm ---- Das ich empfind was er mir sagt --- Das ich eine generelle gute Körperspannung hab und somit, sag ich mal, alles gut ansteuern  
76 kann. Und ähm ein Gleichgewicht zwischen allen Muskeln hab, sag ich jetzt mal. Und das er generell fit und vital is und bleibt.  
77 I: Mhm. Und was tust du dafür?  
78 B6: Naja, ich äh sportel viel. Ich lauf viel, mach viel eigentlich verschiedenste Sportarten, viel Kampfkunst. Versuch aber auch zur Ruhe zu  
79 kommen, ahm meinem Körper Aufmerksamkeit zu schenken und, und ähm ----- eine Balance zu finden. Hab ich eh schon vorher gsagt.

80 I: Mhm.  
81 B6: Ich weiß nicht, wie soll man das (...).  
82 I: Bist du mit deinem Körper zufrieden?  
83 B6: Naja, da ich bis jetzt noch nicht ja gsg hab, muss ich nein sagen. (B6 und I lachen) Ahm. Ich glaub, -- man is immer ein bisserl  
84 unzufrieden und es gibt immer irgendwelche Dinge über die man quengeln kann. Nur das hat man eh selber in der Hand und deswegen, um  
85 sich selber zu akzeptieren muss man zufrieden sein und weiter arbeiten und zufriedener werden. Aber wenn man unzufrieden is, dann bringt  
86 einen das nirgends hin, weil dann verliert man auch die Motivation daran zu arbeiten.  
87 I: Mhm.  
88 B6: Und ähm ja, ich bin auf einem guten Weg.  
89 I: Mhm --- Versuchst du manchmal bewusst an deinem Körper was zu ändern?  
90 B6: Ja, auf jeden Fall. Man kann sehr viele, auch jetzt was die Haltung angeht, kann man sehr stark beeinflussen, wenn man bewusst daran  
91 denkt, wenn man bewusst ähm allein schon von Gedanken her dagegen ansteuert. Und ähm ---- sicherlich auch wenn man irgendwelche  
92 Verletzungen hat, dass man sich selbst durch Gedanken letzten Endes, auch wenn's ein bisschen hochgestochen klingt, heilt. Weil wenn man  
93 positiv einfach darüber nachdenkt und positiv sagt: Da is nix. Das wird scho. Es wird gut. Es wird gut. Ich weiß das. Dann wird's auch sicher  
94 schneller besser als wenn man sich sagt: Oh mein Gott. Ich habe das und es wird immer schlechter.  
95 I: Versuchst du gezielt deinem Körper eine bestimmte Form zu geben?  
96 B6: Ja - Ja, versuch ich auf jeden Fall.  
97 I: Und was für eine?  
98 B6: Ahm ----- Eine Form, die den Körper mit dem Geist in einen Einklang bringt.  
99 I: Mhm - Und wie machst du das oder was tust du da?  
100 B6: Naja, ich versuch ihn, wie schon vorher gsgagt, einerseits wahrzunehmen, wahrzunehmen was is. Ich versuch ihn auf jeden Fall sportlich  
101 fit zu halten. Ihn zu fordern, aber nicht zu überfordern. Und, und ----- mich mit den Dingen, die durch den Körper Konfrontation geben,  
102 also mit denen man durch den Körper konfrontiert wird, mal wahrzunehmen und anzunehmen.  
103 I: Was siehst du für eine Verbindung zwischen deinem Körper und der Umwelt, der Welt, die dich umgibt?  
104 B6: Na, ich bin Teil dieser Welt, mein Körper is Teil dieser Welt. Und ich versuche den Bezug auch zu stärken, dass ich mich nicht als  
105 abgesondertes -- Wesen seh und ähm somit auch einen Bezug, der sicher auch stärker sein kann, zu verstärken.  
106 I: Mhm. Und was für einen Zusammenhang siehst du zwischen Körper und Gefühl?  
107 B6: Naja, der Körper ist ein Gefühl. Er vermittelt einem alle Gefühle bevor man darüber nachdenkt. Also der Körper weiß sicher schon viel  
108 früher und viel mehr als der Geist dann, oder nicht der Geist, eher der Kopf hervorbringt.  
109 I: Also du siehst den Körper irgendwie mit einem eigenen Bewusstsein schon auch?  
110 B6: Ja, kann man so sagen.  
111 I: Mhm.  
112 B6: Sicher, kann man so sagen.  
113 I: Und wie siehst du dann den Zusammenhang zwischen Körper und Denken?  
114 B6: Naja, sie sind in einem - sich oft ausschließenden Wechselspiel, wenn man manchmal was anderes Denken will als einem der Körper  
115 sagt.  
116 I: Mhm.  
117 B6: Weil auch wenn irgendwelche Beschwerden auf einen zukommen, dann sagt einem das der Körper schon recht früh und man kann auch  
118 sicher was dagegen unternehmen. Aber das Denken hindert einen oft daran, weil man halt grad auf irgendeinem, ahm auf irgendeiner Welle  
119 sich bewegt, wo man sich damit nicht konfrontieren will und deswegen schiebt man's beiseite und der Körper wird es einem letzten Endes  
120 sicher nicht danken.  
121 I: Mhm. Was macht für dich ein gutes Verhältnis zum Körper aus?  
122 B6: Ja, auf ihn zu hören, auf ihn acht zu geben und ihn zu stärken.  
123 I: Jetzt ahm durch Kräftigungsübungen vor allem?  
124 B6: Auch. Also sicher nicht, sicher nicht nur durch Kräftigungsübungen, sondern ähm durch, ich mein, das einerseits. Muskelkräftigung is  
125 wichtig, um ihn zu stärken. Aber eben auch die Gefühle zu empfinden und ahm wahrzunehmen, is eine Art von stärken, weil man ihn eben  
126 nicht verdrängt, weil man das, was der Körper einem sagen will nicht verdrängt. Ahm. Und ihm auch viel Ruhe zu geben, weil durch Ruhe  
127 bekommt er Kraft, das stärkt ihn auch -- Ja, also sicher nicht nur körperlich.  
128 I: Mhm.  
129 B6: Das is einfach ein Aspekt, ein, ein Teilaspekt, weil er zur Kräftigung auch Muskeln braucht, aber die allein machen's auch nicht aus.  
130 I: Ja --- Und ähm wie hat deine Ausbildung dein Verhältnis zu deinem Körper beeinflusst? - Jetzt schulische Ausbildungen, eher so Studium.  
131 B6: Ach so. Schulische Ausbildungen.  
132 I: Ja, Studium und so.  
133 B6: Naja, (B6 lacht) ich merk, wenn man viel sitzt, dann tut einem alles weh (B6 und I lachen). Ich muss beim Lernen immer viel sitzen. Ok.  
134 Ahm. Hu, das Studium --- Naja, das hat mir auf jeden Fall das gezeigt, dass, das einem der Körper zeigt, wann ma vielleicht nimmer kann.  
135 Und dass, wenn ma irgendwie Druck bei einer Prüfung hat oder irgendwie vorankommen muss, dass einem der Körper das auch zeigt, weil  
136 dann bekommen, kommen vielleicht Beschwerden.  
137 I: Mhm.  
138 B6: Und man fragt sich: Woher können die wohl kommen? Aber so unnaheliegend is es gar nicht, dass das einfach vom, vom Druck kommt  
139 (.) vom Studium oder vom Arbeiten oder sonst was kommt. Und wenn man das nicht, ähm wenn man da nicht wegschaut, sondern auf sich  
140 selber hört, dann hilft einem das bei der Entwicklung sehr stark. Und das Studium zeigt's halt einem deswegen, weil's halt extrem is, man  
141 wirklich viel für's Studium tun muss. Ich mein, sicher in einer Arbeit auch, aber es is halt ganz anders. Ahm. Ja, so würd ich sagen.  
142 I: Mhm - Und was für eine Bedeutung und was für einen Stellenwert hat dein Körper als Ausdrucksmittel für dich?  
143 B6: Oh, ein sehr hohes. Also eigentlich, der, der Körper drückt alles aus bevor man's ausspricht.  
144 I: Mhm.  
145 B6: Also eigentlich das Höchste. Weil nicht umsonst gibt's, werden Kurse angeboten für, (B6 lacht) Seminare für Mimik und Gestik und  
146 sonst was, damit die Leute manipulieren durch den Körper das auszudrücken, was sie nicht ausdrücken oder schon ausdrücken wollen.  
147 I: Ja.  
148 B6: Und deswegen, der Körper, manchmal braucht man gar nicht die Antwort abzuwarten von jemandem, sondern der Körper sagt's sofort.  
149 Und ähm ich nehm durch den Körper viel wahr und drück durch den Körper einfach viel aus. Viele Dinge kann man irgendwie viel besser  
150 ausdrücken durch den Körper, als durch's Reden.  
151 I: Mhm - Was würdest du sagen, kann man besser durch den Körper ausdrücken als durch Reden?  
152 B6: Ahm ----- Empfindungen, die, die eine Tiefe haben, eine starke Tiefe haben. Weil Worte ham auf jeden Fall ihre Kraft, nur --- sind  
153 viele Worte schon sehr ausgezehrt. Und wenn man sie einfach dauernd sagt, dann können die auch die Tiefe, die der Körper vermitteln kann,  
154 sicher nicht mehr vermitteln.  
155 I: Also mit ausgezehrt meinst du, schon sehr vorbelastet jetzt?  
156 B6: Vorbelastet, viel gebraucht oder schnell ausgesprochen.  
157 I: Ja.

158 B6: Alle Dinge, die schnell ausgesprochen sind, die ham vielleicht auch nicht mehr die Kraft, die sie haben sollten, könnten. Und das kann  
159 der Körper auf jeden Fall besser ausdrücken. Jetzt auch egal in welche Richtung das gehen mag,  
160 I: Ja.  
161 B6: ob das Freude is, ob das Trauer is, ob das irgendein Ärgernis is. Viele Dinge, da steht man einfach irgendwann an.  
162 I: Mhm --- Und ähm kannst du sagen was du mit deinem Körper ausdrückst und was nicht, jetzt bewusst? Wo du dir denkst: Das möchte ich  
163 ausdrücken mit meinem Körper und das möchte ich nicht ausdrücken.  
164 B6: Hm --- Was ich auf jeden Fall ausdrücken möchte is, is Selbstbewusstsein und Stärke -- Und ähm aber gleichzeitig auch ähm  
165 Vornehmheit und Geschlossenheit, also das ich mich da nicht, wie sagt ma, ähm extrovertier.  
166 I: Mhm.  
167 B6: Und also was ich nicht halt ähm ausdrücken möchte is auf jeden Fall Schwäche, weil die macht angreifbar. Und ähm auch nicht  
168 irgendwie generell Angriffspunkte einfach, äh Möglichkeiten, um anderen eine, eine Andockstelle bei mir zu ermöglichen.  
169 I: Wie meinst du das genau?  
170 B6: (B6 und I lachen) Naja, wenn man, wenn man halt sein, sich in den Mittelpunkt stellt  
171 I: Mhm. Ok.  
172 B6: oder halt Aufsehen erregen möchte, dann gibt man halt den anderen eine Andockstelle und kann vielleicht selber nicht mehr so  
173 reagieren, wie man reagieren will, weil man schon vorweg sich in eine Position gebracht hat und in der steht man das schon drinnen und. Ich  
174 mein, wenn man das bewusst herausfordert und wenn's einem darauf ankommt und man weiß, was man damit bezweckt, und was dann die  
175 Folgen sind ok, kann man's ja machen. Nur wenn man's nicht weiß,  
176 I: Mhm.  
177 B6: sondern das einfach so drauf los macht, kann man sich sicher in Positionen bringen in denen man nicht sein mag.  
178 I: Ja - Und ähm hast du bestimmte Ziele vor Augen, die du erreichen möchtest, wenn du dich körperlich ausdrückst?  
179 B6: Bestimmte Ziele, die ich erreichen möcht, wenn ich mich körperlich ausdrück.  
180 I: Ja. Also hast du da irgendwie oft Ziele vor Augen, wo du sagst: Ja. Die möcht ich jetzt erreichen?  
181 B6: Nein, oft sicher nicht.  
182 I: Nein.  
183 B6: Nein. Also man drückt, man drückt sicher viel aus --- wie gsagt. So wirklich Ziele würd ich eher sagen, bei den vorgenannten tiefen  
184 Gefühlen, die man in Worten nicht ausdrücken will, weil dann drückt man sie ja bewusst über den Körper aus. Und, und generell das, was  
185 man halt ausdrücken möcht, die vorige Frage mit der, mit der Stärke generell.  
186 I: Ja.  
187 B6: Nur das ich jetzt --- sonst im Alltag bewusst die Mimiken als, oder Gestiken als Ziele ausdrück. Nein.  
188 I: Mhm --- Und kannst du sagen, dass du davon profitierst dich körperlich auszudrücken sehr viel?  
189 B6: Profitieren. Hu. Warte mal. Weiß nicht. Äh. Ähm.  
190 I: Oder sagst du, das passiert einfach und das ja, gehört einfach dazu?  
191 B6: Ok. Ich hab jetzt sicher nicht den Gedanken, dass ich davon profitieren möchte.  
192 I: Mhm.  
193 B6: Man profitiert sicher deswegen, weil's dazu gehört, weil's zu einem gehört und weil man sich so empfinden will. Und ähm weil man die  
194 Gefühle wahrnehmen will und ausdrücken will, die über den Körper kommen. Ähm. Ich würd jetzt aber nicht sagen, dass man über den  
195 Körper so profitieren kann, wie man vielleicht über Gespräche, wie man sie bestimmt führt, profitieren kann. Weil ein Körper kann zwar  
196 sicher auch etwas vorgaukeln, nur nie so wie's Worte können und deswegen glaub ich nicht, dass man über den Körper so profitieren kann.  
197 I: Mhm. Und was würdest du sagen fällt dir schwer über den Körper auszudrücken?  
198 B6: Hmm ----- Ein inneres Gleichgewicht, weil man das einfach nicht immer hat.  
199 I: Mhm.  
200 B6: Und äh das äußert sich ja dann auch in alle Handlungen, die man auch über den Körper macht. Und das fällt mir sicher am schwersten.  
201 I: Mhm --- Und wie erweiterst du deine Handlungsmöglichkeiten bezogen auf den Körper?  
202 B6: Wie, wie, was ich dafür tu oder wie meinst du?  
203 I: Ja. Ja. Was du dafür tust, um deine, deinen Handlungsspielraum irgendwie zu erweitern ----- Vielleicht irgendwelche Übungen,  
204 B6: Ja.  
205 I: konkrete Beispiele oder so.  
206 B6: Ja, auf jeden Fall versuch ich offen zu sein für alle möglichen Dinge, die man lernen kann, um so etwas zu erweitern. Jetzt sprich eben so  
207 Übungen, auch meditative Übungen oder Tai Chi Übungen, ähm weil die eben in die eine Richtung was das Gleichgewicht angeht den  
208 Körper sicher, sicher erweitern. Ähm. Sportliche Sachen in der Kräftigungsrichtung hin. Und generell, dass ich immer mehr versuch ihm  
209 Raum zu geben, bevor ich die Dinge interpretier. Und dadurch ergeben sich schon viele Erweiterungen.  
210 I: Mhm. Und ähm du meditierst selber auch, oder?  
211 B6: Selten.  
212 I: Mhm - Und was möchtest du mit deiner körperlichen Erscheinung vermitteln, anderen?  
213 B6: Ich möcht auf jeden Fall nicht aufdringlich sein, also wenn's geht nicht auffallen. Nein. Halt einfach nicht äh ja, aufdringlich sein. Und  
214 ähm innere Stärke und innere Kraft möcht ich vermitteln.  
215 I: Mhm - Und bei anderen, worauf achtest du da besonders bezogen auf ihre körperliche Erscheinung? -- So wenn du jetzt jemand zum ersten  
216 Mal siehst zum Beispiel, worauf du da besonders schaust.  
217 B6: Ja, auf seine Haltung. Seine Haltung, so wie jemand auf einen zukommt und wie dann jemand einem gegenübersteht. Was für eine  
218 Haltung er hat. Weil das spricht sehr viel schon über ihn. Vor allem wenn ich jemanden kennen lern acht ich darauf, wie er mir die Hand gibt  
219 (B6 und I lachen). Die, die, die, die einen unterdrücken, die geben einem die Hand immer so, dass sie ihre Hand nach oben richten  
220 beziehungsweise ihren Handrücken nach oben. Und die, die von sich selbe sehr verunsichert sind, die geben einem immer so die Hand, dass  
221 man's gar nicht spürt, wenn sie einem die Hand geben.  
222 I: Mhm.  
223 B6: Und ja, das is auch schon interessant. Das macht der Körper auch von sich aus.  
224 I: Ja --- Ok. Und worauf achtest du, wenn du deuten möchtest, was der andere körperlich ausdrücken möchte?  
225 B6: Worauf ich achte, wenn man?  
226 I: Wenn du deuten möchtest, was ähm jetzt dein Gegenüber körperlich vermitteln möchte. Auf was schaust du da genau? Auf.  
227 B6: Na, zuerst versuch ich selber zu schau, was meine erste Empfindung war auf sein körperliches Ausdrücken.  
228 I: Mhm.  
229 B6: Das is halt oft sehr wage. Nur irgendwas hat man dann im Kopf und das kommt auch nicht von irgendwo.  
230 I: Ja.  
231 B6: So diese, was man immer so nennt, diese erste Vorahnung oder dieser erste Eindruck, der einem von seinem eigenen Körper vermittelt  
232 wird. Mhm. Und, und dann halt wie gesagt die Haltung generell, weil man, es is einfach viel über die Haltung da. Und, und die Augen, also  
233 die Augen sagen sicher sehr viel, sehr viel aus.  
234 I: Mhm - In welchen Bereichen gelangst du an deine eigenen Grenzen? Jetzt physisch und psychisch auch.  
235 B6: In welchen Bereichen?  
236 I: Mhm. In welchen Bereichen du sagen würdest, da sind meine Grenzen.

237 B6: Ich versuche eigentlich überall meine Grenzen anzustoßen.  
238 I: Mhm.  
239 B6: Also zu schaun, wie weit ich gehen kann bis es fast nicht mehr geht und, und da --- dann ja, es irgendwie halt ein bisschen zu erweitern.  
240 Ich könnt jetzt nicht konkret sagen. Ich mein, man dockt überall auf Grenzen auf jeden Fall.  
241 I: Mhm.  
242 B6: Ahm -- Und ja sicher, man muss sich dessen, dessen klar werden und nicht frustriert sein darüber. Weil man macht hoffentlich so viel,  
243 wie man kann. Zumindest nähert man sich dem an. Und äh ja. Ja.  
244 I: Und was für Gefühle sind mit solchen Grenzerfahrungen verbunden?  
245 B6: Naja, im ersten Moment oft - Erschöpfung und Frustration. Weil man, weil man sich ja da hin bewegt mit einer Motivation und dann  
246 geht's nicht weiter. Und ah im zweiten Schritt dann mit einem Verständnis, mit einem Akzeptieren und ähm versuchen weiter zu arbeiten,  
247 aber jetzt mit einem anderen, mit einer anderen Ausgangsbasis.  
248 I: Mhm -- Wie profitierst du von deinen Grenzerfahrungen?  
249 B6: Naja, ich weiß auf jeden Fall, dass viel mehr geht als man sich im ersten Moment irgendwie selber glaubt, weil Grenzerfahrungen hat  
250 man jetzt sicher nicht massenhaft, so wirkliche Grenzerfahrungen, weil da muss man schon, glaub ich, einen dicken Schweinehund  
251 überwinden. Weil pseudo Grenzerfahrungen, also wo man schneller sagt, na ok, das geht nimma, die können vielleicht schneller eintreten,  
252 man kann aber darüber hinaus auf jeden Fall. Und irgendwann is es dann halt wirklich mal, sagt ma: Ok. Also so geht's jetzt einfach nicht  
253 weiter. Da steh ich mal und da muss ich mich anders weiterentwickeln, um da vielleicht weiter zu kommen. Also ich hab auf jeden Fall  
254 gelernt, dass wenn man mal wo wirklich anlangt, dass das nichts bringt da weiter zu graben. Dass man wo anders weiter machen muss, um  
255 sich zu entwickeln, um dann da auch weiter zu kommen.  
256 I: Mhm. Und was war irgendwie besonders schwierig bei diesen Grenzerfahrungen?  
257 B6: Ahm. Vom Kopf her zu verstehen, was der Körper her schon vorher gewusst hat. (I lacht) Ja. (.)  
258 I: Mhm - Und was hast du über dich so erfahren, durch diese Grenzerfahrungen?  
259 B6: Ahm. Ja, auf jeden Fall, dass viel mehr geht, als man glaubt.  
260 I: Mhm.  
261 B6: Dass ma wahrscheinlich zu wenig auf seinen Körper vertraut, im ersten Moment. Mmh. Und das für die Entwicklung halt ein Loslassen  
262 notwendig is, weil sonst kann man die Grenze nicht überschreiten.  
263 I: Mhm. Zu deinem sozialen Umfeld. Also wie schaut das so aus und wer sind da so die wichtigsten Leute für dich?  
264 B6: Ok. Äh. Ähm. Ja, also ich wohn allein. Ich hab einen Freund, der is mir sehr wichtig. Ähm. Ich hab äh sehr viele gute Freunde, die sind  
265 mir sehr wichtig. Und ähm die Freunde, sag ich mal, stellen für mich eigentlich meine Familie da. Ahm. Weil ich hab sonst eher eine recht  
266 kleine Familie und die lebt sehr verstreut. Also zu denen hab ich nicht so viel Kontakt, also sind meine Freunde meine Familie. Und ahm ja,  
267 ich mach Kampfkunst sehr gerne. Das is für mich sehr wichtig. Ich studier. Aber jetzt?  
268 I: Ja, das war eh schon sehr viel.  
269 B6: Ok.  
270 I: Und ahm was is dir in deinem sozialen Umfeld besonders wichtig? Jetz in deinem Freundeskreis.  
271 B6: Was mir an meinen Freunden besonders wichtig is, oder wie?  
272 I: Mmh. Ja. Was dir generell so, mmh worauf du einfach wert legst.  
273 B6: Ich leg wert darauf, ähm dass man ein, dass man die Freundschaft pflegt, weil die erhält sich nicht von alleine.  
274 I: Mhm.  
275 B6: Dass man seinen Freunden ein dankbares Gefühl entgegen bringt und Vertrauen ----- Und dass man versucht seine Freundschaft zu  
276 stärken, unabhängig von jetzt nur gemeinschaftlichen Interessen, weil man halt gern Ballspielen geht oder sonst irgendwas.  
277 I: Mhm -- Und was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit dem Körper in deinem Freundeskreis?  
278 B6: (B6 lacht) Die Beschäftigung mit. Noch mal.  
279 I: Was für einen Stellenwert hat der Körper und die Beschäftigung mit dem Körper in deinem Freundeskreis?  
280 B6: Wie meine Freunde das sehen, oder wie?  
281 I: Ja. Jetzt wie deine Freunde, also wie dein Freundeskreis. Wird da viel Sport gemacht oder is der Körper eher jetzt unwichtig, kümmert sich  
282 da niemand drum.  
283 B6: Ach so. Ja. Nein, das auf keinen Fall. Also es wird auf jeden Fall sehr viel Sport gemacht. Wir machen im Sommer immer auch sehr  
284 viele Aktivitäten. Und ähm, ähm es hat halt jeder, sind halt ein paar ähm, kenn ich eben auch, die machen mit mir die Kampfkunst. Ein paar  
285 sind irgendwie anders orientiert, die gehen halt lieber im Winter Snowboarden und ähm im Sommer Slacklines (B6 und I lachen). So was  
286 jetzt ganz modern is.  
287 I: Ja.  
288 B6. Aber es sind alle eigentlich sportlich engagiert. Und ähm es is halt, wie sie jetzt wirklich den Sport für ihren Körper sehen, kann ich so  
289 nicht sagen.  
290 I: Mhm.  
291 B6: Ähm. Ich denk aber, dass es auf jeden Fall einen, einen hohen Stellenwert für alle hat. Und ähm wir ham ja auch schon oft drüber  
292 diskutiert, wie's, wie's irgendwie so is. Es is auf jeden Fall ein Gesprächsthema.  
293 I: Ja. Ok. Und was glaubst du, wie dich deine Freunde jetzt so beschreiben würden?  
294 B6: Wie mich (B6 und I lachen). Was meinen Körper angeht?  
295 I: Nein. Jetzt ähm also die Gesamtheit.  
296 B6: Uh. Das weiß ich gar nicht. Wie würden sie mich beschreiben.  
297 I: Ja. Is a schwierige Frage.  
298 B6: Is schwer. Sollt ich sie mal fragen (I lacht). Sollt ich sie mal fragen. Das is jetzt echt schwer. Weil ich könnt nur, wie würd ich mich  
299 selber einschätzen, aber das is halt irgendwie zu, viel zu, ah -- so wirkt man vielleicht manchmal gar nicht. Hm. Wie würden sie mich  
300 einschätzen. Sicherlich sportlich (B6 lacht).  
301 I: Mhm.  
302 B6: Ahm. Und --- sicherlich auch sehr bemüht um mein Studium. Und ähm sie wissen alle, dass ich nach einer inneren Balance suche. Also  
303 das würden sie sicher auch über mich sagen. Dass ich versuch mich mit meinem Körper auseinander zu setzten. Und --- ja, sicher als sehr  
304 freundlicher und lustiger Mensch. Sie mögen mich alle sehr gern (B6 und I lachen).  
305 I: Und ähm zu deinem Idealbild. Wie soll für dich ein weiblicher Körper sein? Wie soll der aussehen? Was soll der für Eigenschaften haben?  
306 B6: Ahm -- Also er soll von innen her kräftig und stark sein. Sprich jetzt nicht nur die Muskeln, aber (...) Muskeln sind auf jeden Fall  
307 wichtig. Weil das is einfach, es zeigt gleich jemand anderen eine Stärke, auch wenn er die innere Stärke vielleicht nicht von Anhieb sieht. Ich  
308 mein, sie strahlt zwar aus, das geht wahrscheinlich gar nicht wirklich, trotzdem macht's einfach was her, wenn man, wenn man Muskeln  
309 auch sieht. Ahm. Ausgewogen und, und mit sich in einem guten Gefühl. Das is für mich ein Idealkörper.  
310 I: Mhm. Und der männliche Körper, wie soll der sein?  
311 B6: Der männliche Körper (...) (B6 lacht).  
312 I: Dein Idealbild (I lacht).  
313 B6: Ahm. Ja, der sollt das genauso aufweisen. Er sollt halt aufpassen, dass er nicht ah zu viel Stärke zum Ausdruck bringt, weil die Männer  
314 haben eh schon so viel Stärke.  
315 I: Mhm.

316 B6: Also sollt sich ein bisschen zurück nehmen in, in, in seinem übertriebenen Ansehen von Stärke. Sollt eher von innen heraus seine Balance  
317 kommen. Ahm. Ja. Und, und eine Ruhe, weil Männer haben oft einfach so eine, ahm ein Rivalitätenverhalten, vor allem untereinander, und  
318 das strahlt ja der Körper aus und da sollt eine Ruhe reinkommen.  
319 I: Mhm. Und was wäre dann das Gegenteil zu einem idealen Körper?  
320 B6: Für Männer und Frauen jetzt?  
321 I: Ja, jetzt beides. Ja.  
322 B6: Naja, auf jeden Fall, wenn man nicht auf seinen Körper schaut. Sieht man eh, wie die Leute dann ausschauen.  
323 I: Mhm.  
324 B6: Meistens ähm entweder so dünn, dass sie sich nicht mehr bewegen können, weil das ihr Maß is. Oder so dick, dass sie sich nicht mehr  
325 bewegen können. Halt, sie ham halt, sie sind in sich nicht kräftig und das is wie, als wenn man ein Loch im Bauch hätt. Das is so, alle Kraft  
326 fließt so den Bauch hinaus. Das is so der nicht ideale Körper.  
327 I: Mhm. Und die Körperbilder, die so in den Medien gezeigt werden, wie siehst du die?  
328 B6: Tja, das sind halt, hä weiß ich nicht, was für wünschenswerte Ideale. Meine auf jeden Fall nicht (I lacht). Die versuchen halt nicht  
329 anzustreben eine innere Stärke, sondern einfach ein äußeres herzeigen. Es is einfach ein zur Schau stellen von Idealen, die nicht mal ähm  
330 mehr echt sind.  
331 I: Mhm.  
332 B6: Also is es irgendwie, keine Ahnung. Das dumme is halt, dass sie starke Wirkung haben.  
333 I: Ja.  
334 B6: Weil sonst würden sich nicht so viele so schwer tun mit ihrem Körper.  
335 I: Mhm -- Was für eine Bedeutung haben sie für dich, diese Bilder?  
336 B6: Naja, sie zeigen mir halt wie stark sie insgesamt beeinflussen, weil sie mich selber ja auch beeinflussen, weil man ja damit einfach ahm  
337 groß wird.  
338 I: Ja.  
339 B6: Und zeigen mir halt, wo ich meine Arbeit ansetzen kann und wo ich sagen kann: Nein. Da mach ich nicht mit, weil das is ein Idealbild,  
340 was kein Idealbild is.  
341 I: Mhm -- Also du, also wie schätzt du ihren Einfluss auf dich ein?  
342 B6: Ahm. Abnehmend.  
343 I: Mhm.  
344 B6: Also er war sicher schon größer.  
345 I: Ja -- Und hast du irgendwelche persönlichen Erfahrungen gemacht mit äh diesen Medienidealen?  
346 B6: Persönliche Erfahrungen?  
347 I: Ja. Irgendwie in deinem Leben, dass du konfrontiert worden bist mit irgendwas Wesentlichem für dich durch Medienbilder.  
348 B6: Ja. Ich glaub, dass Wesentliche vor allem für eine Frau is einfach, ich weiß nicht genau wann das passiert, das hab ich noch nicht so  
349 herausgefunden, im Leben, aber irgendwann kriegt man einfach ahm das Problem, dass man sich selber nicht schön findet.  
350 I: Mhm.  
351 B6: Jetzt ganz grob und einfach ausgedrückt. Egal was jetzt genau das sein mag, irgendetwas bemängelt eine Frau und zwar nur auf Grund  
352 dessen, weil ihr gesagt wird, dass es mangelhaft is, weil so soll sie nicht attraktiv sein für den Mann. Und das nimmt sich die Frau leider sehr  
353 zu Herzen und daran hat sie ihr Leben lang zu kiefeln. Wenn sie überhaupt in den Genuss kommt daran zu kiefeln.  
354 I: Also du meinst, dass is meistens eher unbewusst dann geblieben, oder? -- Also das es  
355 B6: Ja.  
356 I: bei den meisten Frauen eher im Unbewussten bleibt.  
357 B6: Ja, sicherlich.  
358 I: Mhm.  
359 B6: Das glaub ich schon. Auch wenn, wenn darüber gesprochen wird, wird's nicht aufgearbeitet und deswegen bleibt's irgendwie nur  
360 darüber gesprochen.  
361 I: Ja. Also es folgen nicht wirklich Handlungen.  
362 B6: Ja.  
363 I: Mhm -- Und bist du mit diesen gesellschaftlichen Normen und Werten einverstanden, die über die Medien vermittelt werden, bezogen auf  
364 den Körper jetzt?  
365 B6: Nein.  
366 I: Warum nicht?  
367 B6: Weil sie eben nicht, in keinsten Weise das anstreben, was ich für mich selber anstreb. Ich mein, es is, jetzt gibt's, jetzt is dieser Wellness  
368 Hype herausgekommen  
369 I: Ja.  
370 B6: und ähm, dass man irgendwie innere Ruhe findet. Das is ja zumindestens schon mal ein Anfang. Es is halt so, dass sie für jeden  
371 irgendwie etwas zugänglich machen wollen und mal jemanden aufmerksam machen wollen, dass es vielleicht auch andere Sachen gibt, die  
372 man anstreben will. Das find ich in Ordnung. Das is, das sollte viel mehr herauskommen. Und die, die's in der Hand haben, die machen halt  
373 recht wenig. Also es sind dann immer die, die eh nicht so viel Größe haben oder Macht haben.  
374 I: Ja.  
375 B6: Und das sollte doch mal jemand aufgreifen, damit das auch für jemanden Jungen eine Motivation einfach is und nicht ein nebenbei und.  
376 Ja.  
377 I: Und woran orientierst du dich, wenn's um gesellschaftliche Werte geht?  
378 B6: Also ich orientier mich, versuch mich mit meiner Kraft und meinem Körper zu orientieren.  
379 I: Mhm.  
380 B6: Aber jetzt inwiefern, wenn's um gesellschaftliche Werte geht?  
381 I: Woher nimmst du die? Wer is da jetzt ähm relevant für dich? An wen wendest du dich?  
382 B6: Ja, das is schwer. Weil wohin will man sich wirklich wenden. Ich mein, man kann sich, man kann sich vielleicht dorthin wenden, dass  
383 man auch sagt, wohin gehen vielleicht alte Traditionen zurück.  
384 I: Mhm.  
385 B6: Und auch mal da ein bisschen genauer nachfragt: Ok. Was war für die wichtig? Das is sicher auch auf jeden Fall sicher ein interessanter  
386 Erfahrungsschatz. Und ausprobieren. Ausprobieren und schau was passiert.  
387 I: Mhm. Wie bewertest du den Stellenwert, den der Körper in unserer Gesellschaft hat?  
388 B6: Ahm ----- Ähm. Einen schizophoren Stellenwert hat er in unserer Gesellschaft, weil er wird nicht, ihm wird nicht die Möglichkeit  
389 gegeben, die der Körper einem vermitteln kann. Weil keiner eben auf dieses Gefühl, bevor das Denken, sag ich einmal, einsetzt, hört.  
390 I: Mhm.  
391 B6: Das is jedem fremd. Da, da is. Wahrscheinlich wird man am ehesten noch in Richtung ja eh, Tai Chi, Buddhismus irgendwo dahin  
392 eingeordnet, weil die sicher noch am aller ehesten auf ihren Körper schau oder hören oder versuchen zu lauschen.  
393 I: Mhm.

394 B6: Und das is aber eher ahm vor allem in der westlichen. Es kommt halt immer auch darauf an wo. Ja, aber vor allem jetzt Amerika. Ok. Da  
395 brauch ma gar nicht reden. Die ham eine ganz schreckliche Körperempfindung, glaub ich (B6 und I lachen). Aber halt im Westen auch nicht  
396 besser, halt anders einfach. Weil es is halt, der Körper wird vermarktet in einer gewissen Form und is halt ein, ein Attraktivitätsgut.  
397 I: Mhm.  
398 B6: Und soll vor allem, und das is halt jetzt sehr traurig, gibt's kein, kein schönes altern mehr. Weil altern is nicht schön und man kann auch  
399 nicht mehr vital altern, sondern nur noch mit ahm ah na, ja, Verbesserungen (I lacht). So wie, man sieht da halt irgendwelche  
400 Veränderungen. Das is halt jetzt so der Trend, immer währende, jugendliche Schönheit.  
401 I: Mhm.  
402 B6: Und das is sicher kein Körpergefühl.  
403 I: Mhm. Und was hat dein Verhältnis zum Körper am stärksten geprägt?  
404 B6: Ja, ich bin mal ahm mit ein paar Ideen, sag ich mal, konfrontiert worden.  
405 I: Mhm.  
406 B6: Hab ich Menschen kennen gelernt, die mir ein paar Ideen gegeben haben. Und wie, wie überhaupt ich mich mit meinem Körper ahm  
407 auseinander setzen kann.  
408 I: Mhm.  
409 B6: Und das hat mir eigentlich einen einschlägigen, eine einschlägige Möglichkeit gegeben etwas über mich zu lernen, in dem ich zulass  
410 etwas über mich zu lernen. Und ah ja, das is auf jeden Fall.  
411 I: Was für Ideen waren das? Kannst du die irgendwie beschreiben?  
412 B6: Das war die Idee, die eh schon durch das ganze Interview sich zieht. Auf jeden Fall mal auf den Körper zu hören, bevor, bevor der Kopf  
413 oder das Aussprechen die Überhand nimmt.  
414 I: Mhm.  
415 B6: Ähm. Und ähm eine Balance zu finden. Jetzt generell von innen eine Kraft und aber auch von außen stärkend.  
416 I: Mhm.  
417 B6: Und zwar nicht nur gewisse Teile, sondern als Ganzes stärkend. Ähm. Und auch die Idee der Kampfkunst, dass ich selbstbewusst nicht  
418 nur mich verteidigen kann, sondern generell einfach ein starkes Gefühl hab.  
419 I: Mhm - Mhm. Und siehst du, jetzt bezogen auf den Umgang mit dem Körper in unserer Gesellschaft, Veränderungsbedarf?  
420 B6: Ja (B6 lacht). Nur wer soll das machen?  
421 I: Mhm.  
422 B6: Es is halt, auf jeden Fall is ein Veränderungsbedarf da.  
423 I: Ja.  
424 B6: Ähm. Das einzige was man selber machen kann is, sich verändern.  
425 I: Mhm.  
426 B6: Und vielleicht jemanden anderen auch ein paar Ideen geben, weil vielleicht nimmt sich der die genauso zu Herzen.  
427 I: Mhm.  
428 B6: Nur - selbst wirklich verändern, außer sich selber, das kann ma, kann ma wahrscheinlich wenig.  
429 I: Mhm -- Ja, also ich bin mit den Fragen am Ende. Möchtest du noch irgendetwas sagen?  
430 B6: Ahm. Ja. Es war ein sehr interessantes Interview. Und äh ich fand die Fragen wirklich sehr, sehr toll, muss ich sagen.  
431 I: Danke (I lacht).  
432 B6: Also es war auch für einen selber interessant, weil man solche Fragen sicher noch nicht beantwortet hat und sich somit selber ein  
433 bisschen auseinandersetzt mit sich wieder. Und drauf kommt, was man eigentlich jemanden erzählt oder was für einen dann in so einem  
434 Zusammenhang wichtig is.  
435 I: Mhm.  
436 B6. Und äh ja, hat mir sehr gut gefallen.  
437 I: Dann, danke für das Interview.  
438 B6: Ja. Dankeschön.

Hiermit erkläre ich,

die vorliegende Arbeit selbst verfasst zu haben und keine anderen als die angeführten Quellen verwendet zu haben.

Sämtliche aus anderen Arbeiten übernommenen Textstellen sind als solche kenntlich gemacht.

Diese Diplomarbeit hat in dieser oder ähnlicher Form weder im In- noch im Ausland als Prüfungsarbeit vorgelegen.

Unterschrift:

Wien, im Dezember 2008

# Lebenslauf

Vor- und Nachname: Antoinette Kroj  
Geboren am: 15. November 1979

## Berufspraxis

- seit 11/2008 freiberufliche Deutsch als Fremdsprache Trainerin
- 05/2008 redaktionelle Bearbeitung des Forschungsantrages des Institut für Bildungswissenschaft im EuroHESC - Programm (Higher Education and Social Change) der European Science Foundation
- 07/2007 Stellvertreterin der Lagerleitung und Betreuerin bei einem Ferienlager der Wiener Jugenderholung
- 12/2006 Leitung eines ehrenamtlichen Deutschkurses für junge erwachsene AsylwerberInnen im Integrationshaus Wien
- 11 - 12/2006 Unterrichtspraktikum für Deutsch als Fremdsprache im Integrationshaus Wien
- 04/2006 Leitung einer Projektwoche am Gymnasium von Vyskov/ Tschechien im Rahmen von Deutsch als Fremdsprache
- 02 - 05/2006 Sozialarbeit im Rahmen eines Praktikumsprojektes der Forschungseinheit Psychoanalytische Pädagogik; in erster Linie Deutsch als Fremdsprache Unterricht
- 08/2005 Betreuerin bei einem Ferienlager der Wiener Jugenderholung
- 10/2004 - 01/2005 Gestaltung und Betreuung einer e-Learning Plattform von WEBCT VISTA der Universität Wien

## **Ausbildung**

- 2004 - 2008    Ausbildung zur Deutsch als Fremdsprache Trainerin am Institut für Germanistik der Universität Wien
- seit 10/2003    Studium der Pädagogik an der Universität Wien, mit den Schwerpunkten Medienpädagogik, Psychoanalytische Pädagogik und Erwachsenenbildung
- 1994 - 1998    Bundesrealgymnasium Schopenhauerstrasse, 1180 Wien
- 1990 - 1994    Sportrealgymnasium für Mädchen Parhamerplatz, 1170 Wien
- 1986 - 1990    Volksschule, 1180 Wien