



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Der menschliche Körper als Ausdrucksmedium
Die Analyse des Ausdrucks von Selbst- und
Körperkonzepten im menschlichen Gang

Verfasserin

Anna Maria Brandstätter, Bakk.phil.

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, April 2012

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 297
Studienrichtung lt. Studienblatt: Diplomstudium Pädagogik
Betreuer: V.Prof. Dr. Mag. Christian Swertz, M.A.

Erklärung gemäß Diplomprüfungsordnung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel „Der menschliche Körper als Ausdrucksmedium. Die Analyse des Ausdrucks von Selbst- und Körperkonzepten im menschlichen Gang.“ selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle, den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen, als solche kenntlich gemacht habe.

Ich versichere hiermit, dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im In- oder Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Ort, Datum

Unterschrift

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei den Personen bedanken, die mich im Laufe meines gesamten Studiums unterstützt haben und ohne deren Hilfe ich diese Arbeit nicht geschrieben hätte.

Ich möchte mich an erster Stelle bei meinen Eltern bedanken. Ihnen schulde ich nicht nur für die finanzielle wie auch moralische Unterstützung in jeder Hinsicht Dank, sondern ebenso für ihre bedingungslose Liebe und Glauben an mich. Besonders durch ihre Motivation und Ermunterung mich weiterzubilden, haben sie mich immer vorangetrieben.

Ferner möchte ich mich bei Christian bedanken, der mich hinsichtlich dieser Arbeit ununterbrochen unterstützt hat. Vor allem in schwierigen Zeiten hat er mich stets motiviert, ist mir beigestanden und hat mir in allen Belangen geholfen.

Des Weiteren danke ich allen Freunden, die mich im Verlauf meines Studiums begleitet haben und bei allen, die ein offenes Ohr für mich hatten sowie mit ihrem Interesse zum Entstehen dieser Arbeit beigetragen haben.

Ebenfalls bedanken möchte ich mich bei meinen Probandinnen, ohne deren Mitarbeit diese Arbeit nicht möglich gewesen wäre.

Darüber hinaus möchte ich mich bei Prof. Dr. Mag. Christian Swertz für die Ermöglichung des Themas sowie Betreuung und Unterstützung dieser Arbeit bedanken.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Selbstkonzeptforschung.....	5
2.1. Selbstkonzept	6
2.2. Identität	10
2.3. Sozialisation	12
2.4. Habitus	16
3. Bielefeld-Modell	22
3.1. Körperschema	25
3.2. Körperbild	27
4. Konzeptbetrachtungen	28
4.1. Körpererfahrung	28
4.2. Körperschema	33
4.3. Körperorientierung – Körperschema im engeren Sinn	36
4.4. Körperkenntnis	38
4.5. Körperbild	38
4.6. Körperbewusstsein	42
4.7. Körpereinstellung	45
4.8. Leib-Körper-Dualismus	47
4.9. Medienbegriff.....	53
5. Der Tanz	55
5.1. Geschichte des Tanzes	55
5.2. Unterschiede der Tanzstile.....	59
5.3. Die Haltung der klassischen Tänzerin.....	63
5.4. Das Selbst im Tanz.....	67
5.5. Der menschliche Gang	76
6. Untersuchungsdesign.....	81
6.1. Datenerhebung	81
6.1.1. Erhebungsmethode: Bild	82
6.1.2. Erhebungsmethode: Interview.....	82
6.1.3. Leitfaden: Theoretische Ableitung	85

6.1.4. Auswahl der Probandinnen und Erläuterungen zur Erhebungssituation	93
6.2. Datenauswertung	93
6.2.1. Auswertungsmethode: Bild.....	94
6.2.2. Auswertungsmethode: Interview	97
7. Analyse der Interviews.....	100
7.1. Stellenwert und Einfluss von Ballett oder Sport	101
7.2. Biographische Verortung und Bedeutung von Ballett/ Kontrolle der Bewegung.....	103
7.3. Internes Modell der Bewegung und Ausdruck/Körpergedächtnis/ Tanzpräferenzen	108
7.4. Selbstwahrnehmung des Ganges und der Haltung/Situationsspezifische Veränderungen.....	113
7.5. Umgang mit dem Körper.....	116
7.6. Verhältnis zum Körper	121
7.7. Zuschreibung zum Körper	124
7.8. Gespür für den Körper	130
7.9. Körperempfinden bei Angst oder Freude	132
7.10. Einstellung zu sich selbst.....	136
7.11. Einfluss von Ballett oder Sport auf den Körper/Persönliche Entwicklung durch Tanz/Zufriedenheit und Gelassenheit.....	140
8. Analyse des Ganges	144
8.1. A1	145
8.2. A2	146
8.3. A3	148
8.4. B1.....	149
8.5. B2.....	150
8.6. B3.....	152
9. Zusammenfassung der Ergebnisse	153
9.1. Selbstkonzept.....	154
9.2. Körperschema.....	154
9.3. Körperorientierung – Körperschema im engeren Sinn.....	155
9.4. Körperkenntnis	155
9.5. Körperbild.....	155
9.6. Körperbewusstsein.....	157

9.7. Körperausgrenzung	158
9.8. Körpereinstellung	158
9.9. Leib-Körper-Dualismus	160
9.10. Das Selbst im Tanz.....	162
9.11. Schlussbetrachtung und Ausblick	162
Literaturverzeichnis	166
Abbildungsverzeichnis.....	173
Tabellenverzeichnis	173
Anhang.....	174
Interviewleitfaden	175
Transkripte der Leitfadeninterviews	177
Bilderfolge des Ganges	207
Zusammenfassung	237
Abstract	238
Curriculum Vitae.....	239

1. Einleitung

Jedes Individuum besitzt ein Wissen über sich selbst, welches in einem kognitiven Konstrukt abgespeichert ist. Dieses Bild von sich selbst wird Selbstkonzept genannt. Selbstkonzepte sind stabile Ausformungen der Psyche und verändern sich nur langsam. So bleibt das Kern-Konzept eines Individuums „während seines ganzen Lebens erhalten, bestimmt seine Handlungen, vermittelt ihm das notwendige Erlebnis der personalen Kontinuität und Identität und liefert hauptsächlich einen konzeptuellen Anker für eine ansonsten chaotische Existenz“ (Gergen 1984, 76). Selbstkonzepte konstituieren sich durch Sozialisation und körperliche Erfahrung. Der Sozialisationsprozess beginnt lange vor der Geburt des Individuums und wird erst mit dem Tod abgeschlossen. In dieser Arbeit wird der Sozialisationsprozess weiter gefasst, da sowohl die Einordnung in symbolische Systeme als auch die körperliche Auseinandersetzung unter Sozialisation gefasst wird. Neben der Psyche wird auch der Körper im Sozialisationsprozess geformt. Da im Menschen ebenfalls beides aufeinander bezogen ist, kann es nicht getrennt werden. Folglich gelangen beide Ebenen und deren Wechselwirkungen in den Blick. Sozialisationsprozesse sind somit nicht nur psychisch zu sehen, da auch der Körper im Verlauf der Sozialisation in seinen Strukturen geprägt wird. Durch den Sozialisationsprozess wird, so die These dieser Arbeit, also nicht nur die psychische Struktur und das Handeln beeinflusst, sondern ebenso die Körperlichkeit.

Sozialisationsprozesse sind immer auch auf die gesellschaftlichen Strukturen bezogen. Laut Bourdieu lernen die Menschen ihr Verhalten im Umgang mit der Gesellschaft. „Der Habitus beruht auf der Aneignung sozialer Handlungsformen“ (Rehbein 2006, 87) und ist determiniert und schöpferisch zugleich, da er Handlungsformen reproduziert aber auch in Verhältnis mit der spezifischen Situation setzt, welche nie vollständig identisch zu einer anderen ist (vgl. Rehbein 2006, 87). Die Tendenz ähnlich zu handeln steht im Mittelpunkt. „Das heißt, der Habitus ist eine Tendenz, so zu handeln, wie man es einmal – insbesondere beim ersten Mal – gelernt hat“ (Rehbein 2006, 90). Durch Wiederholungen erwirbt das Individuum ein Muster, welches sich habitualisiert. Infolgedessen wird die Handlung zur Gewohnheit (vgl. Rehbein 2006, 90). Die Handlungsmuster der sozialen Welt prägen sich dem Körper mehr ein als dem Bewusstsein, da der Körper sozialisiert ist und diese Muster internalisiert (vgl. Rehbein 2006, 92). „Die soziale Ordnung ist auch eine Ordnung der Körper und ihrer Haltung.

Sie drückt sich beispielsweise im aufrechten Gang des Stolzen und im geduckten des Beherrschten aus“ (Rehbein 2006, 91f.). Wenn die gesellschaftlichen Strukturen internalisiert werden, stellt sich aus medienpädagogischer Sicht die Frage, inwiefern ein aufrechter Gang trainierbar ist, im Hinblick auf einen reflexiven Umgang mit dem eigenen Körper. Im Kontext von Medienpädagogik wird darauf abgezielt, dass das Individuum den Umgang mit den Medien beherrscht, also bewusst gestalten kann. Dies unterstellt, dass der Umgang mit Medien trainierbar ist und das Individuum nicht einfach nur der Sozialisationsbedingung ausgeliefert ist. Wird der Körper als Medium betrachtet, stellt sich die Frage, inwiefern ein aufrechter Gang trainierbar ist. Während in der Werbewirkungsforschung untersucht wird, welchen Einfluss Massenmedien auf den Umgang mit dem Körper haben, steht in der handlungsorientierten Medienpädagogik der reflexive Umgang mit Medien im Vordergrund. Es wurden bislang nur die Massenmedien betrachtet, aber nie der Körper als Medium. Obwohl der Körper dem Eindruck von Medien ausgesetzt ist, ist dies nicht Gegenstand der Reflexion im Kontext von Medienpädagogik. Ob es sinnvoll ist eine Didaktik im Hinblick auf den Körper zu konzipieren, gilt es zu untersuchen.

Vor dem Hintergrund dieser Annahmen ist es wichtig, bereits in der Kindheit auf den Körper einzugehen und Bewegung als konstituierenden Aspekt für das Selbstkonzept zu erkennen. Wenn der Körper in seinen Strukturen von der leiblichen Erfahrung mitgeprägt wird, so muss es möglich sein, dies an der körperlichen Bewegung festzumachen und zu erkennen.

Die Körpererfahrung kann auch im Tanz verortet werden. Tanz stellt die älteste Expressionsform des Menschen dar und diente schon vor der Sprache als Kommunikationsmedium. „Der Körper diente dabei sozusagen als Vehikel, da er ja die Grundvoraussetzung für jegliche Bewegung darstellt“ (Steinberger 2007, 73).

In den verschiedenen Tanzstilen ist die Bedeutung des Körpers mitunter unterschiedlich. Ein Vergleich der beiden konträren Hauptrichtungen klassisches Ballett und moderner Tanz zeigt diesen Unterschied am deutlichsten, denn das Ballett „stand von jeher in engem Zusammenhang mit der gesellschaftlich induzierten Kontrolle der individuellen Körperlichkeit“ (Karner 1994, 39). Im Mittelpunkt des Balletttanzes steht die Kontrolle des Körpers. Die Extremitäten bewegen sich ohne Einfluss auf die Körpermitte in vorgegebenen standardisierten Bewegungsabfolgen mit dem Ziel von maximaler Leichtigkeit. Der moderne Tanz war eine Revolution dieser strengen

Bewegungsschule. Eine Wegbereiterin dieser Tanzrichtung, Isadora Duncan „lehnte jegliche Vorgabe von Bewegungen ab und förderte die individuelle Ausdrucksfähigkeit durch Improvisation“ (Karner 1994, 44). Innere Bewegtheit sollte den Körper bewegen und die Bewegungen ein Ausdruck der Seele sein.

Die, dieser Arbeit zugrunde liegende These ist nun, dass durch die Beschäftigung mit dem Körper im Zuge von Tanz, Konzepte des Selbst und des Körpers bewusster werden und auch im Gang sichtbar sind. Bewegung ist die Sprache des Körpers und somit des Menschen. Die Bewegung besteht jedoch nicht nur aus der reinen Motorik und den sichtbaren Bewegungen, „es ist vielmehr die Innenbewegung des Menschen und deren Stimmigkeit mit der Außenbewegung, die den vitalen Gehalt der Bewegung ausmacht“ (Pröhm 1991, 12) und somit die Bewegungsweise eines Menschen bestimmt.

Die Forschungsfrage lautet somit: *Sind Konzepte des Selbst und des Körpers im menschlichen Gang erkennbar, unter der Annahme, dass der Körper ein Ausdrucksmedium ist?*

Ausgangspunkt dieser Arbeit sind Überlegungen zum menschlichen Körper. Anstoß zu der Auseinandersetzung mit diesem Thema sind Beobachtungen der Autorin, die selbst klassisches Ballett gelernt hat, dass Balletttänzerinnen¹ an ihrem Gang erkennbar sind. In dieser Arbeit soll daher der Gang von Balletttänzerinnen sowie Nicht-Tänzerinnen mittels einer Videokamera aufgenommen und die Unterschiede in der Körperhaltung herausgearbeitet werden. Ergänzend dazu sollen sowohl das Verhältnis zum Körper, als auch die zugrundeliegenden Selbst- und Körperkonzepte, im Rahmen von Leitfadeninterviews erforscht werden, um etwaige Differenzen zwischen den beiden Gruppen erforschen zu können.

Der eigene Körper wird als selbstverständlich betrachtet – jedenfalls so lange, bis Verletzungen oder Erkrankungen diese Selbstverständlichkeit in Frage stellen. Im Umkreis des Begriffs Körper herrscht eine begriffliche Vielfalt, deren Vielzahl und Vieldeutigkeit die Auseinandersetzung mit der Thematik erschwert. Hinter diesen Begriffskonstrukten stehen Modelle, die von wissenschaftlichen Disziplinen inter- und intradisziplinär verschieden verwendet werden. In einem ersten Schritt braucht es eine

¹ In dieser Arbeit wird grundsätzlich nur die weibliche Geschlechterform verwendet. Auch in der wissenschaftlichen Literatur zur Thematik des Tanzes wird fast ausschließlich die weibliche Form verwendet, die Autorin ist sich jedoch bewusst, dass sich diese Thematik auch auf Männer bezieht.

terminologische Abklärung der einzelnen Begriffe, da sich verschiedene Wissenschaften mit der Thematik auseinandergesetzt haben. Die Medizin, Neurophysiologie, Psychologie, Psychiatrie, Bewegungswissenschaften und Motologie verwenden dabei unterschiedliche Begriffe um ein abweichendes Begriffsverständnis auszudrücken oder betiteln unterschiedliche Ansätze mit demselben Begriff (vgl. Bielefeld 1991b, 5): So befasst sich die Neuropsychologie mit dem kortikal repräsentierten Körperschema, während die Persönlichkeitspsychologie stärker an der Einstellung zum Körper interessiert ist und diese in Begriffe wie Körper-Ich, Körper-Selbst, Körper-Anschauung und Körperbild zusammenfasst. Der Leib im Sinne des beseelten Körpers wird von der phänomenologisch-anthropologischen Forschung untersucht. Mit der Leib-Körper-Dualität wird die erkenntnistheoretische Möglichkeit dargestellt, entweder den Körper als Objekt der Betrachtung zu sehen, als den Körper den ich habe oder andererseits ihn als Subjekt der Erfahrung zu sehen, als den Leib, der ich bin (vgl. Teegen 1992, 97). Die Psychoanalyse zeichnete sich durch eine eigentümliche Distanziertheit zum Körpererleben aus und begann erst allmählich die Bedeutung des Körpers in die Theorien zu integrieren. Lange wurde das Körpererleben unter dem Aspekt der Pathologie betrachtet und erst mit der Zeit wurde klar, dass das Körpererleben ein wichtiger und vollwertiger Teil des Selbsterlebens ist und sich viele Störungen gerade aus der Entfremdung vom Körpererleben ergeben (vgl. Teegen 1992, 98). „Bis vor einigen Jahren war mit dem Begriff ‚Körper‘ eher etwas rein Stoffliches verbunden, und das Wort ‚Leib‘ erfasste Vorstellungen des belebten und beseelten Körpers. Heute empfinden wir diesen Begriff als altmodisch. [...] Wir sehen den Körper zunehmend als Träger und Inbegriff des Lebendigen“ (Teegen 1992, 99). Diese Gegenüberstellung sollte einige disziplinäre Unterschiede aufzeigen und die Wichtigkeit einer Begriffsbestimmung verdeutlichen.

Die jeweilige Begriffsbestimmung gibt Auskunft über die Gegenstände, die unter den bestimmten Begriff fallen und kennzeichnet die Merkmale, mit denen der Begriff bestimmt wird. „Eine Begriffsbestimmung erfüllt damit die Funktion durch die Bestimmung des Begriffes das Forschungsfeld klar zu definieren und einzugrenzen, sowie deutlich zu machen von was eigentlich die Rede ist“ (Pichler 2008, 61). Da die Betrachtung der Literatur wie gezeigt einen uneinheitlichen Gebrauch der Begriffe Körperbild, Körperschema, Selbstbild, Selbstkonzept und Körperkonzept aufdeckt, wird zunächst im theoretischen Teil der Arbeit auf diese Begriffe

eingegangen. Dazu werden diese voneinander abgegrenzt und klar umzeichnet. Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit der Selbstkonzeptforschung, wobei kurz auf Überlegungen zur Identität, Sozialisation und dem Habitusbegriff nach Bourdieu eingegangen wird. Daran anschließend werden Konzepte zum Körper erörtert, weshalb sich das dritte Kapitel dem Bielefeld-Modell widmet, welches die Funktionsbereiche Körperschema und Körperbild umfasst. Im darauffolgenden vierten Kapitel werden die Konzepte von Bielefeld mit anderen Autoren zusammengeführt und ausführlich betrachtet. Des Weiteren wird der, dieser Arbeit zugrunde liegende Medienbegriff, umrissen. Nach der Behandlung dieser Konzepte wird die Bedeutung des Selbst im klassischen Ballett als Kontrast zum modernen Tanz gegenübergestellt und verortet. Im Zuge dessen wird im fünften Kapitel auf die geschichtliche Entwicklung des Tanzes eingegangen und die darin einhergehende Bedeutung und Stellung des Körpers im Tanz analysiert. Eingehende Überlegungen zum menschlichen Gang sind ebenfalls Bestandteil dieses Kapitels.

Der empirische Teil der Arbeit beginnt mit dem sechsten Kapitel, welches sich mit dem Untersuchungsdesign auseinandersetzt und theoretische sowie praktische Hintergründe anführt. Dazu wird auf die Methoden der Datenerhebung eingegangen, sowie der Interviewleitfaden mit der Theorie in Verbindung gebracht. Darüber hinaus erfolgt eine Vorstellung der Probandinnen, bevor sich die Autorin mit den Methoden der Datenauswertung auseinandersetzt. Das darauf folgende siebente und achte Kapitel beinhaltet die Analyse der Leitfadeninterviews sowie des Ganges. Im neunten Kapitel werden die Ergebnisse der Analysen zusammengeführt. Im Zuge dessen werden die wichtigsten Ergebnisse der Studie zusammengefasst und unter Berücksichtigung der eingangs diskutierten theoretischen Termini, sowie im Hinblick auf die Forschungsfrage bewertet. Des Weiteren wird ein Ausblick gegeben, inwieweit zukünftige Studien zu dieser Thematik von Relevanz sein könnten und wo noch Erklärungsbedarf besteht.

2. Selbstkonzeptforschung

Die Selbstkonzeptforschung versucht zu beschreiben, aus welchen Aspekten das Selbstkonzept besteht und wie es aufgebaut wird. Es wird davon ausgegangen, dass das Individuum nicht nur das Wissen über die Umwelt, sondern auch Wissen über sich selbst in konzeptuellen Systemen abspeichert. Das Selbstkonzept wird daher als

kognitives Konstrukt gesehen, im Sinne eines Bildes, welches das Individuum von der eigenen Person hat.

2.1. Selbstkonzept

Mummendey hat sich mit dem Selbstkonzept auseinandergesetzt und fordert dazu auf, statt vom Selbst lieber vom Selbstkonzept zu sprechen, als der „Gesamtheit der auf die eigene Person bezogenen Beurteilungen und Bewertungen eines Individuums, also die Gesamtheit der Einstellungen zu sich selbst“ (Mummendey 2006, 7). Ähnlich wie bei der sozialen Einstellung, gehören zum Selbstkonzept daher „sowohl kognitive, d.h., im weitesten Sinne das Wahrnehmen, Denken, Wissen etc. betreffende Bestandteile (eine Person nimmt sich selbst in ganz bestimmter Weise wahr, schreibt sich selbst bestimmte Persönlichkeitseigenschaften zu etc.) als auch affektive bzw. evaluative, also bewertende Komponenten (eine Person bewertet sich selbst als mehr oder weniger positiv, sie hat z.B. ein größeres oder geringeres Maß an ‚Selbstachtung‘ bzw. Self-Esteem usw.)“ (Mummendey 1995, 34). Laut Gergen spielen auch die sozialen Bewertungen der Anderen eine Rolle für die Ausbildung des Selbstkonzepts. Es gibt keinen Zeitpunkt, an dem das Selbstkonzept endgültige unveränderbare Formen annimmt, da der Mensch kontinuierlich soziale Bewertungen wahrnimmt. Doch nicht nur die Bewertungen der Mitmenschen sind für den Aufbau des Selbstkonzepts ausschlaggebend, auch Prozesse der Selbstbeobachtung spielen hier hinein. Das Verhalten geschieht meist intuitiv und spontan und wird erst im Nachhinein vom Individuum bewertet.

Obleich die Selbstkonzepte weitgehend stabil sind, zeigt sich bei Gergen, dass es leichte Änderungen in der Bewertung der persönlichen Eigenschaften geben kann, ohne dass es dabei zu Selbstentfremdung kommt oder das Selbstkonzept verletzt wird. Des Weiteren können sich Veränderungen des Selbstkonzepts durch den sozialen Vergleich ergeben, wenn die Gültigkeit und Richtigkeit von Attributen verglichen wird (vgl. Gergen 1984, 80). „Jede Handlung erhält ihre konzeptuelle Bedeutung erst aufgrund ihrer sozialen Bewertungen. [...] Verhalten bewirkt erst dann entscheidende Veränderungen im Selbstkonzept, wenn wir es klassifizieren oder ihm eine Bedeutung zuschreiben, die aber ihrerseits durch die soziale Umwelt vorgegeben ist“ (Gergen 1984, 83). Die soziale Bewertung bestimmt daher die Bedeutung der Handlung. Auf der anderen Seite wird bei Mitmenschen auch oft festgestellt, dass sich diese

kohärent und kontinuierlich verhalten und sich nicht von einem zum anderen Mal ändern. Gergen versucht daher die Auffassungen des stabilen und veränderbaren Selbstkonzepts in Einklang zu bringen (vgl. Gergen 1984, 84ff.). Dabei gibt es einerseits Untersuchungen, die von einem stabilen, zentralen Kern und peripheren wandelbaren Merkmalen ausgehen, andererseits Untersuchungen, die dem Selbstkonzept eine situationale Stabilität bei einer stabilen Umwelt zuschreiben, womit auch das Selbstkonzept stabil bleibt.

Einen allgemeinen Begriff für die Summe des Selbstwissens nennt Mummendey das Selbstschema, welches „Auswirkungen auf die Selbstbewertung, aber auch auf das konkrete Verhalten des Individuums hat“ (Mummendey 2006, 65). Wird das Selbstschema mit situationsspezifischen Standards verglichen, so kann dies bei Diskrepanzen erhebliche Auswirkungen auf das Verhalten und die Selbstbewertung der Person haben. Das Individuum strebt dabei danach, Diskrepanzen zwischen dem real wahrgenommenen und faktisch vorhandenen Selbstbild und dem erstrebenswerten idealen Selbstbild zu vermeiden und nach und nach zu reduzieren (vgl. Mummendey 1995, 37; vgl. Krieger 1985, 71). Mummendey bezeichnet als Schemata „kognitive Strukturen, die, im Gedächtnis gespeichert, unser Wissen über einen Gegenstand und seine Merkmale repräsentieren. Ein Schema faßt das Wissen über sein Objekt gewöhnlich in einem höheren Abstraktionsgrad zusammen, es ‚verkürzt‘ also den Sachverhalt und typisiert ihn unter Umständen erheblich – damit entlastet es denjenigen, der über das Schema verfügt, von allzuviel Denk- und Differenzierungsarbeit“ (Mummendey 2006, 66).

Die Ausführungen von Filipp schließen hier an, da sie das interne Selbstmodell umschreiben als die „geordnete Menge aller im Gedächtnis gespeicherten selbstbezogenen Informationen. Das Wissen einer Person über sich selbst läßt sich als in bestimmter Weise ‚organisiert‘ denken, indem unter Rekurs auf den Begriff des ‚Schemas‘ postuliert wird, daß ‚Selbstschemata‘ als geordnete, abgegrenzte Einheiten des internen Selbstmodells dessen strukturelle Qualität bestimmen“ (Filipp 1984, 142f.). Die Selbstschemata sind mehr oder weniger stabile Selbstrepräsentationen, die einer Person die Informationsaufnahme und -verarbeitung erleichtern.

Unter dem Begriff Selbstpräsentation geht Mummendey weiters auf die Auswirkungen der Öffentlichkeit auf das Selbstbild ein. „Die Gegebenheit eines ‚Publikums‘ fördert

Selbstdarstellung, die Abwesenheit von Publizität verringert die Wahrscheinlichkeit stärkerer Selbstpräsentation“ (Mummendey 1995, 203). Diese Selbstdarstellung „bezeichnet das Verhalten eines Individuums gegenüber anderen Personen oder in der Öffentlichkeit, bei dem das Individuum das Bild, das andere Menschen von ihm haben, selbst in gewissem Maße beeinflusst“ (Mummendey 2006, 77). Das Individuum präsentiert sich in einer ganz bestimmten Weise, um den Eindruck, den andere Personen von diesem haben, mitzuprägen. Durch die Erwartungen darüber, was andere von einem denken und dem Fremdbild, wird das Selbstbild mitbestimmt (vgl. Mummendey 2006, 78). Ähnliches gilt auch für die Selbstwahrnehmung: „Der Selbstwahrnehmungstheorie zur Folge nimmt man oftmals vorübergehend gleichsam die Perspektive anderer, einen selbst beurteilender Personen ein, und zwar vorzugsweise solcher, die für die eigene Person eine besondere Bedeutung besitzen“ (Mummendey 2006, 243).

Das Individuum kann sich allerdings auch so verhalten, als ob ein Publikum vor Ort wäre, auch wenn es nur in der Vorstellung des Individuums präsent ist. Nichtsdestotrotz wird unter Öffentlichkeitsbedingungen ein stärkeres Maß an Selbstdarstellung konstatiert. So kann Öffentlichkeit in experimentellen Situationen schon durch die Anwesenheit von Versuchsleitern, einer eingeschalteten Videokamera oder durch ein Tonbandgerät gewährleistet werden (vgl. Mummendey 1995, 204).

Filipp fasst die wichtigsten Punkte über das Selbstkonzept wie folgt zusammen (vgl. Filipp 1984, 148):

1. Die kognitiven Repräsentationen einer Person über sich selbst sind in Form von selbstbezogenen Informationen im Gedächtnis gespeichert. Diese bilden das interne Selbstmodell, welches zusammen mit dem internen Außenweltmodell die Handlungstheorie einer Person formt.
2. Das interne Selbstmodell besteht aus Selbstschemata, die ein organisiertes Wissen in Form von Konstrukten bilden.
3. Eine Person bildet die Selbstschemata nach der Zahl der Invarianzen, die sie aus den selbstbezogenen Informationen extrahiert hat.
4. Selbstschemata sind untereinander und mit Umweltschemata verknüpft und bilden gemeinsam ein komplexes strukturelles Gefüge.
5. Personale Kontinuität und Identität wird durch die ordnungstiftende Funktion der Schemata vermittelt, da Erfahrungsdaten eingeordnet werden.
6. Da selbstbezogene Informationen potentiell lebenslang verarbeitet werden, stehen

auch Selbstschemata im ständigen Wandel, abhängig von der Assimilierung und Akkommodation der Informationen.

7. Angesichts konkreter Handlungen und Situationen werden Selbstschemata aktualisiert und als selbstbezogene Kognitionen der Person bewusst.

8. Der instrumentelle Wert von selbstbezogenen Kognitionen zeigt sich dadurch, dass sie zur „Planung, Vorhersage, Erklärung und Kontrolle von Ereignissen und Handlungen in der jeweiligen Situation erlebnismäßig beitragen“ (Filipp 1984, 148).

9. Selbstbezogene Informationen sind immer persönliche Konstrukte und müssen auch als solche wissenschaftlich behandelt werden. Sie sind des Weiteren als sprachliche Äußerungen über sich selbst (Selbsteinschätzung, -beschreibung) zu bestimmen.

Mummendey hat sich intensiv mit der Messung von Selbstkonzepten befasst und ist der Meinung, dass Selbsteinschätzungen die operativen Grundlagen von Selbstkonzepten sind. „Insofern es in der Regel um die Einschätzung relativ überdauernder Merkmale (Eigenschaften) geht – wobei sich die Aufmerksamkeit des (Selbst-)Beurteilers entweder stärker auf evaluative (,affektive‘) Aspekte seiner selbst (z.B. im Sinne von Selbstwertschätzung) richten kann – könnte man auch von einem Vorgang der Erfassung von *Einstellungen* zu sich selbst (im Sinne von Attitüden, d.h. ,sozialen‘ Einstellungen) sprechen und grundsätzlich sämtliche der Einstellungsmessung dienenden Verfahren als Methoden zur Erfassung von Selbstkonzepten zulassen“ (Mummendey 1984, 175). Aus diesem Grund hat sich als eine Form der Messung die Eigenschaftsliste etabliert, bei der dem Proband eine Liste mit Eigenschaften vorgelegt wird. Der Proband muss in weiterer Folge angeben, was davon auf ihn zutrifft (trifft zu/trifft nicht zu/wäre ich gerne), wodurch die reale Selbsteinschätzung ins Verhältnis zum Idealbild gesetzt wird.

Auch Trautner hat sich mit der Messung des Selbstkonzepts beschäftigt. Ergebnisse zeigen, dass „über die Altersspanne von 12 bis 16 Jahren das Selbstkonzept stabil bleibt und bereits im Alter von 12 Jahren Prognosen über die Delinquenzgefährdung auf der Basis der erfaßten Variablen möglich sind“ (Trautner 1984, 278). Er versteht unter dem Begriff Selbstkonzept ähnlich wie Mummendey, „das ihr zugängliche System von auf das Selbst bezogenen Bedeutungen und Einstellungen, das über bestimmte Untersuchungsverfahren auch für andere erfaßbar wird“ (Trautner 1984, 274). Er geht weiters davon aus, dass durch die Erfahrung und Verarbeitung von Fremdeinschätzungen, diese Bedeutungen und Einstellungen vermittelt werden. Auch er

unterscheidet spezifische und konkrete Selbstbeschreibungen (zum Beispiel hinsichtlich der äußeren Erscheinung, bestimmter Persönlichkeits-, Einstellungs- oder Verhaltensmerkmale), von affektiven, globalen und daher von spezifischen Inhalten relativ freien Bewertungen der eigenen Person.

Da das Selbstkonzept laut Gergen nicht nur „ein Produkt dessen, was nach Meinung des Individuums der generalisierte Andere in ihm sieht“ (Gergen 1984, 79) ist, sondern ebenso Teil unserer Kern-Identität, soll nachfolgend kurz auf den Begriff der Identität eingegangen werden.

2.2. Identität

Die Identität schließt das Bild mit ein, welches andere vom Individuum haben, sowie das Bild, welches das Individuum von sich selbst hat. Die Ausbildung der Identität stellt laut Erikson eine Entwicklungsaufgabe dar, weshalb in der Pädagogik eine Auseinandersetzung mit der Identitätsbildung stattfindet. In vielen Fällen wird auf Konzepte von Erikson und Mead zurückgegriffen, was laut Schweitzer dazu führt, dass es keinen einheitlichen Identitätsbegriff gibt, sondern nur ein gemeinsames Verständnis darüber: „Dabei steht ‚Identität‘ für das mündige Subjekt, das sich insbesondere durch die Fähigkeit zur Selbstreflexion auszeichnet. Darüber hinaus soll sich dieses Subjekt auch gegen Erwartungen, die andere an es richten, behaupten können, indem es diese Erwartungen im ‚Diskurs‘ überprüft und gegebenenfalls zurückweist“ (Schweitzer 1985, 21).

Nach der Definition von Erikson beruht das Gefühl eine persönliche Identität zu besitzen auf der Wahrnehmung der eigenen Gleichheit und Kontinuität in der Zeit und der Wahrnehmung, dass dies auch andere erkennen (vgl. Schweitzer 1985, 43). Das Ich muss dabei das sich ändernde Selbst, mit vergangenen und für die Zukunft erwarteten Erfahrungen verbinden, d.h. Selbst-Vorstellungen integrieren. Das Ich und das Selbst bilden ein Subjekt-Objekt-Verhältnis, da die Ich-Identität die subjektiv erzeugte Einheit bezeichnet und die Selbst-Identität die objektive Erfahrung in der sozialen Dimension ausdrückt (vgl. Schweitzer 1985, 46).

Orban stimmt in der Unterscheidung von Selbst und Identität Erikson zu, der das Selbst als unabdingbaren Bestandteil einer jeden Identität sieht. Des Weiteren spricht er von Identität nur im Zusammenhang mit Interaktionspartnern, während der Begriff der Persönlichkeit auf das Individuum als Einzelwesen anzuwenden ist (vgl. Orban 1986,

105). Der Identitätsbegriff nach Orban zeigt, dass Identität im Rahmen von Interaktionen ständig erworben, erneuert oder erweitert wird. „‘Identität‘ verweist nämlich notwendig *sowohl* auf das Individuum selbst *als auch* auf seine Beziehung zum anderen Individuum (und damit zur Gesellschaft). ‚Identität‘ meint *sowohl* die Vorstellung, die ich von mir selbst habe *als auch* meine Vorstellung darüber, wie andere mich sehen. Es ist leicht zu zeigen, daß letztere Vorstellung nur in Interaktionen übermittelt werden kann und daß diese Interaktionen letztlich auch die Vorstellung, die ich von mir selbst habe, mitbestimmen“ (Orban 1986, 103).

Im Mittelpunkt von Meads Theorie steht das Selbst. Er betrachtet das Selbst unter dem Gesichtspunkt des Selbstbewusstseins, welches eine objektive Struktur darstellt und an Sprache gebunden ist. Sprache ermöglicht die Verschränkung der Perspektiven von Hörer und Sprecher und erlaubt somit die Rolle des Anderen zu übernehmen. Diese Möglichkeit sich aus der Perspektive des Anderen wahrnehmen zu können, wird erst allmählich im Zuge der Sozialisation erworben. Dabei wird das Selbst als von sich handelndes „I“ und als von den Erwartungen der anderen beeinflusste „me“ verstanden. Hier zeigt sich, dass das Selbst sowohl Subjekt als auch Objekt sein kann. Durch das reflexive Verhältnis wird das Selbst für sich selbst zum Objekt (vgl. Schweitzer 1985, 26). Detaillierte Ausführungen zum Subjekt-Objekt-Verhältnis folgen im Kapitel zu den Körperkonzepten (vgl. Kapitel 4.8).

Den Ausführungen von Orban folgend, schließt die Identität auch die im Laufe der Sozialisation erworbenen Identifikationen mit ein und verändert sie im Prozess der Identitätsbildung. Mit anderen Worten, die Identifikationen werden teils aufgegeben, aneinander angeglichen, absorbiert und zu einem Ganzen neu zusammengeführt, welches dann im Erwachsenenalter voll entfalten die Identität bildet (vgl. Orban 1986, 104). Wenn Identität unter dem Gesichtspunkt der Kontinuität betrachtet wird, so stellt sich die Frage, wie eine Person trotz aller Wandlung und Veränderung immer die gleiche bleiben kann. Haneberg vermutet, dass die Kontinuität auf einem Grundmuster leiblichen Erlebens beruht, welches sich als typisches durch die ganze Lebensgeschichte durchzieht. Dabei bleibt die Art und Weise des leiblichen Fühlens und Empfindens in seiner Grundstruktur gleich. Des Weiteren ist die Kontinuität bedingt durch die Anschlussfähigkeit neuer Erfahrungen an bestehende Strukturen. Das Neu-Erlebte muss in das bestehende Muster passen, um die Kontinuität zu gewährleisten (vgl. Haneberg 1995, 86).

Die Interaktionen, die für das Ausbilden der Identität bedeutungsvoll sind, zeigen die Wichtigkeit von sozialen Kontakten und der Einbettung des Individuums in der Gesellschaft. Die Gesellschaft hat durch den „generalisierten Anderen“ daher nicht nur Einfluss auf die Entwicklung des Selbstkonzepts, sondern auch auf die Ausbildung der Identität. Nachfolgend soll nun mit Hilfe der Sozialisationstheorie die Bedeutung der Gesellschaft betrachtet werden.

2.3. Sozialisation

Da sowohl die Identität, als auch die Herausbildung der Körperlichkeit und des Selbstkonzepts, von der Sozialisation mit beeinflusst werden, soll in diesem Kapitel ein kurzer Abriss der Sozialisationstheorie folgen. „Sozialisation wird – ,entwicklungslogisch‘ – als gerichteter Lernprozeß betrachtet, in dem stufenweise Kompetenzen aufgebaut werden“ (Schweitzer 1985, 76). Das Umfeld, wie beispielsweise das Elternhaus indem ein Kind aufwächst, beeinflusst maßgeblich dessen Sozialisation. Es ist daher „die gesamte sozio-ökonomische Lebenswelt, die bestimmte Verhaltensformen hervortreibt und diese bestimmen (meist in institutionalisierter Form, mittelbar oder unmittelbar) die Entwicklung des Individuums“ (Orban 1986, 52). Aus diesem Grund wurde bei der Auswahl der Probandinnen auf ähnliche soziale Merkmale geachtet, da anzunehmen ist, dass auch die Sozialisation ähnlich von statten ging und somit die Homogenität der Zielgruppe gewährleistet ist. Doch heutzutage ist es nicht mehr selbstverständlich, dass Ähnlichkeiten bei Variablen wie Schulbildung, Einkommen der Eltern oder Wohngegend, ein Individuum zu einer bestimmten sozialen Schicht zuordnen lassen.

Mit dem Prozess der Sozialisation hat sich Orban aus der Perspektive der Psychoanalyse und Sozialpädagogik eingehend beschäftigt. Sozialisation ist laut Orban ein Kontinuum, welches „beginnend mit den einfachsten Interaktionsfiguren des Körperbedarfs, zu immer komplexeren Gebilden der Aneignung von Realität aufsteigt“ (Orban 1981, 129). Dabei geht es um die vielfältige Ausgestaltung der Einheit des Organismus im Rahmen von praktischen Prozessen. Diese Prozesse sind Interaktionen, in denen die Formen der Einheit – die Interaktionsformen – festgelegt werden (vgl. Orban 1981, 131). Auf den Punkt gebracht heißt dies: „Im Produktionsprozeß (genannt Sozialisation) wird in einer praktischen Tätigkeit (genannt Interaktion) von einem Produzenten (genannt Mutter-Kind-Dyade) ein Produkt (genannt Interaktionsform)

hergestellt“ (Orban 1981, 9).

Im ersten Lebensjahr werden keine Gegenstände wahrgenommen, sondern nur das Beziehungsgefüge, woraus sich bei gleichbleibender Erfahrung einige Aspekte herausfiltern und Gestalt annehmen. Sind diese ersten Objektbeziehungen von positiven Interaktionserfahrungen geprägt, so wird der Außenwelt interessiert entgegengetreten. Die inhaltlichen Dimensionen sind das Fundament für die Vorstellungen, die das Kind von sich entwickelt, als Vorläufer seiner Identität (vgl. Orban 1986, 61). „Das Individuum macht Erfahrungen in komplizierten Beziehungsgefügen; in Situationen erwirbt es ‚Schemata‘ [...] der Realität, die zu symbolischen Bildern bestimmter Gegebenheiten geraten und als solche aufbewahrt werden“ (Orban 1986, 61). Diese Repräsentanzen in Form von Symbolen sind die Grundlage für das Denken, deren wichtigste Grundvoraussetzung die Fähigkeit ist, ein innerliches Bild von etwas zu haben. Dieses Vorstellungsvermögen umfasst sowohl Gegenstände der äußeren Welt als auch die Vorstellung von inneren Prozessen, wie beispielsweise von Gefühlen oder Körperprozessen (vgl. Orban 1986, 59).

Innenwelt und Außenwelt müssen nun verknüpft werden. Dies geschieht durch Handlung, denn „nur in seiner Beziehung auf Handlungen in dieser konkreten Gesellschaft kann der Denkprozeß als ganzer erfaßt werden. Schematisch: Die Handlungen der Mutter stehen in einer eindeutigen Beziehung zu ihrer Position innerhalb dieser Gesellschaft; diese Position bestimmt ihre Interaktion mit dem Kinde; diese Interaktion überliefert dem Kind ein Bild (Denken!) der Welt; dieses Bild strukturiert die Handlungen des Kindes; diese Handlungen bestimmen letztlich seine Position innerhalb der Gesellschaft etc.“ (Orban 1986, 64).

Im Zuge der Sozialisation kommt es zu einer Identifikation mit den primären Bezugsobjekten. Ab dem 12. Monat werden Verhaltensweisen und die Mimik der Mutter nachgeahmt. „Identifikation ist ein Vorgang, bei dem ein Individuum ganze Verhaltensweisen (oder Teile davon) eines anderen Individuums übernimmt und damit zum Bestandteil des eigenen Verhaltens, der eigenen Reaktionsweisen macht“ (Orban 1986, 79). Dazu zählen beispielsweise Gesten, die Körperhaltung aber auch Angewohnheiten jeglicher Art. „Die gestischen Formen, wie z.B. Stillen, beeinflussen also in starkem Maße die Wahrnehmung von Körperprozessen, d.h. auch: die Wahrnehmung des eigenen Körpers. [...] Es ist deshalb von entscheidender Bedeutung, wie diese Interaktionsprozesse zwischen Mutter und Kind gestaltet sind, denn durch sie

wird der Körper des Kindes schrittweise vergesellschaftet [...]“ (Erben 1986, 33f.). Schon als Kind entwickelt das Individuum ein Gefühl für ein Schema seines Körpers – ein Körper-Selbst durch den Unterschied zwischen Ich und Außenwelt. Das Selbstsystem ist ein Werkzeug um Zuneigung und soziale Anerkennung zu erhalten (vgl. Epstein 1984, 17).

Obwohl sich mit acht Monaten die Trennung zwischen Welt, welche im Bild des Fremden repräsentiert ist, auf der einen und Mutter-Kind auf der anderen Seite vollzieht, hat eine Spaltung zwischen dem Kind und der Mutter selbst mit 1½ Jahren noch nicht stattgefunden (vgl. Orban 1976, 87). „Bezogen auf die Problematik der Trennung von Subjekt und Objekt kann folgendes festgehalten werden: die ehemals nur im *Kopfe* des Kindes aufzufindende Verschmelzung von Subjekt und Objekt in der Einheit der Interaktionsform wird im Verlauf der Konstitution des Übergangsobjektes *als Einheit* an ein Stück der Realität herangebracht. Obwohl die Einheit damit noch nicht aufgesprengt ist, so ist doch in diesem Vorgang die Differenzierung von ‚Innen‘ und ‚Außen‘ bereits angelegt“ (Orban 1976, 93). Mit der Ausbildung des Übergangsobjektes beginnt für das Kind das Stadium, in dem Gegenstände der Außenwelt als Objekte, als etwas Außenliegendes, gesehen werden. Auch der eigene Körper wird in diesem Stadium der Welt der Objekte zugerechnet (vgl. Orban 1976, 95).

Durch die weiteren Interaktionen mit der Außenwelt wird immer mehr deutlich, dass sich die Mutter aus der Einheit der Interaktionsformen entfernt und diese Einheit in der realen Interaktionssituation keine mehr ist. Während sich das Kind bislang vor dieser Tatsache verschließen konnte, weil es Substitute der Einheit errichten konnte, tritt nun der schmerzhafteste Vorgang ein, der im „Nein“ und in den „Trotzphasen“ seinen Ausdruck findet: „Ist die Beziehung nicht allzu symbiotisch, d.h. klammert die Mutter sich nicht allzusehr an das Kind, so wird der Widerspruch (Einheit der Beziehung in der Interaktionsform und Getrenntheit in der Realität) schließlich dazu führen, daß (ebenso wie das Kind das Bild des Fremden im Stadium der Achtmonatsangst schließlich aus der Einheit herauslöste) die Mutter aus der verbliebenen und im Außen angesiedelten Einheit herausgenommen werden muß“ (Orban 1976, 101). Dadurch findet das Kind die, von der Mutter losgelöste eigene Identität. Dies ist ein neuer Ausdruck, der sich über das Alte (der bestimmten Interaktionsform) legt und sich mit Sprache durchsetzt. Orban bezeichnet ihn als den Entstehungsprozess der symbolischen Interaktionsformen.

„Der Unterschied beginnt an der Stelle, an der das Kind sagen kann ‚Mama, komm zu mir‘; und dieser Unterschied ist kein sprachlicher [zu ‚Mama, komm‘; Anm. d. Autorin] sondern der, daß ein zweites System auf das erste sich zurückbeugen kann“ (Orban 1976, 102). Zu diesem Zeitpunkt hat sich die Auftrennung von Subjekt und Objekt im Bewusstsein des Kindes endgültig vollzogen.

Orban stellt klar, dass es im Sozialisationsverlauf nicht nur um den Produktionsprozess der Herstellung des Handelns, sondern auch der Herstellung der Körperlichkeit geht. Nicht nur die inneren Organe, Muskeln oder der Knochenbau, sondern der Körper als Ganzes hat im Herstellungsprozess eine Durchdringung erfahren. „Körperhaltung, Gestik, Verkrampfung, Verspannung, Schwachstellen, aber auch starke und ausdauernde Punkte sind allesamt zu sehen als diesem Gesamtprozeß unterworfen. Ob jemand mit gebeugtem Rücken oder kerzengrade daherschreitet, ob jemand seine Glieder fließend und weich unter Kontrolle hat oder ob diese sich sperrig und ungeschickt gegen ihn kehren, hat *nicht nur auch* damit zu tun, wie sein Sozialisationschicksal war, sondern diese Körperfiguren – das ist meine These – sind restlos in den Interaktionen hergestellt“ (Orban 1981, 133). Der Körper ist Träger individueller und sozialer Biographien, da sich in ihm die Verhältnisse spiegeln (soziale und kulturelle) unter deren Bedingungen er sich entfalten konnte: „Der Körper und die ihm zugestandenen Bewegungsspielräume sind Ausdruck der Geschichte, die ein Mensch selbst gemacht hat, und derjenigen, die an ihm vollzogen wurde“ (Erben 1986, 29).

Der Körper ist immer Subjekt und Objekt in einer sozialen Interaktion, in der mindestens zwei Individuen mittels Symbolsysteme miteinander interagieren. Menschliche Interaktion ist somit symbolisch vermittelt, da sie von der Interpretation der Interaktionspartner abhängig ist. Zu den Symbolsystemen gehören neben der Sprache, die Gestik, Mimik und Körperhaltung des Individuums (vgl. Erben 1986, 57). „Da sein Körper für den Menschen eine doppelte Bedeutung besitzt, nämlich a) eine, die sich aus der Tatsache seiner Existenz ergibt und deshalb das Subjekt konstituiert, sowie b) eine, die sich erst aus der Interaktion mit anderen Personen sowohl für das Subjekt als auch seine Interaktionspartner erschließt, kann davon gesprochen werden, daß der Körper sowohl Subjekt als auch Objekt menschlicher Interaktion ist“ (Erben 1986, 58). Die Balance zwischen diesen beiden Dimensionen muss laufend hergestellt

werden, wobei dies durch die Wahrung der subjektiven Befindlichkeit² in Form der Ausgeglichenheit von Körper-Sein und Körper-Haben geschieht (vgl. Erben 1986, 58). Das Individuum bringt dabei stets körperlich und non-verbal mittels zahlreicher Symbolsysteme diese Balance zum Ausdruck, worunter neben den oben genannten Systemen auch noch Körperkontakt, -bewegungen, räumliches Verhalten und Kleidung sowie die äußere Erscheinung zählen (vgl. Erben 1986, 59). Wie bereits erwähnt, finden sich genaue Ausführungen zum Subjekt-Objekt-Verhältnis im Kapitel 4.8.

Wie im Zuge der Ausführungen zum Selbstkonzept und zur Identität erläutert wurde, wird das Selbst laut Gergen vom „generalisierten Anderen“ bewertet. Die Maßstäbe der Bewertung sind an die gesellschaftliche Praxis und an soziale Handlungsformen gebunden. Da das Individuum eine Position innerhalb der Gesellschaft einnimmt, internalisiert es dadurch Muster des Denkens und Handelns. Diese gesellschaftlichen Strukturen führen zu einem Habitus, weshalb nun zum Abschluss dieses Kapitels auf den Habitusbegriff nach Bourdieu eingegangen werden soll.

2.4. Habitus

Bourdieu hat sich mit dem Menschen und dessen Verhalten im Umgang mit der Gesellschaft beschäftigt. Der Mensch lernt, indem er sich an der Handlung anderer Menschen orientiert. Handlungen werden durch Wiederholungen habitualisiert und dadurch zur Gewohnheit (vgl. Rehbein 2006, 90). Bourdieu beschreibt den sozialen Raum als ein Konstrukt, eine abstrakte Darstellung, welche einen Überblick bietet, ähnlich einer Landkarte. Durch die wissenschaftliche Einteilung in Klassen kann eine Summe an klassifizierbaren Praxisformen, sowie ihrer Bewertung (Urteile über die Praxis) gebildet werden. Der Habitus kann daher definiert werden als „*Erzeugungsprinzip* objektiv klassifizierbarer Formen von Praxis und *Klassifikationssystem* (principiium divisionis) dieser Formen. In der Beziehung dieser beiden den Habitus definierenden Leistungen: der Hervorbringung klassifizierbarer Praxisformen und Werke zum einen, der Unterscheidung und Bewertung der Formen und Produkte (Geschmack) zum anderen, konstituiert sich die *repräsentierte soziale Welt*, mit anderen Worten der *Raum der Lebensstile*“ (Bourdieu 1987, 277f.). Der

² Die Befindlichkeiten, die ein Mensch wahrnimmt, stehen in direkter Beziehung zu dessen Körper, da das Befinden immer körperlich zum Ausdruck gebracht wird. Der Körper ist somit die Grundlage der Befindlichkeit und die Entwicklung subjektiver Befindlichkeiten an die Entwicklung des Körpers gebunden (vgl. Erben 1986, 50).

Habitus ist demgemäß nicht nur – die Praxis sowie deren Wahrnehmung – strukturierende und organisierende, sondern auch strukturierte Struktur. Anders ausgedrückt: „[...] das Prinzip der Teilung in logische Klassen, das der Wahrnehmung der sozialen Welt zugrunde liegt, ist seinerseits Produkt der Verinnerlichung der Teilung in soziale Klassen“ (Bourdieu 1987, 279).

Bourdieu hat in seinen Ausführungen zum Habitus und den Lebensstilen zwischen zwei sozialen Klassen unterschieden und deren Unterschiede ausführlich beschrieben. Dies war möglich, da „der Habitus bewirkt, daß die Gesamtheit der Praxisformen eines Akteurs (oder einer Gruppe von aus ähnlichen Soziallagen hervorgegangenen Akteuren) als Produkt der Anwendung identischer (oder wechselseitig austauschbarer) Schemata zugleich systematischen Charakter tragen und systematisch unterschieden sind von den konstitutiven Praxisformen eines anderen Lebensstils“ (Bourdieu 1987, 278).

Die beiden sozialen Klassen unterscheiden sich vollkommen in den klassenspezifischen Praktiken, Gütern und im Konsum. „Als zentraler Gegensatz erweist sich hier, unter Zugrundelegung des jeweiligen Gesamtumfangs an Kapital, der aufgrund seines Seltenheitswerts als distinguiert apostrophierte Konsum der ökonomisch wie kulturell wohlhabendsten Kreise zum einen, der wegen seines oberflächlichen und gewöhnlichen Charakters als vulgär bezeichnete Konsum der ökonomisch und kulturell Mittellosesten zum anderen; [...]“ (Bourdieu 1987, 286). Aus dieser Unterscheidung resultiert auch der verschiedene Bezug auf Kunstwerke. Den Herrschenden, das Großbürgertum, „die von der Kunst einen hohen Grad an Verleugnung der sozialen Welt fordern und einer hedonistischen Ästhetik des Behaglichen, Ungezwungenen und Leichten anhängen“ (Bourdieu 1987, 287) stehen die Beherrschten gegenüber, die dem asketischen Moment der Ästhetik verhaftet sind und protzige Zurschaustellung verschmähen.

Neben dem zur Verfügung stehenden Kapital wäre der Bezug zur Kunst ein Aspekt, der das stärkere Interesse der herrschenden Klasse an Ballett erklären würde. Bourdieu zeigt, dass die herrschende Klasse höhere Ausgaben für Kultur (Bücher, Sport, Musik, Theaterbesuch), für Selbstdarstellung und Repräsentation hat. Der Anspruch der Ungezwungenheit und Leichtigkeit an die Kunst stimmt auch mit den Umgangsformen der Klassen überein, denn auch im Gebrauch der Körpersprache finden sich Unterschiede: „Dort heftiges Gestikulieren und bewegtes Mienenspiel, hier Bedächtigkeit: ‚die langsame Gebärde‘, ‚der langsame Blick‘ des Adels nach Nietzsche,

Zurückhaltung und Kaltblütigkeit als Zeichen des höheren Rangs“ (Bourdieu 1987, 288).

Die Unterschiede zwischen den Klassen ziehen sich des Weiteren vom Geschmack, über die Nahrung, bis zur Essens- und Trinkkultur. „Der Geschmack für bestimmte Speisen und Getränke hängt im weiteren sowohl ab vom Körperbild, das innerhalb einer sozialen Klasse herrscht, und von der Vorstellung über die Folgen einer bestimmten Nahrung für den Körper, das heißt auf dessen Kraft, Gesundheit und Schönheit, als auch von den jeweiligen Kategorien zur Beurteilung dieser Wirkungen [...]“ (Bourdieu 1987, 306f.). Doch nicht alle Klassen greifen auf die gleichen Kategorien zurück. So wird in den unteren Klassen vermehrt auf billige wie nahrhafte Produkte zurückgegriffen, da die Kraft des Körpers und nicht dessen Gestalt und Aussehen im Mittelpunkt steht, während die herrschende Klasse auf gesundheitsfördernde und leichte, wenig Kalorien enthaltende Nahrung zurückgreift. Der Körper stellt somit die Objektivierung des Klassengeschmacks dar, vielfältig zum Ausdruck gebracht in „seinen Dimensionen (Umfang, Größe, Gewicht, etc.) und Formen (rundlich oder vierschrötig, steif oder geschmeidig, aufrecht oder gebeugt, etc.), seinem sichtbaren Muskelbau, worin sich auf tausenderlei Art ein ganzes Verhältnis zum Körper niederschlägt, mit anderen Worten, eine ganz bestimmte, die tiefsitzenden Dispositionen und Einstellungen des Habitus offenbarende Weise, mit dem Körper umzugehen, ihn zu pflegen und zu ernähren“ (Bourdieu 1987, 307). Die klassenspezifische (und analog auch die geschlechtsspezifische) Verteilung der körperlichen Eigenschaften zeigt sich auch im Gebrauch des Körpers im Arbeitsprozess oder in der Freizeit. Der Wahl einer bestimmten Nahrung liegt aber neben der gesellschaftlichen Dimension auch „das gesamte *Körperschema*, nicht zuletzt die spezifische Haltung beim Essen selbst zugrunde“ (Bourdieu 1987, 307).

Nach Bourdieu kommt das Verhältnis zur sozialen Welt ebenso in der Körperhaltung, im Auftreten und Verhalten zum Ausdruck. Die Bedeutung von Korrekturen an Körperpartien mittels Kosmetik (Frisur, Make-up, Bart) und Kleidung leitet sich aus deren Stellung im System der distinktiven Zeichen ab. „Der Körper ist nicht nur Träger, sondern auch Produzent von Zeichen, die in ihrem sichtbar-stofflichen Moment durch die Beziehung zum Körper geprägt sind“ (Bourdieu 1987, 309f.). Der Körper gilt für Bourdieu als natürlichster Ausdruck der innersten Natur, jedoch wird jedes Merkmal (Gesichtsform oder Farbe des Lippenstiftes) als gesellschaftliches Kennzeichen gesehen

und zwischen „von Natur aus natürlich“ oder „von Natur aus kultiviert“ unterschieden: „So wird, was gemeinhin ‚Haltung‘ heißt, die legitime Art und Weise des Auftretens und sich ‚Darstellens‘, spontan als Anzeichen für moralische Haltung erfaßt, wie umgekehrt das Verhalten, dem Körper sein ‚natürliches‘ Aussehen zu belassen, als Nachweis von Nachlässigkeit, von Verfallensein ans *Leichte* und *Leichtfertige*“ (Bourdieu 1987, 310).

Wird der Kleidungsstil der beiden Klassen verglichen, so gibt es auch hier Unterschiede. „Es gilt freilich in diesem Kontext die Einschränkung, daß die betonte Stilisierung des Körpers vor allem in den Mittel- und Oberschichten vorkommt, während die unteren sozialen Schichten, die Industrie- und Landarbeiter, von solchen ‚Schabernack‘ weder was halten noch davon betroffen sind [...]. Die Konsumtion des Körpers findet vor allem in der Öffentlichkeit statt. Dabei spielen seine Stilisierungen eine wichtige Rolle“ (Erben 1986, 53). Der gesamte Lebensstil einer Klasse lässt sich am Kleidungsstil ablesen, da sich in dessen Auswahl gesellschaftliche Zwänge objektivieren. Die Angehörigen der unteren Klassen achten bei ihrer Kleidung auf Zweckmäßigkeit, da die Funktionalität im Vordergrund steht. Es wird wenig auf Kleidung, korrekte Haltung, Benehmen und die Trennung von Oberkleidung und Unterwäsche geachtet. Die Angehörigen der oberen Klassen achten dagegen zunehmend auf ihr Äußeres, was sich in der Bekleidung (Anzug versus Arbeitskittel; Schneiderkostüm versus Kittelschürze) und Kosmetik ausdrückt (vgl. Bourdieu 1987, 323). „Beide Gruppen zollen demselben Bild von legitimer *Körpergestalt und Haltung* ihre *Anerkennung*, sind aber zu dessen Realisierung höchst ungleich gerüstet“ (Bourdieu 1987, 330). Einen großen Einfluss hat das Geld- und Zeitbudget der beiden Klassen. Es zeigt sich, dass besonders Frauen aus der herrschenden Klasse, der Selbstdarstellung einen sehr großen Stellenwert einräumen, da sie sich auch andererseits der damit verbundenen materiellen und symbolischen Vorteile bewusst sind. Diese Damen haben den Anspruch, dass „generell ‚korrektes Benehmen‘ und ‚würdige Haltung‘ demonstriert werden soll was, [...] die ‚Weigerung‘ beinhaltet, ‚sich der Vulgarität und der Leichtigkeit anheimzugeben““ (Bourdieu 1987, 328). Frauen aus niedrigen Klassen sind sich des Marktwertes ihrer Schönheit nicht bewusst und zeigen daher auch kein Interesse, übermäßig viel Zeit, Mühen oder Geld in die Korrektur ihres physischen Aussehens zu investieren. Je höher die soziale Stellung ist, desto sicherer ist die Frau sich des Wertes des eigenen Aussehens und desto zufriedener ist sie mit ihren

Körperteilen. Damit einhergehend fühlen sie sich sowohl in ihrer Schönheit und der Kunst des Schönmachens überlegen, als auch in dem, „was sie ‚Haltung‘ und ‚Benehmen‘ nennen, jene gleichermaßen natürliche wie moralische Tugend, die negativ das ‚Natürliche‘ als *Sich-gehen-lassen* und *Nachlässigkeit* konstituiert“ (Bourdieu 1987, 329).

Der Aufbau der verschiedenen Präferenzräume folgt in Bezug auf Nahrung, Kleidung und Kosmetik derselben Grundstruktur: „der des von Umfang und Struktur des Kapitals determinierten Sozialraums“ (Bourdieu 1987, 332). Bei sportlicher Betätigung finden sich ebenfalls sozial relevante Merkmale, die je nach Schichtzugehörigkeit variieren. So werden Leibesübungen in der unteren Schicht im Rahmen von Bodybuilding durchgeführt, um die Zeichen der Kraft äußerlich sichtbar am Körper zu tragen, während die bürgerlichen Kreise im Rahmen von Gymnastik einen gesunden, befreiten Körper erhalten wollen (vgl. Bourdieu 1987, 334f.). Die Gymnastik symbolisiert allerdings auch die Klassenzugehörigkeit im Sinne von intensiver Beschäftigung mit dem Körper, da es bei diesem asketischen Sport *par excellence* um eine Art Übung um der Übung willen handelt (vgl. Bourdieu 1987, 340). Auch wenn eine Sportart mehreren Schichten zugänglich ist, so heben sich die Ausübungsstätten, wie beispielsweise im Falle von Tennis, mit den Kleidungs Vorschriften und Mitgliedsgebühren ab. „Man muß sich jedenfalls nur bewußt bleiben, daß die klassenspezifische Verbreitung einer Sportart sowohl auf die unterschiedliche Wahrnehmung und Einschätzung der damit erhofften unmittelbaren wie zukünftigen Vorteile zurückgeht als auch auf die unterschiedlich großen wirtschaftlichen, kulturellen und, wenn man so sagen darf, körperlichen *Kosten* (ungleiches gesundheitliches Risiko, ungleiche physische Anstrengungen, etc.), damit die unterschiedliche Verteilung der Sportarten auf die Klassen und Klassenfraktionen in großen Zügen verständlich wird“ (Bourdieu 1987, 338). Es hängt also vom Gewinn und den Kosten ab, ob eine Sportart betrieben wird, „letztlich also von den Dispositionen des Habitus und noch genauer vom Verhältnis zum eigenen Körper als einer Dimension des Habitus“ (Bourdieu 1987, 338f.). So schlägt sich das instrumentelle Verhältnis zum eigenen Körper in den unteren Klassen in solchen Sportarten nieder, die großen Krafteinsatz (Boxen, Rugby) oder Körpereinsatz (Kampfsport, Fallschirmspringen) erfordern (vgl. Bourdieu 1987, 339). In den herrschenden Klassen wird jeglicher Körperkontakt mit Gegnern, der anomische Gebrauch des Körpers und verbale Gewaltmomente, dem gesitteten gesellschaftlichen

Verkehr geopfert und der Sport (Tennis, Golf, Jachtsegeln, Springreiten, Fechten) an separat dafür vorgesehenen Orten, zu Zeiten nach Wahl, allein oder mit ausgewählten Partnern durchgeführt (vgl. Bourdieu 1987, 345). „Als generelle Regel kann formuliert werden, daß ein Sport mit um so größerer Wahrscheinlichkeit von Angehörigen einer bestimmten Gesellschaftsklasse übernommen wird, je weniger er deren Verhältnis zum eigenen Körper in dessen tiefsten Regionen des Unbewußten widerspricht, d. h. dem *Körperschema* als dem Depositorium einer globalen, die innerste Dimension des Individuums wie seines Leibes umfassenden Weltsicht“ (Bourdieu 1987, 347). So wird in den herrschenden Klassen eine Sportart ausgeführt, welche im „Umgang mit dem Körper nicht das Empfinden der höchsten Würde der Person verletzt, [...] die vielmehr fordert, im Bestreben, das unantastbare Bild der eigenen Autorität, Würde oder Distinktion festzuschreiben, seinen Körper wie einen Zweck an sich zu behandeln, ihn in ein Zeichen, in ein Zeichen der eigenen Ungezwungenheit zu behandeln [...]“ (Bourdieu 1987, 347). Die Körperhaltung und -bewegung verweist mit der Weitläufigkeit der Gesten und Schritte, ebenso wie mit einem gemächlichem Tempo, welches zur Gehetztheit der unteren Klassen gegensätzlich ist und anzeigt, dass der Herrschende nicht nur selbst Zeit hat, sondern auch die Zeit der Anderen in Anspruch nimmt, auf die eingenommene Stelle im Sozialraum (vgl. Bourdieu 1987, 347). Auch im klassischen Ballett steht die Würde des Menschen im Mittelpunkt. Des Weiteren können Bourdieus Ausführungen auf Ballett bezogen werden, wenn er davon spricht, dass es einen Respekt vor Formen gibt, der sich zum einen im Bemühen um Haltung und Einhaltung der Rituale ausdrückt und zum anderen in der zur Schau getragenen Anmut (vgl. Bourdieu 1987, 351). Die introvertierten, mehr der Erforschung und dem Ausdruck des eigenen Selbst zugewandten Sportarten wie Yoga, Tanz, Körperausdruck und Gymnastik, messen den Wert der Übungen an der Anstrengung und dem Leiden, die sie kosten. Disziplin wird gelobt, das Erleben der Anspannung wird als lustvoll wahrgenommen und aus der physischen Anstrengung wird eine „Schule des Willens“ gemacht (vgl. Bourdieu 1987, 578). Bourdieu sieht den Tanz weiters als Zivilisierungsprozess. Das klassische Ballett reflektiert das gesellschaftliche Umfeld und gibt Auskunft über den Umgang mit dem Körper, da es in konzentrierter Form über das Körper- und Bewegungsverhalten informiert. Sichtbar wird dies beispielsweise durch den abgespreizten kleinen Finger beim Aufheben eines Gegenstandes (vgl. Koch 1995, 307). „Unter allen sozialen Gebrauchsweisen des Körpers ist der Tanz die

vollkommenste Verwirklichung des bürgerlichen Körpergebrauchs, indem er den Körper als Zeichen behandelt, als Zeichen seiner eigenen Leichtigkeit, das heißt seiner eigenen Beherrschung. Diese Art des Körperumgangs bestätigt sich nirgends so deutlich wie im Tanz“ (Bourdieu 1978, 37, zit. nach Koch 1995, 307). Unter Leichtigkeit und Beherrschung ist hierbei die zivilisierte Kontrolle der Triebe und Affekte zu verstehen. Es wird daher deutlich, dass die gesellschaftlichen Einschreibungen in den Körper auch bei der Auseinandersetzung mit dem Tanz zu berücksichtigen sind.

Die einleitenden Darstellungen von Mummendey haben gezeigt, dass das Selbstkonzept etwas Messbares ist. Allerdings wurde in seinen Ausführungen, die Bedeutung der Anderen, für die Entstehung der Beurteilung des Selbst nicht berücksichtigt. Aus diesem Grund erfolgte mit Gergen eine Erweiterung um den „generalisierten Anderen“. Da das Individuum sozialisiert ist und ein Teil der Gesellschaft ist, wurde das Konzept von Gergen um die gesellschaftliche Dimension erweitert. Diese wurde mit dem Habitusbegriff nach Bourdieu ausführlich dargestellt. Da der Habitus allerdings nicht messbar ist, wird in weiterer Folge der Begriff des Selbstkonzepts verwendet. Dabei wird vor dem Hintergrund der Ausführungen nicht der Begriff nach Mummendey übernommen sondern das Selbstkonzept als empirischer Ausdruck des Habitus verstanden.

Mit dem Selbstkonzept rückt allerdings nur die Seite der Psyche in den Blick. Durch den Sozialisationsprozess, so die These dieser Arbeit, wird jedoch nicht nur die Psyche beeinflusst, sondern auch die Körperlichkeit. Aus diesem Grund sollen im folgenden Kapitel Abhandlungen zum Körperkonzept folgen. Auf Grund der Begriffsvielfalt wurde für diese Arbeit das Modell von Bielefeld gewählt, da er in seinem Modell Konzepte des Körpers systematisch zusammenführt und einen strukturierten Rahmen vorgibt.

3. Bielefeld-Modell

Bielefeld verwendet den Begriff Körpererfahrung als Grundlage des menschlichen Bewegungsverhaltens und legt seinem Strukturmodell, in Anlehnung an frühere Ansätze, die Begriffe Körperschema und Körperbild zugrunde.

Aus der neurophysiologischen Forschung haben sich zwei Schemata postuliert, welche das Wissen um Körperpositionen und -bewegungen als rein perceptiv-kognitive

Leistungen dargestellt haben und erst von Pick und Schilder um persönlichkeitspezifische Auswirkungen erweitert wurden. „Zahlreiche Definitionen beider Teilbereiche machen zudem deutlich, daß es sich hierbei nicht um zwei völlig voneinander unabhängige Themenkomplexe handelt, sondern diese vielmehr im Sinne zweier Facetten einunddesselben Sachverhalts zu verstehen sind: Während auf der einen Seite vorrangig nach Struktur und Prozeß der Wahrnehmung des eigenen Körpers gefragt wird, gilt das Interesse auf der anderen Seite in erster Linie der Frage nach der subjektiv-individuellen Einordnung und Bewertung eben dieser Wahrnehmungen“ (Bielefeld 1991b, 11). Hierbei ist eine allgemein geteilte Auffassung, dass sich das Körperschema autonom herausbildet, während das Körperbild erfahrungsabhängig ist und dadurch später ausgebildet wird (vgl. Bielefeld 1991b, 16).

Pick führte den Begriff des Körperschemas ein, welcher Raumbilder des Körpers bezeichnet, die sich aufgrund sensorischer Informationen entwickeln. Zunächst wurden damit die Phantomschmerzen bei Amputierten erklärt. Head erforschte die kortikalen Repräsentationen und erkannte, dass das Körperschema bereits in sehr frühen Entwicklungsphasen zur Integration von Sinnesreizen angelegt wird (vgl. Teegen 1992, 99). Die Klinische Neurologie und Psychiatrie untersuchte Symptome der Störung des Körperschemas, die mit dem Erleben und der Wahrnehmung des Körpers verbunden sind, wie beispielsweise das Unvermögen, Teile des Körpers zu lokalisieren. „Als Funktion wird dem Körperschema heute meist die Integration der Sensomotorik und der Orientierung des Körpers im Raum zugeordnet“ (Teegen 1992, 100). Schilder formte den Begriff des Körperbildes, indem er Ergebnisse der Neurologie mit dem seelischen Erleben verknüpfte, da sich die Körperwahrnehmung (Körperschema) durch individuelle und sozial vermittelte Erfahrungen aufbaut und modifiziert (vgl. Bielefeld 1991b, 6f.). Die gestörte Körperwahrnehmung drückte sich laut Schilder nicht nur in neurophysiologischen Veränderungen aus, sondern hatte auch eine subjektive und emotionale Bedeutung, welche die Umweltwahrnehmung beeinflusste (vgl. Teegen 1992, 100). „Das Körperbild enthält die gesamten subjektiven Erfahrungen mit dem eigenen Körper – alle organismischen Empfindungen und sensomotorischen Reaktionen, Integrationsleistungen und Bedeutungsbildungen. Das Körperbild ist nicht statisch, sondern entwickelt sich fortlaufend. Als Muster, das unsere gesamte emotionale Lebensgeschichte enthält, wirkt es aus dem Unbewußten auf unsere Selbst- und Umwelterfahrung ein. Über die bewußte Wahrnehmung des Körpererlebens haben

wir jedoch auch die Möglichkeit, Erinnerungs- und Bedeutungsmuster zu erkunden und zu klären“ (Teegen 1992, 100).

Bielefeld verwendet den Begriff Körpererfahrung als Oberbegriff und übergeordnetes Konzept verschiedener Teilaspekte des Körperschemas (Körperwahrnehmung) und des Körperbildes (Körpererleben). Der Körper muss im Laufe der Sozialisation systematisch erlernt und als materiale Basis des Selbst positiv erfahren werden. Körpererfahrung wird dabei für den Aufbau einer positiven Ich-Beziehung, emotionaler Ausgeglichenheit und des Selbstbewusstseins als bedeutungsvoll anerkannt (vgl. Bielefeld 1991a, VIII f.). „Insofern verweist (Körper-) Erfahrung zunächst zwar auch auf das Wahrnehmen (hier des eigenen Körpers), doch wird dieses Wahrnehmen nicht allein als neurophysiologischer Prozeß der Intero- und Exteroceptoren verstanden, vielmehr ist jede Wahrnehmung zugleich auch untrennbar mit Empfindungen (Erlebnisqualitäten), mit Gefühlen der Zustimmung oder Ablehnung, der Freude oder des Ärgers, usw. verbunden. In einem dialektischen Beziehungsverhältnis gehen Erfahrungen somit sowohl als Produkt von Wahrnehmungs- und Erlebensempfindungen in den Verfügensbestand (die Persönlichkeit) des Individuums über, und als Orientierungs- und Bedingungsgröße zugleich in den Prozeß aller folgenden Wahrnehmungs- und Erlebensempfindungen ein“ (Bielefeld 1991b, 16).

Nachfolgend soll das Strukturmodell von Bielefeld (Abbildung 1) näher erläutert werden.

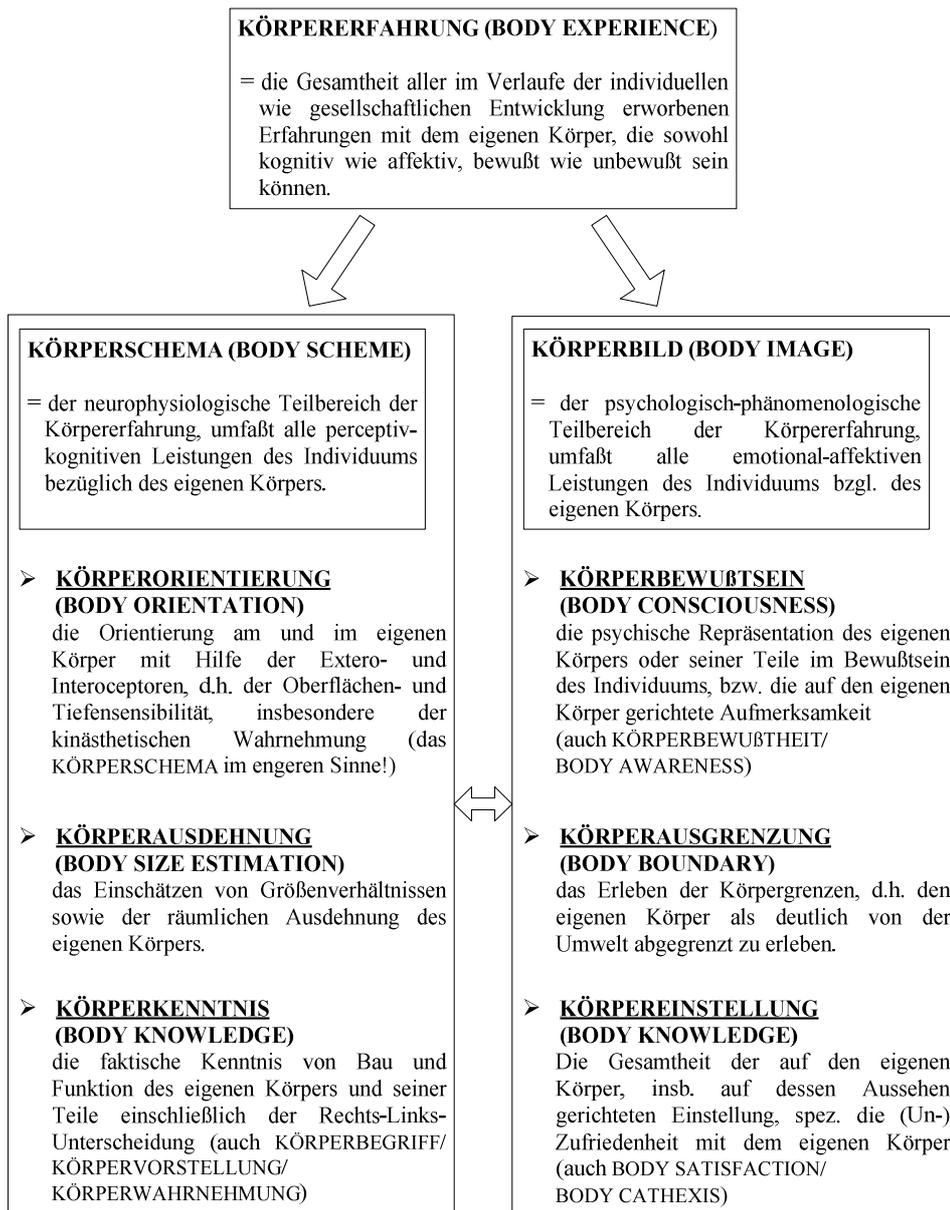


Abbildung 1: Bielefeld-Modell (Bielefeld 1991b, 17)

3.1. Körperschema

Unter den neurophysiologischen Funktionsbereich Körperschema fallen die Teilbereiche der Körperorientierung, Körperausdehnung und Körperkenntnis.

Unter *Körperorientierung* wird dabei die Orientierung am und im eigenen Körper verstanden, welche durch Oberflächen- und Tiefensensibilität ermöglicht wird und als wichtig „für alle Körperhaltungen und Körperbewegungen bzw. für die Lokalisation von taktilen Reizen auf der Körperoberfläche Berücksichtigung findet“ (Bielefeld 1991b, 18f.). Da die Körperorientierung teilweise synonym mit dem Begriff des

Körperschemas verwendet wird, wird es auch als „Körperschema im engeren Sinne“ bezeichnet. Das Zentralnervensystem ermöglicht eine Abgleichung der „afferenten sensiblen und sensorischen Meldungen über Lage, Form und Ausdehnung des Körpers bzw. seiner Teile mit einem in der Hirnrinde festgelegten Standard, dem Haltungs- und Oberflächenschema“ (Bielefeld 1991b, 19). Die Orientierung im eigenen Körper wird durch Rezeptoren zur Stellungs-, Spannungs- und Lagewahrnehmung ermöglicht, die den Menschen beispielsweise befähigen, mit geschlossenen Augen die eigene Nasenspitze zu berühren. Im Gegensatz zu dieser Tiefensensibilität, ermöglicht die Oberflächensensibilität die Orientierung am Körper, wie beispielsweise die Fähigkeit, Berührungsreize auf der Haut ohne optischer Kontrolle wahrzunehmen und zu lokalisieren (vgl. Bielefeld 1991b, 20).

Der Begriff der *Körperausdehnung* muss als ein weiterer Teilbereich der perceptiv-kognitiven Leistungen des Individuums bezüglich des eigenen Körpers, im Sinne der „Einschätzung von Größenverhältnissen bzw. der Ausdehnung des eigenen Körpers“ genannt werden, der schon allein aufgrund der Fülle spezifischer Diagnoseverfahren Eigenständigkeit beanspruchen kann“ (Bielefeld 1991b, 19). Diese Fähigkeit zeigt sich beispielsweise beim unbewussten Einziehen des Kopfes beim Durchschreiten eines niedrigen Tores. Somit gibt es einen Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung von Körpergrenzen und dem umgebenen Raum. Dies bedeutet, dass es sich nicht um isolierte perceptiv-kognitive Leistungen des Körperschemas handelt, sondern auch körperliche Empfindungen wie Stimmungen und Emotionen, einen Einfluss auf die Einschätzung von Größendimensionen haben. So führt beispielsweise Angst zu einer Unterschätzung der eigenen Größe, während Freude und Selbstvertrauen zu Überschätzungen führen (vgl. Bielefeld 1991b, 21f.).

Die Kenntnis des Individuums über Bau und Funktion seines Körpers und dessen Teile basiert ebenfalls auf perceptiv-kognitiver Leistung, „welche sich andererseits aber auch wieder deutlich von Orientierungs- und Einschätzungsleistungen abhebt, da hier allgemein medizinisch-biologisches Faktenwissen lediglich auf den eigenen Körper bezogen wird“ (Bielefeld 1991b, 19). Dem Teilbereich *Körperkenntnis* muss allerdings ein spezifischer Charakter zuerkannt werden, da das Wissen um den Körper allein durch die permanente Beschäftigung mit dem Körper sichergestellt werden kann. Hierbei kann die Stabilität der äußeren Organe und des Aussehens sowie der Funktionen der inneren

Organe kontinuierlich gelernt und konkretisiert werden. Auch die Rechts-Links-Orientierung sowie die Direktionalität des Individuums fallen unter diesen Teilbereich (vgl. Bielefeld 1991b, 23).

3.2. Körperbild

Der subjektiv-phänomenale oder subjektiv-emotionale Funktionsbereich Körperbild umfasst die Bereiche Körperbewusstsein, Körperausgrenzung und Körpereinstellung.

„Das ‚Bewußtsein des eigenen Körpers bzw. der eigenen Körperlichkeit‘ umfaßt alle körperbezogenen Empfindungen, Gefühle und Vorstellungen, über welche das Individuum ‚etwas aussagen‘ kann“ (Bielefeld 1991b, 24). Es geht dabei um das Ausmaß an Aufmerksamkeit, welches der Mensch seinem Körper im Vergleich zu körperfremden Objekten schenkt. Bei einem stark ausgeprägten *Körperbewusstsein* werden körperlichen Empfindungen, Attributen und dem Aussehen im Gegensatz zur Umgebung viel Bedeutung zugewandt. Darunter fällt laut Bielefeld auch, dass Bewegungen gespürt werden, wie sie nach außen und nach innen wirken und wie diese in Verbindung mit den Empfindungen stehen (vgl. Bielefeld 1991b, 25f.).

Das Erleben der Körpergrenzen stellt einen spezifischen Aspekt des Körperbewusstseins dar und wird als *Körperausgrenzung* bezeichnet, obwohl diese dem gesunden Menschen meist nicht bewusst werden (vgl. Bielefeld 1991b, 24).

Kleinkindern sind die Körpergrenzen meist noch nicht bekannt. Dies wird erkennbar, wenn Kleinkinder mit Objekten wahllos auf Bereiche des eigenen Körpers, wie auf körperfremde Objekte einschlagen. Sportler wiederum „verwachsen“ teilweise mit ihren Sportgeräten und dehnen ihren Körper auf das Sportgerät aus. Meist wird die Körperausgrenzung im klinisch-pathologischen Bereich untersucht, etwa bei Phantomgliedschmerzen (vgl. Bielefeld 1991b, 26f.).

Während die beiden letztgenannten Begriffe eher auf die Aufmerksamkeit abzielen, die das Individuum dem Körper schenkt, „zielen Untersuchungen der ‚Einstellung zum eigenen Körper‘ auf die Beziehung des Individuums zu seinem Körper ab! Anschaulich wird diese Funktion durch die Attribute und Eigenschaften, die Personen ihrem Körper zuschreiben. Ob sie also ihren Körper als positiv, angenehm, attraktiv, sportlich usw., oder eher als negativ, belastend, kränklich, schwach o.ä. empfinden, ist offenbar mit weitreichenden Konsequenzen für die Selbstakzeptanz wie auch für das konkrete

Verhalten verbunden“ (Bielefeld 1991b, 24). Die *Körpereinstellungen* leisten laut Filipp auch einen zentralen Beitrag zum Selbstkonzept. Der Grad der Zufriedenheit mit dem Körper und dem Aussehen wird dabei anhand von Tests erhoben, die den Unterschied zwischen dem Realbild und Idealbild des Individuums erfassen (vgl. Bielefeld 1991b, 28).

Im nachfolgenden Kapitel werden in weiterer Folge die einzelnen Teilkonzepte des Modells mit Ausführungen von anderen Autoren zusammengeführt und ausführlich betrachtet.

4. Konzeptbetrachtungen

Das Modell von Bielefeld wurde von vielen Autoren als Anlass genommen, um sich mit dem Thema Körperbild und Körperschema eingehend zu beschäftigen. In weiterer Folge werden ausgewählte Ansätze zu den Teilbereichen des Bielefeld-Modells vorgestellt und mit dem Modell in Verbindung gesetzt. So sollen Unterschiede als auch Gemeinsamkeiten der Konzepte aufgezeigt und diskutiert werden.

4.1. Körpererfahrung

Die Körpererfahrung wurde unter pädagogischen, persönlichkeits-psychologischen und kulturhistorisch-gesellschaftlichen Gesichtspunkten betrachtet.

Aus einem pädagogischen Gesichtspunkt heraus haben sich Leist und Lange mit der Körpererfahrung beschäftigt. Körper werden bei Leist als Handlungsmöglichkeiten gesehen. „Was sie an Möglichkeiten hergeben bzw. entfalten können, bildet sich erst im Handeln heraus und ist immer wieder neu zu suchen und zu bestimmen“ (Leist 1991, 42). So wird der Körper in unterschiedlichen Sportarten auch unterschiedlich erfahren, zum Beispiel beim Tanzen als elastisch, beim Bergsteigen als widerstandsfähig oder beim Laufen als ausdauernd. Leist hat als Beispiel die Beschäftigung mit dem Körper beim Turnen genommen: „Was wir dabei in Erfahrung bringen, ist das eigene ‚Selbst‘, und seine Entwicklung ist wiederum abhängig von den Gelegenheiten wie von der Art und Weise, in der man Erfahrungen macht. Meine Möglichkeiten, über meinen Körper sensomotorisch zu verfügen, zeichnen ihn vor anderen aus“ (Leist 1991, 46). Lange hat sich mit dem Körper des Tänzers auseinandergesetzt, da Ballettlehrerinnen oft eine andere Ansicht von Bewegungsproduktion haben. „Sie geben als Lernhilfen Hinweise, was man von seinem Körper und seinen Aktionen wahrnehmen muß, damit eine

Bewegung gelingen wird. Während es im Exercise möglich ist, eine Bewegung in ihrem Technikaspekt zu üben, sind doch mit ihr potentielle Aussagequalitäten präsent. Bei einem relevé³ z.B. soll der Körper einen Eindruck von Leichtigkeit und Emporstreben hervorrufen“ (Lange 1991, 62f.). Gerade für Anfänger ist es jedoch schwer mit der Vorstellung von Leichtigkeit die nötige Standfestigkeit zu gewinnen, die erst mit der Wahrnehmung von Schwere des eigenen Körpers erfahrbar wird. Deshalb begreift das Tanzverständnis die Tanzbewegungen normalerweise als zu beherrschende Formen, die erst später mit subjektiven Bedeutungen belegt werden können. Dies soll das Erlernen vereinfachen, da der Fokus auf das Nachmachen und die Beherrschung der Formen gelegt wird. In diesem Sinne wird oft die Musikvorlage in einzelne Takte zerlegt, analog dazu die Bewegungen aufgesplittert und wieder zusammengefügt und der Raum in geometrische Muster eingeteilt (vgl. Lange 1991, 73). „Lernen lässt sich so als Versuch begreifen, in dem interessiert, ob es mir gelingt, meinen Körper oder Teile von ihm nach vorgegebenen Zeiten auf vorgegebenen [sic!] Raumwegen in jeweils bestimmte Positionen zu bringen“ (Lange 1991, 73). Im weiteren Verlauf des Erlernens können dann subjektive Interpretationen hinzugefügt werden. Das Körper-Ich kann im Erlernen von Tanz verschiedene Erwartungshaltungen haben, die meistens im Tanzunterricht ausgeblendet werden. Der Lernprozess erweist sich als problematisch, wenn der Lernende die Erfahrung macht, dass sich der Körper als nicht geeignet für das Erlernen der Tanzformen herausstellt. Dann kann das Nicht-Gelingen zu einer negativen Selbstbewertung führen, was oft zu einem Abbruch der Lerntätigkeiten, zum Schutz der eigenen Identität führt. Am idealsten ist es, wenn es zu einem Wechsel von der Wahrnehmung des Körper-Ichs als Ausführungsorgan oder Instrument, hin zu einem Wahrnehmungsgegenstand kommt (vgl. Lange 1991, 74).

Paulus betrachtet die Körpererfahrung aus persönlichkeits-psychologischer Sicht. Er definiert Körpererfahrung als den Teil der Erfahrung, „den das Individuum als Selbsterfahrung (gegenüber der ‚Nicht-Selbst‘-Erfahrung) im Gedächtnis abspeichert. Die Körpererfahrung bezieht sich dabei auf den Wissensbestand über den eigenen Körper. Selbsterfahrung bezieht sich auf den Bestand gespeicherter Information über die gesamte eigene Person, wobei zur eigenen Person nicht nur ‚Selbst‘ und ‚Körper‘ zu rechnen sind, da darüber hinaus auch Bestandteile der materiellen und sozialen Umwelt

³ Erheben des Körpers auf den Fußballen; Anm. d. Autorin

von Individuen als zum Selbst gehörig erlebt werden können“ (Paulus 1991, 87). Zur Körpererfahrung gehört auch der Raum, den ein Individuum umgibt. Sie nehmen diesen persönlichen Raum als Extension des eigenen Körpers wahr und zählen ihn zum eigenen Territorium (vgl. Paulus 1991, 87). Dies erklärt auch den höchstpersönlichen Raum, den ein Individuum als seinen eigenen betrachtet und der je nach Situation (U-Bahn-Fahrt, Bewerbungsgespräch) unterschiedlich groß ist.

Körpererfahrung und Selbsterfahrung sind komplementär und ergänzen sich. Die Körpererfahrung ist der Kern der Selbsterfahrung und diese konstituiert sich aus der Körpererfahrung. Wird das Aussehen bekrittelt, so beeinflusst dies zugleich auch die gesamte Selbsteinschätzung. Ein Verlust der Komplementarität führt zu Angst, da die Selbsterfahrung nicht mehr mit der Körpererfahrung korrespondiert. Als Beispiel führt Paulus an, wenn das Herz plötzlich stark zu schlagen anfängt (vgl. Paulus 1991, 89). Die Selbst- und Körpererfahrung ist immer auch auf die soziale und materielle Umwelt bezogen, in der das Individuum lebt. Die Körper- und Selbsterfahrung wird in Auseinandersetzung mit der Umwelt erworben und verändert. Die kulturellen Einflüsse zeigen sich in konkreten Ausbildungen durch die Sozialisation (vgl. Paulus 1991, 93).

Wird die Körpererfahrung aus kulturhistorisch-gesellschaftlicher Sicht betrachtet, so zeigt sich die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Kultur, womit auch eine Veränderung des Körpers und der Körper Einstellungen durch wechselnde Normen und Werte einhergeht. „Der Körper ist Objekt sozialer und kultureller Zuschreibungen“ (Rittner 1991, 125). Der Körper als Träger von Symbolen und Elementen der Gesellschaft zeigt somit, dass Körper-Ordnungen mit der sozialen Ordnung korrespondieren (vgl. Rittner 1991, 125). So wurden bereits zu Beginn der 1990er Jahre Attribute der Fitness, der Sportlichkeit, der Schlankheit und Attraktivität als Körperideale genannt (vgl. Rittner 1991, 151).

Die Verwendung und Inszenierung des Körpers in Alltagssituationen geht mit der Körperhaltung, Mimik und sozialen Situation einher und ist aufeinander abgestimmt. Es gibt eine Vielfalt der Inszenierung der Körperlichkeit, die sich in der je spezifischen Körperverwendung und -zuständigkeit ausdrückt. Dabei zeigen sich auch Unterschiede hinsichtlich des Stehens, Gehens und Schlenderns bezogen auf verschiedene Orte, wie in Straßen, in Parks, auf Bahnhöfen und in öffentlichen Einrichtungen (vgl. Rittner 1991, 129f.). „Mit den sozialen Anlässen und Räumen variieren Körperkontrolle, Körperausdruck und Selbstdarstellung. Bei einer Party, in einer Kneipe oder Bar, im

Kaufhaus oder im Großraumbüro ergeben sich je unterschiedliche, auf das Milieu abgestimmte Körper-Choreographien. Der Körper spielt unterschiedliche Parts bei den Ritualen des sich Kennenlernens, Verabschiedens, im Rahmen freundlichen wie aggressiven Verhaltens. Wo vieles unausgesprochen bleibt, kommunizieren die Körper und werden die sozialen Situationen durch ihre Signale definiert“ (Rittner 1991, 130). Die Körperlichkeit entfaltet ihre eigene Struktur, auch wenn diese nicht synchron mit dem Ausdruck und den Worten des Individuums ist.

In Anlehnung an Epstein und Filipp sieht Paulus die Körpererfahrung als integralen Bestandteil einer Selbsttheorie (vgl. Paulus 1991, 95). Paulus‘ Verständnis von Selbsttheorie ist im Rahmen dieser Arbeit mit dem Begriff des Selbstkonzepts gleichzusetzen. Werden zentrale Annahmen durch neue Erfahrungen in Frage gestellt, so kann es zu Krisen und zu Versuchen der Rekonstruktion der Selbsttheorie kommen. Auf der anderen Seite können aber auch neue Erfahrungen zu Veränderungen und einem Ausbau der Selbsttheorie führen. Muss ein Individuum Konzepte der Körpererfahrung durch inkompatible Informationen revidieren (Revision der Annahmen über sich selbst), so zeigt das Ausmaß der damit einhergehenden emotionalen Reaktionen, wie beispielsweise Weinen, wie zentral das Konzept innerhalb der Selbsttheorie ist. Ist das Individuum dabei frei von psychopathologischen Problemen, so wird die Selbsttheorie den veränderten Verwirklichungsbedingungen angepasst und ihre Funktionalität erhalten oder verbessert (vgl. Paulus 1991, 112f.). So kommen bei einer Handlung immer auch Annahmen über das Selbst zu tragen, da der Körper als materielle Basis zugrunde liegt. Aus diesem Grund sind auch immer Annahmen über den Körper implizit oder explizit in die Handlungsorientierung einbezogen (vgl. Paulus 1991, 98). Konnte Körpererfahrung im Rahmen der Sozialisation nicht ausprobiert werden und der Körper nicht kennengelernt werden, so wird Körpererfahrung in der Selbsttheorie wenig integriert sein und für das Individuum nicht nutzbar sein (vgl. Paulus 1991, 112f.).

Paulus beschäftigt sich eingehend mit der Genese und Funktionalität der Körpererfahrung. „Die Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers bildet eine wichtige Informationsquelle über den eigenen Körper. Durch die verschiedenen Sinnessysteme unterschieden in Extero- und Interozeptoren, wird Information über den Körper bereitgestellt. Eine herausragende Bedeutung fällt dabei dem visuellen Sinnessystem zu. Der Mensch kann mittels der Augen seinen Körper bildhaft im Gedächtnis abspeichern

(,Körper-Bild‘) und als anschauliche Vorstellung wieder aktivieren“ (Paulus 1991, 100). Mit Hilfe des haptischen Sinnessystems können Körperpartien ertastet werden, die nicht mehr im Blickfeld liegen. Zusätzlich erhält das Individuum durch die übrigen Sinnessysteme wie Gehör, Geruch und Geschmack weitere Informationen, die über die Funktionen und Zustände des Körpers Auskunft geben. Durch die Interozeptoren wird der Körper im Sinne eines Gewährwerdens erlebt, welches qualitativ (Körpergefühl) und ganzheitlich ist. Organe und deren Tätigkeiten, muskuläre Anspannungen, Schmerz, Gefühle und Motivationszustände in bestimmten Körperregionen werden wahrgenommen (vgl. Paulus 1991, 101). „Sobald das Individuum aus der aktuellen Wahrnehmung des eigenen Körpers irgendwelche überdauernden (invarianten) Merkmale über seinen Körper herausfiltern kann, können diese in die Selbsttheorie aufgenommen werden, als Charakteristikum der eigenen Person bzw. des eigenen Körpers“ (Paulus 1991, 101). Durch die Zuwendung der Aufmerksamkeit auf jeweilige Körperregionen, oder auf den gesamten Körper, werden diese dem Individuum bewusst. „In der Auseinandersetzung (Interaktion/Kommunikation) mit der materialen und sozialen Umwelt gewinnt das Individuum weitere Informationen über sich selbst bzw. über den eigenen Körper“ (Paulus 1991, 105). In Anlehnung an Filipp unterscheidet Paulus diejenigen Informationsquellen, die Daten über das Selbst und den Körper liefern: direkte Merkmalszuweisung (Benennung eines Körperteils), indirekte Merkmalszuweisung (Schließung von fremdem Verhalten auf das eigene), komparative Merkmalszuweisung (Vergleiche mit Anderen), reflexive Merkmalszuweisung (Rückschlüsse aus dem eigenen Verhalten auf sein Selbst) und ideationale Merkmalszuweisung (durch Rekonstruktion gespeicherter Erfahrungen, Entstehung neuer Informationen über das Selbst). Neben diesen Ist-Modellen gibt es auch noch Soll-Modelle, bei denen es sich um gelernte soziokulturelle Bezugssysteme handelt, an denen sich die Theorie über das Selbst und damit auch über den Körper ausrichtet (vgl. Paulus 1991, 106).

In den beiden Teilbereichen der Körpererfahrung, dem Körperschema (kognitiv-perzeptiver Aspekt/wahrnehmungspsychologischer Ansatz) und Körperbild (emotional-affektiver Aspekt/persönlichkeitspsychologischer Ansatz) sollen nun verschiedene Autoren gemeinschaftlich betrachtet werden.

4.2. Körperschema

Für Paulus bietet das Körperschema die Orientierung am Körper, im Sinne von dem unbewussten Wissen um die Lage, Stellung und Beziehung der Körperteile, welches ein ungezwungenes Bewegen und eine Verwirklichung mit dem Körper, sowie durch den Körper ermöglicht. „Es sind die Voraussetzungen für eine angemessene Körperbeherrschung und -bewegung geschaffen, die dem Individuum die adäquate Verwirklichung von Handlungszielen ermöglicht. Hierdurch werden Basisqualifikationen geschaffen, auf die sich die Zufriedenheit mit dem Körper stützen kann und die im weiteren zu einer Stabilisierung und Erhöhung des Selbstwertgefühls der Person beitragen können“ (Paulus 1991, 107f.). Darüber hinaus zählen zum Körperschema auch die Kenntnis und die Wissensbestände über den Körperaufbau und die Körperfunktionen gemäß biologisch-medizinischen Grundwissens. „Der Erwerb von Wissen und Kenntnissen über den eigenen Körper und seinen Funktionen trägt entscheidend zur Ausbildung realistischer Merkmalskonzepte über ihn bei, die in der Verhaltensplanung, -realisierung und -überprüfung erfolgreich eingesetzt werden können“ (Paulus 1991, 109). Es können jedoch auch unrealistische Merkmalskonzepte entstehen, durch Nichtbeachtung von körperlichen Veränderungen, falschen Rückmeldungen von Bezugspersonen und restriktiver Normorientierung der Erziehungspersonen in der Sozialisation (vgl. Paulus 1991, 109).

Die Phasen der körperlichen und seelischen Entwicklung zeigen, dass ein archaisches Basisbild durch die fötale Wahrnehmung schon vor der Geburt angelegt wird. Bei der Geburt wird das Körperschema im Zuge der Abnabelung, in den Grenzen seiner Umhüllung – der Haut – begründet. Auch wenn das Körpererleben des Säuglings primär auf das Körperinnere ausgerichtet ist, so stellt ein ungestörtes und kontinuierliches Körpererleben die Basis für die Entwicklung der personalen Identität und eines sicheren Realitätsbezuges dar (vgl. Teegen 1992, 101). „Auf der Basis der Informationen über die beweglichen Teile des Körpers und das genauere Spüren der Eingeweidefunktionen erweitert sich das Selbst- und Körpererleben des Kindes. Mit der Lokalisation taktiler Reize und der Koordination von sensorischen Qualitäten und Bewegungserfahrungen bildet sich das Wissen um Körperform und Körpergrenze und zugleich die Unterscheidung zwischen ‚Ich‘ und ‚Nicht-Ich‘ heraus. Während sich das Kind aus der Symbiose mit der Mutter löst, beginnt es, sich in seinem eigenen Spiegelbild

wiederzuerkennen, was es ihm ermöglicht, Vorstellungen über das Körperäußere durch optische Wahrnehmungen anzureichern und mit sozialen Bewertungen zu verbinden. Im Verlauf des Ablösungsprozesses entwickelt es ein Bewußtsein für die Zugehörigkeit des Körpers zum Ich. Die Verselbständigung des Kindes verläuft parallel zur Differenzierung des Körpererlebens“ (Teegen 1992, 102).

Im Lebensalter von fünf bis zwölf Monaten kommt es zu einer Erweiterung der Kontaktgrenzen durch Greifen, zu einer Integration der Sinnesorgane und zu einer Differenzierung des Körperschemas. Zunächst ist das primäre Vermittlungsorgan die Haut, wird jedoch dann von der Hand (zum Greifen) und von den Beinen abgelöst. Durch die Entwicklungsschritte des Krabbelns zum Hochziehen und Sich-Aufrichten wird das Körperschema differenzierter und das Kind entdeckt seine geschlechtliche Identität. Mit drei Jahren wird die Erfahrung der Selbstständigkeit erlebt und ab sieben Jahren kommt es zu einer zunehmenden Konsolidierung der Individualität. Ab diesem Alter hat das Kind auch ein genaues Wissen über das Schema des menschlichen Körpers und bewertet ihn mit Eigenschaften wie Schönheit, Attraktivität und Leistungsstärke. Im Laufe der Sozialisation wird das Wissen um das Körperinnere, die Organe und ihre Funktionen erlernt (vgl. Teegen 1992, 105f.). Auch Mummendey beschäftigt sich mit der Entwicklung der Selbstkonzepte von der Kindheit bis in das Erwachsenenalter. Schon in der frühen Kindheit „läßt sich eine enorme Differenzierung des Selbstkonzeptes konstatieren“ (Mummendey 2006, 95), wobei Unterscheidungen zwischen realem und idealem Selbstbild noch nicht möglich sind. Die Differenzierung des Körperbildes steigt vom achten bis zum vierzehnten Lebensjahr steil an und verändert sich dann nur noch sehr schwach (vgl. Teegen 1992, 108). Mummendey konstatiert, dass das Jugendalter eine Zeit bedeutender Selbstkonzeptveränderungen ist (vgl. Mummendey 2006, 100ff.). Während in der Pubertät starke Empfindungen das Gefühl der Festigkeit und des Zusammenhalts der Körpergrenzen erschüttern, verblasst das spontane und intensive Körpererleben am Ende der Pubertät (vgl. Teegen 1992, 109f.). „Die äußere Anschauung des Körpers tritt in den Vordergrund und führt zu einer stark außengeleiteten Orientierung und Bewertung des eigenen Körpers. Untersuchungen zum Körpererleben Erwachsener machen deutlich, daß das Ausmaß an Selbstsicherheit und Zufriedenheit, das ein Mensch empfindet, in signifikantem Zusammenhang mit der Wahrnehmung, dem Erleben des Körpers und der Zufriedenheit mit ihm steht“ (Teegen 1992, 110). Dieser Zusammenhang ist bei Frauen noch

bedeutsamer und wird von ihnen auch genauer benannt. Diese Benennung der (Un-) Zufriedenheit kommt laut einigen Forschern daher, dass bei Frauen der Körper bei der Suche nach Sicherheit und Anerkennung eine große Bedeutung hat. „Sowohl Frauen als auch Männer richten sich in der Anschauung und Beurteilung ihres Körpers nach Idealnormen. Je größer der Unterschied zwischen der subjektiv empfundenen Attraktivität und dieser Idealform ist, um so unzufriedener ist ein Mensch mit seinem Körper, um so mehr lehnt er ihn ab oder versucht, empfundene Mängel auszugleichen. Eine solche Idealnorm beeinflusst Frauen in ihrem Körperempfinden, ihrer Selbstsicherheit und Selbstzufriedenheit in weit größerem Maße als Männer [...]“ (Teegen 1992, 110).

Schilder, der sich mit dem Körperschema im Zuge der Psychopathologie beschäftigt, versteht darunter die Verwertung der Raumvorstellung vom eigenen Körper im Handeln. „Als Körperschema bezeichne ich das Raumbild, das jeder von sich selber hat. Man darf annehmen, daß dieses Schema in sich enthalte die einzelnen Teile des Körpers und ihre gegenseitige räumliche Beziehung zueinander. Daß zwischen diesem Schema des Körpers und der Wahrnehmung oder Vorstellung des Außenraumes eine Relation bestehe, ist von vornherein recht wahrscheinlich“ (Schilder 1923, 2). Die Hirnrinde speichert Eindrücke, die der Mensch wahrnimmt und formt daraus Modelle. Diese Modelle eines selbst werden als Schemata bezeichnet. Werden diese Schemata durch eine Schädigung der Hirnrinden zerstört, so wird es für den Menschen unmöglich, die Lage oder den Ort eines gereizten Punktes am betreffenden Teil des Körpers zu erkennen (vgl. Schilder 1923, 2f.). Mummendey spricht in diesem Zusammenhang vom Selbstbild, „eine innere Repräsentation des eigenen Körpers, also sozusagen ein Abbild des Körpers im Geiste, das zum Beispiel in bestimmten Krankheitsfällen gestört werden kann – etwa wenn bei eßgestörten Personen eine Divergenz zwischen dem Selbst-Image und dem objektiven Zustand des Körpers besteht; bekannt ist auch das Phantomglied-Phänomen, also Fälle, in dem amputierte Gliedmaßen subjektiv nach wie vor zum Körper zu gehören scheinen“ (vgl. Mummendey 2006, 65). Amputierte Gliedmaßen brauchen oft lange Zeit bis sie aus dem Körperschema des Amputierten verschwinden, wodurch die Existenz von Phantomschmerzen erklärt werden kann. „Ein komplex gebautes Körperschema ist also zweifellos im Bewußtsein. Und dieses Körperschema kann [...] durch organische Erkrankungen getroffen werden“ (Schilder 1923, 29). Wird das Körperschema von optischer Seite her gestört, so ist das Individuum nicht in der

Lage, eine Bewegung auszuführen oder Teile seines eigenen Körpers nach Nennung zu berühren. „Da das Bild des eigenen Körpers auch offenbar nötig ist, um eine Bewegung zu beginnen, war er [der Proband; Anm. d. Autorin] auch gar nicht imstande, bei geschlossenen Augen eine Bewegung zu beginnen, was ihm sofort und leicht gelang, wenn er die Augen öffnete und nun auf optischem Wege ein Körperbild erlangte“ (Schilder 1923, 30). In einigen Fällen kann es auch vorkommen, dass das Individuum über ein intaktes Körperschema verfügt, dieses aber nicht im Handeln verwerten kann. Auch wenn das Individuum den Begriff des Rechts und Links hat, so kommt es im Handeln zu Verwechslungen und Problemen (vgl. Schilder 1923, 42). Warum es zu Störungen des Raumbildes des eigenen Körpers und der Verwendung dieser Raumbilder kommt, das heißt die Gründe für diese pathologischen Störungen sind im Rahmen der Psychoanalyse zu erörtern und würden den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

4.3. Körperorientierung – Körperschema im engeren Sinn

Baumann beschäftigt sich mit der Körperorientierung und definiert in diesem Zusammenhang die Komponenten des Körperschemas im engeren Sinne, als Kenntnis über die Struktur des Körpers (Form, Maße, Anordnung), Wissen um die Beziehung, Struktur und Ausdehnung der Gliedmaßen, Kenntnis um die Bewegungsweite der Gelenke und Orientierung am und im eigenen Körper mit Hilfe der Oberflächen- und Tiefensensibilität (vgl. Baumann 1991, 168).

Das Körperschema ist die entscheidende Voraussetzung für den Bewegungsvollzug und eine bedingende Größe für die menschliche Bewegung und den motorischen Lernprozess. Es ist ein anschauliches Vorstellungsbild vom eigenen Körper und wird mit dem Alter zunehmend bewusst. Dies ist für das Erlernen sportlicher Bewegung von zentraler Bedeutung (vgl. Baumann 1991, 164). „Der verbindende Faktor der Zusammenarbeit von Einzelbewegungen ist die Kinaesthese, das Muskelgefühl. Diese Verbindung kann jedoch nur in einem bereits vorhandenen Medium ermöglicht werden“ (Baumann 1991, 164). Dieses Medium, welches die Voraussetzung darstellt, dass Einzelbewegungen koordiniert werden, bezeichnet Baumann als Körperschema. Im Sport zeigt sich oft das Phänomen, dass Bewegungen nicht so ausgeführt werden, wie das Individuum glaubt es zu tun. Dies hängt damit zusammen, dass die propriozeptiven Informationen (taktile, kinästhetische) nur ungenaue Rückmeldungen über Lage und

Stellung der Gliedmaßen erlauben und erst durch die Ergänzung mit exterozeptiver Informationen (optisch, akustisch) eine Veränderung der Körperposition im Sinne der Umfeldanforderungen gelingt. Später ist es dann auch möglich, ohne visuelle Kontrolle ein genaueres Lage-, Stellungs- und Orientierungsbewusstsein der Körperteile zu haben, da die interozeptiven Meldungen durch die Hinzunahme der exterozeptiven Informationen anders verarbeitet werden. Diese Synthese der Informationen führt zu einer Verbesserung des Körperschemas. Erreicht werden kann die visuelle Betrachtung durch die Verwendung von Videoaufzeichnungen oder Spiegeln (vgl. Baumann 1991, 172). „Diese Art der Verbesserung des Körperschemas hat in Sportarten Eingang gefunden, die in ihrer Ausübung eine besonders präzise Empfindung über die Lage, Anordnung und Stellung der Gliedmaßen zueinander bedürfen. An erster Stelle ist hier die Gymnastik zu nennen“ (Baumann 1991, 172f.).

Auch im Ballettunterricht wird auf Spiegel zurückgegriffen, da er eine Konzentrations- und Zentrierungsmaßnahme darstellt. „Der geübte Athlet setzt Eigen- und Fremdbeobachtung, Instruktionen und Korrekturen des Trainers in Bewegungshandlungen um“ (Munzert 1994, 281). Der Tänzer beobachtet seinen Körper und kann Fehler in der Ausführung einer Übung dadurch selbst korrigieren. Dabei muss der Tänzer allerdings um ein Wissen über die richtige Ausführung verfügen. Dimitrova hat in diesem Zusammenhang auf die Wichtigkeit der Intellektualisierung des Sportlers hingewiesen. Diese soll dazu beitragen, dass bessere Leistungen erzielt werden. „Sie bedingt die Entwicklung eines intellektuellen und individuellen Typs der Steuerung der Reflexion des Sportlers über die eigenen Handlungen und Entscheidungen, führt zur Entwicklung von kognitiven Interessen, zu einem neuen Motivationstyp, zur Selbstvervollkommnung, zu ständiger Leistungssteigerung, zur schöpferischen Anwendung der vorhandenen Erfahrung“ (Dimitrova 1994, 279). Durch das Wissen um die Grundlagen können auch neue Bewegungen erschaffen werden.

Beier hat sich mit motorischen Lernprozessen auseinandergesetzt und hat folgenden Ablauf der Bewegungsregulation definiert (vgl. Beier 1994, 296f.):

1. Wenn ein Sportler eine Bewegung ausführt, dann besitzt er ein verinnerlichtes Bild davon, ein internes Modell welches bisher gemachte positive als auch negative Erfahrungen, sowie den aktuellen psychischen und physischen Zustand widerspiegelt.
2. Im Zuge der Bewegungsausführung werden vom Sportler Informationen über die Körperlage im Raum als auch über die Körperhaltung (Zehenstreckung, Streckung im

Hüftgelenk) wahrgenommen.

3. Währenddessen kommt es zu einem ersten Vergleich zwischen der Ausführungsabsicht – dem internen Modell – und der tatsächlichen Bewegungsausführung.

4. Schlussendlich kommt es zu einem Abgleich zwischen dem internen Modell von der Bewegung mit dem ausgeführten Versuch.

4.4. Körperkenntnis

Das Individuum weiß über seinen Körper Bescheid und hat faktische Kenntnis über das Aussehen und den Bau des Körpers. Des Weiteren verfügt es über Wissen bezüglich individueller Besonderheiten, konkreter Anschauung und Wissen über Prozesse, die im Körper ablaufen. Bielefeld verwendet den Begriff der Körperkenntnis, wenn dieses theoretische Wissen körperlich erfahren wird. Zur Körperkenntnis gehört neben dem faktischen Wissen über Bau und Funktion des Körpers im Sinne von anatomisch-topografischen Kenntnissen über Lage und Zuordnung von Körperteilen und -organen, die Kenntnis des eigenen Aussehens, womit die realistische Einschätzung des eigenen Aussehens gemeint ist und auch Körperwahrnehmung oder -vorstellung genannt wird, weiters die Direktionalität, das heißt den Körper als Raum im Raum zu begreifen und die Richtungen und Achsen auf den Körper zu beziehen, sowie die Rechts-Links-Unterscheidung, die eine zentrale Bedeutung für die räumliche Orientierungsleistung einnimmt (vgl. Bielefeld 1991c, 189f.).

Körperkenntnis sollte laut Bielefeld nicht rein theoretisch vermittelt werden. Die Vermittlung von Kenntnissen und Wissen um den eigenen Körper sollten nicht rein kognitiv im Biologie- oder Sachkundeunterricht erfolgen, sondern auf konkrete Körpererfahrung gestützt werden, „da Körperkenntnis ohne Erfahrung den Körper lediglich als Objekt aufgreift und letztlich zur ‚Ent-Körperlichung‘ führt“ (Bielefeld 1991c, 215). Die erfahrungsgestützte Körperkenntnis spricht den Körper hingegen zugleich als Objekt und Subjekt dieser Erfahrung an (vgl. Bielefeld 1991c, 215).

4.5. Körperbild

Der Begriff des Körperbildes wird von Paulus einerseits in die Zuschreibung von Körpereigenschaften und andererseits in die Beziehung zum eigenen Körper unterteilt. Ersteres betrifft die adjektiven Zuschreibungen, die das Individuum tätigt. Darunter wird weniger die Merkmalszuschreibung der biologisch-materialen Natur des Körpers

verstanden, sondern vielmehr die Beschreibung des Körpers hinsichtlich Attraktivität, Gelenkigkeit, Gesundheit, Robustheit oder Maskulinität/Femininität (vgl. Paulus 1991, 109). Es ist von persönlichkeitspsychologischem Interesse, wie die Individuen zu diesen Beurteilungen kommen und welche Indikatoren sie heranziehen, wobei diese Thematik bislang noch wenig erforscht ist. „Für die zugrundeliegende Selbsttheorie ist es von entscheidender Wichtigkeit, welche Eigenschaften Individuen ihrem eigenen Körper zuschreiben, welche Aspekte mitberücksichtigt werden, in welchem Beziehungsgefüge die Konzepte stehen und in welchem Ausmaß sie eine innere Stabilität aufweisen, m.a.W., wie differenziert die Körpererfahrung in der Selbsterfahrung repräsentiert ist“ (Paulus 1991, 110).

Die Beziehung zum Körper wird durch Erfahrungsinhalte charakterisiert. Das Verhältnis zum Körper kann sich in Sorge, Angst, Nachlässigkeit, Ablehnung, Überforderung, Unterwerfung, Wertschätzung, Akzeptanz oder Zufriedenheit ausdrücken. Dabei zeigt sich, dass eine positive Beziehung zum Körper im Zusammenhang mit einem positiv ausgeprägten Selbstwertgefühl (positive Einschätzung des Selbst) steht. So zeigten Untersuchungen, dass die Zufriedenheit mit dem Körper, mit emotionaler Stabilität und positiven Ausprägungen anderer Merkmale der Körpererfahrung, einhergeht (vgl. Paulus 1991, 111f.). „In einer eigenen Untersuchung an studentischen Pbn [Probanden; Anm. d. Autorin] zeigt sich: Je zufriedener die Pbn mit dem Aussehen des eigenen Körpers sind, desto schöner und attraktiver, desto leistungsfähiger und robuster, desto weniger unruhig und angespannt beurteilen sie ihren eigenen Körper und desto mehr akzeptieren sie ihn und erleben ihn als integriert in ihr Selbsterleben“ (Paulus 1991, 111). Die Zufriedenheit geht bei weiblichen Probandinnen auch einher mit Schlankheit und kleinen Körperbaumaßen der Füße, Fußknöchel, Oberschenkel, Waden, Gewicht und Taille, aber mit großem Brustumfang (vgl. Paulus 1991, 112). Diese Erkenntnisse decken sich auch mit den Ausführungen zur Einstellungsforschung, die nachfolgend im Rahmen des Begriffs Körpereinstellung (vgl. Kapitel 4.7) behandelt werden.

Analog zu Paulus unterscheidet auch Schubert, ebenfalls aus der psychologischen Wissenschaftsdisziplin kommend, anlehnend an Bielefeld die Bereiche Körperschema und Körperbild. Er sieht die Körpererfahrung als Oberbegriff und formuliert folgende Prozess-Unterschiede: Körperschema: „impliziter Modus der Körperwahrnehmung“ als permanente Hintergrundaktivität“ und Körperbild: „expliziter Modus der

Körperwahrnehmung‘ an situationsspezifische Aufmerksamkeitsfokussierung gebunden“ (Schubert 2009, 19). Das Körperbild setzt somit ein Körperschema voraus, da als das Körperschema, das Ergebnis impliziter Kartierungen von Körperzuständen auf der neurophysiologischen Ebene verstanden wird, worauf das Körperbild aufbaut, als das explizite Gewahrsein der Leibhaftigkeit auf der psychologischen Wahrnehmungsebene (vgl. Schubert 2009, 20). Die subjektive Bewertung der Körperschemata resultiert somit im Wahrnehmungsergebnis Körperbild (vgl. Abbildung 2). „Diese psychologische Repräsentation von Informationen über körperliche Zustände ist an, zumindest emotionale, Bewertungsprozesse gebunden, die (unmittelbar) verhaltensrelevant sind. Dies schließt eine bewusste Definition der eigenen Identität des Wahrnehmenden nicht notwendig ein. (Beispiel: Wir können uns des Erlebens unseres Körpers bewusst sein *und* dabei vollständig in der Beobachterperspektive aufgehen.)“ (Schubert 2009, 21). Die, das Körperbild konstituierenden Körperwahrnehmungen durchlaufen auch einen weiteren sozialen Bewertungsprozess um den Grad der Selbstbildkompatibilität zu eruieren (vgl. Schubert 2009, 22).

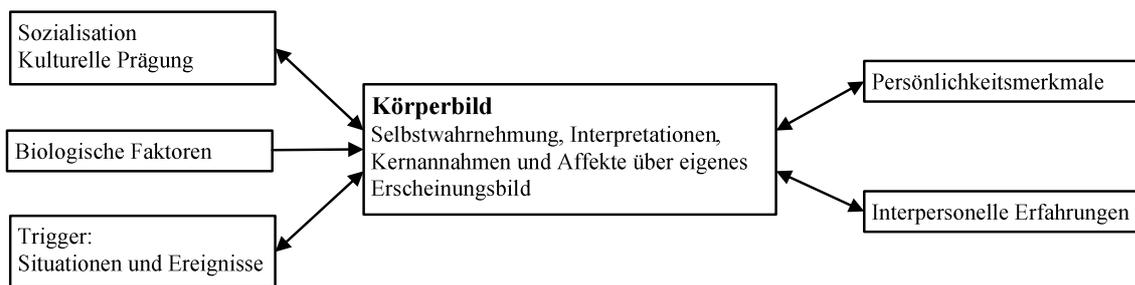


Abbildung 2: Das Körperbild nach Schubert (vgl. Schubert 2009, 33)

Die Körperraumbild-Daten werden in einem Körpergedächtnis abgespeichert und zu Körperbildern zusammengefasst (vgl. Schubert 2009, 39). Das Körpergedächtnis wird daher als Bestandteil und Ergebnis prozeduraler Speicherungs- und Lernprozesse gesehen (vgl. Schubert 2009, 44). Auch Petzold beschäftigt sich mit dieser Thematik, da er meint: Ein Erlebnis, welches der Mensch „am eigenen Leib spürt, ist nicht nur für den Moment der Interaktion von Bedeutung, sondern hinterläßt bleibende Spuren am sich entwickelnden Selbst“ (Haneberg 1995, 41). Dies wird von Petzold als „Leibgedächtnis“ bezeichnet. „Petzold gibt den Hinweis, daß alles einverleibte in einer Art ‚Leibgedächtnis‘ archiviert wird, wobei neuronale und muskuläre Ebenen vernetzt werden. Der Leib ist demnach keine zeitlose Erscheinung, sondern in seinem

Gedächtnis, in seinen Archiven ist die individuelle Geschichte gleichsam ‚eingefleischt‘ als leibliches Gefühl, als Haltung oder als Lach- und Kummerfalte“ (Haneberg 1995, 60). Auch Teegen stimmt diesem Ansatz zu: „Das Körperbild eines Menschen enthält entwicklungsgeschichtlich sowie kulturell und geschlechtsspezifisch vermittelte Erfahrungen mit dem Körper. Zugleich sind diese Erfahrungen mit der persönlichen Lebensgeschichte verbunden, mit ganz spezifischen Gefühlen und Wertungen. [...] Die körperbezogenen Erfahrungen werden mittels des Körperbildes in einer spezifischen Art organisiert, die bestimmt, wie ein Mensch seinen Körper erlebt, welche Verbindung er zu ihm hat und wie er mit ihm, mit sich und anderen umgeht. Für das Selbstgefühl, das Vertrauen in die Selbstregulations- und Handlungskraft, ist das Gespür für die Körpergrenze von großer Bedeutung. Menschen, die ihre Körpergrenze klar spüren können, sind selbstsicherer, weniger umfeldabhängig und beeinflussbar, und sie ertragen Frustrationen und Belastungen besser als Menschen mit weniger festen Körpergrenzen“ (Teegen 1992, 111).

Alexander hat sich mit der Eutonie, als Verfahren somato-psychologischer Pädagogik auseinandergesetzt und bei tausend Schülern einen Körperbildtest durchgeführt. Im Zuge dessen wurde festgestellt, dass „nur wenige Menschen ein vollständiges Bild des Körpers besitzen, ganz gleich, ob sie Gymnastiklehrer, Tänzer, Therapeuten, Mediziner oder Physiotherapeuten, Menschen also mit entsprechender beruflicher Vorbildung, waren. Dies läßt erkennen, daß bloße intellektuelle Kenntnis des Körpers nicht auch notwendigerweise das Körperbild eines Menschen entwickelt“ (Alexander 1994, 115). Eine Schulung zum Körperbild verhilft laut Alexander allerdings dazu, allmählich das Körpergefühl zu verändern, wobei eine zu schnelle Veränderung kontraproduktiv ist und zu Angstzuständen bis hin zu Identitätsverlust führen kann. „Obgleich niemals äußere Haltungskorrekturen versucht werden, verbessert sich die Haltung durch das bewußter gewordene, korrigierte Körperbild. Die Tonusregulierung bewirkt ein besseres körperliches und seelisches Gleichgewicht und größere Aufgeschlossenheit. Die verschiedensten, auch scheinbar geringfügigen Veränderungen sind objektiv am Muskel- und Körperbildtest jederzeit vom Schüler selbständig nachprüfbar“ (Alexander 1994, 108).

Valtolina hat sich ebenfalls mit dem Verhältnis von Körperbild und Bewegung beschäftigt und konstatiert, dass diverse Publikationen gezeigt haben, dass sich das Körperbild durch Bewegung entwickelt und der Umgang mit der Umwelt eine

Aufmerksamkeit (awareness) für den Körper, seine Teile, Form und Position verlangt (vgl. Valtolina 1994, 240). Er kam überein, dass Athleten nicht nur ein besseres Körperbild haben als Nicht-Athleten, sondern ihrem Körper auch mehr Aufmerksamkeit schenken, ein besseres Vorstellungsvermögen haben und durch ihre Leistungsfähigkeit auch eher die Initiative übernehmen (vgl. Valtolina 1994, 242).

4.6. Körperbewusstsein

Das Körperbewusstsein hat eine entscheidende Bedeutung für die Ausbildung der personalen Identität. Es entspricht der Fähigkeit, eine Bewegung als die ganze Person erfüllend, nach außen und innen wirkend, körperliche Prozesse, Empfindungen und Gedanken einbeziehend, wahrzunehmen. Die Körpersinne stellen die Hauptinformationsquellen für die Körpererfahrung dar. Peter-Bolaender interessieren besonders die situationsspezifischen und emotional geprägten Erfahrungen, die durch, mit und in Bezug auf den Körper gesammelt werden.

Die aufgenommenen Wahrnehmungen, Empfindungen und Gefühle und sich daraus ergebenden Gedanken, Absichten und Handlungen werden als Körperbewusstsein bezeichnet (vgl. Peter-Bolaender 1991, 254). Mit Bewusstsein wird daher ein Beobachtungsprozess charakterisiert, bei dem das Individuum, durch die Aufmerksamkeit auf sich und seinen Körper, Informationen über sich und sein Da-Sein in der Welt erhält. Da sich die Informationen auf den Körper in Ruhe und in Bewegung beziehen, umfassen sie auch die verfügbaren Da-Seins-Formen und Verhaltensmuster. Damit entfaltet sich die Fähigkeit, dass das Individuum bei sich sowie bei Anderen, Verhaltensmuster, die Ausdruck der Persönlichkeit sind, erkennt. Durch diese Prozesse wird die Selbstwahrnehmung gefördert (vgl. Peter-Bolaender 1991, 263).

Die Erkundung und Erfahrung von Raum- und Zeitdimensionen sowie Empfindungen und Emotionen stellen laut Peter-Bolaender ästhetische Erziehungsprinzipien dar, die im Tanz aufgegriffen werden. „Da Tanz eine der psycho-physischen Ausdrucksformen des Menschen ist, bestehen hier die günstigen Voraussetzungen, ästhetische Erziehungsziele zu vermitteln“ (Peter-Bolaender 1991, 256). Tanz hängt eng mit Emotionen und Körperbewusstsein zusammen, da Tanz traditionell das Mittel zum Ausdruck der Freude, Lebenslust, Genussfähigkeit und Kommunikation war. Im Laufe der Zeit wurde der Tanz jedoch domestiziert und in Folge dessen leistungsorientiert wie der Turniertanz, modisch wie Aerobic oder subkulturell wie Hip-Hop (vgl. Peter-

Bolaender 1991, 256). Über Tanz wurde kommuniziert und interagiert. „In der tänzerischen Bewegung stellt sich ein Mensch seinem Partner dar. Er eröffnet ihm Teile seiner Gefühlswelt und übermittelt Botschaften über den Körper und/oder den Körperkontakt. Dem Tanz liegen immer Ausdrucks- und Darstellungsintentionen zugrunde, die sich mit Mitteilungsabsichten verbinden lassen“ (Peter-Bolaender 1991, 270). Im Tanz werden Mitteilungsbedürfnis und -absicht körperlich transformiert, somit hat Tanz stark intendierte Ausdrucksqualität und kommunikative Valenzen. Viele Tänzer sind sich über die Aussagen, die sie durch das Tanzen machen gar nicht bewusst. „Tanzformen sind *Körpersprachen*, die ‚unbewußt‘ gesprochen und eher gefühlsmäßig, über Identifikation verstanden werden. Diese Ebene der Sich-Ausdrückens und Verstehens läuft nicht über begrifflich-sprachliche Symbole“ (Fritsch 1985, 15). Das Erlernen eines spezifischen Tanzstils impliziert, dass sich das Individuum einfühlen kann, die Körpersprache versteht und deren Ausdruck spürbar wird. „Dadurch entwickelt sich die Fähigkeit, in und mit dieser Körpersprache zu ‚sprechen‘, etwas zum Ausdruck zu bringen“ (Fritsch 1985, 19).

Peter-Bolaender hat sich mit dem unterschiedlichen Einfluss von Ballett und Modern Dance auf die Körperlichkeit beschäftigt. „Im Gegensatz zum Modern Dance, bei dem zeitweilig bewußt das Gleichgewicht zugunsten eines Wechsels von stabiler und labiler Gleichgewichtslage aufgegeben wird, ist der Klassische Tanz durch sichere Balance und Standfestigkeit charakterisiert“ (Peter-Bolaender 1991, 268). Durch Sprünge und Hebefiguren wird schwebende Leichtigkeit erzielt und der Eindruck vermittelt, der Schwerkraft entgehen zu können. Die Bodenberührung reduziert sich somit auf ein Mindestmaß. „Wenn im Klassischen Tanz die aufrechte, ungebrochene Haltung des Rumpfes betont, große und kleine Bewegungsamplituden grundsätzlich fließend und weich miteinander verbunden sind, dann wird durch das spezifische Bewegungsideal auch ein impliziertes Schönheitsideal verkörpert“ (Peter-Bolaender 1991, 268).

Im Modern Dance wird neben dem Sprung auch der Fall berücksichtigt. Der Boden wird als Bewegungsraum einbezogen, da Erdbezogenheit und Verwurzelung mit dem Boden ein zentraler Aspekt sind. Die Orientierung an den Eigengesetzlichkeiten des Körpers führen dazu, dass die Aufmerksamkeit auf den inneren Rhythmus (Atmung als Ausgangspunkt), äußere Kräfte (Schwerkraft, Zentrifugalkraft) und die natürliche Körperhaltung, durch „Auflösung der aufrechten, ungebrochenen und durch höchste Anspannung charakterisierte Haltung zu Gunsten vielfältiger Anspannungs- und

Entspannungszustände in verschiedenen Körperzentren“ (Peter-Bolaender 1991, 268) gelenkt wird. Während der klassische Tanz stark ritualisiert und instrumentalisiert wurde, ermöglicht die Improvisation nach wie vor die Sensibilisierung der Wahrnehmungssinne und fördert die Körper- und Bewegungserfahrung (vgl. Peter-Bolaender 1991, 268). „Letztere ermöglichen eine differenziertere Selbstwahrnehmung, welche die Grundlage für individuellen Körper- und Bewegungsausdruck und für Selbstdarstellung/Selbsta Ausdruck durch Tanz ist“ (Peter-Bolaender 1991, 258). Für das Bewegungsverhalten ergeben sich laut Paulus folgende Implikationen hinsichtlich der Körper- und Selbsterfahrung. „Da die Selbsttheorie eine Erfahrungstheorie ist, lebt sie im wesentlichen von den Erfahrungen, die in sie Eingang finden können. Vielfältige Bewegungserfahrungen, abgespeichert als motorische Konzepte und sekundär als verbale in der Selbsttheorie repräsentiert, stützen die Kompetenzen des Individuums und tragen zur Erweiterung des Handlungsspielraums bei“ (Paulus 1991, 116). Die bestehenden Konzepte über Körperbau, -funktion oder körperliche Eigenschaften erweisen sich als realistisch, wenn sie der Überprüfung mit der Realität standhalten. „Nicht vergessen werden darf darüber hinaus der starke Einfluß des Bewegungsverhaltens auf die kognitive Entwicklung im Kindesalter“ (Paulus 1991, 117). Die Funktionalität der Selbsttheorie wird hierbei auch durch vielfältige Bewegungserfahrungen, die eine Differenzierung der Orientierung am Körper ermöglichen, gestützt und das Selbstwertgefühl durch die soziale Anerkennung und das Prestige in der Bezugsgruppe abgesichert (vgl. Paulus 1991, 116). Somit wird die Selbsttheorie durch die Bewegungserfahrung positiv beeinflusst.

Neuhaus ist ebenfalls der Meinung, dass durch das bewusste Wahrnehmen körpereigener Geschehnisse ein individuelles Körperbewusstsein entwickelt werden kann, als auch Bewegungen besser koordiniert und kontrolliert werden können. „Diese Fähigkeiten wirken sich wiederum positiv auf ein intensives und breitgefächertes Erleben der Auseinandersetzung mit der Umwelt aus, welche immer mit Bewegungserfahrungen gekoppelt ist. Je differenzierter sich jemand in seinen Leib einfühlend kann, desto vielfältiger und ausdrucksstärker werden Haltung und Bewegung sein“ (Neuhaus 1990, 179). Hier ist anzunehmen, dass dies besonders auf Tänzerinnen zutrifft, da sich diese intensiv mit ihrem Körper beschäftigen. Das verstärkte Ausdrucksvermögen resultiert aus der Ausgewogenheit von Haltung und Wahrnehmung. Die vielfältigen Sinneseindrücke und Erfahrungen, die ein Individuum

im Kontakt mit der Umwelt sammelt, führen zu neuen Handlungen, Wünschen, Bedürfnissen oder Phantasien. „Dieses umfassende Repertoire wird zum Grundstock seines sich immer wieder wandelnden, willkürlich oder unwillkürlich gestalteten Ausdrucks. Das Sich-zum-Ausdruck-Bringen darf nicht nur als ein beiläufiger Nebeneffekt verstanden werden, vielmehr leben wir im ständigen Bedürfnis, unsere Erfahrungen und Eindrücke auf unsere eigene Weise auszudrücken“ (Neuhaus 1990, 182).

4.7. Körpereinstellung

Wie eingangs erwähnt leistet die Körpereinstellung einen zentralen Beitrag zum Selbstkonzept. Das Individuum entwickelt ein Selbstkonzept, welches alles umfasst, was das Individuum über sich denkt, wie es sich beurteilt und welche Eigenschaften es sich zuschreibt (vgl. Mrazek 1991, 224). Das Körperkonzept umfasst körperbezogene Vorstellungen und Überzeugungen, zum Beispiel über das Körperinnere oder Krankheiten; körperbezogene Einstellungen, wie positive oder negative Bewertungen und auf den Körper bezogene Handlungspläne, wie beispielsweise, dass mehr Sport zu einer gesünderen Lebensweise führt. „Das Verhältnis des Einzelnen zu seinem Körper ist einer der fundamentalsten und zugleich problematischsten Aspekte menschlichen Lebens. Fundamental ist dabei im doppelten Sinn zu verstehen, da zum einen der Mensch ohne Körper nicht denkbar ist, der Körper also eine notwendige Bedingung menschlicher Existenz darstellt, und zum anderen die Entwicklung eines jeden Menschen in der Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Umwelt erfolgt, wobei der Körper das Bindeglied zwischen Selbst und Umwelt darstellt. Bedingt durch diese Mittlerfunktion ergibt sich das Problem, daß der Körper sowohl als Subjekt wie als Objekt erlebt werden kann, da er zum einen untrennbarer Bestandteil der Persönlichkeit bzw. des Selbst ist, zum anderen als vom Selbst getrennt existierendes Phänomen wie ein Gegenstand der Umwelt manipuliert werden kann. Diese Dichotomie läßt sich vereinfacht durch die Formulierung ‚Körper sein und Körper haben‘ charakterisieren“ (Mrazek 1991, 223).

Im Alltag ist sich das Individuum seines Körpers oftmals nicht bewusst, sondern erst wenn er krank wird oder negativ auffällt (vgl. Mrazek 1991, 227f.). „Solange wir uns seiner nicht bewußt geworden sind, können wir aber kaum differenzierte Einstellungen und Vorstellungen entwickeln. Daher dürfte in gewisser Weise Körper-Sein mit einem

undifferenzierten Körperkonzept einhergehen, Körper-Haben dagegen eher mit einem differenzierten“ (Mrazek 1991, 228). Die Einstellungsforschung ist ein komplexes und weitreichendes Forschungsfeld, auf welches hier nicht näher eingegangen wird.

Nachfolgend sollen nur die wichtigsten Erkenntnisse in Bezug auf diese Forschungsarbeit erwähnt werden. So gibt es Zusammenhänge zwischen der Geschlechtszugehörigkeit und Einstellungen zum Aussehen: Frauen verfügen über differenziertere Körpereinstellungen und bewerten ihren Körper, das heißt ihre Figur weniger positiv, ihr Aussehen jedoch positiver als Männer. Ein schlanker Körper wird in der westlichen Zivilisation grundsätzlich positiver bewertet. Weiters wird mit zunehmendem Alter auch die Einstellung zum Körper positiver. Unterschiede hinsichtlich der sozialen Schichten und Kulturen sind hingegen kaum untersucht worden (vgl. Mrazek 1991, 234ff.). Auch die Probandinnen werden in dieser Forschungsarbeit einheitlich ausgewählt, um eine Homogenität hinsichtlich der Einstellung zum Körper anzustreben.

Mrazek untersucht, wie sich körperliches Training auf die Einstellung zum Körper auswirkt. „Körperliche Aktivität, vielleicht noch allgemeiner jede Form von Bewegungserfahrung, kann also einen positiven Effekt auf die Einstellung zum eigenen Körper haben wenn sie längerfristig als etwas Selbstverständliches in den Lebensplan eingebettet ist und nicht als etwas Besonderes und Außergewöhnliches erlebt wird. Dies wird in vielen pädagogischen und therapeutischen Programmen explizit oder implizit berücksichtigt [...]“ (Mrazek 1991, 238). Wie sich nun die körperliche Betätigung auf das Selbstkonzept auswirkt, ist umstritten und wird nach herrschender Meinung mehr von der sozialen Rückmeldung über die Leistung beeinflusst, als von der messbaren objektiven Leistung.

Grundsätzlich setzt eine positive Einstellung zum Leben eine positive Einstellung zum Körper voraus. Es ist wichtig, dass der eigene Körper positiv erfahren wird und auch andere Menschen positive Reaktionen auf den Körper ausstrahlen. Wichtig ist somit die Einstellung zu den Merkmalen des Körpers. Aus diesem Grund sind motorische Übungen eine bedeutende Grundlage für die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Motopädagogik stellt vor allem in den ersten Lebensjahren eine wichtige Variante von Pädagogik dar. Es dürfen jedoch nicht das mechanische Üben und der Leistungsaspekt im Vordergrund stehen, sondern das Programm muss Spaß machen, spielerisch und abwechselnd sein. Über das richtige Maß an Quantität und Qualität muss individuell

entschieden werden (vgl. Mrazek 1991, 242ff.).

Bei der Ausübung von Ballett als Berufung ist die Frage, ob dieser Langzeiteffekt auch wirklich einen positiven Einfluss auf die Ausübende hat. Gerade im klassischen Ballett stehen das Üben und der Leistungsaspekt im Vordergrund. Positive Rückmeldungen von Lehrern sind in renommierten Ballettschulen eher karg gesät.

4.8. Leib-Körper-Dualismus

In der Auseinandersetzung mit dem Begriff der Körpereinstellung zeigt sich die Problematik von Leibsein und Körperhaben. Aus diesem Grund soll nun kurz erörtert werden, was diese Begriffe voneinander unterscheidet. „‘Körperbewußtsein‘ enthält schon die Trennung, die uns zu schaffen macht: Körper erscheint als Teil von mir; eine Ganzheit scheint gemeint, die die Summe von Teilen ist. Die Rede vom Körper enthält Objektivierung und Instrumentalisierung. Ganz deutlich wird das, wenn vom Körper als Instrument gesprochen wird. Gefragt ist die Befähigung, den Körper zum Instrument des Musikers, Schauspielers, Tänzers zu machen. Wer aber macht dann Musik, Theater, Tanz? Ein Ich-Selbst mit dem Körper als Instrument?“ (Fellsches 1990, 13). Der Körper wird als Werkzeug (des Ich-Selbst) gesehen, welches mit dem Ich-Selbst nicht identisch ist.

Meyer-Drawe grenzt die beiden Begriffe Leib und Körper voneinander ab. Sie sieht den wesentlichen Unterschied zwischen diesen beiden Konzepten wie folgt: „Leib ist im Unterschied zum Körper die Einheit von Leib und Leben, von Geist und Körper. Ausdrücke wie ‚leibliche Mutter‘, ‚Leib- und Magenspeise‘, ‚Leibeigener‘, ‚Leibschmerzen‘, ‚Leibarzt‘ zeigen die Unersetzbarkeit dieses Wortes durch ‚Körper‘ an und verweisen darauf, daß wir hier einen Erfahrungsbereich zwischen Ding und Bewußtsein meinen. Unsere Leiblichkeit bedeutet insofern einen Maßstab der Dinge, als daß sie uns Bedeutungen ermöglicht, die nicht im bloßen Denken aufgehen. Im strengen Sinne weiß der Mensch nicht was er tut, denn sein Eingreifen in die Welt weist mehr Sinn auf, als in seinem Wissen präsent ist. Mit anderen Worten: Unser Wissen von Welt geht nicht im Denken auf, sondern wird von unseren leiblichen Erfahrungen in Bewegung gehalten“ (Meyer-Drawe 1990, 83). Das Bewusstsein ist als leibhaftiges an den Leib gebunden, weshalb sich das Individuum nicht aus dem Leib herausreflektieren kann. „Wir müssen die Rationalität vielmehr in der leiblichen Erfahrung aufsuchen und nicht vor oder über ihr. Wie wir gesehen haben, ist Wahrnehmung bereits vor jedem

„Eingriff der urteilenden Vernunft“ reflexiv strukturiert, d.h. bedeutungshaft. Unsere Wahrnehmungen haben Sinn, auch wenn dieser noch so vage ist“ (Meyer-Drawe 1990, 95).

In der Dualität von Leibsein und Körperhaben wird bei Fellsches letzteres bevorzugt, denn „Körperbewußtsein heißt so gesehen, ein Bewußtsein dafür zu entwickeln, daß und wie wir Körper haben und hieraus die Möglichkeiten und Methoden zu entwickeln, wie der Körper für künstlerische Leistungen/Äußerungen vollkommen verfügbar gemacht und zur Verfügung gehalten werden kann“ (Fellsches 1990, 13).

Körperbewusstsein bedeutet somit ein Bewusstsein zu entwickeln, dass man einen Körper hat. „Körperbewußtsein kann aber auch anders verstanden werden, so nämlich, daß der Körper nicht als Objekt des Bewußtseins gemeint ist (Bewußtsein von Körper), sondern dieser selbst als ‚Subjekt‘ eines Wissens (das Bewußtsein *des* Körpers). Diese vielleicht auf den ersten Blick befremdende Auslegung kommt dort zur Sprache, wo von Körperwissen (eines, das der Körper selber hat) oder von der Intelligenz des Organismus die Rede ist oder vom instinktiven Wissen“ (Fellsches 1990, 14).

Die Begriffskette Leib/Leiblichkeit/Leibsein führt zusammen, was die Wissenschaft, Kunst, Kultur und Arbeit getrennt hat. Denn der Körper kann unser Instrument sein, nicht aber unser Leib, vor allem dann nicht, wenn wir mit dem Leib selbst gemeint sind. Wir als Leib können höchstens zum Werkzeug von jemand anderem werden (vgl. Fellsches 1990, 16f.).

Auch Schubert hat sich im Rahmen des Körperbildes mit dem Objekt-Subjekt-Dualismus auseinandergesetzt. „Die Besonderheit des Körperbildes besteht im Dualismus, *sowohl* Objekt der Erkenntnis *als auch* Wesensmerkmal des erkennenden Subjekts selbst (*leib-seelische-Einheit*) zu sein“ (Schubert 2009, 44). Der Körper ist einerseits Gegenstand, andererseits ist man der Körper selber. Man ist sich des Körpers bewusst und gleichzeitig sieht man ihn mit den Augen. Er wird von innen empfunden und von außen wahrgenommen (vgl. Schubert 2009, 13). Die Körperwahrnehmung hat einen Doppelcharakter. „Ich habe meinen Körper“ (im Sinne von Besitz, Werkzeug und Beherrschung) trifft ebenso zu, wie „ich bin mein Körper“. Der Körper ist entweder – im expliziten Modus – das Handlungsinstrument und Objekt der Betrachtung eines reflektierenden und motivierten Subjekts, des Selbst, oder er ist – in einem impliziten

Modus – unreflektierte Daseinsform, Aggregat automatischen Funktionierens“
(Schubert 2009, 14).

Auch Theorien zur Identitätsbildung beschäftigen sich mit der Subjekt-Objekt-Dualität, da sie fragen, wie das Kind auf der Ebene des leiblichen Spürens lernt, zwischen sich und anderen zu unterscheiden. Haneberg äußert sich zu dieser Thematik wie folgt: „Dieser Dialog zwischen dem Säugling und den bemutternden Personen, die sich gegenseitig verständigen, indem sie ihr leibliches Befinden modulieren, fundiert das spätere Selbstverständnis des Kindes als eine Art innerer Dialog mit sich selbst. [...] So gesehen ermöglicht erst der leibliche Dialog die Bildung von Identität“ (Haneberg 1995, 31). Die bemutternde Person spiegelt den Ausdruck und die Empfindungen des Säuglings. Aus diesem Eindruck, den der Säugling bei der Person hinterlässt, versteht sich der Säugling selbst. Im leiblichen Dialog wird der Ausdruck des Anderen unmittelbar leiblich gespürt (vgl. Haneberg 1995, 32). „Denn nicht nur der leibliche Kontakt, sondern gerade seine Grenze konstituiert die Identität. Diese Abgrenzung, die mit dem Prozeß der Integration korrespondiert, beginnt mit den Tast- und Berührungserlebnissen des Kindes und findet ihren Höhepunkt darin, daß das Kind seinen Leib im Spiegel erkennt. Erst als Bild von sich wird der Leib in seiner Ganzheit und Begrenztheit vorstellbar, jedoch dann nicht mehr als erlebter Leib, sondern als gesehener Körper“ (Haneberg 1995, 63). Folglich zerfällt die Identität in zwei Momente. Einerseits in die unmittelbar leiblich erlebte Identität, d.h. das Spüren am eigenen Leib, andererseits in ein Objekt, welches gesehen werden kann. Zu der Innenbeziehung von Ich und Leib tritt sodann eine Außenbeziehung hinzu. Auf der einen Seite wird nun der Leib auf ein Niveau der Ganzheit und Integration gehoben, auf der anderen Seite findet eine Entfremdung statt, da Andere dem Leib Dinge zuschreiben. In diesem Moment muss die Identität beginnen, zwischen dem Bild als Vorstellung oder Ideal von sich und dem leiblich gefühlten Bild zu vermitteln. Die Vielzahl von Empfindungen, die sich im Leibgedächtnis zusammenlagern werden in der Psychoanalyse als Körperbild benannt (vgl. Haneberg 1995, 67f.). „Es handelt sich beim Körperbild, im Gegensatz zum ‚Spiegelbild‘, nicht um die sicht- und tastbaren Grenzen eines integrierten Körpers, sondern um die erlebte Struktur des Leibes, die sich in der Begegnung mit Anderen konstruiert hat und als Geschichte des Leibes in jeder gegenwärtigen leiblichen Begegnung wirksam ist“ (Haneberg 1995, 68). Diese Struktur gestaltet sich je nach Situation zu einer neuen Form, bezieht sich aber auf die bereits

erlebten Spuren, die im Archiv des Leibes abgespeichert sind und als solche das momentane Erleben beeinflussen und mitgestalten (vgl. Haneberg 1995, 68).

In einem nächsten Schritt realisiert das Kind, dass „der Andere eine eigenständige Person ist und gerade als Anderer bestimmt, was ich bin. Insofern erlebt sich das Kind im Unterschied zur vorherigen Phase zunehmend bewußt im Spiegel der Anderen, die ihm durch die Art ihrer Blicke, ihrer Gesten oder ihres Gesichtsausdrucks seine Identität gleichsam von außen zuspieren“ (Haneberg 1995, 71). Dadurch entstehen Selbstbilder und -vorstellungen, die zu einem Selbstkonzept organisiert werden, welches das Produkt der Verarbeitung selbstbezogener Informationen darstellt. Dabei werden die Selbstbilder, als Außenseite des Leibes, mit dem empfundenen Leib-Selbst zusammengebracht (vgl. Haneberg 1995, 73).

Die Identitätsbildung kann somit in zwei Momente zerlegt werden: einerseits in das Leib-Selbst (erlebter Leib), als das was ich leiblich von mir und Anderen unmittelbar spüre und sich im Leibgedächtnis archiviert, andererseits das gesehene Bild des Selbst als Selbstbild und das, aus diesen Vorstellungen geformte Selbstkonzept. Obwohl das Selbstkonzept das entwicklungslogisch spätere Moment der Identität darstellt, sind beide Aspekte der Identität miteinander verwoben (vgl. Haneberg 1995, 79).

„Allgemein könnte man formulieren: Die Stabilität einer Identität ist in der Fähigkeit begründet, immer besser zu ‚erkennen‘ (Selbstkonzept) und zu ‚spüren‘ (erlebter Leib), was meinem Wesen entspricht und was nicht, sowie zu lernen, die Diskrepanz zwischen Selbsterkenntnis und leiblichem Selbstgefühl auszuhalten und zu überwinden“ (Haneberg 1995, 80).

Haneberg widmet sich ebenfalls dem Körper-Leib-Dualismus: „Demnach könnte das Verhältnis zwischen Ich und Leib auf einem Kontinuum veranschaulicht werden, wobei wir auf der einen Seite die völlige Identität von Ich und Leib (reine Leiblichkeit) eintragen und auf der anderen Seite das andere Extrem, die völlige Entfremdung von Ich und Leib in der reinen Körperlichkeit“ (Haneberg 1995, 17). Auf der einen Seite steht demnach die Leiblichkeit, im Sinne der Verschmelzung des Ich mit dem Leib und der unmittelbaren leiblichen Erfahrung von Welt. Auf der anderen Seite kann der Leib das Selbst behindern und restringieren. Anstelle des leiblichen Weltbezugs kommt es bei der Körperlichkeit zu einer Distanz zwischen dem Ich und dem Leib, der dadurch zum Körper wird. Als Kind überwiegt die Leiblichkeit, da die Fähigkeit zum Distanzieren erst in der Erfahrung mit der Welt und dem eigenen Leib gelernt wird.

Hierbei kommt den Eltern in den ersten Lebensjahren eine besondere Bedeutung im Distanzierungsprozess zu.

Da der Leib und das Ich annähernd identisch sein können, kann man sagen „ich bin mein Leib“, denn wenn jemand einen Leib berührt, berührt er unmittelbar die Person. Der Leib wird dabei nicht unmittelbar miterlebt, sondern als Medium von der Person übergangen. Leiblich ist man bei dem was man tut, das heißt die Hand ist im Tun nicht als Hand gegenwärtig. Wenn es zu einem Abstand zwischen Ich und Leib kommt, so tritt der Leib in seinem Nicht-Können als etwas Fremdes hervor, als ein Körper, „den ich habe“. „Wer einen Körper h a t, steht zu ihm in einer distanzierten Beziehung wie zu einem Objekt, das von der eigentlichen Person losgelöst ist. Erst wenn ich meinen Körper als ganz eigentlich mir zugehörig *erlebe*, erst wenn ich mein Körper b i n, wird er zum *Leib*. Der Leib ist ein Körper, der in seiner personalen Einzigartigkeit Ausdruck der ganzen Person ist. [...] Der Leib zeigt den Mensch als den, der er ist“ (Petzold 1994a, 343). Das Kind ist mangels Distanzierungsfähigkeit noch mit dem Leib verschmolzen und geht vollkommen in den leiblichen Empfindungen und Gefühlen auf. Es distanziiert sich erst mit dem Ertasten der Welt und des eigenen Leibes, in Form von Spielen, Basteln, Laufen oder bei der Benutzung des Körpers als Instrument (vgl. Haneberg 1995, 15f.). „Der Mensch ist in seiner Leiblichkeit immer nur als ein skizzenhafter Entwurf denkbar. Er nimmt nur als Körper feste Konturen an und ist als solcher in seiner Vielzahl uneingelöster Möglichkeiten schon wieder Leib, der nie zur endgültigen Gestalt gerinnt. Das leibliche Ich kann seinen Leib als Körper nie vollständig vor den Blick bekommen. Erst im Wechselspiel zwischen beiden Dimensionen ist Identitätsbildung denkbar. Zugleich erscheint der anthropologische Dualismus zwischen Körper und Seele (Psyche) überwindbar; denn in Form der Leiblichkeit ist der lebendige Mensch zu jeder Zeit ‚beseelter Körper‘ (also Leib) – ein unauflösbarer Zusammenhang, der unterschiedliche Ausprägungen annehmen kann“ (Haneberg 1995, 17).

Haneberg bemerkt, dass es nur in der deutschen Sprache die Unterscheidung zwischen Leib und Körper gibt, „wobei der Begriff ‚Leib‘ mit ‚leben‘ in einem etymologischen Zusammenhang steht und damit andeutet, daß die Erscheinungsweise menschlichen Seins der Leib ist. Nur in seiner ‚Leiblichkeit‘ tritt der Mensch überhaupt erst als empfindende, sinnliche, gebrechliche und sterbliche Existenz hervor“ (Haneberg 1995,

7). Auch zur Lippe ist dieser Ansicht, denn er sieht Leib als „das Wort für den belebten, erlebten, lebendigen Körper. Während Körper mit *corpus*, das im Englischen sogar zu *corps*, dem Wort für die Leiche, werden konnte, verwandt ist, hieß das althochdeutsche *lib*, später *lip*, einfach Leben, das eben immer leiblich ist. Leib wird auch die lebendige Gemeinschaft genannt, als die sich die christliche Kirche verstand. Die mittelalterlichen Gläubigen wußten sich als ‚Leib Christi‘“ (zur Lippe 1988, 11). Der Leib, als Grundlage des personalen Systems, bietet die physiologische Basis für die feinsten emotionalen Regungen und kognitiven Prozesse, wodurch wir wahrnehmen und handeln können. Der Leib ist uns eigen, da er erfahrbar ist und wir über ihn verfügen. Der Leib vermittelt einem Menschen seine Außenwelt, da er die Grenze zwischen Innen und Außen bildet, an der Kontakt zu anderen Systemen durch Wahrnehmung und Handlung erfolgt. Damit ermöglicht der Leib das Erleben von Eigen und Fremd. Man hat ihn nicht, wie ein Objekt, sondern er ist personaler Ausdruck dessen, was man ist (vgl. Petzold 1994a, 298).

Der Leib ist der Ort des unmittelbar leiblichen Erlebens, das heißt im Leib wird erlebt, empfunden und wahrgenommen. „Es zeigt sich, daß das leibliche Erleben als Form des Selbsterlebens das Grundmuster personaler Identität bildet, wobei sich unterschiedliche leibliche Erfahrungen während der Entwicklung zu einer ‚Geschichte des Leibes‘ ablagern und dem gegenwärtigen Leiberleben seine Struktur verleihen“ (Haneberg 1995, 7).

Haneberg verweist auf Schmitz, der den Leib als etwas sieht, was man in der Gegend des Körpers spürt, unabhängig von den Empfindungen des Sehens oder Tastens. „Der Leib ist demnach in einer Vielzahl ‚leiblicher Regungen‘ spürbar, wie Enge, Weite, Wärme, Schmerz, Hunger, Behagen, Müdigkeit, Druck, Schwere sowie als Regung des Schwebens, Sinkens, Fallens oder Erlebens. Der spürbare ‚Leib‘ kommt dabei nicht als sicht- und tastbare Oberfläche des Körpers zum Vorschein, sondern als ‚Hier‘ des Gespürten. Damit meint Schmitz, das vage Spüren von Etwas in der Gegend des Leibes, ohne das dies durch Sehen und Tasten überprüft werden kann“ (Haneberg 1995, 11).

Für die leiblichen Regungen der Weite und Enge gibt Schmitz folgende Beispiele: Bei Schmerz, Angst, Schreck, Beklommenheit, Hunger oder gespannter Aufmerksamkeit überwiegt das Gefühl der Enge, während die Weite dann wahrgenommen wird, wenn einem weit ums Herz wird, in tiefer Entspannung, bei Freude, bei Müdigkeit und beim Einschlafen oder beim Dösen in der Sonne (vgl. Haneberg 1995, 12).

Dürckheim plädiert für die Auflösung der Trennung des Menschen in Leib und Seele oder Körper und Geist. Dies impliziert jedoch eine grundlegende Wende in der Auffassung des Leibes. „Den Leib kann man nicht nur in gegenständlichem Abstand als den Körper wahrnehmen, den man *hat*, dessen man sich wie einer Sache bewußt werden oder wie eines Instrumentes bedienen kann zu weltlicher, vielleicht sogar meßbarer Leistung. Man kann und soll vielmehr sich dessen, was man den Körper nennt, auch innerwerden als des Leibes, der man *ist*. Das ist der Leib, *in* welchem man sich als Person erlebt und *als* welcher man sich als Person in der Welt darlebt, d.h. darlebt“ (Dürckheim 1994, 11f.). Der Leib wird zur greifbaren Gestalt, mit dem das Individuum in der Welt ist und andere wahrnimmt, als auch von anderen wahrgenommen wird. Auch Merleau-Ponty „sieht am Leib ein Medium, das sich zur Welt hin öffnet. Er versteht die Existenz als leibliches ‚Zur-Welt-Sein‘, wobei der Leib von Anfang an mit der Welt vertraut ist und sie gleichsam ‚bewohnt‘. [...] Der Leib ist nicht primär eigener Leib, sondern ein Medium zwischenmenschlicher Begegnung, wobei sich die leibhaft Begegnenden wechselseitig ‚berühren‘ und ‚spüren‘“ (Haneberg 1995, 14). In Hinblick auf diese Überlegungen soll nachfolgend auf den, der Arbeit zugrunde liegenden Medienbegriff eingegangen werden, da der Medienbegriff den Gegenstand der Forschung mitbestimmt.

4.9. Medienbegriff

Unter Medien können sowohl klassische Kommunikationsmittel wie Körper, Stimme und Schrift verstanden werden, als auch Technologien wie Buchdruck oder Fotografie oder aber Massenkommunikationsmittel wie Radio, Film oder Fernsehen. In dieser Forschungsarbeit spielt der Körper eine zentrale Rolle, weshalb die Autorin von einem Medienbegriff nach Norbert Meder ausgeht, der den Körper als Medium definiert. Laut Meder sind Medien sinnliche Räume (die sich aus den fünf Sinnen, sowie dem Intensitätsfilter, Reflexionsmuster, der Zeichenfunktion und Soziabilität zusammensetzen). „Die Gegenstände in den medialen Räumen, d.h. die Konfigurationen in den Räumen, werde ich Zeichen bzw. Symbole nennen. Medien sind somit stets organismusbezogen und auf diese Weise in ihrer Performanz auch empirisch zu erforschen“ (Meder 2007, 56). Da sich Medien laut Meder dadurch bestimmen, welche Sinne sie ansprechen und beteiligen, als Beispiel nennt er den Seh-, Geruchs-, Tast-, Hör- und Geschmacksinn, die einen Beitrag zum Gegenstandserkenntnis liefern,

ist der Körper eigentlich das Medium schlechthin, da er alle Sinne beinhaltet (vgl. Meder 2007, 56ff.). „Das Urmedium, auf das sich alle Medien beziehen, ist der Leib“ (Meder 2007, 62) beziehungsweise die leibliche Sinnlichkeit.

Meder differenziert Bildung in ein dreifaches Verhältnis von Sach-, Sozial und Zeitdimension. „Differenziert man in den genannten drei Dimensionen, dann ergibt sich Bildung als dreifaches Verhältnis

1. des Einzelnen zu den Sachen und Sachverhalten in der Welt
2. des Einzelnen zu dem oder den Anderen in der Gesellschaft (dem Sozialen)
3. des Einzelnen zu sich selbst in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in der Zeit“ (Meder 2007, 65).

Bildung kann daher als Prozess definiert werden, der ein Verhältnis zu den drei Dimensionen – den Sachen, der Gesellschaft, sich selbst – herstellt. „Denn Bildung als Prozess ist nichts anderes als Verwirklichung des 3-fachen Verhältnisses in der Verschmelzung von internen und externen Möglichkeiten. Im medialen Raum wird diese Verschmelzung gegenständlich bestimmbar, was im Raum unmittelbarer Leiblichkeit in dieser Form nicht gegeben ist. Denn meiner Leiblichkeit kann ich mich nicht entziehen, einem sekundären Medium sehr wohl“ (Meder 2007, 70).

Der Körper ist daher das Medium zur Verständigung mit der Welt und sich selbst: „Als zentrales Mittel der Verständigung mit der Welt und uns selbst benötigt der Mensch ihn, um überhaupt erst ein Verhältnis mit der Welt herstellen zu können. Der Körper kann demnach als Medium für die Verständigung mit der Welt und uns selbst bezeichnet werden“ (Pichler 2008, 51). Durch seine Physiologie und die verschiedenen Sinne bildet der Körper die Grundlage der menschlichen Wahrnehmungstätigkeit und Erkenntnisfähigkeit. „Der Körper kann demnach verstanden werden als Medium zur Wahrnehmung der Welt und als Medium für Mitteilung. Das Verhältnis des Menschen zur Welt und sich selbst ist folglich als ein mediales zu begreifen“ (Pichler 2008, 10f.).

Nachdem vorangehend diverse Konzepte zum Körper und Selbst eingehend betrachtet wurden, wird im nächsten Kapitel auf die Erfahrungswelt des Tanzes, die das Medium selbst, die menschliche Bewegung zur Grundlage hat, eingegangen.

5. Der Tanz

In diesem Kapitel folgt ein Abriss und Überblick über die Geschichte des Tanzes. Hierbei wird in besonderer Weise auf das klassische Ballett eingegangen, da sich in der Ausführung – im Vergleich zum modernen Tanz – Besonderheiten hinsichtlich der Haltung zeigen, die für das Forschungsvorhaben relevant sind.

„Der Tanz wird als eine der ältesten Expressionsformen des Menschen angesehen. Noch bevor sich dieser verbal artikulieren konnte, existierte der Tanz als Kommunikationsmedium. Der Körper diente dabei sozusagen als Vehikel, da er ja die Grundvoraussetzung für jegliche Bewegung darstellt“ (Steinberger 2007, 73). Der Tanz hat seit jeher eine wichtige Rolle im Leben der Menschen gespielt, da er als erste und älteste Form menschlichen Bewegungs- und Ausdrucksstrebens gilt. Seit Beginn der Menschheit wurde der Lebensweg durch Tanzrituale bestätigt, eingeläutet und begleitet. „Der Ursprung und die Frühform des Tanzes werden in der Religion, der Magie, der physischen Energie, der Kunst und des Spiels gesehen. Es war aufs engste mit sakralen und profanen Ereignissen verknüpft und stellte die Höhepunkte dieses Lebens dar“ (Pröhm 1991, 55). Ob zur Geburt, Furchtbarkeit, Liebeswerbung oder Heilung, jedes Ereignis wurde mit einem Tanz unterlegt um Kraft zu schenken und den Gemeinschaftssinn zu stärken. Der Tanz ist bis heute Ritual geblieben und stellt nach wie vor ein Urphänomen des Lebens dar. Im Tanz werden Botschaften vermittelt und ein tiefes Erleben ermöglicht. Wurden früher Tänze aufgeführt um höhere Kräfte zu beschwören, so werden heute im (modernen) Tanz innere Impulse und Gefühle ausgedrückt (vgl. Karner 1994, 34). Der Tanz wurde instrumentalisiert und institutionalisiert und als Lebensphänomen eingegrenzt um zu einer Kunstform zu werden. Durch die sich daraus entwickelten Techniken büßte er von seiner Erlebniskraft ein. Jede Epoche hatte dabei unterschiedliche ästhetische Kriterien.

5.1. Geschichte des Tanzes

Das klassische Ballett lässt sich zurückverfolgen bis zu den Festen des Barocks und der Renaissance, wo Aristokraten im Zuge großer Feste ihrer Selbstverherrlichung frönten. Bei diesen Festen spielte der Tanz noch keine selbstständige Rolle und nur wenn alle Beteiligten tanzten, dann gipfelten die Festlichkeiten in einem Balletto (it. ballare = tanzen). Zu dieser Zeit war der höfische Gesellschaftstanz auch noch Teil der höfischen Zeremonie und Erziehung. Nach herrschender Meinung hat Katharina von Medici

(1519-89) das Ballett in Frankreich erfunden. „Mit der Macht einer französischen Königin ausgestattet (sie war die Frau Heinrichs II.), ließ sie ganze Haupt- und Staatsaktionen tanzen, tänzerisch umrahmen oder in stundenlangem Tanz kulminieren wie im *Ballet Comique de la Reine* aus Anlaß der Hochzeit der Margarete von Lothringen mit dem Herzog von Joyeuse, 1581“ (Regitz 1996, 18). Das Ballett etablierte sich in Frankreich als eigenständige Kunstform, nicht zuletzt dadurch, dass es ein Privileg der französischen Könige wurde, jeden (vor allem Frauen) vom Tanz auszuschließen. Für das höfische Ballett war der König selbst der erste Solist. Unter dem tanzbegeisterten König Ludwig XIV. (1638-1715) wurden alle Beschränkungen wieder aufgehoben, da er erkannte, dass das Bewegungsvokabular zu schwer für Dilettanten geworden war und der regelmäßig trainierende professionelle Tänzer gefordert wurde. Er gründete 1661 die Académie Royale de la Danse et de la Musique, welche die Aufgabe hatte die Ballettschritte zu kodifizieren, neue hinzuzufügen und darauf zu achten, dass die Reinheit der Sprache des klassischen Tanzes erhalten blieb (vgl. Regitz 1996, 18f.). Merkmal des Tanzstils waren die noblen, königlichen Bewegungen, da alle unköniglichen, entwürdigenden Bewegungen weggelassen und das Hohe, Freie und Selbstbewusste betont wurde. „Überwundene Erdschwere, perfekte Beherrschung des Gleichgewichts, Stabilität, spielerisch leichte Vitalität, stets frontale Erscheinung und aufrechte Haltung mit stark ausgedrehten Beinen – alle bewegungs- und haltungsmäßigen Charakteristika des edlen und souveränen Menschen werden im Klassischen Tanz herausgehoben und kultiviert – alles Gegensätzliche ist verboten, ausgemerzt, existiert nicht. Der so geschaffene Klassische Stil ist *königlich*“ (Joos 1990, 22f.). Dieser königliche Stil erhielt sich auch, als auf der Bühne die höfische Gesellschaft den professionellen Tänzern wich und wandelte sich erst mit der Bereicherung des Spitzentanzes. Erst 1641 wurde in Frankreich das erste Theater durch Kardinal Richelieu gebaut, welches gemäß italienischem Vorbild eine erhöhte Bühne hatte und die Säle verdrängte, wo das Publikum noch von drei Seiten aus zusehen konnte (vgl. Schmidt-Garre 1966, 15).

In den nächsten hundert Jahren verfiel Ballett als Kunst immer mehr zur Kunstform, da die Vollendung der Technik und Virtuosität im Mittelpunkt stand. Der erste Reformator des Balletts, Jean-Georges Noverre (1727-1810) riet zum Handlungsballett um diesem Verfall entgegen zu wirken (vgl. Regitz 1996, 18f.). Das Handlungsballett zeichnete sich durch eine typische Teilung in zwei Akte aus. Im ersten bunten Handlungsakt

wurde so viel von der Handlung erzählt, wie zum Verständnis des Ganzen nötig war. Der zweite weiße Tanzakt zeichnete sich durch reinen Tanz, handlungsarmes weißes Ballett aus. Mit dem ersten romantischen Handlungsballett *La Sylphide* (1832) begann auch der Siegeszug des Spitzentanzes, der eine weitere Möglichkeit darstellte, sich vom Boden zu lösen (vgl. Regitz 1996, 21f.). Maßgeblich beteiligt an diesem Siegeszug war Maria Taglioni durch ihren Auftritt als Luftgeist in *La Sylphide*. Mit diesem Auftritt begann die Epoche des Spitzentanzes und der Romantik, die durch einen feminin betonten Stil der Schwerelosigkeit, der reinen Leichtigkeit und des geisterhaften Ausdrucks geprägt war. Die weibliche Tänzerin stand im Mittelpunkt, das Corps de ballet diente als Schmuck und der männliche Tänzer verlor an Bedeutung und bot nur noch galante Hilfe als Stütze oder Träger bei Sprüngen und Drehungen (vgl. Joos 1990, 23). Während es in der Romantik noch verpönt war Bein zu zeigen, symbolisierte das Tutu später Keuschheit und Reinheit (vgl. Steinberger 2007, 76f.). Das Tutu ermöglichte der Tänzerin größte Bewegungsfreiheit und gewährte auch dem Zuschauer optimale Sicht auf die virtuosen Beinbewegungen.

Neben der französischen Linie entwickelte sich ab dem Ende des 16. Jahrhunderts die italienische Linie. Damals wurde schon das „en dehors“ erwähnt, „das Auswärtsstellen der Füße. Es hatte allerdings noch einen kleinen Radius; und die Füße bildeten, wenn sich die Fersen berührten, kaum mehr als einen rechten Winkel. Immerhin war hier bereits eine der technischen Grundformen des klassischen Tanzes erkannt und präzisiert; und die technische Geschicklichkeit sollte sich im Lauf der nächsten zwei Jahrhunderte steigern, der Winkel sich erweitern, bis er zu Beginn des neunzehnten Jahrhunderts volle hundertachtzig Grad betrug“ (Schmidt-Garre 1966, 11). Dieses Prinzip erlaubt die freie Bewegung der Beine in jede Richtung mit maximaler Sichtbarkeit für jeden Zuschauer. Die genaue Bedeutung wird untenstehend näher erläutert.

Im Zuge der Entwicklung des klassischen Balletts darf neben der französischen Linie, die russische Linie nicht unerwähnt bleiben. „Dieses ist im Prinzip ein Melange des weichen, französischen und des harten italienischen Stils“ (Steinberger 2007, 75). Besonders das Ballets Russes versammelte ab 1909 viele begnadete Tänzer, Choreographen und Komponisten. Unter der Leitung von Serge Pawlowitsch Diaghilew, der einen unvergleichlichen Spürsinn im Entdecken von neuen Kräften und

Ideen im Bereich Malerei, Musik und Tanz hatte und damit die großen Stilwandlungen des 20. Jahrhunderts, wie beispielsweise den Naturalismus, Jugendstil, Expressionismus und Kubismus bis hin zum Surrealismus angeleitet hatte, wurde das russische Ensemble zum Maß aller Dinge (vgl. Schmidt-Garre 1966, 119).

Um 1900 kam Isadora Duncan nach Europa und verkündete den Freien Tanz, welcher frei von allen künstlerischen und moralischen Regeln war. Die natürlichen Bewegungen basierten auf dem Atem und orientierten sich an der Natur und der Umwelt. Ihr Anliegen war, dass jeder so leben solle wie es ihm passe und so tanzen, wie er es vermöge (vgl. Regitz 1996, 24). Durch den barfußten Tanz konnte die Verbundenheit zur Erde gewährleistet werden. Das Sich-fallen-lassen hatte denselben Effekt und war im klassischen Ballett nicht vorhanden. Es wurden die innersten Empfindungen, die tiefsten Regungen der Seele in Gebärden und Bewegungen ausgedrückt. Sie verzichtete auf alle bisherigen Utensilien der klassischen Tänzer, wie beispielsweise Spitzenschuhe, Tutu und Musik und verzichtete auch komplett auf eine Bühne. Stattdessen gab es ein Podium, welches nur durch Vorhänge und Teppichböden begrenzt war und durch die Bewegung der Tänzer belebt wurde (vgl. Schmidt-Garre 1966, 244). „Der Modern Dance ist traditionslos. Er ist ein künstlerisches Produkt unseres Jahrhunderts. In programmatischer Ablehnung des Balletts, des Volkstanzes und der Gesellschaftstänze ihrer Zeit erfand jede einzelne Ausdruckstänzerin ihr eigenes Bewegungsvokabular. Es dauerte freilich nicht lange, bis eine Tänzerin Schritte von der anderen übernahm, das Vokabular allgemein wurde und sich schließlich zu einer übertragbaren, lehr- und lernbaren Technik zusammenfassen ließ“ (Regitz 1996, 7). Durch die Loslösung vom einzelnen Tänzer und der Übertragbarkeit auf die Gruppe, wurde aus dem Ausdruckstanz der Modern Dance. Duncan selbst sagte, dass das klassische Ballett aus Bewegungen entsteht, „die vergeblich gegen die Gesetze der Gravitation ankämpfen und im Widerspruch stehen mit den Bewegungen und den Formen, die die Natur schuf ... Der Ausdruck, den die Tanzkunst im modernen Ballett (sie [Duncan; Anm. d. Autorin] meint damit das klassische Ballett im Gegensatz zum antiken Tanz) gefunden hat ... ist ein Ausdruck der Degeneration, des lebendigen Todes“ (Schmidt-Garre 1966, 244). Anfang des 20. Jahrhunderts versuchte ein Choreograph zu beweisen, dass das klassische Ballett keine Aneinanderreihung von emotionslosem, technischem Tanzvokabular war. Mit der Erschaffung des nur drei Minuten dauernden Stückes „Der sterbende Schwan“ durch Michael Fokine, ging es um den Ausdruck des Seelischen und

nicht um Virtuosität. „An die Stelle der mechanisch tanzenden Beine und Arme [...] ist die Ausdruckskraft des ganzen Körpers getreten – zum erstenmal in wahrhaft künstlerischer Form Tanz als Körper-,Sprache‘. Der Tänzer ‚kann und muß vom Kopf bis zu den Füßen ausdrucksvoll sein‘, pflegte Fokine zu sagen“ (Schmidt-Garre 1966, 127).

Neben Isadora Duncan gab es auch andere Pioniere, wie Mary Wigman die den Ausdruckstanz oder Rudolf von Laban der den Freien Tanz und das Tanztheater gründete, sowie den modernen Tanz der Martha Graham und das Tanztheater der Pina Bausch. Im Folgenden wird nur auf den Modern Dance der Isadora Duncan eingegangen, da die anderen Stile aus derselben Intention heraus gegründet wurden und in diesem Sinne sehr ähnlich sind, jedoch über spezielle Eigenheiten im Tanzvokabular verfügen, die den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden.

5.2. Unterschiede der Tanzstile

Der Modern Dance und das klassische Ballett verfügen über spezifische Merkmale in der Ausführung der Tänze bis hin zu den ausführenden Tänzern, die beide Tanzrichtungen deutlich voneinander unterscheidbar machen.

Beim klassischen Ballett bewegen sich die Tänzer in einem exakt vorbestimmten Bewegungsraum mit ebenso exakt vorbestimmten Bewegungen. „Die Grundbewegungen sind dem Diktat der Linie unterworfen. Sie sind Ausdruck für eine Körperbeherrschung, die Voraussetzung für seine Ausführung ist“ (Pröhm 1991, 59). Die oftmals symmetrischen Tanzfiguren gelten als Repräsentation des Schönen und des idealisierten Körpers. „Die Bewegungsformen des klassischen Balletts stellen sich uns so dar als eine Körperbeherrschung in Reinkultur, die eine Unterscheidung zwischen den Körper, den man spürt und erlebt und den Körper, den die anderen sehen (wollen) voraussetzt“ (Pröhm 1991, 61). Die Betrachtung der Bewegung mehrerer Menschen zeigt, dass die Muskeln und der ganze Organismus von physiologischen Abläufen geprägt sind, die oftmals unwillkürlich von statten gehen. Aus diesem Grund sind sie auch bei jedem Menschen unterschiedlich und äußern sich in verschiedenen Arten des Ganges, in der Haltung und in sämtlichen Bewegungen, die das Wesen eines Menschen ausdrücken. „Die Form der Bewegung entsteht von selbst und ist abhängig vom Körperbau und von den Spannungsverhältnissen im Körper. [...] Da nun jeder Mensch einen einzigartigen Knochenbau besitzt, wird in unserem Verständnis klar, daß sich

„daraus eine jedem Menschen eigene Form in der Bewegung ergibt“ (Pröhm 1991, 115). Im klassischen Ballett wird jedoch sichtbar, dass die Tänzer trotz Unterschiedlichkeiten im Körperbau, dieselben Bewegungsformen ausführen müssen und dabei sehr ident wirken. „Nur durch jahrelanges Üben, durch jahrelangen Drill, wie wir es vom Militär oder auch vom Ballett gewöhnt sind, aber auch durch starke innere Antriebe, etwas darstellen zu müssen, kann das Unwillkürliche derart überspielt und ausgeschaltet werden, daß die Bewegungen verschiedener Menschen gleich erscheinen“ (Pröhm 1991, 94f.). Diese Gleichheit ist ein wesentliches Merkmal des klassischen Balletts. Alles muss leicht und gleich aussehen. „Körperform und Bewegungsform sind an die Tänzer angelegt und lassen ihnen keinen Raum für Bewegungen, die diesem Ideal nicht entsprechen. Um dennoch die Illusion der Leichtigkeit zu vermitteln, obwohl sie im Spitzentanz kaum möglich ist, benötigt man zusätzliche Spannung. Die Leichtigkeit wird zu einem Sich-Halten, was mit Leichtigkeit wohl nicht mehr sehr viel zu tun hat“ (Pröhm 1991, 115). Nur durch die exakt gleichen Bewegungen der Tänzer entsteht ein harmonisches Bild, welches Leichtigkeit und Professionalität ausstrahlt. Durch das jahrelange Üben der gleichen Übungen formen sich die Muskeln und Bewegungsausführungen der Tänzer in gleicher Weise.

Im klassischen Ballett wurde die Tänzerin immer auf ihren Körper reduziert. Auch noch heute ist der Körper das Kapital der Tänzerin und folglich führt das harte Training zu einer übermäßig dünnen, trainierten, kindlich-knabenhaften, unfemininen und entsexualisierten Statur. Um den späteren Anforderungen genügen zu können, gibt es strenge Voraussetzungen bei der Aufnahme in die Ballettschule. So werden die körperlichen Voraussetzungen für das „en dehors“ und die Flexibilität geprüft, sowie auf einen schlanken Körperbau geachtet. „Das Aussehen, die Körperproportionen sind für eine Karriere als Tänzerin genauso ausschlaggebend wie Ehrgeiz und Talent. Bei Selektionsverfahren an renommierten Ballettschulen werden zunächst Körpermaße genommen. Neben einer bestimmten Körpergröße werden ein langer Hals, abfallende Schultern sowie eine überschlankte Körpergestalt verlangt. Somit wohnt dem klassischen Ballett ein Geschmack der Exklusivität bei – denn nicht jede/r wird zur Ausbildung angenommen“ (Steinberger 2007, 77).

Bei einer Studie von Steinberger wurden Tänzerinnen und Fußballerinnen hinsichtlich des Körperkonzepts und der Geschlechtsrollenidentität untersucht. Dabei zeigte sich, im Widerspruch zur antrainierten knabenhaften körperlichen Statur, dass durch Ballett

feminine Attribute wie Grazie, Ästhetik, Eleganz und Hingabe gefördert werden: „Der klassische Tanz als Ausdruck ästhetischer Vollkommenheit, der durch runde und fließende Bewegungen gekennzeichnet ist, und bei dem eindeutig die Ballerina im Tutu im Vordergrund steht, ist geradezu repräsentativ für die typisch weibliche Sportart“ (Steinberger 2007, 79).

Im Modern Dance gibt es im Unterschied zum klassischen Ballett neben verschiedenen Raumrichtungen auch unterschiedliche Raumebenen. „Wo früher nur traumhafte Leichte galt, lebt der Tanz sich jetzt in erdverbundener Schwere aus; statt der übertriebenen Kultur der Balance wird das Gleichgewicht jetzt kunstvoll aufgegeben, um zu stürzen, zu fallen oder Bewegung schwunghaft fließen zu lassen. Ganze oder teilweise Entspannung und Gelöstheit der Glieder statt ununterbrochen beherrschter Spannung – das und vieles andere sind die Charakteristika des neuen, mit dramatischer Ausdruckskraft geladenen Stils“ (Joos 1990, 25). Dem Grundprinzip nach kann jeder tanzen, egal welchem körperlichen Erscheinungsbild er entspricht. Der menschliche Körper wird als freies Bewegungsinstrument gesehen. „Damit soll gesagt sein, daß die Bewegungen des menschlichen Körpers nicht erst einer bestimmten Technik mühsam unterworfen werden müssen, um einen bestimmten Ausdruck hervorzubringen. Der Ausdruck und zwar der jedem einzelnen Körper eigene und daher von allen anderen unterschiedliche Ausdruck liegt darin, daß jedem Menschen ein einzigartiger Körper zueigen ist“ (Pröhm 1991, 77). Der Körper darf im Modern Dance individuelle Bewegungsabläufe durchführen, die von selbst kommen und wie auch immer aussehen. „Es ist der menschliche Körper, dessen Bewegungen nicht erst konstruiert werden müssen. Sie sind da, doch werden sie als solche nicht gesehen oder zumindest nicht als dem Tanz würdig erachtet“ (Pröhm 1991, 80). Der Rhythmus der Bewegung liegt im Körper selbst – der Antrieb kommt sozusagen von innen. Der Rhythmus des Körpers wird somit zum Tanzrhythmus. Es handelt sich beim Modern Dance nicht mehr um die Kontrolle physischer Koordination und um die reine Technik, dessen Beherrschung zum hauptsächlichsten Lernziel wird wie im Ballett. Denn das reine mechanische Nachvollziehen von Bewegungen im Sinne des reinen Zwecktuns verhindert das Spielen mit den Bewegungen. Balletttänzer können sich aus den erlernten Formen kaum befreien und variieren ihre Bewegungen, indem sie Figuren neu kombinieren (vgl. Pröhm 1991, 80).

Nach der Jahrhundertwende traf auf den entmenschlichten, abgekühlten und virtuosen

Stil des Balletts, eine Generation tanzbesessener Künstler, die den erdverketteten, bodenständigen und einfachen Menschen suchten. Als Antithese zum klassisch-romantischen Tanz und unterstützt von den äußeren Katastrophen wie Weltkrieg und Revolution entwickelte sich diese neue Kunst und damit der moderne Tanz (vgl. Joos 1990, 24). „Aus unbekanntem Tiefen des Unterbewußtseins aufbrechende, oft chaotische Impulse suchen ihre Verwirklichung in der Bewegung. Dämonisches drängt nach *körperlichem Ausdruck*“ (Joos 1990, 24). Daraus resultiert eine, dem Vokabularium des klassischen Tanzes völlig entgegengesetzte Bewegungssprache, die im sogenannten Ausdruckstanz die individuellen persönlichen Quellen des Tänzers einfließen lassen. Die Themen der Darstellung wandelten sich von den Höhen des Königlichen zu den tiefsten Niederungen des Menschlichen. Die äußeren Bewegungen standen in engem Zusammenhang mit dem Inneren und den Gemütsbewegungen. Isadora Duncan lehnte jegliche Vorgabe von Bewegung ab und förderte durch Improvisation die individuelle Ausdrucksfähigkeit und die Fähigkeit, den Körper als Mittler zu sehen, den eine Kraft durchströmt. Diese Energie und die inneren Regungen sollten durch das Medium Körper an die Zuschauer übertragen werden (vgl. Karner 1994, 44). „Das Bewußtsein dieser Aussagekraft der Bewegung war dem im mechanischen Formalismus erstarrten nach-klassisch-romantischen Tanz völlig abhanden gekommen“ (Joos 1990, 26).

Die wesentlichsten Unterschiede der beiden Tanzrichtungen hat Regitz treffend zusammengefasst: „Das klassische Ballett ist mediterran, der Ausdruckstanz germanisch; das erste ist extrovertiert, das letztere introvertiert; es ist rational, er ist irrational; es strebt in die Luft, er bleibt bodenverhaftet“ (Regitz 1996, 5). Während der Modern Dance die Erde und die Natur als Bezugspunkt verwendet, gibt es im klassischen Ballett nur den Mensch im Mittelpunkt allen Seins. Das klassische Ballett drängt vom Boden weg nach außen, während der Modern Dance die Bewegung aus dem Inneren des Tänzers motiviert und auf Erdverbundenheit abzielt. Obwohl die beiden Bühnentanz-Disziplinen unvereinbare Gegensätze haben, so beeinflussen sie einander wechselseitig. Heutzutage sind beide Disziplinen offen für die jeweils andere, sowie für Elemente der Folklore bis zum Jazztanz (vgl. Regitz 1996, 5f.).

Die Bewegungen des klassischen Balletts haben, wie obenstehend erwähnt, streng vorgegebene Bewegungsformen, die sich auch in der Haltung manifestieren, weshalb nun die Haltung der klassischen Tänzerin genauer erläutert werden soll.

5.3. Die Haltung der klassischen Tänzerin

Das Besondere am klassischen Ballett ist die Haltung der Tänzerin, welche sich durch das jahrelange Training in der Ausbildung der Muskeln niederschlägt. Somit zeigt sich die Grundlage des klassischen Balletts, das „en dehors“ (auswärts) auch in alltäglichen Bewegungen, da die außenliegenden Beinmuskeln die Füße nach außen drehen und stärker ausgebildet sind, als die Muskeln für das parallele Gehen und Stehen. Neben dem „en dehors“ sind das „en avant“ (nach vorne) und die vollkommen gerade Achse durch den Tanzkörper Besonderheiten des klassischen Balletts. „Die aufrechte, stolze Haltung des klassischen Tänzers ist sowohl von der aristokratischen Attitüde seiner feudalen Vertreter abzuleiten wie aus der Würde des Menschen ganz allgemein, um die es von Anfang an ging. Das Menschenbild der Renaissance war an der Antike und deren Statuen orientiert. Der klassische Tänzer ist die wieder lebendig gewordene griechische Statue, der Mensch in seiner idealen Verkörperung“ (Regitz 1996, 7). Während der jahrelangen Ausbildung wird vollkommene Körperbeherrschung erarbeitet, da eine korrekte Körperhaltung die Grundlage der richtigen Ausführung eines jeden Schrittes ist. Der Körper muss kerzengerade aufgerichtet sein um Standfestigkeit zu erreichen, wobei die Muskeln des Rückens wesentlich dazu beitragen (vgl. Waganowa 1959, 30). Das „en dehors“ ist eine Notwendigkeit der Anatomie des menschlichen Körpers, dem Tänzer mehr Bewegungsfreiheit, einen größeren Spielraum sowie mehr Standfestigkeit zu verleihen. Nur durch die nach außen gedrehten Beine und nach außen gestellten Füße, kann der Tänzer die geforderten Bewegungen ausführen (vgl. Regitz 1996, 7). Das „en avant“ ergibt sich aus der spezifischen, nach einer Seite offenen Bühnenform. Ursprünglich stammte es aus der Tatsache, dass „man dem Herrscher, sofern er nicht mittanzte, nicht den Rücken zuwendete, sondern ins Gesicht blickte, zumindest aber in die Richtung tanzte, wo er saß. An die Stelle des Herrschers trat bald der Zuschauer. Ihm den Rücken zuzukehren wäre nicht nur unhöflich, es verstieße gegen das Gesetz der Menschenwürde, die man selbst verkörpern will“ (Regitz 1996, 8). Jeder Schritt des klassischen Balletts entspricht diesen beiden Prinzipien, denn durch die nach vorne ausgerichtete („en avant“) und vom Körper weg („en dehors“) gerichtete Bewegung, wird diese besser sichtbar und plastischer. Das „en avant“ gilt mitunter auch für den Modern Dance, da die nach vorne offene Bühnenform die weitverbreitetste ist, es ist jedoch kein wesentliches Element und wird auch oft missachtet (vgl. Regitz 1996, 8f.).

Im Folgenden wird auf die Wichtigkeit des „en dehors“ sowie der richtigen Haltung des Tänzers näher eingegangen. Die Auswärtsstellung der Beine im klassischen Tanz, das „en dehors“ ermöglicht einen größeren Umfang der Beinbewegung in Bezug auf Weite und Höhe. „Die Entwicklung des „en dehors“ muß mit der Entwicklung der Muskeln, die die Auswärtsstellung zu halten imstande sind, zusammengehen“ (Waganowa 1959, 29). Dabei sollen nicht nur der Fuß und das Knie arbeiten, da es sonst zu Schäden kommen kann, sondern es soll vom Hüftgelenk aus erarbeitet werden. Durch die Auswärtsdrehung kann das Knie in einem größeren Maße nach außen drehen als von Natur aus möglich, wodurch auch der Fuß nach außen dreht. Der Zweck dieser Auswärtsdrehung ist die Auswärtsdrehung von Oberschenkel und Hüftgelenk, wodurch die Bewegung im Hüftgelenk mehr Freiheit erlangt. Das Bein kann dadurch leichter zur Seite geführt werden. Das en dehors ist somit eine berufliche Notwendigkeit und keine ästhetische Erwägung (vgl. Waganowa 1959, 29). „In normaler Haltung sind die Bewegungen des Beines durch den Bau des Hüftgelenkes sehr begrenzt. Wird das Bein seitlich gehoben, so trifft der Schenkelhals den Rand des Acetabulum (Gelenkspfanne), und eine weitere Bewegung ist unmöglich. Ist jedoch das Bein en dehors gedreht, so tritt der große Trochanter (Rollhügel) zurück, und der Rand des Acetabulum trifft die seitliche Oberfläche des Schenkelhalses. Dadurch kann das Bein in einem Winkel von 90° und selbst von 135° erhoben werden“ (Waganowa 1959, 29). Im Laufe der Ausbildung können dadurch Winkel von bis zu 180° erreicht werden.

Der Ballettunterricht dauert grundsätzlich acht bis neun Jahre, wobei die Übungen zuerst in ihrer einfachsten Form gelernt werden und im Zuge der Ausbildung an Schwierigkeitsgrad zulegen und miteinander kombiniert werden. Auch der Aufbau der Unterrichtsstunde verändert sich im Laufe der Ausbildung. Stehen zu Beginn noch einfache Übungen mit beiden Händen oder einer Hand an der Stange am Programm, so folgen danach Übungen ohne Stange sowie Allegro- (Sprung) und Spitzen-Übungen. Diese nehmen im Laufe der Ausbildung immer mehr Zeit in Anspruch. „Vom VI. Jahrgang ab, wenn sich bei den Schülerinnen die Haltung genügend gefestigt hat und die Beinmuskulatur gekräftigt ist, werden alle Übungen der Unterrichtsstunde in Spitzenschuhen ausgeführt, damit sich die Schülerinnen an die Spitzenschuhe gewöhnen und lernen, in diesen die Schritte und die Sprünge auszuführen und das Gleichgewicht zu halten“ (Lörinc 1995, 8). Bei den Übungen wird der ganze Körper gefordert: „Beim Erklären der Übungen müssen den Schülern und Schülerinnen die

Bewegungen und Haltungen genau und plastisch gezeigt werden, und zwar nicht nur die Bewegungen der Beine, sondern auch die des Oberkörpers, der Arme und des Kopfes“ (Lörinc 1995, 8). Besonders der erste Jahrgang widmet sich der Vermittlung der richtigen Haltung der verschiedenen Körperteile. „Entscheidend wichtig ist in diesem Jahr das Nachaußendrehen der Beine und die richtige Stellung“ (Lörinc 1995, 13). Schon die Haltung mit einer Hand an der Stange stellt bei richtiger Ausführung eine Herausforderung dar, wenn der Anleitung des Lehrbuchs gefolgt wird: „Eine Hand leicht auf die Stange legen. Der Daumen und die übrigen Finger liegen nebeneinander. Der Oberarm ist in senkrechter Haltung neben dem Körper, der Unterarm schräg nach vorn gestreckt. Die Schultern und das Becken genau nach vorn ausrichten. Den Rücken geradehalten. Die Schultern seitwärts herunterziehen. Die Stirn nach vorn und geradeaus blicken“ (Lörinc 1995, 17). Diese Anleitung bezieht sich nur auf die bewegungslos wartende Haltung bevor eine Übung überhaupt beginnt. Doch damit nicht genug – selbst die Verteilung des Gleichgewichts wird genau vorgeschrieben: „Alle Positionen werden mit vollkommen gestreckten und 180° nach außen gedrehten Beinen ausgeführt. Es muß darauf geachtet werden, daß die Schüler und Schülerinnen das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen. Das Körpergewicht wird von den Fersen, den Außenkanten der Füße und der Zehen getragen. Die Innenkanten der Füße dürfen den Boden nicht berühren“ (Lörinc 1995, 21). Selbst wenn diese detaillierte Vorgabe komisch anmutet, so hat sie doch einen grundlegenden Sinn. Diese Grundlagen sind die Basis jeder weiteren Übung. Der gesteigerte Schwierigkeitsgrad wird nur dann ausführbar sein, wenn die Tänzer diese Grundlagen verinnerlicht haben und die Muskeln sich entsprechend den Anforderungen ausgebildet haben. So wird auch im Lehrbuch darauf hingewiesen, dass „sich während des Beugens die Knie im gleichen Winkel (also 180°) nach außen gedreht befinden wie die Füße. Wenn die Knie beim demi-plié⁴ weniger nach außen gedreht sind als die Füße, werden die Füße durch das Körpergewicht unvorteilhaft belastet, was zu Senkfuß und Kniebeschwerden führt. Abgesehen davon geht durch die schlechte Belastung auch der ästhetische Eindruck verloren. [...] Beim demi-plié wird sowohl das Rückgrat als auch das Becken ganz geradegehalten. Die geringste Schlaffheit im Becken oder Rücken macht die ganze Übung zunichte“ (Lörinc 1995, 26).

⁴ Beugen der Knie; die erste, einfachste und grundlegendste Übung im klassischen Ballett; Anm. d. Autorin

Es wird also schon bei den ersten Übungen darauf hingewiesen, welche potentiellen Auswirkungen die falsche Ausführung der Übungen für den Körper haben kann. Bei allen weiterführenden Übungen ist es ebenfalls essentiell, dass das Becken gespannt bleibt und sich die Hüfte des ausführenden Beines nicht mit bewegt. „Beim Heben des Beines darf sich das Becken nicht aus seiner Lage bewegen. Die Schüler und Schülerinnen sind oft bestrebt, durch Heben des Beckens das Heben des Beines zu erleichtern. Das jedoch entstellt nicht nur die ganze Körperlinie, sondern verhindert zudem die richtige Tätigkeit der entsprechenden Muskeln und die Kraftentwicklung“ (Lörinc 1995, 59). Der gesamte Korso soll in einer quadratischen Haltung verbleiben und die Extremitäten gänzlich ohne Auswirkung auf diesen bewegt werden. Selbst das Standbein hat unbeweglich zu bleiben bei Übungen, wo nur das freie Bein zu arbeiten hat. Doch nicht nur für die Beine gibt es präzise Vorgaben, sondern auch für die genaue Armhaltung: „Jede Armhaltung wird mit geradem Rücken, gehobenem Brustkorb und eingezogenen Bauchmuskeln ausgeführt. Die Schultern und die Schulterblätter werden vollkommen heruntergezogen. Der Kopf wird gerade- und der Hals senkrecht gestreckt gehalten. Die Stirn ist vorn. In jeder Armhaltung ist der Unterarm leicht eingebogen, dadurch ergibt sich die gerundete Haltung. Das Handgelenk aber wird nicht eingebogen, mit der Hand wird die Linie des Unterarmes verlängert. Trotz der gerundeten Haltung dürfen die Arme nicht kurz erscheinen. Die Finger werden leicht gestreckt, ohne durchgespannt zu werden. Der Mittelfinger wird aus dem unteren Fingergelenk ein wenig in Richtung der Handfläche eingebogen, der Daumen nähert sich dem zweiten Fingergelenk des Mittelfingers. Die Finger berühren sich leicht nebeneinander, ohne zusammengepreßt zu werden“ (Lörinc 1995, 82). Abbildung 3 veranschaulicht die richtige Körperhaltung laut dem Lehrbuch.

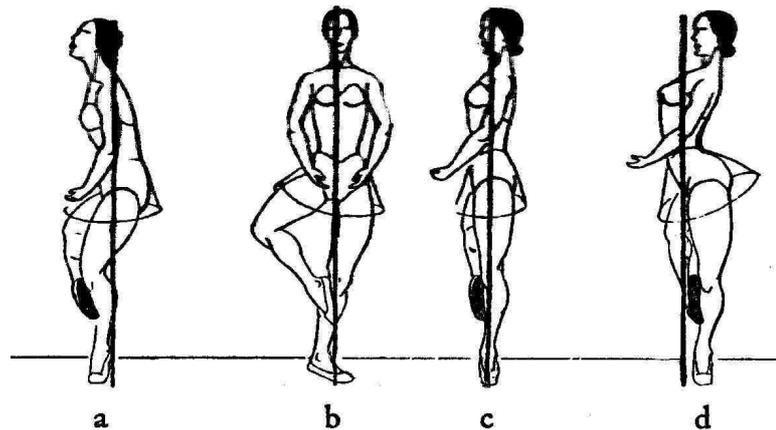


Abbildung 3: Körperhaltungen: a falsch, b richtig, c richtig, d falsch (Waganowa 1959, 30)

Wie anhand dieser Ausführungen erkennbar ist, handelt es sich beim klassischen Ballett um genau vorgegebene und normierte Übungen, die nur auf eine bestimmte – der korrekten – Art ausgeführt werden können und den Einsatz des ganzen Körpers verlangen. Das Erlernen der Übungen verlangt jahrelange intensive Arbeit und Wiederholung der Bewegungen, in Folge dessen sich die Muskeln kongruent ausbilden. Der Forschungsannahme zufolge ist diese Muskelspannung auch im Alltag vorhanden und schlägt sich in der Bewegung nieder. Als Beispiel kann der Gang gesehen werden, bei dem die Muskelspannung in den nach außen gedrehten Füßen sichtbar wird. Auch die gerade Haltung des Rückens, die für die korrekte Ausführung der Übungen essentiell ist, wird durch das regelmäßige Ausführen internalisiert und somit in den alltäglichen Bewegungen beibehalten.

Nachdem im nächsten Kapitel eine kurze Rückverbindung zu den Konzepten des Selbst angestrebt wird, soll im darauffolgenden Kapitel näher auf den menschlichen Gang eingegangen werden.

5.4. Das Selbst im Tanz

„Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt. Ohne diesen Leib bin ich nicht, und als mein Leib bin ich. Nur in der Bewegung aber erfahre ich mich als mein Leib, erfährt sich mein Leib, erfahre ich mich. Mein Leib ist die Koinzidenz von Sein und Erkenntnis, von Subjekt und Objekt. Er ist der Ausgangspunkt und das Ende meiner Existenz“ (Petzold 1994c, 5).

In der Bewegung drückt sich also laut Petzold nicht nur der Körper, sondern das ganze Individuum aus, da das Individuum keinen Körper hat, sondern der Körper ist. In der Körperlichkeit kommt das Wesen des Individuums zum Ausdruck, da durch den Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Gestik und Bewegung die innere Gestimmtheit und Geisteshaltung erkenntlich wird (vgl. Petzold 1994a, 290).

„Die Ambivalenz zwischen Seins-Weisen des Körper-Habens und Leib-Seins betrifft auch den Tanz. Alle Formen und Erscheinungsweisen des Tanzes können integrierend, unter dem Aspekt des Leib-Seins erfahren werden. Tanz hat dann die Wirkung und Funktion einer solchen ‚Lebenskunst‘. Der Mensch kann aber auch tanzen, indem er seinen Körper als Instrument perfektioniert und nach allen Regeln der Tanztechnik verfügbar macht“ (Karner 1994, 33).

Bewegung erfüllt alle körperlichen Funktionen und ist Mittel der zwischenmenschlichen Kommunikation. „Wir teilen beständig und unbewußt durch unseren Körper Botschaften von einer Kraft und Wahrhaftigkeit mit, die Worten nicht immer eignet“ (Dropsy 1994, 55). Schon die kleinsten Muskelbewegungen drücken etwas aus, so sind kleine Bewegungen von Händen und Gesicht ausdrucksstark und kommunikativ. Sie zeigen etwas von der Persönlichkeit des Menschen (vgl. Karner 1994, 49).

„Körperlicher Ausdruck ist keinesfalls Zufallsprodukt unserer Mimik und muß ebenso geübt und geprobt werden, wie das verbale Sprechen, wollen wir körperlich ebenso oder endlich besser verstanden werden, wie in unserer sonstigen Kommunikation, wobei es keine nicht-körperlichen Mitteilungen gibt“ (Karner 1994, 49). Die nicht-sprachlichen Äußerungen werden unwillkürlich und unkontrolliert als Kommunikationsinstrument gebraucht, womit sie am direktesten und ehrlichsten sind. Ein berühmter Grundsatz aller Kommunikation lautet, dass es nicht möglich ist nicht zu kommunizieren. Jedes Individuum ist Sender und Empfänger von Botschaften (vgl. Reutler 1995, 18). Selbst ohne gesprochene Worte entscheiden die nicht-sprachlichen Äußerungen über Gesprächssituationen, da zum Beispiel eine abweisende oder abwendende Körperhaltung auf die Nichtbereitschaft zur Kommunikation hinweist. Damit soll vermittelt werden, dass wir selbst wenn wir nicht kommunizieren wollen, immer auch schon über die non-verbale Kommunikation mit anderen Individuen interagieren und mit ihnen kommunizieren. Die Körpersprache, der Körper im Raum, sendet kontinuierliche Signale an die Umgebung und kann nicht wie die Wortsprache einfach beendet werden. Während sich mit Worten lügen lässt, lassen die körpersprachlichen

Rahmensignale die Wahrheit durchsickern (vgl. Reutler 1995, 8). „Wir bedienen uns der Körpersprache so selbstverständlich wie der Muttersprache: ohne die Worte, die Sätze, die Grammatik jedesmal zu reflektieren – so selbstverständlich ist uns ihr Gebrauch geworden“ (Reutler 1995, 8).

Der menschliche Körper stellt die zentrale Bedingung für die Verständigung dar. Dies wird dann deutlich, wenn der Körper diese Fähigkeit im Zuge einer Krankheit verloren hat. Dies passiert beim Phänomen des locked-in, wo Menschen weder sprechen noch Zeichen von sich geben können: „Sie sind sozusagen in ihren Körper eingeschlossen und sind damit mit der Tatsache konfrontiert, dass das zentrale Mittel um Gedanken nach außen hin mitzuteilen nicht funktioniert. [...] Der Körper verliert damit seine Funktion als Medium zur Verständigung mit der Welt [...]“ (Pichler 2008, 48). Bei einem gesunden Menschen ist der Körper daher ein Medium zur Verständigung mit der Welt und sich selbst. „Das unmittelbarste Medium zur Körperwahrnehmung ist die Bewegung. Der Tanz, der mit Bewegung zu tun hat, stellt in diesem Sinne eine geeignete Möglichkeit dar, die Körperwahrnehmung durch Bewegung direkt zu erfahren“ (Pröhm 1991, 97). Tanz bringt uns durch die Bewegung in enge Berührung mit diesem Medium, das die Aktivitäten trägt. Durch die Erfahrung mit Körperaktionen im Tanz, wird Lebenserfahrung vermehrt (vgl. Karner 1994, 48). Darüber hinaus werden in ihm nicht nur Zeichen produziert, sondern auch „Bilder kommuniziert – Bilder über Menschen, deren Leben und Gesellschaften. [...] Der Körper spielt hierbei eine tragende Rolle, denn er ist nicht nur zentrales Mittel der Verständigung mit der Welt und uns selbst, wir benötigen ihn um überhaupt ein Verhältnis mit der Welt herzustellen“ (Pichler 2008, 49). Detaillierte Ausführungen zu diesen Überlegungen können im Kapitel zum Medienbegriff nachgelesen werden (vgl. Kapitel 4.9).

Die körperliche Bewegung ist also ein grundlegendes Medium der Körperwahrnehmung und der Kommunikation. „Mit der Entwicklung komplexer sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten verliert die Bewegung mehr und mehr an Bedeutung. Primitive Völkerschaften verwenden und akzeptieren Bewegungsausdruck in Kommunikation und emotionaler Mitteilung in weitaus größerem Maße als die sprachorientierten Kulturen“ (Fine 1994, 81). Wie bereits erwähnt, wird in primitiven Völkern zu allen bedeutsamen Momenten des Lebens getanzt, sei es um den Krieg oder die Jagd zu eröffnen, die Hochzeit oder den Tod zu begleiten. Die Gefühle und

Gedanken, im weitesten Sinne alle emotionalen Erfahrungen, werden im gemeinsamen Tanz und der gemeinsamen Bewegung ausgetauscht und geteilt. Der Einzelne und die Gruppe stillt das Bedürfnis nach Ermutigung, Zuwendung, Kommunikation und Katharsis durch den Tanz. Auch Bielefeld weist auf die besondere Bedeutung hin, „die dem Tanzen in allen Epochen und Kulturbereichen der Menschheit zuerkannt wird: Durch seinen Körper und in der Bewegung tritt der Mensch in sozialen Kontakt, drückt sich aus und teilt sich mit, so daß Wigman (1963) sehr treffend gar von der ‚Sprache des Tanzes‘ spricht“ (Bielefeld 1991b, 3). Ausdruck und Funktion als Geschehen verdichten sich zu seelisch erfüllter Form, wodurch sich Tanz als Sprache äußert.

Auch wenn diese Form der Ausdrucksmöglichkeit in der modernen Zivilisation nicht mehr gegeben ist, so gibt es die bewusste und unbewusste Möglichkeit des Ausdrucks mittels motorischer Aktivität und Gesten nach wie vor. Die innere Reaktion des Menschen wird durch den Gesichtsausdruck und die Körperhaltung ersichtlich (vgl. Fine 1994, 81). „Die gebeugte Körperhaltung und der schlaffe Gesichtsausdruck bei Depressionen und die aufrechte Haltung und das strahlende Lächeln bei guter Stimmung sind extreme Beispiele für die physischen Manifestationen unserer Gefühle“ (Fine 1994, 82). Auch wenn solche nonverbalen Ausdrücke häufig zur Kommunikation gezählt werden, so ist es doch der unbewusste Ausdruck von inneren Gedanken und Gefühlen. Obwohl Gefühle den Worten vorausgehen, so wurde in hochzivilisierten Kulturen gelernt, diese (manifestiert im körperlichen Ausdruck) zu unterdrücken. Durch Tanz und Musik werden diese Gefühle geweckt und wahrgenommen, da die Menschen durch Musik aktiviert werden. So wird in Filmen Stimmungsmusik benutzt, um einen bestimmten emotionalen Zustand im Zuschauer zu wecken. Während das Kleinkind hauptsächlich durch nonverbale Kommunikation interagiert, werden wir im Laufe der Sozialisation gezwungen die nuancierteren Formen verbalen Ausdrucks zu verwenden und werden für dieses verbale Verhalten belohnt. Auf Grund dessen wird der nonverbale Körperausdruck auf ein Minimum beschränkt und zurückgedrängt, da er als unreif, grob oder zu expressiv betrachtet wird (vgl. Fine 1994, 82).

Mit der nonverbalen Kommunikation zwischen Mutter und Säugling hat sich Haneberg genauer beschäftigt. Der Andere kann unmittelbar am eigenen Leib gespürt werden, was Einleibung genannt wird und insbesondere die Kommunikation und Interaktion zwischen Mutter und Säugling ermöglicht (vgl. Haneberg 1995, 24). Die Form des leiblichen Erlebens, welche auf Einleibung beruht, wird sichtbar, wenn bei der

Begegnung mit einem unbekanntem Menschen auf Anhieb eine Sympathie oder Abneigung festgestellt wird, welche jedoch nur schwer begründbar ist. Dieses leiblich gespürte Betroffensein wird durch die Ausstrahlung des Anderen hervorgerufen und ist dem bewussten Erleben nur bedingt zugänglich, da es sich um die Resonanz der Leiber der Interaktionspartner handelt (vgl. Haneberg 1995, 26). „Für die leibliche Kommunikation ist demnach nicht bedeutsam, was jemand sagt oder welche Zeichen er signalisiert, sondern die Art wie er etwas tut, wie er spricht – seine Stimme, wie er sich bewegt, die Art seiner Blicke, seines Händedrucks, seiner Berührungen, seiner Mimik und Gestik. Insofern wird durch die leibliche Kommunikation nicht vom Individuum Erlebtes in die Sprache des Leibes übersetzt, sondern das Erleben selbst zeigt sich im leiblichen Ausdruck, der unmittelbar vom Anderen verstanden wird“ (Haneberg 1995, 26). Der leibliche Ausdruck lässt sich hierbei durch dynamische Muster beschreiben, wie ruhig, hastig, schleppend, explosiv, zaghaft oder leicht, die als bewusste Ausdrucksmittel beim Theater, Ballett oder beim Comic eingesetzt werden. Die dynamischen Muster lösen beim Empfänger Bewegungssuggestionen aus, die als leibliche Regungen am eigenen Leib gespürt werden (vgl. Haneberg 1995, 27). Auch Berührungen und Gebärden werden am Leib wahrgenommen und als subtiles Berührtsein gespürt. „Der Ausdruck der Freude, den wir bei einem Anderen beobachten, kann überspringen, uns anstecken und leiblich spürbar erleichtern oder schweben lassen. Die Gebärden eines Anderen können unmittelbar leiblich als erdrückend, lastend, bedrängend, durchdringend oder aufrichtend, als haltend oder tragend erlebt werden“ (Haneberg 1995, 28).

Selbstkonzepte bilden die Grundlage für die Bewertung der eigenen spezifischen Handlungskompetenz sowie der Bewertung von Handlungen im Allgemeinen. Trotz der zahlreichen Untersuchungen zur handlungsregulierenden Funktion des Selbstkonzepts, gibt es kaum welche zur Funktion von Selbstkonzepten für die Ausführungsregulation des Bewegungshandelns. Quinten versuchte eine erste Erörterung dieser Thematik (vgl. Quinten 1994, 245):

Lernende setzen sich vor allem in der Anfangsphase des Lernprozesses intensiv mit der neu zu erlernenden Bewegung auseinander. „Grundbausteine dieser Auseinandersetzung sind Vorstellungen über die zu erlernende Bewegung (Bewegungskonzepte) sowie über die eigene Person (Person- oder Selbstkonzepte). Teilprozesse im Rahmen dieser Auseinandersetzung sind die Überprüfung von

Identifikationsmöglichkeiten mit der Bewegung, von Realisierungsmöglichkeiten des Bewegungsvollzuges sowie der Erstellung von Präferenzen für die Bewegungsausführung. Handlungsregulierende Funktionen des Selbstkonzepts lassen sich in Bezug auf diese Teilprozesse konkretisieren“ (Quinten 1994, 246). Diese Bewegungskonzepte sind sogenannte Ausführungskonzepte, da sie Vorstellungen über metrische sowie qualitative Ausführungskriterien enthalten. „Konzepte über die eigene Person, die einen Bezug zum Sich-Bewegen aufweisen, werden ‚*Bewegungsselbstkonzepte*‘ genannte. Hierzu gehören Konzepte, die die eigene Kompetenz betreffen und *Kompetenzkonzepte* genannt werden (z.B. ‚Ich bin jemand, der den Rhythmus ziemlich schnell auffaßt‘ – oder ‚Ich hatte die Halswirbelsäule kaputt ... und die eingerollten Bewegungen, die über die Schulterhöhe gehen, gehen manchmal nicht mehr ... Dann vermeide ich das natürlich unbewußt!‘) sowie Konzepte, die sozusagen die motorische Manifestation des aktuellen oder überdauernden Selbstbildes repräsentieren; diese werden *Ausdruckskonzepte* genannt (z.B. ‚Es ist bestimmt ein Grundproblem, daß ich nie ein so feuriger Bewegungstyp war, vom Typ her bin ich nicht so kraftvoll!‘)“ (Quinten 1994, 247).

Bewegungskonzepte und Bewegungsselbstkonzepte sind die Grundlage der Auseinandersetzung mit einer neuen Bewegungsabfolge, wobei in einem Teilprozess die Identifikation mit dieser Bewegungsabfolge überprüft wird. „Der Übende überprüft, ob er bereit ist, sich mit der über die Bewegung vermittelten Rolle oder dem Gefühlsausdruck zu identifizieren. So muß beispielsweise eine Tanzschülerin, die sich als eher weiblichen Bewegungstyp einschätzt (Selbstkonzept), überprüfen, ob sie bereit ist, solche Bewegungen, die aus ihrer Sicht hart und aggressiv [sic!] sind (Bewegungskonzept), auszuführen“ (Quinten 1994, 247). Des Weiteren wird überprüft ob die Bewegung überhaupt vom Lernenden realisiert werden kann. Hierbei werden Vorstellungen über die eigene Bewegungskompetenz berücksichtigt. Oftmals werden nur solche Bewegungen ausgeführt, die der Lernende schon kennt oder beherrscht, da ihm dies Sicherheit vermittelt (vgl. Quinten 1994, 248). „Die Überprüfungen von Identifikations- und Realisierungsmöglichkeiten führt zur Erstellung von Präferenzen hinsichtlich der Bewegungsausführung. [...] Zusammen mit der Einschätzung eigener Kompetenzen führt diese Präferenzprüfung zu einem bestimmten Maß an Bewegungsvertrauen, welches informationsverarbeitende Prozesse – und damit die Bewegungsregulation – beeinflusst“ (Quinten 1994, 248).

Darüber hinaus entstehen bei der Betrachtung des tänzerischen Bewegungsmodells auch Bedeutungskonzepte, da der Lernende den, durch die Bewegung ausgelösten Bilder und Assoziationen, subjektive Bedeutung zuweist. Diese Bedeutungskonzepte können vom erwarteten tänzerischen Ausdruck abweichen und somit die gesamte Bewegung(sausführung) modifizieren (vgl. Quinten 1994, 246). „Für das Bewegungslernen haben diese expressiven Momente wichtige orientierungsgebende Funktionen. Die Betrachtung der Bewegung unter Ausdrucks-, Bedeutungs- oder Funktionsaspekten spielt im Tanzunterricht eine zentrale Rolle. Die Vermittlung von Tanztechniken, aber auch Aufgaben zur Improvisation oder Gestaltung basieren schwerpunktmäßig auf Bedeutungen und Funktionen, die menschlichen Bewegungen zu eigen sind. Beim Erlernen eines ‚battements‘⁵ kann beispielsweise die Vorstellung hilfreich sein, daß das Bein des Übenden von einem Staubsauger angezogen und nach oben gezogen wird. Durch diese Vorstellung erlebt der Lernende ein anderes Bewegungsgefühl, als wenn er – oft krampfhaft – versucht, das Bein mit viel Kraft selbständig zu strecken und nach oben zu schlagen. Die Beinbewegung erfolgt dann nicht aufgrund des Befolgens vorgegebener Ausführungskriterien, sondern wird gesteuert durch ein Funktionskonzept“ (Quinten 1994, 246f.).

Durch diese unterschiedlichen Situationsanforderungen, wie Raumgröße oder Mittänzer, kann es zu Konflikten kommen. So kann es einen Konflikt zwischen der Größe der Tanzbewegung und dem zur Verfügung stehenden Platz geben. Dieser Konflikt erfordert Selbstkontrolle und Verhaltensänderung oder motorische Strategien wie eine Modifikation der Bewegung, beispielsweise eine Änderung der Bewegungsintensität oder Größe, eine Verzögerung oder Beschleunigung der Bewegungsgeschwindigkeit (vgl. Quinten 1994, 243f.).

Bewegung muss auch immer vor einem sozio-kulturellen Hintergrund gesehen werden, da darunter beispielsweise in der Renaissance das anständige Betragen gemeint war. Van de Klashorst hat sich vor sozialphilosophischem Hintergrund mit dem höfischen Tanz beschäftigt. „Ein – wie man heute sagen würde – Sich-Hängenlassen oder sich in einer unangemessenen (negativen) Körpersprache äußern, gehörte zu jener Zeit nicht zu den guten Umgangsformen“ (van de Klashorst 1990, 30). Höfische Tänze hatten früher

⁵ Hochwerfen des Beines; Anm. d. Autorin

eine öffentliche Funktion und müssen laut zur Lippe im Lichte der Ostentation⁶ analysiert werden. Die Tänze hatten oftmals die Aufgabe Beziehungen zwischen Staaten zu manifestieren, sowie der Bevölkerung die Entscheidungsträger zu präsentieren. Es gab natürlich auch Anlässe bei denen die Hofleute unter sich waren und kein offizieller Anlass bestand. Die Herrschenden zeigten mit der Möglichkeit an diesen Tänzen teilhaben zu können, dass sie privilegiert waren und Zeit hatten sich solch höherer Form körperlicher Entäußerung zu widmen, da Unterprivilegierte für sie die Alltagsarbeit verrichteten. Es zeigte sich die Teilung von körperlicher und geistiger Arbeit und war somit ein Ausdruck von Herrschaft. „Die Tänze waren indessen nicht nur derart direkt Demonstration dessen, daß die Herrschenden allein die höchsten, das heißt zur Freiheit der Entfaltung führenden Weisen menschlicher Existenz im Gegensatz zu einer primitiven Masse zu verwirklichen vermochten“ (zur Lippe 1988, 41). Hinzu kam noch, dass nur bestimmte Personen an einem bestimmten Ort am Tanz teilnehmen durften und nur eine gewisse Anzahl an Leuten, in angemessenem Abstand zuschauen durften. Dieser Aspekt verlieh dem Ganzen eine rituelle Seite und machte es zu einem anbetungswürdigen Anlass, das heißt die Herrschenden befriedigten ihr Selbstwertgefühl und hatten neue Anhänger (vgl. zur Lippe 1988, 41).

Die vornehmen Menschen hatten den Anspruch, sich nicht einfach von der Erde tragen zu lassen wie die plumpen Bauern, sondern sich selbst zu tragen, ausgedrückt in einer hohen Haltung. So wurde im Tanz immer zu einer Position [erste Position; Anm. d. Autorin] zurückgekehrt, die ermöglichte, dass sich die Tanzenden „in einem leichten Federn nach oben aufrichten“ (zur Lippe 1988, 158f.). Die Kunst des Tanzes war dazu da, „die Bewegung unseres Körpers mit mehr Grazie anzuordnen und zu regulieren, als die Natur uns zur Verfügung stellt“ (zur Lippe 1988, 215). Die Tänzer bewegten sich mit einem Körper, dessen Schwere sie sich bewusst geworden waren. Sie waren sich im Klaren, dass sie auf dem festen Boden der Erdoberfläche stehen und alle Bewegungen, die eine Leichtigkeit und etwas Schwebendes darstellen sollen, so vollzogen werden müssen, dass sie ihrem Schwerpunkt Herr sind und ihren Körper beherrschen, da er gegen die Gravitation ankämpft (vgl. zur Lippe 1988, 155). „Darin ist die Vorstellung enthalten, die Menschen sollten, tanzend zunächst, soweit sich ihrer Schwere bemächtigen, daß sie *der Erdanziehung entgegen sich in die Höhe stilisieren*, sich mehr

⁶ Schaustellung, Prahlerei

den Lüften zurechnend“ (zur Lippe 1988, 157). Hiermit wird dem klassischen Ideal der Schwerelosigkeit und der *élévation* angenähert, welches die Wirkung von Anmut unterstreicht. „Die Tanzenden erhoben sich ein wenig auf den Fußspitzen. [...] Dies ist aber nur der Beginn einer veränderten Körperhaltung, die aus den Füßen sich in die ganze Person fortsetzt“ (zur Lippe 1988, 156).

Es gab verschiedene Anweisungen für die Tänzer betreffend der Körperhaltung. So sollte alles vermieden werden, was rohe Anblicke bedeutete, die Körperhaltung war nach oben stilisiert, die Damen hatten mit gestrecktem Knie zu gehen und mit nach oben gedrücktem Spann, weil dadurch der Körper eine zierliche und gerade Haltung hatte (vgl. zur Lippe 1988, 244). Der Körper sollte an den oberen Partien aufgehängt und nicht am Erdboden lastend erscheinen. Der Schwerpunkt sollte über dem naturwüchsigen Gravitationspunkt liegen und getragen werden, während der Schwerpunkt einen allzeit verfügbaren Bezugspunkt eines Systems von Gliedern abgeben soll. Dies sollte sowohl beim Tanzen als auch auf der Straße zutreffen (vgl. zur Lippe 1988, 282). „Dazu gehört ein besonders betont aufrechter Gang, ein leichtes Anwinkeln der Arme; die Knie mußten gut durchgedrückt werden, die Fußspitzen und auch die Beine waren ein wenig nach auswärts zu kehren. Die Beine sollten beim Gehen zwei Finger Abstand voneinander halten und die Schritte entsprechend der Größe der Person ungefähr etwas länger als ein *palmo*⁷ sein. Die leicht angewinkelten Arme sollten ein wenig bewegt erscheinen“ (zur Lippe 1988, 283). Hierbei spielten die jeweiligen Muskeln zusammen und ermöglichten diese Haltung, wobei hierfür auch die vorderen Muskeln arbeiten mussten, um eine Überkontraktion zu vermeiden. Somit stand der gesamte Körper unter Spannung, da sämtliche Muskeln arbeiteten. Die leichten Armbewegungen hatten zwar den Anschein von Leichtigkeit, täuschten aber über den Kraftaufwand im Inneren hinweg. Die Körperbeherrschung sollte über das Plumpe der Erdschwere hinweghelfen und wurde *gratia* benannt. Dieser Anmut sollte einerseits Beweglichkeit und Geschwindigkeit in den Bewegungen zeigen, andererseits durfte es nicht in Rigidität des angespannten Körpers fallen (vgl. zur Lippe 1988, 284).

Bei den frühen Formen des Hoftanzes konnte eine Ähnlichkeit zum Reglement militärischer Bewegungen festgestellt werden. Während im Hoftanz differenziertere Ausdrucksmöglichkeiten zur Verfügung standen, war der Fokus im Militärwesen der

⁷ Spanne

effiziente Einsatz des Menschen innerhalb Zeit- und Ortsgrenzen in Form überschaubarer Figuren und Aufstellungen. Zur Lippe ist der Auffassung, dass es eine starke wahrscheinlich gegenseitige Beeinflussung von Ballett und militärischer Haltung gab. Er sieht darin analog zu Pröhm, eine mögliche Begründung für die angewandten Drillübungen, die als charakteristisch für den klassischen Tanz gelten. „Vielleicht hatte die Ballettausbildung vergangener Jahre (Jahrhunderte) für Mädchen ähnliche Zwecke wie eine militärische Ausbildung für Männer: Disziplin ein für allemal lernen, eine straffe Haltung zur gesteigerten Selbstkontrolle ausbilden und im Gleichklang gehen“ (Karner 1994, 41f.). Zur Lippe bringt das Beispiel des Militärbegriffs *gamba di grue*, welcher Ähnlichkeiten hat mit dem Tanzschritt aus dem sechszehnten Jahrhundert *ped de grue*, bei dem ein Bein gerade vorwärts in die Luft gehoben wird, sowie mit dem späteren Paradeschritt (vgl. zur Lippe 1988, 39).

5.5. Der menschliche Gang

Der Mensch zeichnet sich gegenüber dem Tier durch drei Fähigkeiten aus, welche das Kind schon früh erlernt. Dazu zählt „der aufrechte Gang, der ihm zur Grundlage für alle technischen, künstlerischen und weiteren schöpferischen Tätigkeiten dient, die Sprache, die grundsätzlich mehr ist als bloßes Kommunikationsmittel, und das Denken. Mit dem aufrechten Gang ist dem Menschen bis in die anatomisch-physiologischen Funktionsgrundlagen die Voraussetzung gegeben, der Welt gegenüber einerseits Distanz zu bekommen, andererseits sich ihr verständnisvoll aufzuschließen. Sonstige menschliche motorische Ausdrucksarten wie Physiognomik, Mimik, Gestik werden ohne den ausgewogenen gesunden menschlichen Gang grundsätzlich in ihrer Entfaltung beeinträchtigt“ (Wilmar 1994, 245). Ebenso kann sich die Sprache laut Wilmar nur auf der Grundlage eines gleichmäßigen aufrechten Ganges entwickeln, und auch das Denken braucht für seine Entwicklung als Grundlage ein harmonisches Gehen und ein geordnetes Sprechen (vgl. Wilmar 1994, 245).

Leib und Seele wurden traditionell als nebeneinander existent betrachtet und scharf abgegrenzt. Dieses Denken hatte weitreichende Konsequenzen für die Medizin, Psychologie und Pädagogik, welche erst nach und nach reflektiert wurden. „Es ist diese Geisteshaltung, die im Körper ein zwar dem Willen unterworfenen, aber sonst in seinen Funktionen unabhängiges *Instrument* sieht, die sowohl für das klassische Ballett [...] als auch für die frühen gymnastischen Systeme [...] kennzeichnend ist“ (Petzold 1994b,

410). Der Körper wurde als Instrument gesehen, welches zwischen der inneren und äußeren Welt vermitteln musste. Das Material des Tanzes ist daher die Bewegung, welche mit innerer Energie geladen ist und aus Impulsen, Wünschen und Absichten entspringt (vgl. Karner 1994, 49).

Die Psychosomatik geht mittlerweile von der Einheit von Leib und Seele aus. Der seelische Zustand steht in engem Zusammenhang mit dem körperlichen Befinden und drückt sich somit über die äußere Haltung aus. „Die enge Verbindung zwischen körperlichem und seelischem Zustand – man denke an die gebeugte und gedrückte Haltung des Depressiven – und umgekehrt zwischen seelischem Leiden und körperlichem Symptom – [...], zwischen nervöser Stimmung und nervösem Verhalten, zwischen entspannter Haltung und innerer Ausgeglichenheit, zeigt eine Funktionseinheit im menschlichen Wesen, der nicht nur in psycho- und physiotherapeutischer Hinsicht Rechnung getragen werden muß, sondern die Bedeutung für die Pädagogik schlechthin und für die Leibeserziehung im besonderen besitzt“ (Petzold 1994b, 410). Reutler hat sich eingehend mit der Körpersprache beschäftigt und konstatiert, dass Körperhaltung und Persönlichkeit eine enge Verbundenheit haben, da die Umwelt hauptsächlich Schlüsse aus der Körperhaltung zieht. Da diese Selbstdarstellung durch die Körperhaltung vorwiegend unbewusst geschieht, ist das Individuum meist darauf bedacht „eine gute Figur zu machen“ (vgl. Reutler 1995, 62). Gängige Redewendungen und Volksweisheiten zeigen diesen Zusammenhang zwischen emotionalen Zuständen und der sichtbaren körperlichen Form am treffendsten durch bildhafte Ausdrücke: „Da gibt es ‚finstere und strahlende Blicke‘, da steht jemand mit ‚erhobenen Haupt‘ und ‚stolz gestreckt‘; einer trägt den ‚Kopf immer oben‘ und hat einen ‚aufrechten Gang‘; ein anderer kommt sich ‚ganz klein vor‘, trägt ‚eine Last auf gebeugten Schultern‘ und hat einen ‚verbissenen Zug um den Mund““ (Reutler 1995, 14).

Gehen und Stehen ist etwas Alltägliches und Unbewusstes und wird kaum beachtet beziehungsweise beobachtet, obwohl es gesellschaftliche Unterschiede in der Art des Gehens und Stehens gibt.

Der Stand eines Menschen verrät laut Reutler immer etwas über den Status desjenigen. Während das Stehen vor sitzenden Ranghöheren den Respekt bekundet, degradiert ein regungsloses Still-Stehen eines Befehlsempfängers diesen zu einem gehorsamen Untertanen. Das Stehen in Reih und Glied ist ein Ausdruck von Gleichheit und nimmt

jegliche Individualität (vgl. Reutler 1995, 52). Der Stand verrät auch etwas über die innere Einstellung, den Standpunkt, der mit der sichtbaren Haltung verbunden ist. Es ist erkennbar, ob sich jemand wohlfühlt oder sich überflüssig vorkommt, jemand im Mittelpunkt stehen will oder sich am liebsten verkriechen will. Steht jemand mit beiden Beinen fest im Leben so hat derjenige einen stabilen leicht breitbeinigen Stand, den niemand so leicht aus dem Gleichgewicht bringt. Wird der Stand zu breitbeinig, so zeugt dies von Arroganz und aggressivem Selbstbewusstsein, ähnlich einem Sheriff im wilden Westen, der verkörpert, dass keiner gegen ihm ankommt. Ein Herumwechseln von einem Bein auf das andere zeugt wiederum von innerer Unruhe oder Standortlosigkeit. Dem vorhin beschriebenen Starrsinn weicht ein Hang zum labilen Umkippen (vgl. Reutler 1995, 50f.).

Das Gehen ist sozio-kulturell beeinflusst und im Laufe der Epochen abgewandelt sowie reglementiert worden. Der individuelle Gang ist mitunter das Ergebnis der Lebensgeschichte und somit nicht mehr stark veränderbar, aber auch von bestimmten Situationen und der Befindlichkeit abhängig (vgl. Peter-Bolaender 1985, 57). „Jeder Mensch entwickelt einen unverwechselbaren Gang, unverwechselbar wie sein Fingerabdruck, aber er kann sich durch vielfältige Beeinflussungen verändern“ (Peter-Bolaender 1985, 64). Hierbei sind laut Peter-Bolaender die Auswirkungen der Selbstentfaltungen nicht zu unterschätzen, wie beispielsweise Tai Chi oder Sensory Awareness. Aber auch eine Psychotherapie kann zu deutlichen Veränderungen der psychischen sowie physischen Haltung führen. Körper und Bewegung wird dabei als Ausdruck der Psyche beziehungsweise der Gesamtpersönlichkeit verstanden (vgl. Peter-Bolaender 1985, 64ff.). Die Biographie des individuellen Ganges ist auch durch „Normen, speziell Vorbilder und Ermahnungen durch Eltern und Lehrer kontrolliert und beeinflusst worden. Ermahnungen wie: ‚Halt dich gerade!‘ ‚Geh nicht so schlacksig!‘ ‚Laß die Schultern nicht so hängen!‘ ‚Staks nicht so!‘ ‚Schlackere nicht so mit den Armen!‘ ‚Brust raus, Bauch rein!‘ wurden genannt“ (Peter-Bolaender 1985, 67). Auch die frühkindliche Aufforderung des geraden Sitzens bleibt das ganze Leben lang präsent, da das Individuum darauf bedacht ist immer „Haltung zu bewahren“ und nie „die Fassung zu verlieren“ (vgl. Reutler 1995, 62).

Viele alltägliche Redewendungen benutzen das Wort gehen oder stehen. „Wie geht es dir?“ oder „Ich hab den Boden unter den Füßen verloren.“ sind nur einige davon. „Die Sprecher denken nicht an das Gehen/den Gang und das Stehen/den Stand, sondern

benutzen Redewendungen, die sehr körpernah die innere Bewegtheit beschreiben“ (Peter-Bolaender 1985, 55). Im Gang des Menschen kann laut Reutler viel über seine Geisteshaltung und Befindlichkeit abgelesen werden (vgl. Abbildung 4). Das Verb „gehen“ wird oft in übertragenen Sinn eingesetzt – ob jemand „zu weit geht“ oder vor Zorn „in die Luft geht“; begeistert „mitgeht“ oder „mit jemanden geht“; jemanden „entgegenkommt“ oder sich von jemanden „abkehrt“. Wenn jemand schlurft, so „lässt er sich gehen“ und ist antriebs- und interesselos. Hängen Kopf, Schulter und Oberkörper so „lässt er sich hängen“. Der stolpernde Gang lässt darauf schließen, dass jemand „durchs Leben stolpert“, da er nicht weiß ob er vor oder zurück will und sich seine Beine verheddern. Risikoscheue sind an einem nervösen, trippelnden Gang erkennbar, der rasches Ausweichen ermöglicht. Hat jemand dagegen ein festes Ziel vor Augen, so werden die Schritte weit ausgreifend mit gerade vorwärts gerichteter Fußspitze sein, sowie der Blick gerade und der Oberkörper aufgerichtet. Die Ähnlichkeit mit Schreiten, welches den Eindruck von Selbstsicherheit und Würde vermittelt ist hier erkennbar, setzt jedoch ein langsames Schrittempo voraus (vgl. Reutler 1995, 48f.).



Abbildung 4: Antriebsloser Gang, stolpernder Gang, fester Gang (vgl. Reutler 1995, 48f.)

Die Häufigkeit mit der die oben genannten Redewendungen benutzt werden, könnte ein Zeichen für die Wichtigkeit des Ganges und Standes im realen Leben sein. Dabei

denken die Menschen nicht an das Sinnbild ihrer Redewendung, dass beispielsweise der Gang eine Verlagerung des Körperschwerpunktes ist und das Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert wird (vgl. Peter-Bolaender 1985, 56).

Geschlechterspezifisch zeigte sich, dass Mädchen einen eventuellen anatomischen Nachteil von breiteren Hüften durch kleinere und ausgleichendere Schritte kompensieren. Doch auch das Schuhwerk hat hierbei einen Einfluss, da durch den Absatz eines Stöckelschuhes die Unterstützungsfläche stark verkleinert wird, wodurch sich die Stabilität verringert. „Die dadurch bedingten Gleichgewichtsprobleme werden durch verstärkte Spannungen in der Muskulatur kompensiert. Die Schritte werden kleiner und die Hüften schwingen, wenn die Gesäßmuskeln nicht übermäßig angespannt werden, um die Kontrolle zu behalten, nach rechts und links“ (Peter-Bolaender 1985, 64).

Auch Petzold hat sich mit der menschlichen Fortbewegung beschäftigt. Das Gehen ist ein Beispiel des individuellen Bewegungsmusters, da es mehr ist als bloße Fortbewegung. „Der Gang ist als aufrechter Gang [...] Kennzeichen der menschlichen Bewegung und in seiner individuellen Ausprägung Kennzeichnung der jeweiligen Person. Die Charakteristik der individuellen Gangarten und der in ihnen ablaufenden Bewegungen ist so markant, daß Stimmungen und Gefühlsregungen an der Art des Ganges, ja am Klang der Schritte, erkennbar werden“ (Petzold 1994, 349f.). Petzold bringt hier das Beispiel eines Eheseminars, bei dem die Hälfte der Paare den jeweiligen Partner allein am Klang des Ganges erkannte. Das Gangmuster kann hierbei nach der Körperhaltung im Gehen analysiert werden: ob der Kopf aufrecht oder gesenkt ist, der Oberkörper nach vorne oder zurück gebeugt wird, die Arme oder der Rumpf stark mitbewegt werden. Der Bewegungsablauf im Gehen kann nach der Art der Bewegung analysiert werden, in kurze eckige, schleppend verhaltene, arhythmische, asymmetrische, zügig nach vorne ausschreitende oder zurückfallende Bewegungen. Das Gehen selbst ist von einigen Qualitäten gekennzeichnet: Wie ruhig und gleichmäßig die Bewegung ist, ob die Vorwärtsrichtung aus der Mitte heraus kommt, ob der Bewegungsablauf gelöst ist und ob die Körperhaltung aufrecht ist (vgl. Petzold 1994, 350).

Reutler bemerkt, dass die bildliche Darstellung von Bewegungstempo und -rhythmus, welche die wesentlichen Merkmale eines Ganges darstellen, sehr schwierig ist, während

Merkmale wie Schrittlänge, Spannungsgrad, Haltung von Kopf und Oberkörper besser zu erkennen sind (vgl. Reutler 1995, 48). Dabei weisen individuelle Bewegungsstrukturen eine besondere Eigenschaft auf, mit der sich Loosch auseinandergesetzt hat. „Durch Verlangsamung oder Beschleunigung einer Bewegung, durch räumliche oder kräftemäßige Variation werden diese innerhalb bestimmter Grenzen als ganzheitliche Strukturen, d.h. in Relation ihrer Teilzeiten, Teilkräfte, Teilparameter und Abfolgen (relatives Timing, relativer Krafteinsatz, Sequencing) nicht verändert. Die ‚Gestalt‘ bzw. die Identität der Struktur bleibt erhalten. Diese Eigenschaft ist insbesondere aus dem Wahrnehmungsbereich als Transponierbarkeit bekannt. Das klassische und bis heute zitierte Beispiel stammt von v. Ehrenfels (1890): Melodien können zeitliche Variationen oder Tonhöhenänderungen als Ganzes erfahren, ohne daß ihre spezifische ‚Gestaltqualität‘ verloren geht“ (Loosch 1994, 24). Für die Videoaufnahme und Analyse des Ganges bedeutet dies, dass der Gang in einzelne Standbilder zerlegt werden kann, ohne dass die Intention verloren geht. Nachfolgend soll nun das Untersuchungsdesign vorgestellt werden.

6. Untersuchungsdesign

Nachdem im vorherigen Abschnitt die theoretischen Implikationen näher erläutert wurden, wird im nächsten Schritt auf das methodische Untersuchungsdesign eingegangen. Dabei erfolgt sowohl eine Beschreibung der Methoden der Erhebung, als auch der nachfolgenden Auswertung.

6.1. Datenerhebung

Der theoretische Hintergrund dieser Studie legte eine qualitative Untersuchung nahe. Der Unterschied zwischen qualitativ- und quantitativ-orientierter Gesprächsführung liegt laut Froschauer (2003, 34f.) darin, dass sich bei qualitativ-orientierten Interviews die Forscher an der Logik der Befragten orientieren und sich nach deren Relevanzkriterien richten, während es bei quantitativ-orientierten Interviews strenge Vorgaben seitens der Forscher gibt, was zu stärker ausgeprägter Strukturierung sowie Standardisierung führt. Ethnografische, narrative und qualitative Interviews fallen unter den qualitativ-orientierten Pol, Fragebogen abhandelnde Interviews repräsentieren den anderen Pol und „Leitfadeninterviews wären in der Mitte der beiden Pole anzusiedeln“ (Froschauer 2003, 34). Im Rahmen von qualitativen Interviews gelten die Befragten

immer als Expertinnen, deren Expertise erst im Zuge des Gesprächs zum Vorschein kommt.

6.1.1. Erhebungsmethode: Bild

Für den Nachweis der theoretischen Überlegungen in der Empirie wurden in einem ersten Schritt Videoaufnahmen von sechs weiblichen Probanden durchgeführt. Um den Einfluss des Balletts in der Bewegung deutlicher erfassen zu können, wurden jeweils drei Balletttänzerinnen und drei Nicht-Balletttänzerinnen als Probandinnen ausgewählt. Dabei war der Anspruch an die Balletttänzerinnen, dass sie zurzeit an einem Theater angestellt sind und aktiv tanzen. Die Nicht-Tänzerinnen sollten in ihrem Leben hingegen noch keinen Kontakt mit Balletttraining gehabt haben. Dadurch sollten Unterschiede in der Haltung als auch im Gang stärker sichtbar werden.

Bei qualitativer Forschung sollte die Stichprobe sehr homogen sein, um den Effekt von Störvariablen auszuschließen. Diese Variablen umfassen neben dem Alter, die soziale Herkunft, die Attraktivität und die Wichtigkeit der Inszenierung, wobei der Wert dieser Variablen von der Autorin subjektiv zugeschrieben wurde.

Die Videoaufnahmen waren im Zuge des Forschungsdesigns an einem belebten Ort geplant, um den Effekt der Inszenierung zu gewährleisten, welcher in einem öffentlichen Raum möglicherweise besser sichtbar wird als in einem geschlossenen Raum. Da diese jedoch im Winter aufgenommen wurden änderte sich der Erhebungsort im Zuge der Studie. Wie Mummendey (1995, 204) jedoch versichert, repräsentiert schon die Anwesenheit der Forscherin sowie einer Videokamera die Öffentlichkeit. Es wurde ausnahmslos in Gebäuden gefilmt, um den Effekt störender Oberbekleidung auszuschließen und wo genügend Platz vorhanden war, um den Gang aus zwei verschiedenen Aufnahmewinkeln zu filmen. Die Perspektiven zielten darauf ab den Gang frontal sowie seitlich zu erfassen und sollten die Analyse der Bewegung erleichtern.

6.1.2. Erhebungsmethode: Interview

Als Ergänzung zu der Videoanalyse wurden offene Leitfadenterviews mit den aufgenommenen Probandinnen durchgeführt. Auch hier spielte die Homogenität der Probandinnen eine wichtige Rolle, da laut Froschauer unterschiedliche Faktoren auf die Produktion von Gesprächsaussagen wirken (vgl. Froschauer 2003, 97). Diese Faktoren sind zeitliche Einflussfaktoren, die den Zeitpunkt, die Dauer und die Kontinuität der

Interviewdurchführung umfassen, neben sachlichen Einflussfaktoren, die bestimmen welche Themen im sozialen und inhaltlichen Kontext ansprechbar sind, sowie soziale Einflussfaktoren. „Sie bestimmen die soziale Beziehung zwischen den interviewbeteiligten Personen, wobei nicht nur verbale Äußerungen, sondern auch leicht erkennbare Merkmalskombinationen (wie Geschlecht, Alter, Aussehen, Kleidung der beteiligten Personen) wirksam sind. Die dadurch charakterisierten sozialen (bzw. indirekt dadurch ausgedrückten gesellschaftlichen) Verhältnisse fördern Vermutungen der Interviewbeteiligten [sic!] hinsichtlich möglichen Konsenses oder Dissenses im Gespräch bzw. lassen eingefahrene soziale Verhaltensmuster aufleben. Sie verändern dadurch die Gesprächssituation im Sinne einer indirekten Kommunikation gesellschaftlicher Relationierungen über die im Interview kommunizierten Themen“ (Froschauer 2003, 97). Wie schon in den Ausführungen zu den Videoaufnahmen erwähnt, wurde auf die Homogenität dieser Variablen, soweit es der Autorin möglich war, geachtet.

Das Leitfadeninterview zählt zu den teilstandardisierten Interviews und ist in solchen Forschungskontexten angebracht, in denen eine relativ eng begrenzte Fragestellung verfolgt wird. Im Gegensatz zum narrativen Interview, bei dem die Interviewpartner ein bestimmtes Alter haben müssen um die Fähigkeit zur biografischen Narration zu haben oder im Experteninterview einen Expertenstatus haben müssen, gibt es keine besonderen Kriterien.

Trotz der inhaltlichen Vorstrukturierung sollte sich auch hier das Gespräch vom Allgemeinen zum Spezifischen bewegen und bei der Perspektive der Interviewten seinen Ausgangspunkt nehmen, woran in weiterer Folge die Forschungsfragen anschließen sollten (vgl. Przyborski 2008, 140). „Das Leitfadeninterview setzt in der Regel eine vergleichsweise eng umgrenzte Forschungsfrage voraus. Entsprechend spezifisch werden häufig im Rahmen eines solchen Interviews die Fragen gestellt. Der Effekt ist oft, dass die Antworten relativ kurz ausfallen und sich von einer schriftlichen Befragung mit offenen Fragen kaum unterscheiden. Gegen diese Versuchung einer allzu spezifischen Vorgabe bereits zu Beginn des Interviews gilt es, systematisch anzugehen: An den Anfang des Interviews ist daher eine möglichst offene, unter Umständen narrative Eingangsfrage zu stellen“ (Przyborski 2008, 140). So hat die Interviewte die Möglichkeit den Sachverhalt umfangreich darzustellen und die Interviewerin kann in Folge auf diese Darstellung eingehen, ohne die starre Struktur des Leitfadens

abzuarbeiten. „Der Eingangsstimulus muss so angelegt sein, dass die Interviewpartner eine abgeschlossene, in Form und Inhalt selbst gestaltete („selbstläufige“) Darstellung produzieren können. Das kann eine Erzählung und/oder Beschreibung sein, was durch die Bitte zu ‚erzählen‘ und durch Fragen nach dem Was und Wie (von Geschehnissen oder Abläufen) initiiert werden kann“ (Przyborski 2008, 87). Die Formulierung sollte möglichst vage sein, um die Anerkennung der Expertise der Interviewten auszudrücken. Erst wenn alles ausgeleuchtet wurde, sollte die Interviewerin zu neuen Fragekomplexen übergehen, wobei auch in diesem Fall mit einer offenen Eingangsfrage begonnen werden sollte, an die dann spezifische Nachfragen anschließen (vgl. Przyborski 2008, 141). Fragen und Kommentare folgen erst, wenn die Interviewte zu einem deutlichen Abschluss ihrer Darstellungen kommt. Hierbei sind in erster Linie immanente Fragen zu stellen, die sich ausschließlich auf Themen beziehen, die von der Interviewten bereits zum Gegenstand gemacht wurden. Erst wenn diese Fragen abgehandelt wurden und sich ein Ende der Erhebung abzeichnet, können exmanente Fragen gestellt werden, die sich nur entfernt auf das bisher Gesagte beziehen, jedoch ebenfalls zum Erkenntnisinteresse gehören (vgl. Przyborski 2008, 87f.; vgl. Froschauer 2003, 62ff.; vgl. Hron 1994, 124f.).

Für das Leitfadeninterview sollte ein Leitfaden vorbereitet werden, mit dem allerdings im Gespräch flexibel umgegangen werden sollte, das heißt die Ordnung des Leitfadens sollte der Gesprächssituation untergeordnet sein. Als Orientierungshilfe sollte der Leitfaden schriftlich festgehalten werden und systematisch nach thematischen Blöcken aufgebaut sein. Nach dem Eingangsstimulus und den darauf bezogenen Nachfragen sollten die, zu Blöcken zusammengefassten inhaltlichen Themenbereiche abgehandelt werden, die wiederum jeweils mit einer allgemeinen Frage eingeleitet werden und relativ offenen Fragen beinhalten sollten (vgl. Przyborski 2008, 142). Die Fragen sollten dabei so frei und umgangssprachlich wie möglich formuliert werden und nicht vom Blatt abgelesen werden. Das Ziel des Interviews ist nicht, dass durch die Antworten möglichst genaue Vergleichbarkeit ermöglicht wird, sondern sie sollen bestimmte Sachverhalte und Problemsichten in ihrem situativen Kontext und ihrem Sinnzusammenhang zu verstehen ermöglichen (vgl. Przyborski 2008, 143). „Als qualitatives Erhebungsinstrument hat das Leitfadeninterview daher nur als flexibel gehandhabtes Instrument einen Ort. Nur auf eine solche Art und Weise zustande gekommene Interviewtexte lassen sich anschließend tatsächlich interpretieren und nicht

allein oberflächlich klassifizieren“ (Przyborski 2008, 144).

Die Fragen des Leitfadens zielten auf die Erhebung von Informationen zu den Konzepten des Selbst und des Körpers sowie zum biografischen Hintergrund ab. Sie sollten Aufschluss darüber geben, ob die Ergebnisse der Bewegungsanalyse zu den Selbstkonzepten der Probandinnen kongruent sind.

6.1.3. Leitfaden: Theoretische Ableitung

1. Frage:

Erzähle mir bitte welchen Stellenwert Sport oder Ballett in deinem Leben hat und welche Erfahrungen du bis jetzt mit Sport oder Tanz hattest. Tanzt du? Machst du Sport? Wie lange hast du es ausgeübt/übst du es aus; was übst du aus?

Theoretischer Hintergrund:

Die Einstiegsfrage sollte einen allgemeinen und leicht verständlichen Einstieg in das Interview ermöglichen, sowie die Interviewpartnerin, mit Hilfe einer neutralen Frage, mit der Situation vertraut machen. Hierbei wird auf die Auswahl der Probandinnen Rücksicht genommen und die Einstiegsfrage hinsichtlich der Zuordnung Tänzerin/Nicht-Tänzerin adaptiert. Die Probandin soll erzählen, welchen Einfluss Sport beziehungsweise Ballett in ihrem Leben hat und somit der biografische Hintergrund der interviewten Person erhoben werden.

1a. Frage - nur für Tänzerinnen:

Wann hast du mit dem Tanzen begonnen? Was gibt dir der Tanz (welche Bedeutung hat er für dich)? Wie stark ist Tanzen ein Teil von dir? Wie sehr kannst du, du selbst sein? Arbeitest du gerne mit dem Spiegel? Wie kontrollierst du deine Bewegungen? Ist es leichter mit oder ohne Spiegel zu tanzen, warum?

Theoretischer Hintergrund:

Dieser Themenkomplex soll genauere Informationen hinsichtlich der biografischen Verortung vom klassischen Ballett im Leben der Tänzerinnen erheben.

Die Körperorientierung geht davon aus, dass zu Beginn neben propriozeptiven (taktil, kinästhetisch) Informationen auch exterozeptive Informationen (optisch, akustisch) nötig sind, um eine Veränderung der Körperposition zu erreichen. Erst später ermöglicht die Synthese der Informationen eine Verbesserung des Körperschemas.

Erreicht werden kann die visuelle Betrachtung durch die Verwendung von Videoaufzeichnungen oder Spiegeln, da dadurch eine präzise Empfindung über Lage, Anordnung und Stellung der Gliedmaßen zueinander ermöglicht wird (vgl. Baumann 1991, 172f.). Auf Grund dessen, dass auch im Ballettunterricht auf Spiegel zurückgegriffen wird, soll erhoben werden ob es für die Tänzerinnen leichter ist mit, oder ohne Spiegel zu tanzen. Als möglicher Grund wird erwartet, dass sich die Tänzerinnen besser kontrollieren können, weil sie sich selbst im Spiegel wahrnehmen können.

1b. Frage - nur für Tänzerinnen:

Woran denkst du, wenn du eine Übung ausführst? Woran denkst du ganz allgemein, wenn du tanzt? Hast du ein inneres Bild vor Augen wie es aussehen soll? Übermittelst du eine Botschaft wenn du tanzt?

Glaubst du, dass sich deine Ausbildung im Körper/Muskeln gespeichert hat?

Findest du, dass dich der klassische Tanz restringiert? Magst du freie Improvisation mehr als die Ballettstunde?

Theoretischer Hintergrund:

Dieser Themenkomplex zielt darauf ab zu erheben, ob die Tänzerin ein verinnerlichtes Bild von der Bewegung besitzt. Wie Beier (1994, 296f.) in der Auseinandersetzung mit motorischen Lernprozessen erläutert hat, gibt es einen festgefahrenen Ablauf der Bewegungsregulation. Im ersten Schritt haben Sportler ein verinnerlichtes Bild von der Bewegung, während im Zuge der Bewegungsausführung Informationen über die Körperlage und -haltung im Raum wahrgenommen werden. Nach der tatsächlichen Bewegungsausführung kommt es schließlich zu einem Abgleich zwischen dem internen Modell der Bewegung und dem ausgeführten Versuch.

Daneben soll erhoben werden, ob die Tänzerin bewusst eine Botschaft übermittelt wenn sie tanzt. Tanz hängt eng mit Emotionen und Körperbewusstsein zusammen, da die traditionelle Funktion von Tanz das Mittel zum Ausdruck der Freude, Lebenslust, Genussfähigkeit und Kommunikation war. Tanz übermittelt Botschaften über den Körper, da laut Peter-Bolaender (1991, 270) dem Tanz immer Ausdrucks- und Darstellungsintentionen zugrunde liegen. Ob es auch die Tänzerinnen so sehen, dass der Tanz stark intendierte Ausdrucksqualität und kommunikative Valenzen hat, gilt es zu

erheben. Denn Fritsch (1985, 15) ist der Meinung, dass viele Tänzer gar nichts über die Aussagen wissen, die sie durch ihr Tanzen machen, da diese unbewusste Körpersprachen sind, die eher gefühlsmäßig verstanden werden.

Die Frage nach der Einverleibung der Ausbildung zielt auf die Existenz eines Körpergedächtnisses ab, welches als Bestandteil und Ergebnis prozeduraler Speicherungs- und Lernprozesse gesehen wird (vgl. Schubert 2009, 44). Auch Petzold sieht den Leib als Gedächtnis, in welchem die individuelle Geschichte gespeichert ist und in Form von Falten, der Haltung oder einem Gefühl zum Ausdruck kommt (Haneberg 1995, 60). Die Annahme ist folglich, dass bei den Tänzerinnen die Ausbildung auch im Leib eingefleischt ist.

Während das klassische Ballett stark ritualisiert und instrumentalisiert wurde, ermöglicht die Improvisation nach wie vor die Sensibilisierung der Wahrnehmungssinne und fördert die Körper- und Bewegungserfahrung. Damit werden weiters der Körper- und Bewegungsausdruck sowie die Selbstdarstellung und der Selbstaussdruck durch Tanz gefördert (vgl. Peter-Bolaender 1991, 258). Aus diesem Grund wird nachgefragt, ob den Tänzerinnen Improvisation besser gefällt, als die normale Ballettstunde.

2. Frage:

Wie siehst du deinen Gang, deine Haltung? Achtest du auf deine Haltung? Wenn du in einen Raum gehst, verändert sich deine Körperhaltung? Worauf achtest du? Wenn du auf einen Ball gehst, achtest du auf deine Körperhaltung? Wie würdest du dich dort präsentieren? Gibt es bei dir Unterschiede hinsichtlich des Gehens/dich Präsentierens bezogen auf verschiedene Orte, wie in Straßen, in Parks, auf Bahnhöfen, in öffentlichen Einrichtungen?

Theoretischer Hintergrund:

Die Theorie zum Körperbild besagt, dass die Verwendung und Inszenierung des Körpers in der Alltagssituation, mit der Körperhaltung, Mimik und sozialen Situation einhergeht und aufeinander abgestimmt ist. Dabei zeigen sich auch Unterschiede hinsichtlich des Stehens und Gehens bezogen auf verschiedene Orte, in unterschiedlichen Situationen und bei verschiedenen sozialen Anlässen (vgl. Rittner 1991, 129f.). Es variieren weiters die Körperkontrolle, Körperausdruck und

Selbstdarstellung. Die Annahme lautet nun, dass Tänzerinnen mehr Gefühl für ihren Körper haben wenn sie gehen und sich dessen auch bewusst sind, beziehungsweise daran denken, wenn sie sich in unterschiedlichen Situationen befinden.

3. Frage:

Was würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Achtest du auch ihn? Bist du aufmerksam was in ihm vorgeht? Hörst du auf die Signale deines Körpers? Wenn du erschöpft bist, gönnst du deinem Körper die Ruhe die er braucht? Wenn du dich verspannt fühlst/dir etwas weh tut, tust du etwas dagegen oder wartest du bis es von selbst besser wird? Wenn du dich ernährst, denkst du daran dass einige Lebensmittel (Obst, Gemüse) deinem Körper besser bekommen und gut tun als Chips und Pommes?

Theoretischer Hintergrund:

Das Körperbild umfasst alle körperbezogenen Erfahrungen, welche so organisiert werden, dass sie mitbestimmen, wie das Individuum seinen Körper erlebt, wie es mit seinem Körper und anderen umgeht und welche Verbindung es zu ihm hat. Das Körperbewusstsein umfasst hierbei alle körperbezogenen Empfindungen, Gefühle und Vorstellungen, über die etwas gesagt werden kann und welchen Aufmerksamkeit geschenkt wird (vgl. Bielefeld 1991b, 24). So werden bei einem stark ausgeprägten Körperbewusstsein körperlichen Empfindungen, Attributen und dem Aussehen, im Gegensatz zur Umgebung viel Bedeutung zugewandt.

4. Frage:

Wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? Versuchst du dich körperlich zu perfektionieren, verfolgst du eine tänzerische Idealvorstellung? Stoßt du manchmal an deine Grenzen? Siehst du deinen Körper als dich einschränkend oder als eine Ermöglichung? Das heißt, siehst du den Körper als etwas, dass dir neue Erfahrungen ermöglicht oder ist es so, dass du gerne Sachen machen würdest, auf Grund deines Körpers aber zurückgehalten wirst, weil er nicht dafür geeignet ist/nicht die relevanten Fähigkeiten und Voraussetzungen hat?

Theoretischer Hintergrund:

Bei dieser Frage wird auf die Auswahl der Probandinnen Rücksicht genommen und

folglich hinsichtlich der Zuordnung Tänzerin/Nicht-Tänzerin adaptiert. Die Frage zielt darauf ab zu eruieren, ob der Körper als Werkzeug/Instrument oder als sich eigen wahrgenommen wird, und damit auf die Dualität des Leibsein und Körperhabens, sowie auf das Konzept des Körperbewusstseins. In diesem Kontext bedeutet Körperbewusstsein, ein Bewusstsein zu haben, dass man einen Körper hat und wie man diesen als Tänzer für künstlerische Leistungen vollkommen verfügbar machen kann (vgl. Fellsches 1990, 13).

Wenn es zu einem Abstand zwischen dem Ich und dem Leib kommt, tritt der Leib in seinem Nicht-Können als etwas Fremdes hervor, als ein Körper, den ich habe. Wenn man einen Körper hat, so steht man distanziert zu ihm, wie zu einem Objekt. Erst wenn der Körper als dem Individuum zugehörig erlebt wird, wird er zum Leib, dann ist das Individuum der Körper (vgl. Petzold 1994a, 343).

5. Frage:

Wie würdest du deinen Körper beschreiben? Fallen dir Adjektive/Eigenschaften dazu ein? (positiv: angenehm, attraktiv, sportlich, oder eher negativ: belastend, kränklich, schwach)

Bist du zufrieden mit dem Aussehen deines Körpers? Gibt es etwas was du ändern würdest? Was magst du besonders?

Theoretischer Hintergrund:

Der Begriff des Körperbildes wird von Paulus (1991, 109) in die Zuschreibung von Körpereigenschaften und die Beziehung zum eigenen Körper unterteilt, wobei ersteres die adjektiven Zuschreibungen betrifft, die das Individuum tätigt. Darunter wird weniger die Merkmalszuschreibung der biologisch-materialen Natur des Körpers verstanden, sondern vielmehr die Beschreibung des Körpers hinsichtlich Attraktivität, Gelenkigkeit, Gesundheit, Robustheit oder Maskulinität/Femininität.

Die Körpereinstellung umfasst die Beziehung des Individuums zu seinem Körper, welche durch Attribute und Eigenschaften, die das Individuum seinem Körper zuschreibt, anschaulich wird. Dabei haben die Adjektive einen Einfluss auf die Selbstakzeptanz und das Verhalten, je nachdem ob diese positiv (angenehm, attraktiv, sportlich) oder negativ (belastend, kränklich, schwach) sind (vgl. Bielefeld 1991b, 24). Dabei zeigt sich, dass eine positive Beziehung zum Körper im Zusammenhang mit

einem positiv ausgeprägten Selbstwertgefühl (positive Einschätzung des Selbst) steht. So zeigten Untersuchungen, dass die Zufriedenheit mit dem Körper, mit emotionaler Stabilität und positiven Ausprägungen anderer Merkmale der Körpererfahrung, einhergeht. Es zeigte sich, dass die Zufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Körpers positiven Einfluss auf die Selbstsicherheit hat, wobei diese Zufriedenheit mit Schlankheit und kleinen Körperbaumaßen, ausgenommen dem Brustumfang, einhergeht. Hierbei wird das Selbstbild mit einem Idealbild abgeglichen, wobei Frauen diesem eine größere Bedeutung beimessen, als Männer (vgl. Paulus 1991, 111f.; vgl. Teegen 1992, 110). Mrazek (1991, 238) untersuchte wie sich körperliches Training auf die Einstellung zum Körper auswirkt, wobei sich herausstellte, dass die soziale Rückmeldung über die Leistung, das Selbstkonzept mehr beeinflusst, als die messbare objektive Leistung.

Im Rahmen dieser Fragen wird weiters erhoben, ob das Selbstkonzept bei den Tänzerinnen präsenter ist, das heißt ob Tänzerinnen mehr über ihren Körper sagen können und diesen umfangreicher beschreiben können, als Nicht-Tänzerinnen.

6. Frage:

Gespür für die Körpergrenze: Bist du tollpatschig? Haust du dich oft an? Fühlst du dich wohl in deiner Haut? Siehst du sie als Schutz und Abgrenzung – als Grenze zur Umwelt?

Theoretischer Hintergrund:

Laut Teegen (1992, 111) ist für das Selbstgefühl, welches sich im Rahmen des Körperbildes aufbaut und das Vertrauen in die Handlungskraft widerspiegelt, das Gespür für die Körpergrenze von großer Bedeutung. Denn nur wenn ein Individuum seine Körpergrenze klar spüren kann, ist es selbstsicherer, weniger beeinflussbar, frustrationstoleranter und belastbarer.

7. Frage:

Was geht in deinem Körper vor, wenn du Angst hast? Versetze dich mal in eine Situation wo du Angst hast (du wirst verfolgt) – wie empfindest du diese Angst? Wie fühlst du dich in deinem Körper? Im Gegensatz dazu – wie fühlst du dich wenn du dich freust?

Theoretischer Hintergrund:

Weiterführend zu den theoretischen Grundlagen zur vierten Frage, wird auch in dieser Frage auf die Dualität von Leibsein und Körperhaben abgezielt. So wie Petzold in den theoretischen Erläuterungen zur ersten Frage den Leib als Gedächtnis sieht, so sieht auch Haneberg den Leib als Ort des unmittelbar leiblichen Erlebens, in welchem erlebt, empfunden und wahrgenommen wird. Haneberg verweist weiters auf Schmitz, der den Leib als etwas sieht, was man im „Hier“, in der Gegend des Körpers spürt, unabhängig von den Empfindungen des Sehens oder Tastens. Leibsein wird laut Schmitz ersichtlich, wenn nach den leiblichen Regungen gefragt wird. So überwiegt beispielsweise bei Angst das Gefühl der Enge, während die Weite dann wahrgenommen wird, wenn einem weit ums Herz wird, zum Beispiel bei Freude (vgl. Haneberg 1995, 12). Die Frage ist nun, ob Angst und Freude bei Tänzerinnen leiblicher gespürt wird als bei Nicht-Tänzerinnen und ob erstere die körperlichen Regungen besser beschreiben können.

8. Frage:

Wie ist deine Einstellung zu dir selbst? Wie siehst du dich selbst? Hat sich das Bild, welches du von dir hast im Laufe der Zeit verändert? Wenn du zum Beispiel an die Schulzeit denkst, würdest du sagen, dass du da von der Persönlichkeit oder deinen Einstellungen her anders warst als jetzt?

Theoretischer Hintergrund:

Selbsteinschätzungen stellen laut Mummendey (1995, 34) die operativen Grundlagen von Selbstkonzepten dar. Zum Selbstkonzept gehören kognitive, das Wahrnehmen, Denken und Wissen betreffende Bestandteile (eine Person nimmt sich selbst in ganz bestimmter Weise wahr, schreibt sich selbst bestimmte Persönlichkeitseigenschaften zu), als auch affektive, evaluative, das heißt bewertende Komponente (eine Person bewertet sich selbst als mehr oder weniger positiv).

Trautner (1984, 274) hingegen unterscheidet im Rahmen des Selbstkonzepts spezifische und konkrete Selbstbeschreibungen (hinsichtlich der äußeren Erscheinung, bestimmter Persönlichkeits-, Einstellungs- oder Verhaltensmerkmale), von affektiven, globalen und daher von spezifischen Inhalten relativ freien Bewertungen der eigenen Person. Auch Filipp (1984, 142f.) umschreibt das Selbstmodell als die Menge der selbstbezogenen Informationen, die im Gedächtnis abgespeichert und in Schemata zusammengefasst

werden. Diese Selbstschemata sind grundsätzlich stabile Selbstrepräsentationen, die einer Person die Informationsaufnahme und -verarbeitung erleichtern. Die Frage nach dem Bild, welches das Individuum von sich hat, zielt auf diese Selbstschemata und deren Veränderungen im Laufe der Zeit ab.

8a. Frage - optional, oder nur für Tänzerinnen:

Glaubst du, dass Ballett/Sport einen positiven Einfluss auf deinen Körper/Einstellung zum Körper hat?

Rückblickend auf die Jahre die du tanzt, hast du dich durch den Tanz entwickelt oder hat dich der Tanz nur begleitet auf deiner Entwicklung? Also schreibst du dem Tanzen die Veränderungen zu, oder denkst du dass du dich sowieso verändert hättest auch ohne Tanz?

Bist du zufriedener mit dem was du kannst und auch sicherer dessen, dass du's kannst?

Bist du gelassener geworden?

Theoretischer Hintergrund:

Diese Frage dient zur Vervollständigung und soll optional gestellt werden, falls diese Themen in den vorangehenden Fragen nicht beantwortet werden. Die theoretischen Grundlagen zu diesem Themenkomplex finden sich bei der ersten und achten Frage.

Da die Interviews zeitlich direkt nach der Videoaufnahme gehalten wurde, konnte nur bedingt auf die Vorteile eines neutralen Erhebungsortes geachtet werden (vgl. Przyborski 2008, 79). Der Erhebungsort innerhalb des Umfelds der Probandinnen (Wohnung) oder innerhalb der Institution (Theater/Hochschule/Sportverein) hatte den Vorteil einer bekannten und daher entspannten Atmosphäre. Störungen durch andere Personen konnten verhindert werden.

Im folgenden Kapitel sollen nun die Probandinnen einzeln vorgestellt werden.

6.1.4. Auswahl der Probandinnen und Erläuterungen zur Erhebungssituation

A1

A1 ist 24 Jahre alt und ist seit 2010/11 Mitglied des Ensembles des Stadttheaters Baden. Sie studiert nebenbei auf der Hauptuniversität Wien Spanisch. Die Videoaufnahme sowie das Interview fanden im Foyer des Theaters statt.

A2

A2 ist 24 Jahre alt und seit 2005 Mitglied des Ensembles des Stadttheaters Baden. Die Videoaufnahme und das Interview fanden im Eingangsbereich des Theaters statt.

A3

A3 ist 26 Jahre alt und ist seit 2004 Tänzerin an der Wiener Staats- und Volksoper. Die Videoaufnahme fand im Ballettsaal und das Interview in einem Aufenthaltsraum in der Volksoper statt.

B1

B1 ist eine 23-jährige Studentin aus Deutschland, die seit zwei Jahren an der Wirtschaftsuniversität Wien studiert. Die Videoaufnahme fand auf der Wirtschaftsuniversität statt und das anschließende Interview in der Wohnung der Probandin.

B2

B2 ist 24 Jahre alt und studiert Geschichte an der Hauptuniversität Wien. Die Videoaufnahme und das Interview fanden in einem Turnsaal des Sportvereins Korneuburg statt.

B3

B3 ist eine 22-jährige Studentin an der kirchlich-pädagogischen Hochschule Wien. Die Videoaufnahme und das anschließende Interview fanden in besagter Institution in Strebersdorf statt.

6.2. Datenauswertung

Nach der Erhebung der Daten müssen diese ausgewertet werden, wofür verschiedene Analysemethoden verwendet werden können. Nachfolgend erfolgt die Erläuterung der gewählten Methoden, sowohl für die Analyse der Videoaufnahmen, als auch für die Analyse der qualitativen Leitfadeninterviews.

6.2.1. Auswertungsmethode: Bild

Nach der Aufnahme der Probandinnen wurden die Videos mittels der frei erhältlichen Software „AVS Video Editor“⁸ in einzelne Frames zerlegt, womit eine übersichtliche Sequenzierung und Bearbeitung ermöglicht wurde. Das Bildbearbeitungsprogramm Paint ermöglichte, dass im Zuge der Bewegungsanalyse, Haltungslinien zur besseren Darstellung des Ganges eingezeichnet werden konnten.

Um den Grad der Subjektivität in der Beurteilung der Bewegungen zu entschärfen, begutachteten zusätzlich zu dieser Analyse zwei weitere Probandinnen die Aufnahmen und beschrieben den Gang der aufgenommenen Probandinnen. Die Bewertungen flossen in die Analyse des Ganges ein.

Die Analyse der Bilder wurde mit Hilfe der Bildanalyse von Bohnsack (2008) durchgeführt. Dieser unterscheidet die Verständigung über ein Bild von der Verständigung durch das Bild. „Eine intersubjektive Verständigung durch das Bild, also im Medium des Bildes und somit jenseits des Mediums von Sprache und Text, bleibt in den Sozialwissenschaften zumeist mehr oder weniger stillschweigend bzw. ohne weitergreifende Begründung aus der Methodologie und auch aus der Handlungstheorie ausgeschlossen. In den Blick gerät lediglich die im Medium von Sprache und Text sich vollziehende Verständigung *über* das Bild“ (Bohnsack 2008, 156).

Da sich die Individuen im Alltag durch Bilder verständigen impliziert, dass die gesellschaftliche Wirklichkeit durch Bilder nicht nur repräsentiert sondern auch konstituiert wird. Laut Bohnsack wird in der Erziehungswissenschaft kaum beachtet, dass Bilder Medien alltäglicher Verständigung und Handelns sind. Dies ist beachtlich, wenn bedacht wird, dass Situationen durch innere Bilder gelernt, erinnert und im Gedächtnis gespeichert werden. Zu jedem gespeicherten Wort wird auch ein Bild erinnert. „So verfüge ich über typenhafte ‚innere Bilder‘, die mir Aufschluss über die Bedeutung von Mimik und Gestik meines jeweiligen Gegenübers vermitteln. Wir sind ständig gefordert, Gesichtsausdruck und Körperhaltung der relevanten anderen in adäquater Weise zu interpretieren, um Handlungssicherheit gewinnen zu können. Als Voraussetzung dafür müssen wir aber bereits über ‚innere‘ Bilder, über bildhafte, also ikonische Schemata verfügen, durch die Mimik und Körperhaltung für uns erst zu sinnvollen Zeichen werden. Mehr noch sind in jeder Art von Zeichen oder

⁸ Beziehbar unter <http://www.avs4you.com>

Bedeutungssystemen Bilder impliziert“ (Bohnsack 2008, 157). Zentraler Gegenstand dieser Ikonologie ist wie bei der dokumentarischen Methode der Habitus (vgl. Bohnsack 2008, 159). Dies bedeutet, dass der ikonologische Sinngehalt gleichzeitig der Habitus der abgebildeten sowie abbildenden Bildproduzenten ist. „Die sich aus der komplexen Relation dieser beiden unterschiedlichen Arten von Bildproduzent(inn)en ergebenden methodischen Probleme sind dann leicht zu bewältigen, wenn beide zu *demselben* ‚Erfahrungsraum‘ gehören: z.B. wenn ein Angehöriger der Familie ein Familienfoto produziert oder wenn – wie im Falle historischer Gemälde, die mir Aufschluss über eine historische Epoche zu geben vermögen – der Maler ebenso wie die Modelle oder die abgebildeten Szenerien zur selben Epoche gehören. Denn bei der ikonologischen oder dokumentarischen Interpretation geht es darum, einen Zugang zum konjunktiven Erfahrungsraum der Bild-Produzent(inn)en zu finden, dessen zentrales Element der individuelle oder kollektive Habitus darstellt“ (Bohnsack 2008, 160).

Vorwissen über die zu analysierenden Personen sollte ausgeblendet werden, damit der Forscher der bildlichen Repräsentation in ihrer Eigengesetzlichkeit gerecht werden kann und neue Zugänge zum spezifischen Erfahrungsraum beziehungsweise Habitus erlangt. Das atheoretische Vor-Wissen ist bis zum Augenblick der Interpretation als habitualisiertes Wissen unexpliziert gewesen, sollte aber nicht als Fehlerquelle sondern als unabdingbare Voraussetzung für Emergenz und Kreativität gesehen werden (vgl. Bohnsack 2008, 196). Im atheoretischen Wissen, welches ein metaphorisches Wissen ist, sind soziale Szenerien und Ausdrucksformen abgebildet. Im Alltag ist die Verständigung im Medium des atheoretischen Wissens, das heißt im Medium der Bildlichkeit ein wesentlicher Bestandteil. „Bilder sind handlungsleitend, insbesondere in Form einer Imagination sozialer Szenerien oder in der Weise, dass wir unser Handeln an den nicht-sprachlichen Gebärden anderer und an dem ihre in ihre Körperlichkeit sozialisatorisch eingeschriebenen Habitus orientieren“ (Bohnsack 2008, 170). Die Analyse soll einen Zugang zum atheoretischen, stillschweigenden Wissen eröffnen, das heißt zu jenem Wissen, auf welches wir „im Zuge einer Verständigung *durch* das Bild zurückgreifen, einer Verständigung, welche sich textunabhängig vollzieht – im Unterschied zu einer Verständigung *über* das Bild (welches sich immer noch des Mediums der Sprache und des Textes bedient)“ (Bohnsack 2008, 170). Neben der Beschreibung der Formalstruktur des Bildes ist es notwendig, dass die abgebildeten Gebärden, die Mimik, Gestik und der stilistische Ausdruck der

abgebildeten Person alleinige Basis der Interpretation ist (vgl. Bohnsack 2008, 165). Hierdurch wird die vor-ikonografische Sinnebene erforscht, für die es noch keine Beschreibungssprache in der Theorie der Bildinterpretation gibt. „Die Berücksichtigung der formalen Bildkomposition ist also entscheidende Voraussetzung, um einen Zugang zu jener Sinnebene zu gewinnen, die durch den Text und unser textförmiges Vorwissen, also das ikonografische Wissen, nicht zu vermitteln ist“ (Bohnsack 2008, 168).

Bohnsack sieht für die Rekonstruktion der formalen Bildkomposition folgende Dimensionen vor (vgl. Bohnsack 2008, 166f.):

Die *perspektivische Projektion* berücksichtigt, dass durch die Wahl der Perspektivität Räumlichkeit und Körperlichkeit konstruiert werden kann. Eine Analyse des Fluchtpunktes und der Horizontlinien gibt Auskunft darüber, welche Personen oder Szenerien durch den abbildenden Bildproduzenten in das Zentrum des sozialen Geschehens gerückt werden.

Die *szenische Choreografie* des Bildes berücksichtigt die soziale Bezogenheit, welche durch die räumliche Positionierung der abgebildeten Akteure sowie durch den Bezug ihrer Gebärden und Blicke zueinander ausgedrückt wird.

Die *planimetrische Ganzheitsstruktur* des Bildes bezieht sich auf die Strukturen eines Bildes in der Ebene oder Fläche. In dieser Dimension wird im Gegensatz zu den beiden anderen Dimensionen, welche ein wiedererkennendes, auf die Außenwelt bezogenes Sehen erfordern, die ikonische Interpretation als Grundlage für das sehende Sehen vorgenommen. Dies ermöglicht einen Zugang zum Bild als ein autopoietisches oder selbstreferenzielles System. Die Planimetrie bezieht sie auf das Wie des Dargestellten. Dabei wird auf die Größe, Form, Richtung und Lokalisierung des Dargestellten Bezug genommen, und auftretende Winkel und Neigungen formal mit Hilfe von Linien und Dreiecken dargestellt.

„Während also die perspektivische Projektion sich auf die Körperlichkeiten und Räumlichkeiten der Außenwelt oder *Umwelt* des Bildes bezieht, dort ihren Maßstab hat und in deren Wiedererkennen fundiert ist und für die szenische Choreographie das Gleiche in Bezug auf soziale Beziehungen und Konstellationen der Umwelt gilt, schafft die planimetrische Komposition ihre eigenen Gesetzlichkeiten, ihre eigene formale Ganzheitsstruktur im Sinne einer Totalität“ (Bohnsack 2008, 167).

Im Zuge der Bildanalyse liegt der Fokus auf der planimetrischen Komposition, da die

Autorin die Perspektive und die szenische Choreographie der Videoaufnahme selbst gewählt hat.

6.2.2. Auswertungsmethode: Interview

Die Auswertung von Verbaldaten bezieht bei jedem Schritt die vorausgehende Theorie und das gesicherte Wissen über den relevanten Phänomenbereich und Relationen zwischen Daten und Kontext mit ein (vgl. Fischer 1994, 189). „Bevor eine Inhaltsanalyse überhaupt erfolgt bzw. irgendwelche analytischen Maßnahmen erfolgen, muß eine explizite Theorie über den zu analysierenden Gegenstand vorliegen. Erst diese Theorie erlaubt (und leitet) die nächsten Schritte“ (Fischer 1994, 189). Aus diesem Grund wird in der Analyse als auch in der abschließenden Ergebnisdarstellung auf die anfangs explizierte Theorie zurückgeschlossen.

Die Interpretation eines Textes setzt also ein Vorverständnis der Forscherin voraus, welches jedoch nicht unreflektiert hingenommen werden darf. „Wer einen Text verstehen will, muß bereit sein, zuzuhören und sich der eigenen Voreingenommenheit gegenüber dem Inhalt zu stellen. In der Analyse distanziert man sich jedoch vom eigenen Vorverständnis und tut methodisch so, als würde man nichts verstehen, weil man nur so latente Sinnstrukturen erkunden kann“ (Froschauer 2003, 83f.).

Vorannahmen führen zur Versteifung auf eine Perspektive, wobei im Zuge der Interpretation ein Spiel mit der Perspektivität, dem Rollenverständnis und Handlungskontexten vollzogen werden soll.

Im Zentrum der Analyse steht der Gesprächstext, der in einzelne Ausschnitte unterteilt und schrittweise interpretiert werden soll. Die sich daraus ergebenden Thesen werden kontinuierlich einer Revision unterzogen und die Annahmen permanent geprüft und umgearbeitet (vgl. Froschauer 2003, 95f.). „Da die Bedeutung einer einzelnen Aussage nicht eindeutig feststellbar ist, sondern immer mehrere Interpretationsmöglichkeiten bestehen, ist ein Selektionsverfahren notwendig, um wahrscheinlich zutreffende Interpretationen herauszufiltern (redundante und schlüssige Informationen)“ (Froschauer 2003, 102). Bleiben die, zu Interpretationsgruppen zusammengefassten, interpretierten Textstellen einigermaßen stabil, so kann die Interpretation als vorläufig abgeschlossen betrachtet werden.

Während Analysemethoden wie die Systemanalyse oder die objektive Hermeneutik zu den genuin qualitativen Verfahren gehören und latente (unbewusste) Sinnstrukturen

analysieren wollen (der Text wird als Manifestation von Strukturen und Prozessen gesehen), wird die Themen-, Frequenz- oder Kontingenzanalyse eher in Richtung quantitative Verfahren und deren Orientierung an manifesten (bewussten) Bedeutungen, eingeordnet (vgl. Froschauer 2003, 89). Steht laut Froschauer nicht der Hintergrund der Aussagen, sondern der Inhalt im Forschungsfokus, so eignen sich durchaus Leitfadeninterviews und reduzierende Interpretationsverfahren, wie die Themenanalyse (vgl. Froschauer 2003, 91).

Die Leitfadeninterviews wurden angelehnt an die Richtlinien des TiQ⁹ transkribiert und mit Hilfe der Themen- und Feinstrukturanalyse ausgewertet. Die Themenanalyse wird verwendet, „um inhaltliche Zusammenfassungen anzufertigen, Textvergleiche anzustellen oder die Abfolge und Spezifika angesprochener Inhalte zu untersuchen“ (Froschauer 2003, 110). Da die Themenanalyse vorrangig auf der manifesten Inhaltsebene stattfindet und die Spezifika einer Themendarstellung und des Zusammenhanges verschiedener Themen untersucht (die vordergründige Einstellung von Menschen kann jedoch anhand ihrer Aussagen erfasst werden), jedoch keine Informationen darüber geben kann, wie das Wissen zustande kam, muss für die Analyse latenter Sinnstrukturen die Fein- oder Systemanalyse hinzugenommen werden. Die Aufgabe einer Interpretation liegt in der „*extensiven Sinnauslegung* der jeweiligen Sinneinheit einer Textsequenz (Identifikation und Diskussion der Vielfalt möglicher Bedeutungen) und deren kritische Überprüfung im Interpretationsprozess“ (Froschauer 2003, 113).

Für die Feinstrukturanalyse relevante Textstellen können mit Hilfe der Themenanalyse (vgl. Froschauer 2003, 158ff.) ausgewählt werden. Die zusammenfassende Aufbereitung von Inhalten und die Untersuchung ihres Kontextes sind zentrale Anwendungsbereiche. Der Text wird zu Themen zusammengefasst und die Charakteristika der Themendarstellung herausgearbeitet, um Unterschiede in der Darstellung eines Themas in einem oder mehreren Gesprächen sichtbar zu machen. Dieses themenanalytische Verfahren wird Textreduktionsverfahren genannt. Zunächst werden zusammengehörige Textstellen zu einem Thema zusammengefasst und in weitere Folge die Komplexität der Zusammenfassung durch die Verdichtung der thematischen Struktur erhöht.

⁹ Talk in Qualitative Social Research (vgl. Bohnsack 2008, 235f.)

Das Textreduktionsverfahren orientiert sich dabei an folgenden Fragen:

- a) Was ist ein wichtiges Thema und in welchen Textstellen kommt dieses zum Ausdruck? Wo kommt das Thema noch vor?
- b) Was sind zusammengefasst die wichtigsten Charakteristika eines Themas und in welchen Zusammenhängen taucht es auf? Zu diesem Zweck werden aus dem reduzierten Material wichtige Komponenten herausgearbeitet und es wird berücksichtigt, ob das Thema von der Interviewerin hereingebracht wurde. Dies gibt Aufschluss über die Bedeutung des Themas.
- c) In welcher Abfolge werden Themen zur Sprache gebracht? Diese Analyse ist bei Leitfadeninterviews nicht möglich, da nur die Gesprächsstrategie der Forscherin im Blick liegt. Im narrativen Interview würde es Aufschluss über die Verknüpfungslogik der Themen geben.
- d) Inwiefern tauchen innerhalb oder zwischen den Gesprächen Unterschiede in den Themen auf? Hier steht die komparative Analyse der Themen im Mittelpunkt.
- e) Wie lassen sich die besonderen Themencharakteristika in den Kontext der Forschungsfrage integrieren? Es soll das Zusammenspiel der Themen in einem Gesamtzusammenhang betrachtet werden und Unterschiede für weitere Analysen benannt werden.

Bei der anschließenden Feinstrukturanalyse (vgl. Tabelle 1) müssen bei jeder Analyse-/ (Sinn-)einheit folgende Interpretationsschritte berücksichtigt werden (vgl. Froschauer 2003, 115ff.):

Paraphrase	Intention/ Funktion	Latente Bedeutungen	Rollenverteilung	Anschlussoptionen/ Prüfung

Tabelle 1: Auswertungsschema Feinstrukturanalyse (vgl. Froschauer 2003, 119)

- a) Welche vordergründige Information liegt der Sinneinheit zugrunde?
Die Sinneinheit wird paraphrasiert und die alltagsweltliche Bedeutung mit Hilfe der Inhaltsangabe herausgekehrt.
- b) Welche Funktionen könnte die Äußerung für die befragte Person haben beziehungsweise welche Intentionen könnten sie angeregt haben?
Die spekulative Vermutung und der subjektive Sinn stehen bei diesem Schritt im Mittelpunkt.

c) Welche latenten Momente könnten der Sinneinheit zugrunde liegen und welche objektiven Konsequenzen für Handlungs- und Denkweisen können sich daraus ergeben? Hier liegt das Hauptaugenmerk auf dem objektiven Sinn, den unterschiedlichen Lesarten unter Einbezug des theoretischen Vorwissens und der Einbettung der Analyseeinheit in unterschiedliche Kontexte oder Geschichten. Das Ziel ist Gemeinsamkeiten zu erkennen, um auf diese Weise zu möglichen Strukturannahmen zu gelangen.

d) Welche Rollenverteilung ergibt sich aus der Sinneinheit? Wie sieht die Rollenbeziehung zwischen den Akteuren aus?

e) Welche Optionen ergeben sich für die nächste Sinneinheit?

Die anschlussfähigen Handlungsmöglichkeiten werden vorrangig analysiert, das heißt welche Argumente in Folge einer Aussage erwartet werden.

7. Analyse der Interviews

Im Zentrum der Analyse standen die transkribierten Leitfadeninterviews, die mittels der Themenanalyse in Themen unterteilt und schrittweise interpretiert wurden. Für das Textreduktionsverfahren orientierte sich die Autorin am Leitfaden, der hierfür die Themenstrukturierung vorgab, da dieser bereits nach Themenbereichen aufgebaut war. Die Feinstrukturanalyse wurde entsprechend den Interpretationsanforderungen leicht modifiziert. Die Interpretation der Rollenverteilung war durch die Bekanntschaft der Interviewerin zu den Probandinnen nicht mehr von Nöten, wie auch die Betrachtung von anschlussfähigen Handlungsmöglichkeiten (Sinneinheiten) für das Forschungsvorhaben nicht von Relevanz war. Der Inhalt der Aussagen wurde paraphrasiert und mit Auszügen aus den Transkripten belegt. Mit Hilfe des theoretischen Vorverständnisses wurde die Intention der Aussagen sowie die, der Sinneinheit zugrunde liegenden latenten Bedeutungen ermittelt.

Es wurde eine zusammenfassende Aufbereitung der Inhalte angestrebt, um die Charakteristika der Themendarstellung herausarbeiten zu können. In diesem Sinne wurden zu jedem Thema die, von den Probandinnen dazu getätigten Aussagen analysiert, und im Anschluss die Ergebnisse zusammengeführt, um Unterschiede in der Darstellung der Themen sichtbar zu machen.

7.1. Stellenwert und Einfluss von Ballett oder Sport

A1

Für A1 hat Ballett einen sehr hohen Stellenwert in ihrem Leben. Sie belegt dies durch ihre Erfahrung, dass sie Alpträume bekommen hat, als sie eine Zeit lang nicht getanzt hat: *„Also ich hab ja (.) zwischen, nach der Ausbildung (.) einige Zeit lang gar nicht getanzt beziehungsweise nur sehr sehr wenige (.) sehr wenig einzelne Auftritte gehabt. Vielleicht fünf, sechs im Monat. (.) [...] Und dann muss ich sagen ich hab Alpträume bekommen. Ich hab davon geträumt, dass ich tanze, dass ich im Ballettsaal steh, dass ich auf irgendeiner blöden Bühne steh ((grinst)) [...] Und das hat mich (.) also es war kein Alptraum in dem Sinn aber es ist immer so ein fahler Nachgeschmack geblieben. (.) Und jetzt wo ich eben (.) endlich in einem Theater fix engagiert bin, sind diese Alpträume weg“* (A1, Z. 5-14).

A2

A2 ist mit Ballett aufgewachsen, weshalb Ballett sehr wichtig für sie ist. Sie kann sich auch nicht vorstellen, wie ihr Leben ohne Ballett aussehen würde: *„Also da ich das schon mache, seit ich ganz klein bin und eigentlich auch mit dem Ballett aufgewachsen bin [...] Seit (2) eben schon seit vielen Jahren ist das eigentlich schon sehr wichtig für mich. Und ich (.) kenn das eigentlich auch gar nicht ohne ((lacht)) Ballett“* (A2, Z. 4-8).

A3

Für A3 ist Tanz sehr wichtig und ein wichtiger Teil in ihrem Leben, weil sie *„schon früh damit angefangen“* (A3, Z. 6) hat und es seitdem ausübt. Es macht ihr sehr viel Spaß, weil ihr Hobby zum Beruf geworden ist und sie genießt es, mit ihren Kollegen zusammen zu arbeiten: *„Und (.) ja das ist eigentlich (.) ja das Hobby zum Beruf (.) so ist das halt geworden und (.) ja ist halt ein ganz eigener Lebensstil und Lebensrhythmus (.) den ma:n ja den wahrscheinlich viele nicht verstehen, die nicht selbst irgendwie drin sind. Oder dabei sind ah:m (.) ja und dass das eigentlich ein, ein eigenständiger Beruf ist (.) und ah:m halt eigentlich was ganz besonderes, das man irgendwie schätzen soll und (2) ja und das macht halt auch Spaß weil es (halt) Gruppendynamik und ahm also ohne, ohne meine Leute würde ich gar nicht äh (.) ja würd's nicht so viel Spaß machen die Arbeit“* (A3, Z. 27-32). Des Weiteren hofft sie, dass sie es noch einige Jahre weitermachen kann.

B1

Für B1 hat Sport keinen großen Stellenwert, obwohl sie als Kind in einem Turnverein war. Zum jetzigen Zeitpunkt würde sie eher im Freien, das heißt im Sommer Sport betreiben, da sie Fitnessstudios ablehnt, aber mangels Motivation kommt sie meist nicht dazu. Sie gleicht daher die fehlende Bewegung mit gesunder Ernährung aus: *„Ich achte dann eher auf meine Ernährung. Dass ich mich halt gesund ernähre, aber ich weiß ich könnte sportlicher sein und dadurch auch fitter“* (B1, Z. 6-8).

B2

Laut B2 ist Sport theoretisch schon sehr wichtig, da sie auch in jüngeren Jahren sehr viel Sport gemacht hat. Obwohl sie in einem wöchentlichen Fitnesskurs eingeschrieben ist, geht sie nur sporadisch hin, da ihr oft die Zeit dazu fehlt: *„Nur ich schaff's nicht dass ich's immer ausüb“* (B2, Z. 5-6). Als Rechtfertigung, warum sie keine Zeit hat gibt sie an: *„Der Wille ist da, aber ich kann's halt nicht ((lacht))“* (B2, Z. 15).

B3

Obwohl B3 in jungen Jahren Volleyball gespielt hat, hat Sport für sie kaum bis gar keinen Stellenwert. Sie beschreibt sich selbst als unsportlichen Menschen: *„Also für mich ist schon Sport wenn ich Stufen steigen muss ((lacht))“* (B3, Z. 10-11). Sie sagt allerdings, dass sie gern Sport machen würde, wenn es sich um einen Gruppensport handeln würde, wie im Falle von Ballsportarten. Sich selbst zu motivieren fällt ihr hingegen schwer, weshalb sie Laufen überhaupt nicht mag.

Zusammenfassend zeigen sich zwischen den Tänzerinnen und den Nicht-Tänzerinnen deutliche Unterschiede bezüglich des Stellenwertes von Sport beziehungsweise Ballett in deren Leben.

Für die Tänzerinnen nimmt der Tanz einen großen Stellenwert in ihren Leben ein. Dies resultiert daher, dass sie schon sehr früh damit begonnen haben und es nun beruflich ausüben. Einzig A3 betont die Bedeutung ihrer Kollegen und der Gemeinschaft. Diese ist sehr wichtig, da sie sehr viel Zeit miteinander verbringen und mitunter täglich zusammenarbeiten.

Für die Nicht-Tänzerinnen (B1-B3) hat Sport keinen großen Stellenwert, da meist die Motivation und Lust dazu fehlt, sich aufzuraffen und körperlich zu betätigen. Alle drei Probandinnen haben allerdings als Kind Sport betrieben, es ist jedoch keine bei diesem

Sport geblieben. Für B2 und B3 liegt die Motivation im Gruppensport. Einzig B1 würde auch alleine Sport betreiben, allerdings nur im Freien und nicht in einem Fitnessstudio.

7.2. Biographische Verortung und Bedeutung von Ballett/

Kontrolle der Bewegung

A1

A1 wurde von ihrer Mutter mit drei Jahren zur Kinderymnastik angemeldet und hat mit sechs Jahren mit Ballett angefangen. Im Alter von zehn Jahren hat sie am Konservatorium der Stadt Wien mit der Ballettausbildung begonnen und diese 2006 abgeschlossen.

Tanz ist ein wichtiger Teil von ihr, da sie sich durch den Tanz ausdrücken und damit identifizieren kann: *„Tanz ist für mich Lebensfreude. [...] Ich brauch das. Wenn ich nicht tanzen kann, dann fehlt mir einfach was im Leben“* (A1, Z. 23-25).

Wie sehr sie sie selbst sein kann ist von der Choreographie des Tanzes abhängig.

Obwohl sie in ihrem jetzigen Engagement hauptsächlich Charaktertänze tanzt, sieht sie sich selbst als klassische Tänzerin. Modern Dance-Choreographien liegen ihr nicht sehr, weshalb es sie nicht stört, dass solche in ihrem Theater nicht aufgeführt werden. Auch die Rückmeldung diverser Lehrer hat sie darin bestärkt, dass sie im klassischen Tanz stärker ist: *„Das hat mir auch ein Trainer gesagt, (.) bei dem ich hin und wieder trainieren geh (.) Der macht eben auch (.) Modernchoreografie (.) und der schaut mich immer an und sagt: (.) **Bitte kein Modern!** ((lacht)) Du bist eine klassische Tänzerin, du kannst das einfach nicht. Lass doch mal locker! Und ich hab einfach diese Körperspannung, dass das nicht irgendwie hinhaut [...] Und die P. hat mir zum Beispiel immer eine 2 in Modern gegeben. ((lacht)) Ja“* (A1, Z. 36-42).

A1 sieht den Spiegel als hilfreiches Mittel um sich selbst zu kontrollieren. An der Stange arbeitet sie allerdings lieber ohne Spiegel (*„Das heißt ich muss mich auch sehr stark selbst kontrollieren“* [A1, Z. 48]), da sich durch die Benutzung des Spiegels auch Fehler einschleichen können: *„Zum Beispiel, wenn man den Spiegel immer rechts von einem hat, dass man sich dann (.) aufdreht, ganz automatisch“* (A1, Z. 54-55). In der Mitte arbeitet sie hingegen sehr gerne mit dem Spiegel, da ihr die Kontrolle der Bewegungen leichter fällt. Obwohl sie eine innere Vorstellung hat, wie die Übung aussehen soll und worauf sie achten soll, übernimmt der Spiegel eine Kontrollfunktion:

„A:ber in der Mitte (.) schau ich schon, dass ich vorm Spiegel steh und einfach schaun kann: was mach ich. (.) Man kann sich einfach doch besser kontrollieren. Man (.) **hat zwar** das innere Auge, was einem sagt: Ellbogen (.) grade (.) Knie strecken. (.) Aber es ist dann doch ganz was anderes, die Selbstwahrnehmung und dann wenn ich direkt im Spiegel reflektiert werd. (.) Also ich würd sagen, mit Spiegel ist manchmal besser“ (A1, Z. 48-52).

A2

A2 begann mit fünf Jahren einmal in der Woche zum Spaß, mit „rumhüpfen, was (.) noch nicht wahnsinnig viel mit Ballett zu tun“ (A2, Z. 12-13) hatte. Ursprünglich als Hobby geplant, wurde es schließlich zum Beruf. Da das Rumhüpfen sehr viel Spaß machte, folgte der Besuch einer Ballettschule und die Ausbildung am Konservatorium der Stadt Wien: „Aber es sollte eigentlich nur so ein Hobby sein (.) u:nd ahm (.) (na)ja es hat einfach Spaß gemacht u:nd (.) dann mal in eine richtige Ballettschule gegangen und dann (2) hat, ist eins zum anderen gekommen ((lacht)) und dann (.) die Ausbildung ((am Konservatorium)) einfach fertig gemacht und (2) glücklich ((lacht)) mit dem Beruf“ (A2, Z. 15-18).

Ballett ermöglicht ihr in verschiedene Rollen zu schlüpfen und ihre Emotionen dadurch auszudrücken. Sie kann dadurch „auch mal anders sein als im normalen Leben“ (A2, Z. 21) und sich insoweit ausleben, als wie es normal mit einer Persönlichkeit nicht möglich wäre: „Also man kann da viel ausleben, was man (.) sonst (2) in einer Persönlichkeit wahrscheinlich, in einer einzigen Persönlichkeit nicht äh zustande bringt [...] Aber kann man sich s:o (.) wirklich in verschiedenen ahm (.) Stimmungen und so einfach ausdrücken und das mal ausprobieren wie das ist, **anders** auch zu sein“ (A2, Z. 21-26).

Da der Tanz ihr Beruf ist, ist er ihr auch sehr wichtig und ein sehr großer Teil von ihr. Sie liebt ihren Beruf und ist der Meinung, dass es auch so sein soll, dass man seinen Beruf gerne ausübt. Da sie seit ihrer Kindheit nichts anderes macht als zu tanzen, ist es auch immer ihr Traumberuf gewesen: „**Also da es mein Beruf ist** ((lacht)) ist es ähm ein (.) richtig großer Teil und ist mir auch sehr wichtig (.) weil (.) das ein (.) Beruf ist, den ich einfach gerne mache, also ich geh gern in die Arbeit und ich liebe das (.) zu machen (.) und ich denk irgendwie, dass das (3) das sollte eigentlich so sein, dass man einfach (.) sagt: Ja das ist mein Traum. [...] Den hab ich mir, den hab ich gewählt und

den geh ich auch und das man das einfach auch gerne macht, also (.) den ganzen Tag ((lacht))“ (A2, Z. 28-34).

Für A2 ist es wesentlich leichter sich zu kontrollieren, wenn sie einen Spiegel hat. Besonders im Training bietet er ihr eine Möglichkeit, das Gefühl für eine Bewegung sowie die Körperhaltung auch objektiv nachzuprüfen: *„A:lso auf jeden Fall mit Spiegel jetzt (.) zumindestens fü:r das Training, einfach um sich selber zu kontrollieren ist das schon sehr wichtig weil man (.) o:ft ein anderes Gefühl hat und es dann (.) in Wirklichkeit aber ganz anders ist. Also ob das jetzt gut oder schlecht ist, a:ber (.) mit den Spiegel zu üben oder zu proben, ist nicht (.) schlecht um sich selber einfach zu kontrollieren (2) und auch eben seine Haltung zu überprüfen und einfach solche Dinge, ist das sch:on sehr wichtig“ (A2, Z. 37-41).* Um jedoch mit Ausdruck zu tanzen und das Gefühl für ein Publikum zu bekommen, ist der Spiegel nicht geeignet: *„Aber zum richtigen Tanzen dann, (2) ist, ist der Spiegel da (.) nicht so gut ((lacht)) Braucht man dann nicht (mehr)“ (A2, Z. 41-42).*

A3

A3 tanzt seit ihrem siebenten Lebensjahr. Sie ist durch Zufall dazugekommen, weil sie eine Volksschullehrerin zur Aufnahmeprüfung an die Staatsoper geschickt hat. Nach erfolgreicher Aufnahme absolvierte sie dort die Ballettausbildung. Da sie zu den Besten gehörte und gefordert wurde durfte sie verschiedene Rollen tanzen: *„Ja und dann beginnt man halt die Ausbildung und ahm realisiert gar nicht. Dann vergehen die Jahre und irgendwie ist man dann 15 und (.) st:eckt eigentlich mitten drin [...] Und ja da haben sich eh dann viele verabschiedet und einen anderen Weg eingeschlagen (.) und bei mir hat's irgendwie gepasst und auch Spaß gemacht, natürlich, (.) u:nd dementsprechend wird auch dann (.) ja gefordert (.) wenn man immer irgendwie (.) im, bei den Besten halt dabei ist, dann kriegst du auch irgendwie was zurück“ (A3, Z. 13-19).* Nach der Abschlussklasse hatte sie das Glück, dass sie direkt an die Staatsoper engagiert wurde und ist seitdem dort tätig: *„Wenn du was Gutes machst dann darfst du auch Sachen (.) tanzen, verschiedene Rollen tanzen schon in der Ballettschule bei den Matineen u:nd (.) ja dann irgendwie Abschlussklasse und dann (.) war irgendwie die Frage: Wie geht's jetzt weiter? Und da:nn (.) ja hab ich das Glück gehabt (.) hat sich so ergeben, dass eben der Direktor mich gleich genommen hat in die Staatsoper und (.) ja seitdem bin ich engagiert. Jetzt ist das meine (2) achte Spielzeit“ (A3, Z. 21-25).*

Durch Tanz kann sie sich ausdrücken und sich darin verlieren. Trotzdem ist sie darauf bedacht nicht den Bezug zur Realität zu verlieren: „Ah:m (.) ja also (.) Tanz ist ja eine Ausdrucksweise, wie für Sänger das Singen ah:m (.) und (.) ja für mich ist das halt (.) meine Art (.) mich halt auszudrücken und ahm (.) ja auf der Bühne is wieder was ganz was anderes als im Ballettsaal, also ich [...] Ich ich verlier mich total auf der Bühne, also i- was heißt verlier mich? Ich ich ich (2) ich vergess alles um mich herum und ich ah:m (.) ja (.) dort kann ich halt s:o sein, wie sonst nirgends anders, aber es ist halt auch wichtig, wenn du von der Bühne runter gehst, dass du wieder auch äh zurück=kommst und abschaltest“ (A3, Z. 39-46).

Tanz bedeutet ihr sehr viel, da er durch die langjährige Beschäftigung ein großer Teil von ihr geworden ist: „Ich glaub ahm (.) der größte Teil weil (.) weil ich das eben schon so lang mach und ahm (.) das kann man nicht irgendwie ja (.) abstreiten oder, oder (.) wegschieben das ist (.) ein großer Teil sicher von mir und ahm (2) ich ja ich glaub das man das eben (.) ähm wenn man Leute kennenlernt, dass (.) dass ma-, dass man das sieht und dass das ah (.) ja nicht zum wegdenken halt ist“ (A3, Z. 51-54).

Grundsätzlich kann sie immer sie selbst sein, egal welche Rolle sie tanzt, da es immer genug Raum gibt um ihre eigene Persönlichkeit einzubringen. Es gibt auch immer die Möglichkeit, die Schritte der Choreographie so zu adaptieren, dass sie sich darin wohlfühlt: „Nein eigentlich, eigentlich äh es kommt auch drauf an was für eine Rolle und wie aber ich [...] Ahm (.) eigentlich hat man immer so viel Interpretationsraum, dass man (.) eben selbst was dazu geben kann von einem, von seiner Persönlichkeit (.) und das ist ah (.) find ich wahnsinnig wichtig und ahm (.) und eigentlich versuch ich immer äh irgendwie authentisch und halt so wie sich's für mich anfühlt also so viel Platz hat man zum Glück [...] Das man sagt: Okay das ist eine Charakterrolle oder das ist jetzt äh (.) keine Ahnung, ein schwieriges Ballett aber auch in einer Rolle, aber trotzdem hat, hat man immer normalerweise (.) ein bisschen äh Freiraum (.) sich selbst einzubringen (.) und das, also das (.) ist für mich eines der wichtigsten Sachen, dass man nicht irgendwas versucht nachzumachen oder [...] Das man halt seinen Weg sucht weil (2) die Art von Bewegung ist für mi- vielleicht für mich gut aber für eine andere (.) äh unpassend, also (2) ja ich versuch das schon immer irgendwie, dass das wirklich für mich (.) oder das ich irgendwie mich selbst (.) ja zeigen kann, mich selbst (.) von, von mir aus, dass irgendwas kommt“ (A3, Z. 57-72).

Den Spiegel sieht sie als sehr wichtig für das Training, da sie sich korrigieren und überprüfen kann. Sie ist sich aber auch bewusst, dass sich durch den Spiegel Fehler einschleichen können. Dies ist dann der Fall, wenn die ganze Zeit in den Spiegel geblickt wird und der Kopf nicht mehr die angedachten Bewegungen ausführt: „*Ham. Ja der Spiegel ist sehr wichtig für Tänzer ah:m (.) überhaupt im Training! Nur die Gefahr ist halt eben mit diesen ganzen Spiegeln, dass man dann gar nicht mehr irgendwie frei ist (.) sondern wirklich nur noch fixiert ist und natürlich äh seh ich das bei andern mehr als bei mir selbst [...] Wenn jemand die ganze Zeit in Spiegel schaut und sich eigentlich nach rechts dreht und der Kopf noch immer nach vorne ist, k- (.) furchtbar! Und es schaut so unkoordiniert aus und einfach falsch weil [...] Genauso haben wir nicht Tanz gelernt sondern immer eben irgendwie (.) Kopf ahm mit dem Arm oder mit der Hand oder [...] In die Richtung in die man geht (2) ah:m aber es ist halt ja eine Gefahr, dass man sich immer kontrollieren will und und und (.) [...] Aber natürlich (.) es ist auch wichtig der Spiegel, weil weil du dich eben anschauen kannst und weil du eben siehst und (.) ahm dich korrigieren kannst oder, oder Linien korrigieren kann, oder oder ja“ (A3, Z. 74-88).*

Bei allen drei Tänzerinnen wurde aus einem anfänglichen Hobby der Beruf. Sie haben alle zum Spaß angefangen und kamen dazu weil sie von ihren Eltern oder durch jemand Dritten dazu angemeldet wurden. Mit Eintritt in das Gymnasium wurde dann eine Ballettausbildung an einer staatlichen Ballettschule – Konservatorium der Stadt Wien oder Wiener Staatsoper – absolviert und nach erfolgreicher Beendigung folgte das Engagement an ein Theater. A1 hatte nach ihrem Abschluss eine Pause, die sie jedoch psychisch belastete.

Mit Tanz assoziieren die Tänzerinnen durchwegs positive Dinge. Er bedeutet für sie Lebensfreude, sie können sich damit identifizieren, ihre Emotionen ausdrücken, in verschiedene Rollen schlüpfen, ihre Persönlichkeit ausleben und darin aufgehen.

Tanz ist ein wichtiger Teil von den Tänzerinnen. Sie lieben ihren Beruf und üben ihn gerne aus. Da sie seit ihrer Kindheit tanzen, hat sich ihr Traum erfüllt. A3 betont auch, dass es grundsätzlich immer genug Raum gibt um seine eigene Persönlichkeit einzubringen und den Tanz zu adaptieren, um sich bestmöglich präsentieren zu können. Baumann (1991, 172f.) geht davon aus, dass durch den Spiegel eine präzise Empfindung über den Körper ermöglicht wird, wodurch das Körperschema verbessert

wird. Es zeigt sich, dass alle Tänzerinnen gerne mit dem Spiegel arbeiten, da sie dadurch die Bewegungen sowie die Körperhaltung besser kontrollieren können. A1 überprüft damit besonders das innere Bild, das sie von der Bewegung hat. Sie geben allerdings auch alle zu bedenken, dass sich durch die Arbeit mit dem Spiegel, Fehler in der korrekten Durchführung der Übungen einschleichen können. Diese resultieren aus der Fixierung des Blickes im Spiegel und aus dem unweigerlichen Versuch, sich selbst zu betrachten. Des Weiteren ist der Spiegel ungeeignet um frei zu tanzen und am Ausdruck zu arbeiten.

7.3. Internes Modell der Bewegung und Ausdruck/Körpergedächtnis/ Tanzpräferenzen

A1

A1 hat das Bild von Sylvie Guillem – einer begnadeten Tänzerin – vor Augen, wenn sie tanzt, doch in der Realität empfindet sie sich als schlechte Tänzerin: *„Soll so aussehen! ((lacht)) Und (.) tatsächlich aussehen tut's (.) so wie ich mich fühl (.) eher mehr ahm Villacher Fa:sching - diese Männer in den Tutus ((lacht))“* (A1, Z. 60-61). Sie selbst hat nicht das Gefühl, dass sie eine Botschaft übermittelt wenn sie tanzt, sie hat aber von Zuschauern Rückmeldungen bekommen, dass sie Freude und Leidenschaft ausstrahlt: *„A:ber (.) es kommen immer wieder Leute zu mir und sprechen mich an, (.) dass ich so viel Lebensfreude dabei hab und dass (.) dass man mir einfach anmerkt, dass ich's gern mach. (.) Also scheinbar übermittle ich schon eine Botschaft“* (A1, Z. 65-67).

Sie ist fest der Meinung, dass sich die Ballettausbildung in den Muskeln speichert und auch wenn sie mit dem Tanzen aufhört, bleiben die definierten Muskeln und die Haltung erhalten: *„Ja! ((lacht)) Ganz eindeutig. Ja auf jeden Fall, also es ist alleine, dass ich viel aufrechter sitz, sitze, steh und gehe, als andere Leute. (.) Und (.) es sind auch, (.) eben weil ich ja einige Zeit lang nicht getanzt hab, weiß ich, ich hab einfach vom Tanzen ziemlich starke Oberschenkelmuskulatur bekommen, Wadenmuskulatur. Das geht nicht weg. [...] Das (.) natürlich zu einem (.) zu einem gewissen Prozentsatz verringert sich das, aber (.) das was einmal definiert war, das bleibt dann auch. (.) Und auch im (.) die Wirbelsäule zum Beispiel, dadurch dass wir uns immer so gerade aufrichten (.) hab ich eine geradere Wirbelsäule als (.) andere Menschen. Weiß ich, weil mir das ein Physiotherapeut erzählt hat ((grinst)) [...] Sonst würd ich das jetzt nicht so erwähnen können. ((lacht))“* (A1, Z. 70-80).

Da A1 sich als „mehr (.) klassische Tänzerin“ (A1, Z. 84) sieht und bislang keine guten Erfahrungen mit Improvisation und Modern Dance hatte, ist sie „ein bisschen (.) geschädigt, (.) was Improvisation angeht“ (A1, Z. 90). So hat beispielsweise eine Modern Dance-Lehrerin immer verlangt: „Ja ihr müsst improvisieren! Und hat irgendeine Musik aufgelegt und (.) dann hat sie mir erklärt: Du kannst nicht improvisieren! Was heißt da ich kann nicht improvisieren? **Ja ich hab ja improvisiert, ja nur weil's dir nicht gefällt, kann ich ja nix dafür!** ((grinst))“ (A1, Z. 86-88).

A2

A2 denkt im Training nur an technische Sachen und hat als Bild vor Augen „wie es sein sollte“ (A2, Z. 46) laut Lehrbuch: „Da gibts eigentlich jetzt so keine Emotionen, einfach n:ur dass (.) dass es einfach w- wie es richtig gemacht werden soll“ (A2, Z. 48-49). Beim Tanzen – im Gegensatz zum Training im Ballettsaal meint sie damit das Tanzen auf der Bühne – hat sie auch ein Bild vor Augen wie es aussehen sollte. Da sie auf der Bühne keinen Spiegel zur Kontrolle hat, überprüft sie sich mit Hilfe einer Videoaufnahme: „Aber beim Tanzen (.) d:a (.) hab ich auch schon ein Bild vor Augen wie es sein sollte (2) n:ur (.) überprüf ich das auch immer mit einer Kamera zum Beispiel einfach weil (.) dass da dann weiß ich wo ich hin möchte und ob ich schon da bin oder noch nicht“ (A2, Z. 51-53).

Sie ist überzeugt davon, dass sich die Tanzausbildung in ihrem Körper gespeichert hat. Da die Tanzausbildung sehr viele Jahre in Anspruch nimmt, prägen sich die Bewegungen in den Muskeln ein und bleiben dort sehr lang gespeichert: „A:lso (2) ich glaub ((grinst)) das kann man nicht vergessen, vor=allem ich meine die Ausbildung dauert 8 Jahre (.) da:ss (.) man macht das in der Kindheit und ich denk sowieso, dass Dinge, die man (.) als Kind schon gelernt hat oder macht, dass sich die sowieso besser im Gehirn einprägen, aber auch Tanzbewegungen natürlich und (.) bestimmte Reihenfolgen und Abläufe (.) Ich denk schon, dass man das auch nimmer los=wird [...] Auch Leute die nicht weitertanzen, und (.) die Ausbildung gemacht haben, dass die (.) immer (2) noch das können, in einer gewissen Art ((grinst)) und Weise“ (A2, Z. 56-63).

A2 sagt nicht explizit, ob ihr das klassische Ballett oder die freie Improvisation sympathischer ist, aber sie macht deutlich, dass im klassischen Ballett sehr viel vorgegeben ist und nur mit dem Ausdruck etwas verändert werden kann, während im Rahmen von Modern Dance und Improvisation viel mehr Raum für Eigenes zur

Verfügung steht: „Also (.) klassisches Ballett ist halt äh da ist halt einfach (.) sehr viel vorgegeben (.) das ist (.) man hat dort eigentlich nur die Möglichkeit noch mit dem Ausdruck (.) etwas eigenes zu machen (.) aber (.) bei modernen Stücken oder bei Improvisation, da kann man einfach (.) generell (.) viel mehr von sich selber (.) reinstecken, oder viel mehr ausprobieren, (.) was einem gut passen würde einfach, das geht halt beim Klassischen einfach gar nicht“ (A2, Z. 64-70).

A3

A3 kreiert im Training ein Bild von der Bewegung. Sie nützt das Training um an diesem Bild zu arbeiten und es zu gestalten, damit es dann auf der Bühne automatisiert ist. Denn auf der Bühne zählt für sie nur der Moment an sich, ohne an irgendetwas denken zu müssen. Sie zählt grundsätzlich auch nie mit, sondern fühlt die Musik und ist der Meinung, dass Musikalität neben dem Talent die wichtigste Eigenschaft bei Tänzern ist: „Also wenn ich (.) wenn ich probe (.) dann versuch ich irgendw:ie ahm (.) das Bild eben zu kreieren also dann (.) schau ich, dass (.) auch mit Spiegel und mit und mit Korrekturen von, vom vom Probenleiter und mit meinem Partner (.) ähm (.) oder auch jetzt solistisch, dass das irgendw:ie eine, eine ja eine eine (.) eine schöne, eine runde Form hat aber auch eben (.) mit Dynamik und (.) aber irgendwie flüssig halt das Ganze [...] Überhaupt jetzt bei modernen Sachen, dass das halt plastisch so viel wie möglich und nicht alles abgehackt (.) ist und ahm (.) ja dann (.) versuch ich halt irgendwie (.) ahm (3) das so hinzubekommen bei den Proben, dass ich dann während eines Auftritts oder während einer Vorstellung gar nicht mehr dran denken muss [...] Weil ich find eigentlich für das sind die Proben da. Und auf der Bühne soll's dann einfach quasi (.) ja irgendwie Autopilot, also da soll man gar nicht mehr jetzt an (alles) denken, weil du sollst ja wirklich die Musik fühlen, also hören und fühlen [...] Und ah:m (.) und dann einfach zu ja (.) die Bewegung fließen lassen. Aber das ist halt auch wichtig weil auf der Bühne ist wichtig, dass du dann wirklich auf die Musik hörst, die ja meistens live ist und [...] Da(nn) kannst du nicht mehr denken: Okay wie schaut das jetzt aus, oder wie wie ist das jetzt oder (.) wie schau ich bei dem aus? Sondern, ja (.) [...] Aber grundsätzlich eigentlich kein (.) keinen wirklichen äh Gedanken, eigentlich ist man da mehr, also ich, mein ich, ich bin da mehr ahm (.) ganz äh leer im Kopf. Für mich ist eben schlecht, wenn ich dann an irgendetwas denke, was ebe- irgendwie gar nichts mit dem Stück zu tun hat [...] Ahm dann werd ich nur abgelenkt oder (.) zählen zum Beispiel. Ich hab

noch nie erzählt irgendwas, kein einziges Stück, keine einzige (.) Sequenz, Nummer, gar nichts“ (A3, Z. 93-119).

Sie ist der Meinung, dass sich die Muskeln merken welche Bewegungen sie ausführen müssen. Wenn das ganze Jahr trainiert wird, dann kommen die Bewegungen auch nach einer Pause sehr schnell zurück. Selbst wenn sie unkonzentriert oder müde ist, laufen bestimmte Bewegungen automatisch ab. Dieses Muskelgedächtnis zeigt sich auch, wenn sie ein anderes Tanzgenre als Ballett ausführen muss, weil sie dann teilweise sehr unkoordiniert sein kann: *„Ja! ((grinst)) Glaub ich, weil (.) oftmals ist man eben gar nicht da mim Kopf (.) oder weiß ich nicht, hat wenig geschlafen oder geht's einem psychisch nicht gut oder (.) was weiß ich was für 100 Gründe gibt (.) und es funktioniert trotzdem (.) alles. Also das versteh ich oft nicht, was der Körper eigentlich macht (.) auch wenn man nicht jetzt 100 prozentig da ist (.) mit, mim Kopf oder eben Müdigkeit oder irgendwas (.) aber ich glaub's auf alle Fälle (.) dass man das eben (.) ahm dass das so gespeichert ist, dass man das wirklich schnell abrufen kann, auch wenn's eine Pause gibt und auch wenn's die lange Pause gibt (irgendwie) dann so im Sommer ein, zwei Monate sogar (.) äh es kommt dann alles ziemlich schnell wieder zurück. Natürlich die Muskeln sind (.) eingeschränkt wenn sie nicht äh täglich trainiert werden aber das kommt dann eigentlich auch schnell wieder. (.) Aber das glaub ich auf alle Fälle also (.) man merkt's auch wenn man jetzt irgendwie weg vom Ballett oder sag ma von modernen Richtungen in ganz was anderes geht so (.) was wir auch haben eben Musicals (.) und dann kommt jemand wirklich mit einer Musical:ausbildung und mit Musical- äh also mit mit (.) äh Jazzschritten und so was, dass ist wieder (.) ganz anders für uns [...] Also wir können auch unkoordiniert sein für andere Tanzstile (.) auf jeden Fall, sicher! Aber ja ((grinst))“ (A3, Z. 130-145).*

Für A3 ist das klassische Ballett genauso wichtig und schön wie ein modernes Stück. Sie kann nicht sagen welches sie mehr präferiert, weil es zwei ganz verschiedene Stile und Ausdrucksweisen sind. Trotz allem ist sie sich aber bewusst, dass sie der klassische Tanz im Ausdruck mehr einschränkt als der moderne Tanz: *„Ahm (3) nein ich find dass is- eigentlich (.) genau:so wichtig überhaupt für (.) fürs Ganze also (.) Ballett, der ganz klassische Tanz ist (.) genauso schön für mich auch und und wichtig [...] Ähm (.) wie ein, ein neoklassisches oder ein modernes Ballett. (.) Also ich könnt jetzt nicht sagen (.) ja das mir das eine mehr oder weniger s- es es sind halt eine ganz andere Richtung und*

ein (.) ganz anderer Zugang und das wird halt anderst aus- also es ist halt, sind (.) viele verschiedene Ausdrucksweisen. Natürlich kann man im Klassischen eingeschränkter (.) find ich als jetzt äh im (.) ja ich find's eigentlich eingeschränkter und und ähm (.) äh im Ausdruck jetzt als als eben im im modernen (.) oder (.) modernen, neoklassischen Balletten (.) ja“ (A3, Z. 150-158).

A1 hat ein Bild vor Augen wie ihre Bewegungen aussehen sollen, kann dieses in der Realität allerdings nicht wiederfinden. Obwohl sie findet, dass sie keine Botschaften übermittelt, erhält sie oft die Bestätigung von Zuschauern, dass sie es doch tut. A2 hat das Bild aus dem Lehrbuch vor Augen und versucht im Training darauf hinzuarbeiten. Selbst wenn sie auf der Bühne steht, kontrolliert sie mittels Videokamera, ob sie dieses Bild auch tatsächlich übermitteln konnte. A3 versucht im Training das Bild zu gestalten, das sie später auf der Bühne übermitteln möchte. Wenn sie auf der Bühne steht denkt sie allerdings an nichts, da sich bis zu diesem Zeitpunkt das Bild verinnerlicht haben muss.

Tanz übermittelt Botschaften über den Körper, doch laut Fritsch (1985, 15) wissen viele Tänzer nichts über die Aussagen, die sie durch ihr Tanzen machen, da diese unbewusste Körpersprachen sind, die eher gefühlsmäßig verstanden werden. Anhand der analysierten Aussagen bestätigt sich dieser Eindruck, da keine der Tänzerinnen bewusst sagen kann, dass sie eine Botschaft übermittelt, wenn sie tanzt.

Alle drei Tänzerinnen sind sich einig, dass sich die Ausbildung einverleibt hat und im Körper und den Muskeln gespeichert ist. A1 gibt an, dass sich selbst die Haltung durch die Ausbildung verändert hat. Auch nach längeren Pausen bauen sich die Muskeln sehr rasch wieder auf. Die Annahmen von Petzold (vgl. Haneberg 1995, 60) und Schubert (2009, 44) in Hinblick auf ein Körpergedächtnis können somit bestätigt werden.

A1 sieht sich als klassische Tänzerin und hat keine guten Erfahrungen mit Modern Dance. A2 und A3 sind indifferent, ob sie das klassische Ballett oder den Modern Dance mehr mögen, da es sich um zwei verschiedene Stile handelt. A2 ist der Meinung, dass im klassischen Ballett nur mit dem Ausdruck variiert werden kann, während A3 bemängelt, dass sie der Ausdruck im klassischen Ballett mehr einschränkt, als im Modern Dance. Es bestätigt sich dadurch Peter-Bolaenders (1991, 258) These, dass durch den weniger beschränkten Tanzstil mehr Körper- und Bewegungsausdruck möglich wird.

7.4. Selbstwahrnehmung des Ganges und der Haltung/ Situationsspezifische Veränderungen

A1

A1 ist sich bewusst, dass sie durch das Training und das gerade Aufrichten, „*eine geradere Wirbelsäule als (.) andere Menschen*“ (A1, Z. 77) hat und auch aufrechter sitzt, geht und steht (vgl. A1, Z. 70-71). Diese antrainierte, ohnehin schon gerade Haltung wird bei der Begegnung mit für sie „*Normalsterbliche*“ (A1, Z. 99) nicht bewusst optimiert, wenn sie allerdings auf für sie wichtige Menschen, wie Ballettlehrer oder Choreographen trifft, dann schon: „*Das einzige wo ich mich wirklich (.) bewusst ein bisschen auswärts hinstelle und gerader aufrichte (.) ist wenn ich jetzt den Raum betrete wo ein Ballettlehrer ist, oder irgendein Choreograph ((grinst))*“ (A1, Z. 95-97).

A2

A2 ist sich bewusst, dass sie besonders gerade sitzt, wenn sie nervös oder aufgeregt ist. Sie ist der Meinung: „*Generell ist das auch so etwas, was schon gespeichert ist, also einfach gerade zu sitzen und einfach die Schultern (.) unten zu haben also (.) dass es halt ähm (.) schon automatisch*“ (A2, Z. 77-79).

Dieser automatisierte Prozess kommt bei Nervosität noch mehr zum Vorschein. Als weitere Begründung für ihre aufrechte Haltung gibt sie an: „*Einfach weil, (.) dass auch oft ahm (.) als sehr aufmerksam glaub ich rüberkommt*“ (A2, Z. 77).

A3

A3 ist sich bewusst, dass ihre aufrechte Haltung in den Muskeln gespeichert ist, da sie täglich im Training auf ihre Haltung achten muss. Auch wenn sie mit rundem Rücken sitzen könnte, ist ihre normale Haltung automatisch sehr aufrecht und gerade. Wenn sie auf andere Leute trifft, die nichts mit Tanz zu tun haben, dann fällt ihr deren schlechte Haltung meist sehr stark auf: „*Ich glaub das ist a:hm unbewusst. (.) Also ich denk mir jetzt nicht wenn ich eben (.) irgendwo rein gehe wo jetzt eben, (wie du) sagst wichtige Leute sind oder so, dass ich jetzt meinen Rücken halten muss, sondern das ist (.) eigentlich schon (.) so die Haltung ist schon irgendwie gespeichert (.) das ist schon, wenn ich denk ich sitz normal, locker da, sagen Leute zu mir: Oh Gott du sitzt ja so gerade da, ja (.) Natürlich kann ich auch mit einem runden Rücken dasitzen, (.) aber generell wenn man irgendwo ahm (.) ah in einer Gesellschaft (.) jetzt (.) sitzt am Tisch*“

ah oder in (.) ja beim Stehen irgendwo bei einer Party, weiß ich nicht, das is- (.) anscheinend automatisiert, weil wir halt täglich (.) äh ja irgendwie (.) Schulterblätter runter und Brust raus und (.) das es schon gar nicht mehr äh bewusst ist [...]
Irgendwie. (2) Aber ja ich seh das dann auch bei anderen Leuten, wenn ich mir denk so: Aha, okay ahm (.) die steht jetzt irgendwie komisch da (.) also dann fällt mir das extrem auf, weil ich eben umgeben bin meistens mit meinen Leuten [...] Und dann wenn du (.) unter Anführungszeichen normale Leute wieder triffst, (.) die dann irgendwie komisch dahängen oder da=stehen dann (.) fällt mir das irgend- irgendwie mehr auf, ja“ (A3, Z. 162-176).

B1

Auf die Frage nach ihrer Haltung gibt B1 an, dass sie wenn sie nervös ist, eine gekrümmtere Haltung hat, ihre Handflächen schwitzen und sie an ihren Fingernägeln kaut. Sie spricht dann entweder zu wenig oder zu viel, wenn sie etwas gefragt wird: *„Ja also wenn ich nervös bin, dann ähm (.) werd ich bestimmt nicht irgendwie so (.) ganz locker da rein laufen, sondern dann hab ich schon irgendwie so (.) ein bisschen gekrümmte:re Haltung, oder halt irgendwie so bisschen verschlossener einfach den anderen gegenüber“* (B1, Z. 19-21).

B2

B2 ist der Meinung, dass sie eine sehr schlechte Haltung hat. Sie glaubt allerdings, dass sich ihre Haltung in hohen Schuhen womöglich verbessert. Über ihren Gang kann sie nichts Konkretes aussagen. Die Meinung über ihre Haltung hat sie von Anderen internalisiert, da sie sagt: *„Aber ich hab halt einen ziemlich krummen Rücken, so was mir die anderen erzählt haben“* (B2, Z. 23-24).

Sie glaubt, dass sie sich gerader aufrichtet, wenn sie einen Raum mit fremden Menschen betritt, ist sich dies zuerst aber nicht bewusst. Erst im Zuge des Gesprächs reflektiert sie darüber: *„Na eher, also ich glaub schon, weil dann denk ich mir, da mu:ss ich (a) bissl - weißt eh - nicht wie a (.) Obgsandelter ((lacht) daherkommen. Aber ich denk schon (2) aber so wirklich mitgekriegt hab ich's noch nicht“* (B2, Z. 30-31).

B3

B3 hat schon als Kind darauf geachtet, dass sie beim Gehen parallel geht, *„keinen Watschelgang“* (B3, Z. 27) hat und nicht auf den Boden schaut. Sie ist sich dessen auch

bewusst, dass sie einen schönen Gang haben möchte und keine „*bucklerte Haltung*“ (B3, Z. 33), wie sie auch selbst sagt: „*ich ertapp mich dann selbst wenn ich mal am Boden (.) schau und so eben geh*“ (B3, Z. 37). Bezüglich der Wirkung auf andere Leute glaubt sie, dass sie anders auf Leute wirkt, wenn sie einen Raum betritt, „*also wo, halt Menschen drinnen sind, die ich nicht kenn, das glaub ich schon, (.) aber jetzt so dass ich sag: Okay bewusst und jetzt "Brust raus und Kopf hoch", dass nicht*“ (B3, Z. 30-32).

Diese Wirkung auf andere Leute kommt auch zum Ausdruck, wenn es um ihre Persönlichkeit geht: „*Ahm ich seh mich aber trotzdem so, dass (.) ich das Gefühl hab, dass mich Menschen auf den ersten Blick nicht mögen. Also dass ich anscheinend unfreundlich rüber komm*“ (B3, Z. 157-159) Dies könnte mit eben diesem Gang in Zusammenhang stehen.

Allen Tänzerinnen ist es bewusst, dass sie eine sehr gerade Haltung durch das Training haben. Nur A1 denkt bewusst daran, eine noch professionellere Haltung zu haben, wenn sie auf einen Ballettlehrer oder Choreographen trifft, im Gegensatz zu A3, die davon überzeugt ist, dass dieser Prozess bei einem gesellschaftlichen Event automatisch abläuft. Den Tänzerinnen fällt besonders der Unterschied zwischen ihrer Haltung und der von Nicht-Tänzerinnen („normalen Leuten“) auf. Besonders A3 zeigt sich verblüfft, welche schlechte Haltung manche Nicht-Tänzer haben.

Im Gegensatz zu B1, die angibt eine gekrümmtere Haltung zu haben wenn sie nervös ist, ist es bei A2 genau umgekehrt. Sie gibt an besonders gerade zu sitzen, wenn sie Nervosität verspürt. B1 kann aber darüber hinaus nicht sehr viel über ihre Haltung sagen und auch B2 fällt es schwer darüber zu reden, da sie die Meinung anderer Menschen internalisiert hat. Im Zuge des Gesprächs gelingt es ihr jedoch allmählich darüber zu reflektieren. B3 hat als einzige der Nicht-Tänzerinnen immer schon bewusst auf einen schönen Gang geachtet. Ihr Ziel war immer parallel zu gehen, den Blick gerade zu halten und keine bucklige Haltung zu haben.

Valtolina (1994, 240) ging davon aus, dass Athleten ein besseres Körperbild haben und sich dieses auch auf die Haltung auswirkt. Anhand der Analyse zeigt sich, dass den Tänzerinnen bewusst ist, dass sie eine bessere Haltung haben und manche diese auch je nach Situation variieren. Doch auch die Nicht-Tänzerinnen denken gelegentlich an ihre

Haltung. Sie variieren diese aber nicht bewusst, wenn sich die soziale Situation verändert.

7.5. Umgang mit dem Körper

A1

A1 achtet überhaupt nicht auf ihre Ernährung und ernährt sich „*hauptsächlich von Schokolade ((lacht)) [...] Und (.) Käsleberkässemmeln ((lacht))*“ (A1, Z. 132-134). Sie ist sich allerdings bewusst, dass sie mehr darauf achten sollte. Solange sich ihr Körper nicht beschwert, will sie daran aber nichts ändern. Wenn sie erschöpft ist gönnt sie ihrem Körper zwangsweise Ruhe, da sie schlechte Laune bekommt und grantig wird, wenn sie müde ist. Prinzipiell lautet der Umgang mit ihrem Körper: „*Körper halt die Klappe, ich will jetzt (°grad nicht°)*“ (A1, Z. 124). Sie differenziert zwischen der Art von Schmerz, ob sie ihrem Körper Ruhe gönnt und etwas dagegen macht, oder darüber hinweg arbeitet. „*Es gibt den einen wo man drüberarbeiten kann weil ich weiß, das ist nichts, ja? [...] Und eben den, wo ich dann auch wirklich sofort zu einem Arzt geh*“ (A1, Z. 115-117).

Öfters auftretende Schmerzen im Knie und der Hüfte gehen aus Erfahrung nach 3 Tagen wieder weg und werden ignoriert. Als Abhilfe wird die betroffene Stelle eingecremt oder warmgehalten. Bei Entzündungen werden auch Topfenwickel eingesetzt. Handelt es sich jedoch um einen unbekanntem oder ungewöhnlichen Schmerz, wird auch der Arzt aufgesucht und wenn nötig, Schmerzmittel eingenommen.

A2

A2 differenziert zwischen sich gesund ernähren und auf die Figur schauen. „*Also (3) gesunde Ernährung und jetzt (.) sag ich mal auf die Figur schauen sind meistens trotzdem zwei verschiedene Sachen, (.) also nur weil ich (.) weniger esse oder so heißt das nicht dass ich deswegen gesund (.) mich gesund ernähre*“ (A2, Z. 105-107). Das Aussehen ihres Körpers und ihrer Figur hat für sie oberste Priorität, da das Aussehen ihres Körpers „*zum Beruf dazu gehört*“ (A2, Z. 112).

Da sie ihren Körper ständig sieht und mit ihm zu tun hat, hat sie auch ein Augenmerk auf ihr Gewicht und seine Gesundheit. Sie achtet daher sehr auf ihren Körper: „*Also ich (.) da ja eigentlich m:ein Körper für meine Arbeit wichtig ist und eigentlich me:in (.) sozusagen mein Instrument ist (.) achte ich schon sehr darauf, dass einfach ahm (.) dass*

es ihm (.) gut geht, dass ich keine Schmerzen hab (.)“ (A2, Z. 83-85). Wenn sie Schmerzen hat, wird das auch behandelt, jedoch geht sie nicht gerne zum Arzt sondern versucht sich lieber in Selbstmedikation. Es kommt allerdings auf die Situation und die Schmerzen an, wie sie diese behandelt. Grundsätzlich strebt sie Ruhe an, doch ist das nicht immer möglich: „Ansonsten (.) ja ich ver-, dass mit der Ruhe ist immer eine schwierige Sache, wenn einfach (.) viele Vorstellungen zu tanzen sind und wichtige Sachen zu tun sind, dann geht das eher nicht, aber dann versuch ich das trotzdem mit (.) durch andere, eben Tab:etten (.) wenn's sein muss oder Cremes (.) zu, mich besser zu fühlen dadurch, aber (.) ja ((grinst))“ (A2, Z. 99-102).

A3

A3 achtet sehr auf ihre Ernährung. Sie isst *„wenig am Abend und und und viel Eiweiß und nicht äh (.) äh (.) wenig Kohlenhydrate und wenn dann in der Früh und (.) vielleicht bis zu Mittag, aber am Abend eher selten“ (A3, Z. 225-227). Sie scheint stolz darauf zu sein, dass sie nicht raucht („Wenn man schon, wenn man schon nicht raucht bitte schön ((lacht))“ [A3, Z. 243]), da anzunehmen ist, dass viele Tänzerinnen rauchen um schlank zu bleiben. Ihr einziges Laster sind Süßigkeiten: „das einzige ist halt äh (.) Süßes, (.) ja (.) ohne ohne Süßem mag ich nicht leben ((lacht)) [...] Und das ist halt ja (.) quasi die Droge“ (A3, Z. 227-230). Sie spricht auch den Alkoholkonsum an, da dieser sehr schlecht für den Körper ist und auch das Training stark beeinträchtigt: „Und halt Alkoholkonsum ja (.) ahm (.) ab und zu aber nicht irgendwie, nicht übermäßig und (.) Also man man man spürt's ja eh also wenn, wenn man irgendwie jetzt (.) keine Ahnung (.) jetzt mehr Alkohol zu sich nimmt, dann spürt man das auch im Training und so dann auch zwei Tage danach, (.) deswegen [...] Hat 's auch gar nicht viel Sinn, überhaupt wenn wirklich viel äh (.) viel vom Körper verlangt wird, ist das nicht (.) äh irgendwie“ (A3, Z. 230-236).*

A3 achtet sehr auf ihren Körper, da er ihr Kapital und ihr Arbeitswerkzeug ist. Sie achtet für ihre Begriffe mehr auf ihn als andere Kollegen, da sie neben dem normalen Training auch noch Fitness, Joga oder Kräftigungstraining macht. Dies liegt vor allem daran, dass sie sehr selbstkritisch ist und einen schönen Körper präsentieren möchte: *„Viele sagen: Okay Ballett ist genug (.) und ich geh aus dem Ballettsaal und das wars [...] Und (.) ich bin eben genau der andere Typ, der eben sagt, also ich mein ja, ich mein mein Körper ist mein mein Kapital und mein mein Arbeitswerkzeug (.) und ah:m*

(.) ja wir müssen ja auch auf der Bühne teilweise (.) ganz entblößt äh irgendwie ((grinst)) tanzen oder uns präsentieren (.) und das ist halt wichtig, dass ähm (.) ja dass das stimmt ähm (.) das der Körper einfach, ja (.) sich halt (.) ja mein Instrument und das muss halt passen für mich und ich bin halt sehr selbstkritisch und deswegen mach ich auch einige Sachen (.) ahm (.)“ (A3, Z. 181-189).

Wenn sie Schmerzen hat bleibt sie trotz Aufforderung sehr ungern zu Hause, da sie vermeiden möchte, dass wegen ihr eine Umbesetzung vorgenommen werden muss. Bevor das passiert, kommt sie lieber in die Arbeit und macht halb krank mit. Selbst mit Fieber hat sie schon getanzt, wobei sie damit keine guten Erfahrungen gehabt hat und weiß, dass das *„wirklich blödsinnig ist“* (A3, Z. 195). Sie schiebt diese Einstellung auf ihre Disziplin (*„so ist das irgendwie mit der Disziplin“* [A3, Z. 192]), meint aber auch, dass alle Tänzer *„ein bisschen einen Knacks“* (A3, Z. 197) haben. Vielleicht liegt diese Einstellung auch daran, dass die Tänzer Angst haben aus der Besetzung genommen zu werden und nicht tanzen zu dürfen. Bislang hatte sie allerdings Glück mit ihrem Körper und blieb von schweren Verletzungen verschont.

Wenn sie einige Tage Pause hat, dann versucht sie ihrem Körper auch wirklich die Ruhe zu geben. Es reicht für sie auch schon ein Tag um abzuschalten: *„Ahm wenn er sie braucht äh ich ich versuch schon (.) äh irgendwie abzuschalten wenn's dann wirklich äh (.) ein paar Tage oder oder ein, zwei Tage sind auch schon genug (um) irgendwie abzuschalten [...] Ahm (2) aber ja eben wenn's irgendwie so geht um äh Überlastung und gar nicht in die Arbeit gehen (.) wenn Arbeit ist, wenn keine Arbeit ist, dann will ich eh, dass er Ruhe hat. Aber wenn Arbeit ist (.) gar nicht hinzugehen ist sehr schwer für mich“* (A3, Z. 201-207).

Wenn sie Schmerzen hat, greift sie lieber zu Hausmittel. Schmerzmittel hat sie überhaupt erst einmal in ihrem Leben genommen. Sie benutzt dann eher *„Cremen und und Sportsalben und und (.) also gute Sachen die dann schon helfen wenn's wirklich irgendwie nur Überlastung ist oder [...] Ja (.) Oder Bäder“* (A3, Z. 216-219). Sie macht auch manchmal einfach Kräftigungsübungen wenn sie Schmerzen hat. Hier zeigt sich, dass sie über ein fundiertes physiologisches Wissen verfügt: *„Oder eben reicht manchmal auch äh (.) äh (.) ganz normale Kräftigungsübungen (.) hilft auch schon, (.) weil wenn der Muskel einfach (.) zu schwach ist und das Gelenk irgendwie schon (.) zu*

beansprucht ist, dann reicht manchmal wenn man ein bissl, ja Rad=fahrt fürs Knie oder so und das (2) ja“ (A3, Z. 219-222).

B1

B1 ist prinzipiell bemüht auf ihren Körper zu hören und zu achten. Den fehlenden Sport versucht sie durch ihre gesunde Ernährung zu kompensieren. Sie kann die Signale ihres Körpers sehr gut einschätzen, ist allerdings vorsichtig, was Medizin betrifft. Bevor sie zu Tabletten greift, versucht sie lieber Tee zu trinken, oder mit Wärme(flaschen) zu helfen und genug Schlaf zu bekommen. Sie hat immer einen tiefen Schlaf. Die Achtsamkeit auf ihren Körper wird allerdings manchmal durch ihr Studium erschwert: *„Also es kommt natürlich ganz darauf an, jetzt wenn ich Prüfungen hab oder so, dann merk ich das auch, dass ich einfach Stress bedingt zum Beispie:l, irgendwi:e Magenschmerzen oder so hab“ (B1, Z. 39-41).*

B2

B2 ist sich bewusst, dass sie sich schlecht ernährt. Sie hat den Willen und das Bewusstsein für gesunde Ernährung, scheitert jedoch oft am Alltag: *„Und jedes Mal wenn ich einen Salat ess, (.) denk ich ma: Ja, ich hab einen Salat gegessen! ((lacht)) Aber:r, (.) ich hab immer den Willen, dass ich (mehr), dass ich (2) ahm, mich gesünder ernähr, aber (es) (.) es ist halt nur der Will:e. (.) °(Und nicht)° ((lacht))“ (B2, Z. 55-57).* Wenn sie Schmerzen hat, greift sie lieber zu Cremes, während ihr Tabletten suspekt sind: *„Mmh ja, nur halt mir Cremes aber nichts=nehmen. tablettenmäßig oder sowas, weil ich mag, weil ich mag's °(aber ich verschlimmers alle)° oder ich bild's mir ein, das kann auch sein, un:d am Ende is nix“ (B2, Z. 48-50).*

B3

B3 isst nur, wenn sie Hunger hat aber dafür worauf sie gerade Lust hat. Sie isst öfters am Tag kleine Portionen. Sie isst leidenschaftlich gern Schokolade, ist sich aber auch bewusst, dass dies nicht gesund ist. *„Ich bin auch, also ich liebe Schokolade und ich esse in Massen Schokolade. Ich versuch dann schon, zum Beispiel ist jetzt die Fastenzeit, wurscht, aber (.) da versuch ich dann schon, d:ie Dinge, (.) die halt meinem Körper schaden, Im Sinne (.) von eben Schokolade [...] Zum Beispiel, dass ich das eben nicht so viel ess, aber wie auch immer. (.) Aber, (.) prinzipiell ess ich wirklich das, (.) worauf ich Lust hab, wenn ich Hunger hab“ (B3, Z. 63-68).*

B3 ist der Meinung, dass sie auf ihren Körper achtet, da sie aber selten krank ist kann sie nicht sagen, ob sie auf die Signale hört. Sie ist kein Freund von Tabletten und versucht beispielsweise Kopfschmerzen eher mit viel Wasser und Schlaf zu bekämpfen und nur bei unerträglichen Schmerzen zu Tabletten zu greifen. Sie achtet und pflegt ihren Körper gerne, da sie sich dadurch stimmiger fühlt: *„Ja, das gehört bei mir, (.) so ein Ritual in der Früh (.) eincremen gehört dazu zum Beispiel“* (B3, Z. 58).

Grundsätzlich kann zusammengefasst werden, dass die Tänzerinnen sich bewusst sind, dass sie auf ihre Figur achten müssen und zwischen gesunder und zweckmäßiger Ernährung differenzieren können. Sie wissen, wann sie ihrem Körper Ruhe gönnen sollten, jedoch scheitert dies meistens daran, dass sie keine Zeit dazu haben. Dasselbe gilt für Schmerzen und Verletzungen, da sie zwischen ertragbaren Schmerzen und außergewöhnlichen Schmerzen unterscheiden. Erstere werden akzeptiert, im Training ignoriert und selbst behandelt, während bei letzteren der Arzt aufgesucht wird. Nur wenn die Schmerzen zu groß sind, sind sie bereit neben den Hausmitteln zu Schmerztabletten zu greifen. Besonders A3 zeichnet sich durch ihr Wissen über Muskel- und Gelenksaufbau aus und setzt Kräftigungsübungen gegen die Schmerzen ein.

Die Nicht-Tänzerinnen haben alle ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und wissen, was ihrem Körper gut tut. Im Alltag bleibt von der gesunden Ernährung meist nur der gute Wille übrig. Im Fall von Schmerzen oder Krankheiten geben die drei Nicht-Tänzerinnen an, dass sie versuchen mit natürlichen Mitteln wie Schlaf, Wärme oder Tee Abhilfe zu schaffen und wenn möglich darauf verzichten, Tabletten einzunehmen. Das Körperbild umfasst alle körperbezogenen Erfahrungen, die mitbestimmen, wie das Individuum seinen Körper erlebt, mit ihm umgeht und welche Verbindung es zu ihm hat. Das darin enthaltene Konzept des Körperbewusstseins beinhaltet laut Bielefeld (1991b, 24) alle bewussten körperbezogenen Empfindungen, Gefühle und Vorstellungen. Da die Tänzerinnen in ihrer Ausbildung oft damit konfrontiert sind mit körperlichen Einschränkungen – wie diversen Schmerzen – zu arbeiten, haben sie auch mehr Erfahrung im Umgang damit. Aus diesem Grund kann behauptet werden, dass sie ein ausgeprägteres Körperbewusstsein haben, da in diesem Fall den körperlichen Empfindungen viel Bedeutung zugewandt wird.

7.6. Verhältnis zum Körper

A1

A1 stößt „hin und wieder“ (A1, Z. 147) an ihre Grenzen und sieht ihren Körper sowohl als Beschränkung, wie auch als Möglichkeit: „*Ein bisschen was von beiden, weil (.) wenn ich ihn nicht als eine Möglichkeit sehen würde, dann würd ich heute nicht hier stehen, ja*“ (A1, Z. 150-151). Sie versucht sich tänzerisch zu verbessern und nach höheren Zielen zu streben, wobei sie selbst auch sagt: „*Er hat gefälligst zu machen, was ich ihm sag*“ (A1, Z. 142). Auf der anderen Seite sieht sie ihn auch als einschränkend, da sie tänzerisch noch besser sein möchte und „*lieber 5 Pirouetten drehen würde als meine 2, wo es mich nachher fast auf den (.) Hintern haut*“ (A1, Z. 154-155).

A2

A2 sieht eher realistisch, dass sie das was sie körperlich bekommen hat nicht ändern kann. Sie weiß allerdings, was ihr gefällt und was ihr nicht gefällt, und versucht das irgendwie in Einklang zu bringen. Ob sie ihren Körper als Einschränkung oder Ermöglichung sieht, hängt von ihrer Tagesverfassung ab. An Tagen, wo sie sich wohl fühlt, nimmt sie ihren Körper hin wie er ist und versucht damit zu arbeiten, soweit es ihr möglich ist und das Beste daraus zu machen. An Tagen, an denen sie nicht so gut gelaunt ist, oder an denen es nicht so gut läuft, sieht sie ihren Körper hingegen als Hindernis. Dies sieht sie allerdings mehr ironisch, was der Ausdruck „Humor“ und das Lachen am Ende der Aussage verdeutlicht: „*da seh ich meinen Körper schon als Hindernis, (.) aber j:a ((grinst)) Humor. ((lacht))*“ (A2, Z. 125-126).

A3

A3 ist sehr kritisch in Bezug auf ihren Körper. Sie versucht stetig besser zu werden, da sie sich auch immer von anderen Kollegen, die auch oft Konkurrenten sind, umgeben ist. Daher arbeitet sie konstant daran Bewegungen zu verfeinern, „*auszuarbeiten oder stärker zu werden*“ (A3, Z. 249), wobei es für sie viel Arbeit und sehr schwierig ist. Sie merkt jedoch auch an, dass im Training teilweise nicht die Gelegenheit besteht etwas zu erarbeiten, sondern erst im Zuge der Arbeit an Stücken. Da hat sie dann die Möglichkeit sich zu verbessern und an unbekanntem Schritten und Bewegungen zu arbeiten. Sie stößt manchmal an ihre Grenzen und wundert sich, zu welchen Leistungen der Körper fähig ist. Denn manchmal ist sie so erschöpft, dass sie keinen Sauerstoff mehr zu sich nehmen kann und nicht mehr zum Luft holen kommt. In diesem Zustand kann

sie aber trotzdem noch weitertanzen. Doch es ist ihr ein Rätsel, „*wie überhaupt noch Muskeln funktionieren*“ (A3, Z. 262-263) können. Sie weiß, dass das nicht gesund sein kann und dass es sich dabei um einen „*Fehler von von von Atmungseinteilung oder oder Atmungstechnik*“ (A3, Z. 265-266) handelt.

Obwohl sie ihren Körper manchmal als Einschränkung sieht, ist sie sich doch bewusst, dass er ihr auch viel ermöglicht: „*Mm:h ha! (.) Manchmal denk ich mir schon, dass ich eingeschränkt bin (.) weil man sieht halt meistens seine Fehler und nicht seine positiven Sachen [...] Aber nein ich denk schon, dass ich (.) sonst wäre ich ja nicht so lang dabei und sonst wär ich ja nicht ä:h (.) auf so einem Niveau schon, dass man sagt, also auf so einem professionellen Niveau, [...] Das man sagt eigentlich kann man alles machen (.) sag ich jetzt mal so (.) grob ahm (.) aber wie?*“ (A3, Z. 273-279). Sie möchte eben alles immer perfekt machen und schöne, harmonische Bewegungen ausführen.

B1

B1 fühlt sich wohl in ihrem Körper, ist zufrieden mit ihm und würde zum Beispiel Laufen gehen um fitter zu werden und nicht um ihre Figur zu ändern oder „*um abzunehmen oder so - überhaupt nicht*“ (B1, Z. 54-55). Sie ist sich auch bewusst, dass übermäßiger Sportkonsum ungesund ist. Sie hat ihre Grenzen noch nie ausgetestet, ist aber der Meinung, dass ihr Körper grundsätzlich alles mitmachen würde, was sie von ihm verlangt. Ihr Gewissen und ihre Angst würden sie dabei eher einschränken, als ihre körperlichen Möglichkeiten. „*Also ich hab (.) noch nie so=weit meine Grenzen jetzt getestet, dass ich sage, das:s konnte ich jetzt noch nie, aber a:h würde man sehen, wenn man mal irgendwie sagen würde: man will halt irgendwa:s extrem:sportmäßiges oder so ausprobieren. Da kommt man sicher an seine Grenzen*“ (B1, Z. 76-78). Bislang hatte sie auch noch nie Knochenbrüche und „*auch nichts kaputt*“ (B1, Z. 70) an ihrem Körper.

B2

B2 hat ein zwiespältiges Verhältnis zu ihrem Körper: „*Einerseits denk ich mir: Ja (.) es geht, (.) und andererseits denk ich ma, wenn ich mich zum Beispiel in einem Kleid sehe: Nein, das geht nicht! ((lacht))*“ (B2, Z. 61-62). Sie ist der Meinung, dass sie nicht durch die Möglichkeiten ihres Körpers restringiert wird, sondern durch ihren Willen, regelmäßig Sport zu treiben oder Sachen zu üben. „*Wenn ich üben würd ((grinst)) dann würd's vielleicht gehen, abe:r (.) dadurch dass ich's nie mach, und dass ich eher faul in*

der Richtung bin [...] Glaub ich nicht, **aber** ich glaub (.) halt, dass (ah), dass das eher an mir liegt und nicht an meinem Körper“ (B2, Z. 73-77). An Tagen, an denen sie sich nicht sehr wohl fühlt treibt sie meistens Sport, allerdings nur so viel wie sie kann, da sie sich nicht verausgaben oder verletzen will.

B3

In ihrer ersten Reaktion sieht sich B3 insoweit körperlich eingeschränkt, als dass sie beispielsweise beim Laufen keine Kondition hat und ihre Brüste hinderlich sind. „Auch (.) was die Brüste betrifft zum Beispiel, also (.) dadurch dass ich halt (.) nicht zu kleine Brüste hab, ist das für mich extrem unangenehm [...] Das tut halt einfach weh und deshalb (.) versuch ich zu **vermeiden** irgendwie (.) wirklich länger zu Laufen ohne (eben) so einem Sport-BH oder irgendwas“ (B3, Z. 78-82). Bei längerem Nachdenken kommt sie allerdings zum Schluss, dass sie ihren Körper eher als etwas Ermöglichendes sieht. Sie hat auch keine Probleme, „keine Bewegungs:probleme oder wie auch immer, wie bei Fettleibigen zum Beispiel, oder so“ (B3, Z. 87-89).

Die Tänzerinnen sehen ihren Körper sowohl als Ermöglichung, als auch als Einschränkung. Da sie viel mit ihrem Körper arbeiten, sind sie oft mit diversen Einschränkungen konfrontiert oder stoßen an ihre Grenzen und versuchen sich daher stetig zu verbessern. Sie sind sich aber auch alle bewusst, dass sie ohne den Fähigkeiten ihrer Körper nie zu diesem Punkt in ihrer Karriere gekommen wären. Auch hier zeigen sich die physiologischen Kenntnisse von A3, da sie anspricht, wie es der Körper überhaupt schafft bei akutem Sauerstoffmangel noch zu funktionieren.

Die Nicht-Tänzerinnen sehen ihren Körper grundsätzlich als Ermöglichung. B1 und B2 geben an, dass sie vermutlich mehr durch ihren Geist als durch ihren Körper eingeschränkt werden. B1 ist sehr zufrieden mit ihrem Körper, während B2 ein ambivalentes Verhältnis zu ihm hat, das je nach Tagesverfassung unterschiedlich ist. Auch B3 hat ein positives Verhältnis zu ihrem Körper.

Im Kontext vom Leibsein und Körperhaben (vgl. Fellsches 1990, 13) bedeutet Körperbewusstsein, ein Bewusstsein zu haben, dass man einen Körper hat und wie man diesen als Tänzer für künstlerische Leistungen verfügbar machen kann. Dabei tritt der Leib bei einem Nicht-Können als etwas Fremdes hervor, als ein Instrument.

Zusammenfassend kann konstatiert werden, dass die Tänzerinnen ihren Körper eher als

Instrument sehen, mit dem sie arbeiten und den sie perfektionieren wollen. Dies liegt daran, dass sie sich täglich sehr intensiv mit ihrem Körper auseinandersetzen. Bezogen auf die Nicht-Tänzerinnen ist es eher schwer zu konstatieren, wie sie ihren Körper sehen. Auch wenn einige Aussagen darauf hindeuten, dass ein instrumentelles Verhältnis vorliegt, so überwiegt doch das leibliche Erleben.

7.7. Zuschreibung zum Körper

A1

A1 wird es nach ihrer Nachfrage „*positive oder negative?*“ (A1, Z. 158) überlassen, mit welchen Eigenschaften sie ihren Körper beschreiben will. Sie fängt mit negativen Eigenschaften an und beschreibt sich als einwärts. Die Voraussetzung des Auswärts („en dehors“) ist sehr wichtig für das klassische Ballett und bei der Ausübung allgegenwärtig. Auch ihre Aussage: „*Prinzipiell mal zu dick. Kann ja sagen wer will, was er will aber (.) das ist einfach von klein auf so eingetrichtert, dass man (.) als Tänzerin ist man immer zu dick*“ (A1, Z. 160-162) zeigt, dass Tänzerinnen immer auf ihr Gewicht aufmerksam gemacht werden. Ob sie dies selbst wirklich auch so sieht ist fraglich, da sie gerne Schokolade isst und nicht daran denkt, etwas daran zu ändern, solange sich ihr Körper nicht beschwert, was gleichgesetzt werden kann mit „zu dick wird“. Auch die Eigenschaft stark und muskulös wird von ihr im Zusammenhang mit Ballett genannt, da sie meint: „*Muss er sein*“ (A1, Z. 164).

Sie mag an ihrem Körper besonders ihr Tattoo. Ihr Nase mag sie hingegen überhaupt nicht: „*Ich hab so Höcker und (.) also die würd ich sofort operieren!*“ (A1, Z. 169-170) und auch ihre Oberschenkel sind ihr zu muskulös: „*Das könnte ruhig auch ein bisschen weniger sein*“ (A1, Z. 172-173). „*Im Großen und Ganzen darf*“ (A1, Z. 173) sie allerdings zufrieden sein, wobei das „darf“ darauf schließen lässt, dass sie eine Bestätigung von Anderen hat und ein anschließendes Lachen dies noch bestärkt.

A2

A2 muss sehr lange überlegen, wie sie ihren Körper beschreiben würde und ist sich auch sehr unsicher, was sie sagen soll oder gesellschaftlich darf, was auch durch ihr Lachen ersichtlich wird: „*Als- ((grinst)) °das ist eine gute Frage° (2) Naja, (.) also [...] Ahm (3) °ja (.) ich weiß nicht ((lacht)) was ich (.) mag oder nicht mag, ich weiß nicht°*“ (A2, Z. 129-132). Da sie sich als sportlichen Typen sieht, beschreibt sie ihren Körper als drahtig. Nach einer unterstützenden Auflistung von Adjektiven durch die

Interviewerin, bestätigt sie ihre Zuschreibung: „Also (.) nein ((lacht)) nein ich würd eh eh sagen, dass drahtig irgendwie schon (.) der richtige Ausdruck ist, ich bin einfach auch so ein eher (.) muskulöser Typ im Sinne von noch Ballett also (.) einfach, er ist einfach sportlich denk ich, aber (.) ich fühl mich nicht schwach und so also ich schau vielleicht (.) so aus ein bisschen ((lacht)) so uhh aber (.) nein ich bin nicht schwach ((lacht))“ (A2, Z. 135-138).

Ebenso wie die bereits genannte Eigenschaft, spielt bei den danach genannten Körperteilen, die sie mag beziehungsweise nicht mag, das Ballett eine große Rolle. Sie hätte gerne „ein(en) kleineren Hintern und weniger Oberschenkel“ (A1, Z. 141), wobei sie weiß, dass das durch das regelmäßige Training „nicht klappen wird, ((grinst)) aber vielleicht im nächsten Leben, ich weiß nicht ((grinst)) (das) es dieses Mal (.) nicht funktioniert ((grinst))“ (A1, Z. 142-143). Sie mag ihren Oberkörper „ganz gern [...] das ich einfach lang, einen langen Oberkörper hab, °dass (.) gefällt mir°“ (A1, Z. 145-149), da sie einen langen Hals und eine schmale Taille hat. Im Unterschied zu ihren Oberschenkeln mag sie besonders die vielen Muskeln an ihrem Oberkörper.

A3

A3 fällt es anfangs schwer ihren Körper zu beschreiben, da sie sich nicht sicher ist, in Bezug worauf sie ihn beschreiben soll: „Ah:m (2) ja schwierig über sich selbst ahm (2) ja also ich glaub jetzt, meinst du auch von von Bewegungsart, oder von [...] Oder jetzt nur von Körperbau und Statur?“ (A3, Z. 285-288). Sie beschreibt ihren Körper als sportlich und als ausdauernd, wobei sie letzteres differenziert, da sie nur in Bezug auf Ballett ausdauernd ist: „Äh sportlich, ja auf alle Fälle (.) ahm ausdauernd auch, i- ich mein ja aber auch nur in in (.) in einer, in einer gewissen Relation, weil ich kann (.) eben vielleicht in Ballett schaff ich das und das, als:o bis an eine Grenze (.) weil ich das gewohnt, also geübt, weil ich in dem geübt bin und so weiter aber dann gibts solche wieder (.) Ausdauer:arten, Sportarten (.) normaler Sport sag ich jetzt einmal oder Leistungssport wo ich sicher nicht mithalten kann“ (A3, Z. 296-300). Sie beschreibt ihren Körper auch als sehr robust, da sie eigentlich einen zarten und grazilen Knochenbau hat. Sie nimmt an, dass dies vom langjährigen Training und der Beanspruchung und Stärkung resultiert, da sie ihn so weit trainiert hat, dass er auch enorme Belastungen ertragen kann ohne zusammenzubrechen. Sie findet das „eh eigentlich Wahnsinn (.) wie (.) wie das funktioniert ((grinst))“ (A3, Z. 306).

Da sie sehr perfektionistisch bezüglich des Aussehen ihres Körpers ist, findet sie: es „*ist schon okay wie er aussieht und es ist okay was er macht aber es geht natürlich immer (.) besser oder gesünder oder (.) ja*“ (A3, Z. 310-311). Sie mag besonders, dass sie für ihre kleine Größe von 1,65 Meter, in Relation sehr lange Beine hat. Sie sieht das als „*ein Geschenk*“ (A3, Z. 316) und es gefällt ihr, dass ihre Beine auch halbwegs in Form sind durch das viele Training und dass sie ihre Beine herzeigen kann. Auch hier zeigt sich der instrumentelle Aspekt, da sie meint: „*mit den Beinen kann man was machen*“ (A3, Z. 318). Ihre Schultern mag sie hingegen nicht sehr, weil sie nicht stark genug sind. Obwohl sie eine schöne Form haben, fehlt ihr die Schulterspannung und dadurch „*als Gesamtbild fällt das Ganze zusammen*“ (A3, Z. 346) weil ihre Beine in Relation sehr viel Kraft haben. Sie merkt noch an, dass zu viel Kraft im Schulterbereich auch schlecht ist: „*Ich halt (.) äh:m wenig Kraft hab noch äh im Schulter- (.) und Armbereich, also Rumpf eigentlich, ist eigentlich das wichtigste für uns und (.) das ist halt teilweise noch irgendwie (.) schwach (2) darf aber auch nicht zu stark sein, weil als als Tänzerin muss man ja immer irgendwie zart, und und grazil bleiben und (.) kann jetzt nicht irgendwie da groß äh (.) Fitness und Gewichte und so weiter*“ (A3, Z. 320-324).

A3 betont noch, dass man eigentlich immer mehr „*an seinem Körper arbeiten oder an ihm schleifen oder (.) ihm (.) was Gutes tun*“ (A3, Z. 329-330) kann. Sie denkt, dass das Wichtigste in Ballett ist, welche Voraussetzungen man mitbringt, da dadurch Verletzungen vermieden werden können: „*Das wichtigste ist eigentlich (.) ah:m find ich jetzt für Körper, weil Ballett an, an und für sich ja (.) sagt jeder äh Physiotherapeut, Personaltrainer bis (.) weiß ich nicht ahm (.) andere Ärzte, dass das halt nicht gesund ist für (.) für die Gelenke, für die [...] Wirbelsäule, die normal geformte, das Balletttraining an, an sich (.) kommt auch drauf an, was für ahm (.) Möglichkeiten du mitbringst, (.) jetzt ein, an an Ballettkörper also ahm (.) und je nach dem auch, entstehen dann auch Verletzungen weil wenn, wenn das eben nicht gegeben ist, diese Auswärtsdrehung von der Hüfte oder das und das, dann ja glaub ich kommt's auch schneller zu Verletzungen*“ (A3, Z. 330-337).

B1

B1 hat schon bei der Frage nach dem Verhältnis zu ihrem Körper erwähnt, dass sie zufrieden ist mit ihrem Körper. Sie mag ihre Füße und ihr Gesicht besonders gerne, hätte allerdings gerne ein bisschen mehr weibliche Rundungen. Im Allgemeinen

überwiegt allerdings die Zufriedenheit, wobei die Aussage: „Also, klar kann man schon immer was ändern (um) es perfekt zu machen. Jeder hat seine Makel“ (B1, Z. 87-88) den Anschein hat, als würde sie sich dafür rechtfertigen müssen, dass sie ihren Körper mag.

Auf die Frage nach Adjektiven fällt ihr spontan nichts ein, weshalb sie von der Interviewerin unterstützt wird: „Adjektive zum Beispiel *ah:m sportli:ch*, *attraktiv* oder *siehst du ihn eher als, dass er eher kränklich ist? Also weil du oft krank bist, oder schwach, oder stark, oder (2)*. °(Das wären) zum Beispiel Adjektive°“ (B1, Z. 89-91). Sie sieht sich in Bezug auf die aufgelisteten Adjektive selbst „*immer so mitten drin*“ (B1, Z. 92), während sie auf andere Leute klein und süß wirkt. Ihrer Meinung nach ist sie aber nicht schwach, möchte sich aber auch nicht als übermäßig stark bezeichnen, weil es in der Gesellschaft nicht üblich ist. Diese sozialen Restriktionen werden durch das Lachen der Probandin ersichtlich: „Also eigentlich immer so mitten drin. Also ich bin, ich hab jetzt nicht *s::o* ein Selbstbewusstsein, dass ich jetzt sag: *Owoah ((lacht)) ich bin so stark ((lacht)) oder so. [...] Aber (.) ah:m (.) Keine Ahnung, die Leute sehen mich eher so als (.) kleine Süße, aber ich hab jetzt nie irgendwie so (.) weder sexy, noch irgendwie superstark, aber ich bin jetzt auch nicht irgendwie (2) schwach würd ich sagen. [...] ((lacht))*“ (B1, Z. 92-99).

B2

B2 ist die Frage nach der Beschreibung ihres Körpers unangenehm, wie aus der ersten Reaktion: „*Oje*“ (B2, Z. 79) ersichtlich wird. Auch beim weiteren Nachdenken ist sie sich unsicher, wie sie ihren Körper nun beschreiben soll: „*Körper. (7) Mm:h. (.) Sag mal nicht schlank. ((lacht)) (Ahm na) keine Ahnung. (2) Ich weiß nicht, sag mal irgendwelche Wörter*“ (B2, Z. 81-82). Sie verneint in weiterer Folge die Adjektive sportlich sowie attraktiv und assoziiert auch zum Adjektiv stark, negative Eigenschaften hinein: „*Mm:h. (2) Starker Körper in der Hinsicht, dass ich ein bissi korpulent bin! ((lacht))*“ (B2, Z. 88). Ihre Unsicherheit wird durch das viele Lachen bei diesem Dialog ersichtlich. Sie beschreibt ihren Körper schließlich als zackig: „*Zach, ja. ((lacht)) Weiß nicht (.) wie ich das am besten beschreiben (soll), aber attraktiv und sportlich nicht!*“ (B2, Z. 91-92).

Die Zufriedenheit mit ihrem Körper ist laut der Probandin „*Phasen abhängig*“ (B2, Z. 94) und variiert je nach Verfassung. Sie möchte an ihrem Körper ändern, dass sie fitter

und dadurch straffer wird: „Ja (3), dass da nicht immer soviel herumhängt und solche Sachen. ((deutet auf ihre Oberarme))“ (B2, Z. 99-100). Es gefällt ihr besonders, dass sie „an manchen Jahreszeiten nicht kasig weiß“ (B2, Z. 102) ist, so wie der durchschnittliche Österreicher, da sie asiatische Gene hat und dadurch sehr leicht braun wird. Auch ihre Handgelenke gefallen ihr besonders, „Aber sonst? (2) Ja. **Und** mir ist aufgefallen, ich hab ziemlich dünne Hände in Gegensatz zu anderen, aber ich glaub bei dir ist das nicht so ((lacht weil sie auf die Hände der Interviewerin schaut)) (.) Na manche haben da ziemlich feste Arme, wo ich mir denk: Okay“ (B2, Z. 105-107). Im Vergleich mit der Interviewerin fällt ihr auf, dass diese ähnlich dünne Handgelenke hat, wodurch sich ihre Meinung allerdings nicht vermindert.

B3

B3 beschreibt ihren Körper als weiblich, zierlich, und im Vergleich zu anderen Körpern als schön: „Ahm (3) jah ((lacht)) ja, naja schön, wenn ich, wenn ich's vergleich mit anderen Körpern, (.) könnte ich schon sagen, dass mein Körper schön ist“ (B3, Z. 95-96). Sie lacht viel während dieser Aufzählung, wobei dieses Lachen auf Verlegenheit schließen lässt, da es gesellschaftlicher Usus ist, dass man – besonders als Frau – seinen Körper nicht als schön beschreibt. Dies zeigt sich auch in der darauf folgenden Aussage: „Aber ich bin halt ein Mädchen, (.) und ich hab da auch meine Problemzonen und so, und (.) jah also da gibt's schon Sachen, die ich ändern wollen würde, es aber dann doch nicht tu weil ich zu faul bin oder wie auch immer. Zum Beispiel meinen kleinen Bauchspeck. oder so, [...] Aber prinzipiell, (.) bin ich eigentlich zufrieden, so wie er ist“ (B3, Z. 98-102). Sie ist sich auch bewusst, dass sie ihre Problemzonen durch Sport verändern könnte, ist aber eigentlich damit zufrieden, so wie es ist. Sie mag ihre Lippen, ihre Hände und ihre Augen besonders. Wobei ihre Augen auch nur manchmal, da dies von der Tagesverfassung abhängt. Auch die Präsentation ihres weiblichen Körpers hängt von der Tagesverfassung ab: „Es kommt bei mir immer drauf an, (.) wie die Tagesverfassung ist. (.) Also (.) zum Beispiel oft, zum Beispiel ob ich ein Dekolleté anzieh oder nicht [...] Das hängt von meiner Tagesverfassung ab. Manchmal brauch ich einen Rollkragenpulli, weil ich (.) mich fühl als würd ich mich zuviel präsentieren und manchmal eben (.) ja ist es mir egal“ (B3, Z. 110-115).

Auf die Frage, wie sie ihren Körper beschreiben würden, nennen alle Tänzerinnen Attribute, die mit Ballett zu tun haben oder in Bezug auf Ballett wichtig sind. So wird der Körper als stark, sportlich, muskulös, drahtig, robust und ausdauernd beschrieben. Selbst wenn sie einen zierlichen Körper haben wie A2 und A3, so sehen sie sich durch das viele Training als stark. Auch bei der Benennung von Körperteilen, die die Tänzerinnen mögen oder gerne ändern würden, überwiegen solche Zuschreibungen, die im Zusammenhang mit Ballett stehen. So werden die Füße als zu muskulös (A1 und A2) oder als stark genug (A3) bewertet und der Oberkörper als passend (A2) oder zu schwach (A3) für die Erfordernisse von Ballett.

Bei den Nicht-Tänzerinnen werden einzelne Körperpartien genannt, die als schön empfunden werden. Erstaunlicherweise wollen alle drei Probandinnen nicht eine Körperpartie ändern sondern ihren Körper als Ganzes entweder durch Sport formen und straffen oder mehr weibliche Rundungen (B1) haben. In Bezug auf die Zuschreibungen zum Körper werden bei den Nicht-Tänzerinnen größtenteils Eigenschaften genannt, die die Interviewerin im Vorfeld anspricht. Nur A1 und B3 brauchten keine Hilfe bezüglich der Adjektive seitens der Interviewerin und beschrieben ihren Körper ohne helfende Hinweise. Von den Probandinnen nennen nur A1 und B2 negative Eigenschaften bezüglich ihres Körpers, wobei es sich bei A1 um eine, ausschließlich für Ballett relevante, Eigenschaft (einwärts) handelt und um das Klischee, dass Tänzerinnen immer zu dick sind. B2 hat das schlechteste Bild von sich selbst und verknüpft sogar eine an sich positive Eigenschaft (stark), mit negativen Assoziationen (korpulent).

Auffallend ist auch, dass nur B1 und B3 und damit zwei Nicht-Tänzerinnen explizit sagen, dass sie mit ihrem Körper zufrieden sind beziehungsweise ihn schön finden. Die gesellschaftliche Gepflogenheit, seinen Körper nicht als schön zu bezeichnen, wird in dieser Frage sehr gut ersichtlich, da es allen Probandinnen unangenehm ist über ihren Körper zu sprechen und etwaige Unsicherheiten durch Lachen kompensiert wird.

Der Begriff des Körperbildes wird von Paulus (1991, 109) in die Zuschreibung von Körpereigenschaften und die Beziehung zum eigenen Körper unterteilt, wobei ersteres die adjektiven Zuschreibungen betrifft, die das Individuum tätigt. Das darin enthaltene Konzept der KörperEinstellung umfasst die Beziehung des Individuums zu seinem Körper und wird durch die genannten Eigenschaftszuschreibungen ersichtlich. Dabei haben die Adjektive einen Einfluss auf die Selbstakzeptanz und das Verhalten, je nachdem ob diese positiv (angenehm, attraktiv, sportlich) oder negativ (belastend,

kränzlich, schwach) sind, da eine positive Beziehung zum Körper im Zusammenhang mit einer positiven Einschätzung des Selbst steht (vgl. Bielefeld 1991b, 24).

Besonders bei B3 bestätigt sich, dass die Zufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Körpers einen positiven Einfluss auf die Selbstsicherheit hat, denn diese Zufriedenheit geht einher mit Schlankheit und kleinen Körperbaumaßen, ausgenommen dem Brustumfang. B3 beschreibt sich selbst als weiblich und zierlich und spricht im Zusammenhang mit Sport von ihrer großen Oberweite. Damit entspricht sie genau diesem Ideal und auch aus ihren Aussagen wird ersichtlich, dass sie sich sehr wohl in ihrem Körper fühlt und mit diesem zufrieden ist.

B2 entspricht dem anderen Extrem, da sie ihren Körper durchwegs negativ beschreibt. Ihre fehlende Selbstsicherheit, die im Zuge der Analyse deutlich wird, bestätigt den von Bielefeld genannten Zusammenhang zwischen einer negativen Beziehung zum Körper und einer negativen Einschätzung des Selbst.

Im Zuge dieser Auswertung sollte weiters erhoben werden, ob das Selbstkonzept bei den Tänzerinnen präsenter ist, das heißt ob Tänzerinnen mehr über ihren Körper sagen können und diesen umfangreicher beschreiben können, als Nicht-Tänzerinnen.

Zusammenfassend zeigt sich, dass Tänzerinnen ihren Körper sehr kritisch betrachten, da er ihr Arbeitswerkzeug darstellt. Sie können differenzierter über ihn reden und ihre Zufriedenheit oder ihr Missfallen besser begründen, da sie im Training immer mit ihrem Körper konfrontiert werden.

7.8. Gespür für den Körper

A1

A1 bezeichnet sich selbst nicht als tollpatschig. Über die Frage, ob sie ihre Haut als Schutz und Abgrenzung zur Umwelt sieht, kann sie nichts sagen, da sie sich noch nie damit befasst hat: *„Nein, also (.) vielleicht seh ich das so wenn ich jetzt 3 Wochen darüber nachdenk, aber ich hab mir noch nie Gedanken darüber gemacht, also“* (A1, Z. 179-180).

A2

A2 sieht sich nicht als tollpatschigen Menschen. Sie fühlt sich wohl in ihrer Haut, hat sich aber bislang keine Gedanken darüber gemacht, ob sie sie als Schutz und Abgrenzung zur Umwelt sieht. Sie sieht eher ihre Persönlichkeit, als ihre Haut als Schutz: *„Ja also direkt ich, ich mach ich mir nicht wirklich Gedanken darüber, ob das*

jetzt ein Schutz für mich ist oder (.) ich denk (.) dass, mein mein Schutz ist da eher meine (.) Persönlichkeit, also ich selber als (.) mmh jetzt mein Körper im Si- in dem Sinne“ (A2, Z. 154-156).

A3

A3 bezeichnet sich als überhaupt nicht tollpatschig und amüsiert sich über tollpatschige Menschen: *„Ne:in. Ich finds immer lustig, wie tollpatschig andere Leute sind. ((grinst))“ (A3, Z. 349).* Auf die Frage, ob sie ihre Haut als Schutz und Abgrenzung zur Umwelt sieht antwortet sie mit: *„Schon eigentlich [...] Ja“ (A3, Z. 352-354).*

B1

B1 sieht sich nicht auf den Körper bezogen, sondern nur aufs Essen bezogen als tollpatschig. Sie sieht ihren Körper als Schutz gegen die Umwelt, wobei sie bei dieser Aussage nicht sehr sicher wirkt: *„Mmh. (.) So als Schutz eigentlich, gegen die Umwelt, würd ich sagen“ (B1, Z. 109).*

B2

B2 sieht sich als nicht sehr tollpatschig, obwohl sie manchmal blaue Flecken hat, von denen sie nicht weiß, woher die kommen, da sie es nicht mitbekommt: *„(Da) kommen dann irgendwelche blauen Flecken, wo ich mir denk: Aha! (.) Da hab ich mir weh getan. (.) Aber wahrscheinlich nicht mitgekriegt“ (B2, Z. 110-112).* Die Frage, ob sie ihre Haut als Schutz und Abgrenzung zur Umwelt sieht, muss die Interviewerin ihr nochmals erklären, und auch danach kann sie darüber nichts aussagen: *„Mmh. (2) So hab ich das noch nie gesehen ganz ehrlich. ((lacht)) Öh:h (2) J:a! Ich weiß (nicht), na keine Ahnung ehrlich gesagt. Dara:n (.) hab ich noch nie gedacht“ (B2, Z. 124-125).*

Ob sie sich wohl in ihrer Haut fühlt, kommt darauf an, ob sie ihren Körper herzeigen muss oder ob es um den normalen Alltag geht: *„Mm:h (.) ich fühl mich schon wohl, (.) es ist halt immer, weißt eh, wenn zum Beispiel eine Hochzeit ansteht, (.) und ich soll ein Kleid tragen, dann denk ich mir schon: Na:ja da hätt ich jetzt besser (.) mehr Sport treiben sollen. (.) Aber sonst? (3) Sag ma so: Ich bin nicht depressiv deswegen oder so was ((lacht))“ (B2, Z. 115-118).*

B3

B3 bezeichnet sich selbst als sehr tollpatschig, da sie sich auch sehr oft weh tut: *„Also ich bin (.) ich renn gegen alle möglichen Kanten und überhaupt, ich hab (.) sehr viele*

blaue Flecke teilweise auf, auf den Füßen und (.) also auf den Beinen, Schienbein vor allem. (.) Ja also was das betrifft bin ich eigentlich schon (.) sehr tollpatschig“ (B3, 122-124).

Sie fühlt sich wohl in ihrer Haut und sie sieht sie als Schutz und Abgrenzung. Ihr Körper ist ihr Intimbereich und sie fühlt sich nicht wohl, wenn sie fremde Leute anfassen. Da sieht sie ihren Körper als Schutzschild: *„Ahm der Körper ist ein Intimbereich, eine Abgrenzung für mich (.) und halt der Schutz nach außen. Mein Körper gehört mir und ich (.) bin da nicht der Freund davon, dass mich jeder anfässt, weil das ist halt [...] Mein Schutzschild“ (B3, Z. 127-131).*

Die Frage nach der Körpergrenze ist vielen Probandinnen nicht leicht gefallen, da sie sich noch nie Gedanken darüber gemacht haben. Laut Teegen (1992, 111) ist das Gespür für die Körpergrenze die Grundlage für ein gutes Selbstgefühl. Wenn ein Individuum seine Körpergrenze klar spürt, ist es selbstsicherer, weniger beeinflussbar und belastbarer.

Die Tänzerinnen gaben alle an nicht tollpatschig zu sein. Die Frage nach der Schusseligkeit impliziert ein Gefühl für seinen Körper und die Abgrenzung zur Umwelt zu haben. Es konnte überhaupt nur A3 etwas zu der Frage antworten, ob sie ihre Haut als Schutz sieht. Auffallend ist jedoch wie kurz diese Antwort im Vergleich zu dem restlichen Gespräch ausfiel. A2 antwortete, dass sie eher ihre Persönlichkeit als Schutz sieht.

Die Nicht-Tänzerinnen sind einerseits sehr tollpatschig (B3), auf der anderen Seite bekommen sie es nicht mit wenn sie sich anhauen, wie B2. B2 kann überhaupt nichts zu diesem Thema sagen und B1 sieht sich nur beim Essen als tollpatschig. Nur B1 und B3, die beiden Probandinnen, die eher bis sehr selbstbewusst sind, sind sich bewusst, dass ihre Haut eine Abgrenzung zur Umwelt darstellt. Vor allem B3 sieht ihren Körper als Intimbereich und möchte nicht von fremden Leuten angefasst werden.

7.9. Körperempfinden bei Angst oder Freude

A1

A1 empfindet Angst in ihrem Körper als totale Anspannung. Vor allem die Rückenmuskulatur und der gesamte Oberkörper sind angespannt. Des Weiteren gehen die Schultern *„ein bisschen nach vorne. (.) Und, und sogar hoch“ (A1, Z. 192),* die

Probandin dreht sich oft um und beschleunigt ihre Schritte. Wenn sie einen Horrorfilm ansieht, dann macht sie sich ganz klein. Dann *„darf nichts über das Sofa hinweg=stehen, ja also keine kleine Zehe oder so, das geht gar nicht“* (A1, Z. 196-197). Wenn sie sich im Gegensatz dazu freut, dann hat sie ein *„herrliches Grinsen“* (A1, Z. 202) und öffnet sich – im Unterschied zum Zusammenknüllen auf der Couch. Ihre Haltung strafft sich und sie trägt den Kopf hoch vor Freude. Sie beschreibt ihre Haltung dabei als falsch, da im Ballett ein gerader Rücken maßgeblich ist: *„die Schultern straffen und (.) eigentlich schon fast falsch ein leichtes Hohlkreuz und hieh ((grinst)) Kopf hoch (.) und fast so wie man halt macht wenn man (.) jemanden beschreibt, der hochnäsiger ist“* (A1, Z. 202-204).

A2

A2 bekommt ein Kribbeln im Bauch wenn sie Angst hat und muss auch oft auf die Toilette gehen, wobei sie dieses Bedürfnis eher der Nervosität zuschreibt: *„ansonsten, was vielleicht nicht so ähm (.) ich muss auch oft aufs Klo gehen wenn ich nervös bin“* (A2, Z. 162-163). Das Kribbeln ist unangenehm, sitzt tief drinnen und weit unten. Im Gegensatz dazu empfindet sie das Gefühl von freudiger Aufgeregtheit weiter oben, in der Magengegend. Es bedrückt sie nicht so wie das Kribbeln im Bauch und *„ist einfach eher ein leichtes, Flattern im Bauch“* (A2, Z. 171-172).

A3

A3 hat Herzrasen wenn sie Angst hat und in Folge des schnellen Herzschlags, fällt ihr das Atmen schwer. Sie empfindet Angst genauso wie Nervosität vor einem Auftritt. Durch die beschleunigte Atmung hat sie kein Gefühl für den Körper und spürt nicht, was er macht. Daher ist es ihrer Meinung nach besser, wenn sie vor einem Auftritt entspannt ist, da der Puls durch die Anstrengung ohnehin schneller wird und nicht von der Angst beschleunigt sein sollte: *„Zum Beispiel jetzt, mein ich jetzt Nervosität (.) oder Angst äh vor einem Auftritt (.) spürt man dann gar nicht mehr wirklich, was der Körper macht, (sondern) das ist (.) weiß ich nicht ich glaub eben weil die Atmung und alles komisch ab- also abläuft dann im Körper (.) hast du manchmal dann gar nicht wirklich jetzt viel Gefühl für deinen Körper und dann gibts halt Tage wo du dich richtig gut fühlst weil du halt wirklich (.) ich glaub schon, dass es wesentlich besser ist, wenn man entspannter an (.) die Sachen geht irgendwie“* (A3, Z. 359-364).

Wenn sie sich im Gegensatz dazu freut, hat sie Schmetterlinge im Bauch. Sie

differenziert nicht zwischen verschiedenen Arten von Freude: „*Ja eh wie man sagt, diese Schmetterlinge im Bauch sind wirklich dann da (.) egal ob's jetzt ja keine Ahnung (.) über was man sich jetzt grad freut (.) oder ob's einem nur gut geht oder ob man sich (.) oder Vorfreude auf etwas*“ (A3, Z. 373-375). Sie beschreibt es ähnlich wie das Empfinden in der Angstsituation: „*Auch eigentlich das selbe, halt anders, das ist vom Bauch irgendwie (.) und aber auch ein bisschen natürlich kann, kann der Puls schneller werden und und (.) ahm auch so ein bisschen, dass man sich (.) dass man nicht (.) dass man sich ein bisschen so verliert (also) nicht äh wirklich spürt (.) kann man schwer [...] Beschreiben, aber (.) ja*“ (A3, Z. 377-382).

B1

Wenn B1 Angst empfindet, dann schlägt ihr Herz schneller und ihr Blutdruck steigt. Sie kann nicht ruhig bleiben und wackelt mit dem Bein oder dreht sich öfters um. Weiters muss sie in der bedrohlichen Situation mit „*irgendwem Vertrautes sprechen*“ (B1, Z. 116-117).

Auch wenn sie sich freut, muss sie sich „*gleich eigentlich irgendwem mitteilen*“ (B1, Z. 124-125). Sie hat dann ein Grinsen oder Lachen im Gesicht und ist so sehr aufgeregt, dass sie „*in die Luft springen*“ (B1, Z. 125) könnte.

B2

Bei B2 spielt sich die Angst eher im Psychischen ab. Wenn sie länger vor jemandem Angst hat, dann versucht sie fitter zu werden: „*Das heißt da mach (.) mach ich automatisch ein bissl mehr Sport, weil ich eben (2) nicht so jämmerlich (.) der anderen ((lacht)) Person gegentreten möchte!*“ (B2, Z. 133-135). Auf die Bitte der Interviewerin, sich in eine Situation mit akuter Angst zu versetzen, fällt ihr nicht ein, wie sie darauf körperlich reagiert. Es spielt sich bei ihr „*eher im Psychischen ab*“ (B2, Z. 147), insoweit als dass sie psychisch durchspielt, wie es sein könnte. Körperlich bezieht sie es nicht mit ein, oder nur insoweit, als dass sie ein bisschen mehr Sport treiben möchte. Wenn sie sich freut, ist ihr „*alles wurscht*“ (B2, Z. 152) und sie kümmert sich nicht darum, was andere sagen: „*Als:o (.) wenn ich gut drauf bin oder so was, (.) dann tanz ich auch obwohl ich nicht tanzen kann zum Beispiel ((lacht)) [...] Und dann ist es mir nicht peinlich, (.) was mir normalerweise peinlich ist. (2) Ja. (.) Also da bin ich eher selbstbewusster, (.) als sonst*“ (B2, Z. 152-156).

B3

B3 spürt Angst hauptsächlich im Magen-Bauch-Bereich als „*so ein Art kribbeln*“ (B3, Z. 134). Sie unterscheidet dieses Kribbeln aber von den berühmten Schmetterlingen im Bauch, wenn man verliebt ist und sich freut, da besagtes Kribbeln beziehungsweise Gefühl unangenehm ist: „*Es zieht, es fühlt sich einfach ganz komisch an*“ (B3, Z. 135-136). Des Weiteren hat sie Herzrasen, schwitzige Hände und einen kalten Schweißausbruch. Wenn sie sich im Gegensatz dazu freut, zum Beispiel über eine bestandene Prüfung, dann empfindet sie eine positive Leere und keine Druckstellen mehr: „*Also so ein abfallender Druck (.) der von oben nach unten quasi abfällt, wie zum Beispiel der Blutdruck*“ (B3, Z. 145-146). Das Magen-Bauch-Gefühl ist verschwunden und auch wenn sie feuchte Hände bekommt, fühlt es sich trotzdem gut an.

Der Theorie nach Schmitz folgend, wird Leibsein ersichtlich, wenn nach den leiblichen Regungen gefragt wird. So überwiegt bei Angst das Gefühl der Enge, während die Weite dann wahrgenommen wird, wenn einem weit ums Herz wird, wie bei Freude (vgl. Haneberg 1995, 12). Es sollte erhoben werden, ob Angst und Freude bei Tänzerinnen leiblicher gespürt wird als bei Nicht-Tänzerinnen und ob erstere die körperlichen Regungen besser beschreiben können.

Im Großen und Ganzen können alle Probandinnen benennen wie sie sich körperlich in einer Angstsituation fühlen. Es überwiegen Symptome wie Herzrasen, schnellerer Puls und Unruhe. Bei den meisten wird die Angst weiters im Bauch gespürt. In einer freudigen Situation werden durchwegs positive Körperprozesse genannt. Hier sind besonders die Schmetterlinge im Bauch zu nennen. Auffallend ist, dass von den Nicht-Tänzerinnen B3 sehr ausführlich beschreibt wie sie sich körperlich fühlt. B2 fasst das Thema ganz anders auf als die anderen Probandinnen und meint, dass sie mehr Sport treiben würde um fitter zu sein und die Angstsituation psychisch durchspielen würde. Es kann nicht eindeutig konstatiert werden, ob die Tänzerinnen oder die Nicht-Tänzerinnen Angst oder Freude leiblicher spüren, da es in beiden Gruppen Probandinnen gibt, die nicht sehr viel über innere Prozesse aussagen, sondern die Situationen eher über ihr Verhalten oder ihre Haltung beschreiben. Auf der anderen Seite finden sich in beiden Gruppen auch Probandinnen, die in der Lage sind sehr genaue Äußerungen über physiologisch ablaufende Prozesse zu tätigen. Grundsätzlich bestätigen sich die

Annahmen von Schmitz, da von einigen Probandinnen ein Gefühl der Enge und Beklemmung (Zusammenknüllen) bei Angst und ein Gefühl der Weite (Luftsprünge) bei Freude empfunden wird.

7.10. Einstellung zu sich selbst

A1

A1 ist je nach Tagesverfassung einmal zufrieden mit sich selbst und ihrer Leistung, oder genau das Gegenteil davon. Wenn sie einen guten Tag hat, denkt sie sich: *„Jejh ich bin die beste Tänzerin auf der ganzen weiten Welt (.) und der glücklichste Mensch und die (.) schönste Frau (halt)“* (A1, Z. 214-215). An einem schlechten Tag denkt sie wiederum: *„Euda was will die fette (Zuddel) da und (.) was macht die da im Ballettsaal, die (.) kann sich ja nicht mal die Übungen merken“* (A1, Z. 216-217). Diese Gedanken beeinflussen dann auch ihre Stimmung, wobei sie sich bewusst ist, dass dies nicht fair gegenüber anderen Personen ist: *„Warum bist du'n heute so angfressen, das gibts nicht, sei doch fröhlicher, du kannst nicht jeden anschnauzen der dir über den Weg läuft“* (A1, Z. 218-219). Im Vergleich zur Schulzeit hat sie sich zum Positiven verändert, da sie nun nicht mehr auf Widerstand und Ablehnung stößt, was sie früher an sich selbst hat zweifeln lassen: *„Und mich das schon auch sehr an mir selbst hat zweifeln lassen und heute (.) passiert mir das einfach nicht mehr, dass mich Le-, Leute von vorn herein einfach ablehnen und mich schlecht machen und mit mir herumschimpfen (.) die ganze Zeit“* (A1, Z. 229-231). Das Wegfallen der Kritik *„wirkt natürlich auch positiv auf die (.) Seele und das Selbstverständnis“* (A1, Z. 233).

A2

A2 sieht sich als Perfektionistin, da sie sehr streng mit sich ist. Dies gilt besonders für die Dinge die ihr wichtig sind, wie das Tanzen. Sie gibt *„irgendwie gern den Ton an“* (A2, Z. 178-179) und beschreibt sich als *„eine (.) eher starke Persönlichkeit“* (A2, Z. 179-180). Die Tatsache, dass ihr Freund meint sie sei ein Diktator, drückt sie aus mit: *„Ich hab gerne einfach die Führung“* (A2, Z. 186). Die Erfahrung, die sie in ihrem Leben sammeln konnte, hat auch ihre Persönlichkeit beeinflusst und sie verändert. Sie nennt keine expliziten Eigenschaften, sondern sagt, dass sie erfahrener geworden ist und stolz auf das Erreichte ist: *„Naja ich glaub, dass jetzt da, oder mit der Erfahrung, das man (.) wenn man einfach schon mehr Dinge hinter sich gebracht hat, oder mehr Dinge geschafft hat, (.) dass man (.) dass man da einfach ein anderes Gefühl (.) sich*

gegenüber hat, weil man einfach schon weiß: Okay das hab ich schon geschafft und (.) den Weg hab ich schon hinter mir, und dann ist man auch irgendwo dann immer ein bisschen stolz auf sich“ (A2, Z. 189-193). Ihr Erfolg macht sie sicherer, da sie weiß was sie geschafft hat: „Und ich glaub wenn man (.) als ich noch in der Schule war zum Beispiel, da hat ich dieses (Selbst-) diese Lebensgeschichte oder diesen Erfolg noch nicht und da ist man sich glaub ich noch eher unsicher, wie's mit einem (.) einfach (.) weitergeht oder (.) so, deswegen (.) ja ich denk dass ich jetzt einfach (.) einfach erfahren man, da- was man wie man so oft sagt, aber so ist (dann) einfach“ (A2, Z. 195-198).

A3

A3 antwortet nicht explizit auf die Frage, wie sie sich selbst sieht, da sie sich bewusst ist, dass durch ihr fehlendes Selbstbewusstsein auch ihre Selbsteinschätzung sehr schlecht ist: „Ich hab nicht dieses ah wahnsinnige äh Selbstbewusstsein (.) was viele Leute haben (.) Mm:h (.) und (2) deswegen auch ist die Selbsteinschätzung natürlich ahm (.) genauso schlecht wie das Selbstbewusstsein also halt (.) genau gar nicht“ (A3, Z. 385-388). Sie arbeitet allerdings daran ihr Selbstbewusstsein zu verbessern, da sie „weiß, dass es eigentlich nicht gesund ist (.) und ah:m das man sich schon selbst äh schätzen soll und selbst, nur es ist halt schwierig auch immer sich selbst (.) zu sehen“ (A3, Z. 390-392). Aus diesem Grund versucht sie auch öfters sich einen Spiegel vorzuhalten und sich selbst von außen zu betrachten, um sich mit den Augen der Anderen zu sehen. Sie hat dann Phasen, in denen sie sich gut fühlt und mit ihrem Können und ihrer Berufswahl sehr zufrieden ist und andererseits Phasen, in denen sie daran zweifelt, das Richtige zu machen und viel über die Meinung anderer nachdenkt. Grundsätzlich glaubt sie, dass sich die Persönlichkeit durch die bisher erlebten Erfahrungen soweit entwickelt hat, dass ein beständiger Grundstein vorliegt, auch wenn man nie auslernt: „Ich glaub ahm (.) sowieso ich mein (.) die Persönlichkeit eh schon quasi ahm geformt (.) bis ja (.) also jetzt amal bis 25 ungefähr. (.) Von von den Sachen die man schon alle erlebt hat und und ahm (.) halt Erfahrungen und so weiter ah:m (.) aber ich glaub man eben man lernt nie aus und und und (.) aber ich glaub der Grundstein is- is- ist schon mal gelegt“ (A3, Z. 400-404). A3 kann nicht sagen, ob sich ihre Persönlichkeit seit der Schulzeit verändert hat, aber sie hofft nicht, dass sie noch immer so ist wie früher, weil sie erwartet, dass ihre Entwicklung weitergeht und sie aus den bisherigen Erfahrungen gelernt hat. Sie glaubt, dass sich die Grundcharakterzüge

nie ändern, da sie auch im Umgang mit Freundinnen und Kollegen bemerkt hat, dass diese doch immer dieselben Menschen geblieben sind: *„Ich hoffe, eigentlich hoffe ich nicht, dass ich so bin wie in der Schulzeit, weil ich hoffe ja doch, dass das irgendwie weitergeht und das man irgendwie (2) ja von den Erfahrungs=werten irgendwie (.) das man also das man von den Erfahrungen lernt (.) und ahm (2) ja aber vielleicht innen drinnen, die der Charakter ist schon vielleicht so geblieben aber (.) ich weiß nicht aber (.) alles drum herum also irgendwie (.) hat sich noch weitergeformt, glaub ich, hoffe ich“* (A3, Z. 408-412).

B1

B1s erste Assoziation zu sich selbst ist die *„kleine Studentin“* (B1, Z. 130), wobei dieser Aussage ein Lachen folgt, welches die Ironie darin ausdrücken soll. Sie ist der Meinung, dass jeder Mensch positive als auch negative Seiten hat und sie versucht diese Seiten in Einklang zu bringen, da sie grundsätzlich mit sich selbst und ihrem Körper zufrieden ist: *„Nein auf jeden Fall, ich kann schon ganz zufrieden sein, mit mir selbst. [...] Auch mit meinem Körper, s:o, also man muss halt immer die positiven als auch die negativen Seiten sehen und ahm (.) Da denk ich mir halt auch, gut, (.) wenn's irgendwas gibt womit ich nicht so zufrieden bin, es gibt andere Dinge die das wieder ausgleichen können“* (B1, 130-135). Sie ist sich bewusst, dass sich ihre Persönlichkeit im Laufe der Zeit verändert hat, da sie auf jeden Fall jetzt selbstsicherer ist, wie in der Pubertät. Dies hängt mit der äußeren Erscheinung zusammen: *„Und ahm (.) ich hab jetzt nicht mehr so viele Pickel, oder so, unreine Haut und (.)“* (B1, Z. 143-144), aber auch mit der Erfahrung, die einem Selbstsicherheit gibt: *„Es ist halt schon, es verändert schon einen auch, und was man halt im Leben auch erreicht hat, wenn man weiß, man (hat) irgend:wie (.) jetzt ein Jahr schon dort verbracht, oder studiert jetzt an einem ganz anderen Ort. Man merkt halt, (.) man ist selbstständiger und man kann auch einfach (.) im Vergleich zu anderen dann schon auch irgendwie ein Stück weit stolz drauf sein“* (B1, Z. 144-147).

B2

B2 kann ihre Persönlichkeit sehr schnell benennen: *„Nicht selbstbewusst. Eher schüchtern, aber ur großgöschert“* (B2, Z. 162). Wenn sie jemanden besser kennt, dann nimmt sie sich kein Blatt vor den Mund und redet *„auch meistens bissl mehr zurück“* (B2, Z. 165). Kennt sie die Person hingegen nicht, dann ist sie *„ziemlich ruhig und ein*

bissl weniger selbstbewusst und so [...] und schüchtern“ (B2, Z. 166-169). Dies betont sie ausdrücklich: „Kommt vielleicht nicht so oft rüber aber ((lacht)) ich bin wirklich schüchtern“ (B2, Z. 169). Der Grund wird in der nächsten Aussage ersichtlich: Sie war früher sehr schüchtern und hatte Angst irgendwas zu sagen, wenn sie was gestört hat: „früher war ich imm:er (.) ziemlich klei:n und also (.) hab mich nie was traut zu sa:gen weil ich Angst, Angst gehabt hab, dass jemand deppert redet oder so was“ (B2, Z. 172-174). Durch den Zusammenhalt und die Freundschaft mit den Klassenkameraden und durch das zunehmende Alter, hat sich das geändert. Des Weiteren hat sich ihr Selbstbewusstsein gesteigert, als sie mit neunzehn Jahren ihren Freund kennengelernt hat, da sie da „automatisch ein bissl mehr (2) hinaufgeschaut“ (B2, Z. 179) hat und sich ein Beispiel an ihm genommen hat. Seit dieser Zeit hat sich ihre Persönlichkeit nicht viel verändert, da sie noch immer sehr „großgöschert“ (B2, Z. 181) ist.

B3

B3 sieht sich als einen positiven Menschen, der sehr freundlich, lustig und verspielt ist. Obwohl sie sehr kontaktfreudig ist und – wenn sie es will – einen guten Umgang mit Menschen hat, hat sie das Gefühl, dass fremde Menschen sie „auf den ersten Blick nicht mögen“ (B3, Z. 157-158), weil sie auf diese unfreundlich wirkt. Das ist sie jedoch nicht. Manche Menschen können auch nicht damit umgehen, dass sie manchmal sehr verspielt ist. In der Schulzeit war sie eher zurückhaltend, hat sich nie in den Vordergrund gedrängt und ihre Meinung für sich behalten. Dies hat sich insoweit geändert, als dass sie jetzt Dinge sagt, die sie sich denkt, „auch wenn es vie:lleicht nicht angebracht ist“ (B3, Z. 166). Sie ist sich bewusst, dass dies anderen Menschen nicht immer gefällt, aber da sie selbstbewusster und reifer geworden ist, nimmt sie das in Kauf: „Was vielleicht (.) wo ich eben genau da=an Mauern stoße oder wie auch immer, aber (.) ich glaub ich bin selbstbewusster geworden (1) und halt reifer“ (B3, Z. 168-169).

Das Selbstkonzept beinhaltet alle selbstbezogenen Informationen, die eine Person von sich hat. Diese werden im Gedächtnis abgespeichert und in Schemata zusammengefasst. Diese Selbstschemata sind grundsätzlich stabile Selbstrepräsentationen, die einer Person die Informationsaufnahme und -verarbeitung erleichtern (vgl. Filipp 1984, 142f.; vgl. Mummendey 1995, 34; vgl. Trautner 1984, 274). Die Frage nach dem Bild, welches das Individuum von sich hat, zielt auf diese Selbstschemata und deren Veränderungen im

Laufe der Zeit ab. Es sind alle sechs Probandinnen in der Lage, ihre Persönlichkeit zu beschreiben und auch Veränderungen zu benennen, die sich seit der Schulzeit vollzogen haben. Es sind sich dabei alle einig, dass sich ihre Persönlichkeit durch die Erfahrungen, die sie gesammelt haben, entwickelt hat und sie reifer und selbstbewusster geworden sind.

7.11. Einfluss von Ballett oder Sport auf den Körper/Persönliche Entwicklung durch Tanz/Zufriedenheit und Gelassenheit

A1

A1 ist der Meinung, dass Ballett sowohl einen positiven als auch einen negativen Einfluss, auf ihren Körper und die Einstellung zu diesem hat. Sie denkt, dass Ballett einen positiven Einfluss auf ihren Körper hätte, wenn sie es nicht professionell betreiben würde, da man *„besser lernt auf seinen Körper zu achten“* (A1, Z. 241). Auf die Frage, ob Ballett einen positiven Einfluss auf die Einstellung zum Körper hat, antwortet sie mit: *„Nein. Definitiv nein! ((lacht)) Das kann ich (.) definitiv nein! Man glaubt ständig man ist zu dick und man ärgert sich über (.) jede (.) noch so kleine Sache (.) nein. Nein“* (A1, Z. 244-245).

Rückblickend gesehen auf die Jahre die A1 tanzt, sieht sie den Tanz sowohl als Begleitung ihrer Veränderung, als auch als Auslöser. Sie schreibt besonders den Anfangsjahren ihrer Ausbildung einen starken prägenden und verändernden Effekt zu: *„Mmh teils teils, also ich würd sagen grade die ersten Jahre wo ich dann am Konservatorium angefangen hab, haben mich sehr stark (.) geprägt und sehr stark verändert. (.) Weil man doch (.) dadurch, dass wir eigentlich (.) 12 Stunden außer Haus waren, pro Tag, ja [...] Hab ich einfach sehr viel (.) schneller selbstständig werden müssen, (.) als ich das vielleicht unter anderen Umständen (.) gemacht hätte“* (A1, Z. 250-255).

Im Vergleich zur Ausbildungszeit hat sie einiges an Fähigkeiten und Können eingebüßt, was daran liegt, dass sie vor ihrem Engagement eine *„lange Zeit nicht trainiert“* (A1, Z. 257) hat. Aus diesem Grund ist sie nun auch nicht zufriedener mit ihrem Können, da ihr vieles schwerer fällt als früher: *„Ich weiß, dass einiges zurückgegangen ist dadurch, dass ich lange Zeit nicht trainiert hab. Ich weiß dass ich damals (.) manche Dinge besser konnte. [...] Und mir damals Sachen irrsinnig leicht gefallen sind und heut' stell ich mich hin und ich denk mir: O mein Gott! Uh. ((lacht)) Ja“* (A1, Z. 257-261).

Insgesamt ist A1 nun gelassener als zu Schulzeiten. Sie weiß mittlerweile, wie weit sie sich fordern kann und wo ihre Grenzen liegen. Dies war zu Schulzeiten nicht der Fall: „*Damals war ich (.) ich mein ich bin heute auch noch ehrgeizig, (.) a:ber heute weiß ich wo meine Grenzen liegen und bis wohin ich gehen kann [...] Und damals (.) war mir das wurscht. Ich wollt immer noch mehr und noch mehr und (.) eben auch bis an die körperlichen Grenzen, ja. Und darüber hinaus. (.) Und noch viel viel weiter! ((lacht))*“ (A1, Z. 263-267).

A2

A2 sieht den Einfluss von Ballett auf ihren Körper als „*ein bisschen zweischneidig*“ (A2, Z. 201), da sie auf der einen Seite in Bewegung ist und sich das positiv auf ihren Körper auswirkt, auf der anderen Seite handelt es sich aber um Hochleistungssport, womit sie ihrem Körper „*sicher nichts Gutes*“ (A2, Z. 204) tut. Sie sieht das aber nicht negativ, da diese Ausgeglichenheit bei den meisten Berufen nicht gegeben ist: „*Aber das kann (.) das passiert (.) bei den meisten Berufen eigentlich, dass man (.) sich entweder was Schlechtes dadurch macht, oder (.) was Gutes, also (.) nur am Computer zu sitzen, tut einem ja jetzt auch nicht gut (.) man strengt sich dann nicht an aber da tut dann was anderes weh. (.) Also ich glaub (.) schon, dass auf einer Seite sehr gut ist für mich s:o weil ich dann einfach vital bin und mich bewege, auf der anderen Seite eben (.) t:u ich mir sicher ein Haufen Gelenke abnützen (.) die sicher später ganz gut brauchen kann, aber (.) ja so ich glaub eine perfekte Lösung dafür gibts eh nicht*“ (A2, Z. 206-211).

A2 sieht den Tanz sowohl als Auslöser, als auch als Begleiter ihrer Entwicklung: „*er hat (.) zufällig beides gemacht, ohne dass ich's richtig gemerkt hab (.)*“ (A2, Z. 214). Im Zuge des Älterwerdens hat sich der Tanz von der ersten Stelle in ihrem Leben zu einer Begleiterscheinung entwickelt, da auch andere Dinge wichtig geworden sind. Gerade in der Schulzeit gab es nur den Tanz und die Schule, wobei sie auch sagt, dass der Tanz davon profitiert, dass auch andere Dinge wichtig geworden sind. Nichtsdestotrotz spielt der Tanz nach wie vor eine große Rolle in ihrem Leben, da er ihr Beruf ist: „*Auch (.) mit (.) dem Alter, also zuerst war das (einmal richtig), ein sehr großer Stellenwert in meinem Leben, (.) der mein Leben hauptsächlich bestimmt hat (.) aber mit einfach a:hm dadurch, dass man älter wird a:hm (.) auch andere Dinge wichtig sind (.) u:nd davon profitiert der Tanz aber durchaus (.) aber dann=nachher ist es einfach so, dass er einem schon (.) auch (.) begleitet im Leben, nicht mehr so unbedingt, die (.) erste Rolle*“

spielt, sondern (.) eine Begleiterscheinung wird, aber natürlich dadurch dass es der Beruf ist, ist es natürlich weiterhin sehr stark (.) im Leben drinnen aber es bekommt nicht mehr so den ersten Rang und es ist nicht mehr das allerwichtigste auf der Welt (.) so“ (A2, Z. 215-221).

A2 ist zufrieden wie weit sie mit ihrem Können gekommen ist. Sie hat die Entwicklung ihrer Fähigkeiten schon zu Schulzeiten verfolgt und hört auch jetzt nicht auf sich zu fordern und mehr von sich zu verlangen: *„Also ich hab mein:e (.) meine Fortschritte einfach schon (.) beobachtet seit ich in der Schule bin, weil ich da immer (.) ah großen Wert darauf gelegt hab, dass ich eben Fortschritte mache. (.) Und ich kann (.) sch:on sagen, dass ich (.) ah Fortschritte gemacht hab, dass ich (.) zufrieden bin, w:ie weit ich gekommen bin, aber dass ich natürlich da jetzt nicht aufhör' sondern (.) mehr von mir will, also grade (.) grade wenn si- die Entwicklung seh' möchte ich natürlich, (.) dass noch mehr Entwicklung stattfindet“ (A2, Z. 224-228).*

A2 ist im Vergleich zur Schulzeit viel gelassener geworden. Sie kann nicht sagen woran das liegt, glaub aber dass es mit dem Alter, der Erfahrung und auch mit dem Tanzen zu tun hat: *„Ja ich weiß nicht ganz genau, ob das was wo- womit das zu tun hat, ob das einfach eben (.) auch irgendwie das Alter ist, (.) die Erfahrung oder s-, oder das Tanzen (.) aber ich glaub allem in allem (.) hat da irgendwie, das hat alles zusammengespielt und (.) ich ka:nn sagen: Ja! ((lacht)) Viel gelassener geworden“ (A2, Z. 230-233).*

A3

A3 ist der Meinung, dass Ballett einen positiven Einfluss auf ihren Körper hat, da *„man auf auf ihn schaut und auf ihn hört und ah (.) ihn verbessern will, ihn perfektionieren will“ (A3, Z. 425-426).* Auf der anderen Seite hat es auch negative Seiten, da der Körper sehr wichtig ist und ihr *„Instrument“ (A3, Z. 425)* ist. Aus diesem Grund kann sie sehr schlecht abschalten, ist nie mit ihrem Körper zufrieden und lässt ihn nie in Ruhe, weil sie *„immer irgendwie (.) im Einsatz sein will und hyper ist“ (A3, Z. 430).* Sie macht allerdings bewusst Kräftigungsübungen oder Joga als Ausgleich, damit er *„nicht in diese ganz kaputte Ballettform“ (A3, Z. 433-434)* kommt. Diese Einstellung resultiert aus ihrem Wissen um den Körper, da sie weiß, dass Ballett sehr einseitig ist und der Muskel in vielfältiger Weise gekräftigt werden kann.

Sie sieht Tanz als ihren Begleiter, aber sie hofft auch, dass sie sich durch ihn auch entwickelt hat. Jede Rolle die sie getanzt hat, hat zu ihrer Entwicklung beigetragen, da sie dadurch Erfahrungen und Kenntnisse gesammelt hat: *„Umso mehr Rollen und und*

und Partien du in einem (.) Ballett oder einem Stück (.) ahm zu tanzen hast, da (.) umso mehr Erfahrung hast du und umso mehr (.) natürlich äh lernst du deinen Körper und d- das Bild von deinem Körper kennen und du weißt halt wie du dich äh (.) präsentieren willst oder präsentieren kannst oder oder so präsentierst, dass es (.) ähm schön ist halt und das es ästhetisch ist und harmonisch (.) und dann wird man auch immer sicherer, weil man wird ja auch irgendwie dann bestätigt“ (A3, Z. 445-450). Obwohl sie weiß, dass sie das Lob von Laien differenziert betrachten muss, bedeutet ihr die Bestätigung der Zuschauer sehr viel: „Solche Sachen sind halt Wahnsinn“ (A3, Z. 456).

Sie ist mit ihrem Können zufriedener als in der Schulzeit, aber nicht weil sie „jetzt äh (.) schlecht war“ (A3, Z. 461), sondern weil sie erfahrener geworden ist und weiß, wie man sich präsentieren muss. Durch die Arbeit mit verschiedenen Choreographen, hat sie Schritte dazugelernt und ihr Bewegungsrepertoire erweitert: „Es gibt ja so viele Stilrichtungen und so viele (.) äh (.) ja Choreographien [...] Die man schon (.) bis jetzt getanzt hat oder noch hoffentlich tanzen wird, das (.) von von jedem nimmst du was mit und von jedem äh lernst du was und (.) behältst was, [...] Weil das sind dann ganz andere Schritte (.) äh und und und man übt das ja dann so oft, bis zu einer Premiere oder bis zu einem (.) Auftritt oder bis zu einem Konzert, egal, dass das alles irgendwie glaub ich trotzdem (.) auch wenn, wenn's dann lange nicht ist, dann ist das trotzdem irgendwie abgespeichert (ist) (.) und das ist das, was dann dich reicher macht halt“ (A3, Z. 463-472).

A3 ist auch gelassener geworden im Vergleich zur Schulzeit, da sie es nun eher hinnimmt, wenn sie etwas nicht ändern kann: „Also man kann (.) alles versuchen es zu ändern oder daran arbeiten oder keine Ahnung was, aber (.) im Endeffekt (.) wenn's dann irgendwann nicht mehr geht, dann (2) °dann (ist es so°)“ (A3, Z. 491-492).

B3

B3 ist sich sicher, dass Sport einen positiven Einfluss auf ihren Körper hätte. Sie weiß auch, dass sie sich „halt mehr dazu bewegen, und und (1) mehr dazu zwingen“ (B3, Z. 180) müsste, auch wirklich Sport zu betreiben. Denn in den Fällen wo sie Sport macht, fühlt sie sich auch wohler und betrachtet sich lieber im Spiegel: „Ja. Oja auf jeden Fall. (.) Weil, zum Beispiel eben ein Beispiel von der Sportwoche: (.) da haben wir ganz viel Sport gemacht und natürlich denk ich mir O Gott Muskelkater und ich (.) schlafen war halt nicht angenehm weil wir immer um, in der Früh aufstehen haben müssen, aber (.) ah:m (.) ich hab mich wohler gefühlt und ich hab auch (.) effektiv für meinen Körper

etwas getan und da fühlt man sich einfach viel wohler und schaut sich auch (.) lieber im Spiegel an, wenn man (.) denkt man hat jetzt Kalorien verbrannt, oder mein Bauch ist ein bisschen zurückgegangen ((grinst))“ (B3, Z. 172-177).

B1 und B2 wurden im Gegensatz zu B3 nicht explizit gefragt, welchen Einfluss Sport auf ihre Körper hätte. Im Zuge der Analyse hat sich jedoch gezeigt, dass alle Nicht-Tänzerinnen der Meinung sind, dass sie durch Sport fitter werden würden. Es scheitert nur am guten Willen und der fehlenden Motivation, dass sie dann doch keinen Sport machen. Die Tänzerinnen sehen den Einfluss von Ballett auf ihren Körper als zweiseitig. Einerseits sind sie der Meinung, dass sie durch Ballett ein Bewusstsein für den Körper entwickelt haben und sich die Bewegung positiv auswirkt, auf der anderen Seite wissen sie, wie schädlich Ballett für ihren Körper ist und dass es auch ihre Einstellung zum Körper nicht positiv beeinflusst.

Die Tänzerinnen sehen den Tanz sowohl als den Begleiter, aber auch als den Auslöser ihrer Entwicklung. Da er sie seit ihrer Kindheit begleitet, sind sie durch ihn sehr stark geprägt worden. Durch die tägliche Beschäftigung mit ihm haben sie Erfahrungen gesammelt und sind reifer geworden.

Mit Ausnahme von A1 sind die Tänzerinnen zufriedener geworden. Dies hängt damit zusammen, dass sie durch die Arbeit mit verschiedenen Choreographen viel dazugelernt haben. A1 ist der Meinung, dass sie durch die Pause nach ihrer Ausbildung einiges verlernt hat und ihr nun das Training nicht mehr so leicht fällt wie zur Schulzeit. Alle drei sind gelassener geworden und können nun akzeptieren, wenn etwas nicht funktioniert. Bevor sie dies tun, setzen sie allerdings alles daran es zu versuchen.

8. Analyse des Ganges

Den Probandinnen wurde überlassen, welches Schrittempo sie bei den Videoaufnahmen wählten. Das Ziel war es, einen realitätsnahen und authentischen Gang in Bezug auf die Schrittlänge und das Tempo zu erreichen. Auf Grund der teilweise sehr zügigen Gangarten, wurden einige der Einzelbilder in der Sequenzierung unscharf.

Im Zuge der Analyse wurden zwei weiteren weiblichen Probandinnen die im Anhang angefügten Einzelbildabfolgen des Ganges der Probandinnen gezeigt. In den

nachfolgenden Ausführungen der Autorin sind diese Beurteilungen eingeflossen. Den Ausführungen folgen jeweils 4-5 Bilder, die die Erkenntnisse exemplarisch untermauern sollen. Es wurden je 2-3 frontale und 2 seitliche Bilder gewählt, die die Körperhaltung der Probandin im Ausfallen sowie beim Durchpassieren veranschaulichen sollen.

8.1. A1



Abbildung 5: A1 frontal

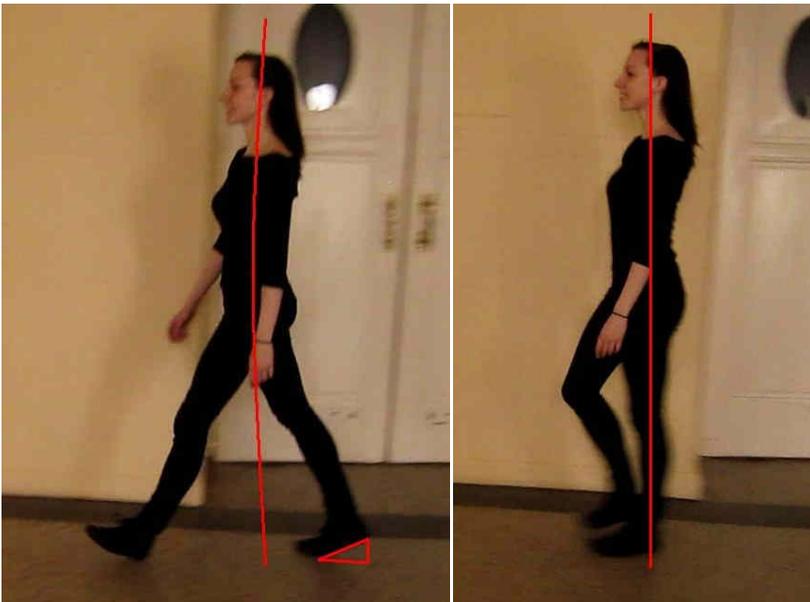


Abbildung 6: A1 seitlich

A1 hat einen sehr aufrechten und dynamischen Gang. Ihre Arme schwingen locker mit und stehen leicht vom Körper ab. Ihre Fußspitzen zeigen nach außen und ihre Fersen überkreuzen sich beim Auftreten nicht voreinander (vgl. Abbildung 5). Wie in Abbildung 6 ersichtlich, macht A1 sehr große Schritte und drückt sich auffallend stark vom hinteren Ballen ab, wodurch ihr Kopf während des Gehens auf derselben Ebene bleibt. Im Moment des Wegdrückens schiebt sie die gegenüberliegende Hüfte ein wenig nach vorne. Dadurch überspannt sich ihre Haltung leicht nach hinten. Ihre Knie sind durchgehend nicht ganz durchgestreckt. Sie blickt gerade nach vorne, womit ihr Kinn parallel zum Boden bleibt. Obwohl der Gang, in der die Aufnahme stattfand eine leichte Neigung hatte, war kein Einfluss auf ihren Gang bemerkbar.

8.2. A2

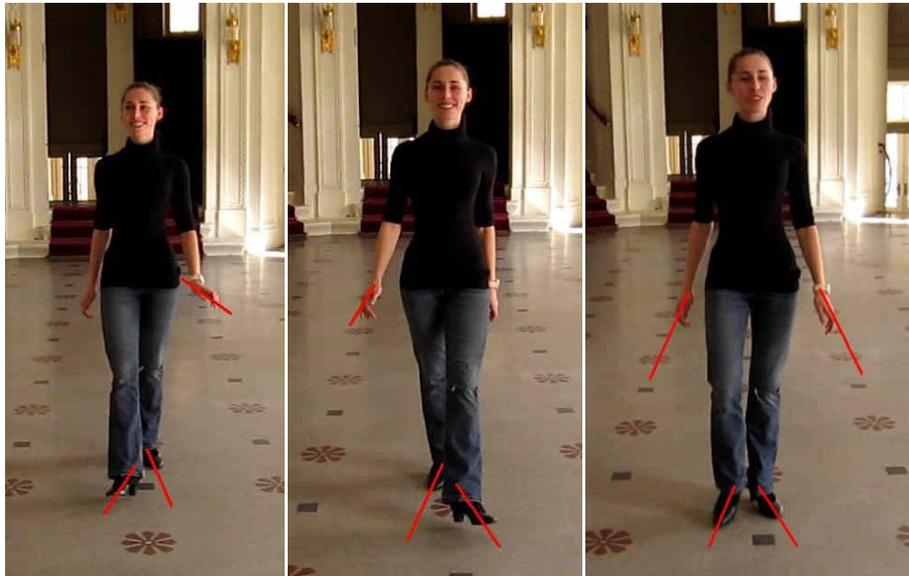


Abbildung 7: A2 frontal



Abbildung 8: A2 seitlich

A2 hatte bei der Aufnahme Schuhe mit einem kleinen Absatz an, die jedoch keinen Einfluss auf ihren Gang hatten. Ihr Gang ist sehr aufrecht und sie hat zeitweise ein leichtes Hohlkreuz. Stellenweise überspannt sich ihre Haltung leicht nach hinten. Ihre Arme schwingen locker in der Bewegung mit und stehen etwas vom Körper ab. Sie hat sehr viel Spannung in ihren Handgelenken. Wie in Abbildung 7 erkennbar, hängt besonders das linke Handgelenk nicht locker herab, sondern ist nach außen abgewinkelt. Ihre Fußspitzen zeigen nach außen und sie überkreuzt ein wenig ihre Fersen während dem Gehen. Durch die hohen Schuhe muss sie sich nicht stark vom Ballen abdrücken. Sie tut dies trotzdem, was sich dadurch zeigt, dass ihr Kopf während des Gehens fast durchgehend auf einer Ebene bleibt. Des Weiteren wird das Bein, auf welches das Gewicht überlagert wird, leicht abgewinkelt (vgl. Abbildung 8). Obwohl ihr Blick leicht auf den Boden gerichtet ist, bleibt ihr Kinn parallel zum Boden.

8.3. A3



Abbildung 9: A3 frontal

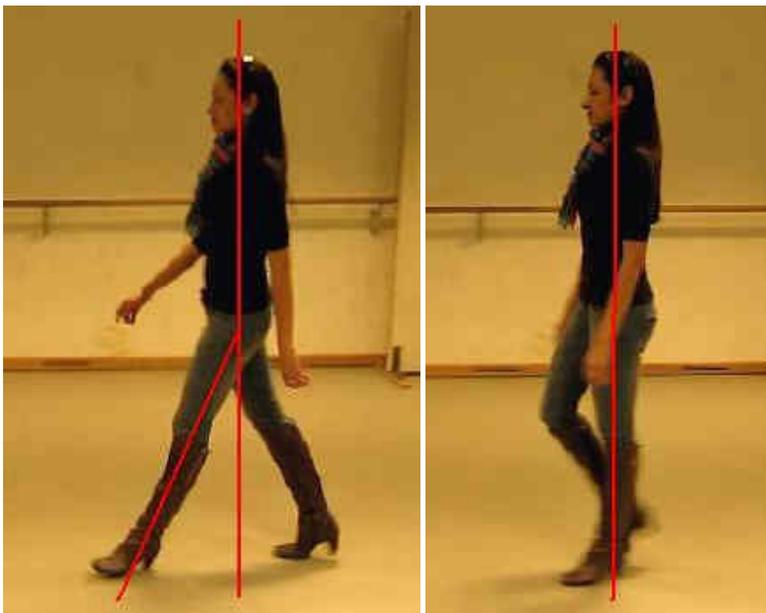


Abbildung 10: A3 seitlich

A3 hatte bei der Aufnahme hohe Schuhe an, die ihren Gang jedoch nicht verfälschten. Sie hat einen aufrechten und lockeren Gang. Ihre Fußspitzen zeigen nach außen und ihre Fersen überkreuzen sich gelegentlich (vgl. Abbildung 9). Die Arme stehen etwas vom Körper ab und schwingen locker mit. Ihr Kopf ist gerade, obwohl sie bei jedem Auftreten leicht auf den Boden blickt. Durch die hohen Schuhe muss sie sich nicht stark mit dem Ballen abdrücken. Dadurch, dass sie jedoch mit durchgestreckten Knien auftritt

(vgl. Abbildung 10), nimmt sie ihre Hüfte mehr mit als die anderen Tänzerinnen. Dies äußert sich demgemäß, dass die Hüfte vom hinteren Bein so lange absinkt, bis sie das Bein zur Mitte durchgezogen hat.

8.4. B1



Abbildung 11: B1 frontal

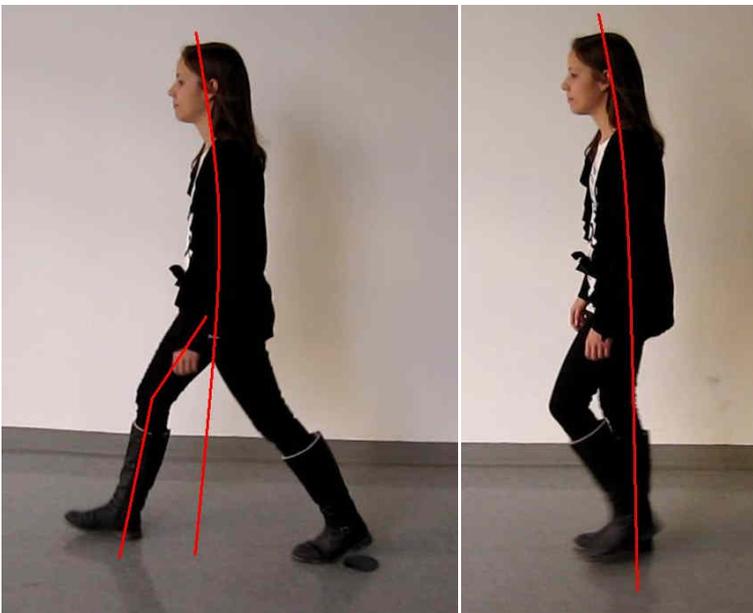


Abbildung 12: B1 seitlich

B1 hat eine große Schrittlänge und einen sehr auf- und ab-schwankenden Gang. Die Arme schwingen locker mit und sind sehr nahe am Körper. Ihre Fersen überkreuzen

sich nicht und ihre Hüfte bewegt sich mit dem Schritt mit. Wenn sie das Bein von hinten nach vorne zieht, bewegt sich ihre Hüfte analog von unten nach oben. Ihre Schultern fallen leicht nach vorne und ihr Oberkörper ist leicht nach vorne gekrümmt. Obwohl ihr Blick gerade ist, streckt sie ihren Hals leicht nach vorne, wodurch ihr Kopf vor der Verlängerung der Wirbelsäule ist. Sie neigt den Kopf während des Gehens leicht zum nach-vorne-kommenden Bein. Im Zuge des Belastens des Beines wird das Knie stark gebeugt und sie drückt sich fast gar nicht vom Ballen ab (vgl. Abbildung 12). Dadurch entsteht der auf- und ab-wippende Gang. Im Moment des Belastens sind die Fußspitzen nach vorne gerichtet. Während des Durchpassierens und Nach-vorne-bringens, sind sie nach außen gedreht (vgl. Abbildung 11), was aber daraus resultiert, dass sich ihr ganzer Körper mit dem aktiven Bein mit dreht. Die, dem nach vorne kommenden Bein gegenüberliegende Schulter, dreht den ganzen Oberkörper mit während das Bein nach vorne kommt. Im Moment der Belastung ist der Oberkörper wieder gerade nach vorne gerichtet.

8.5. B2

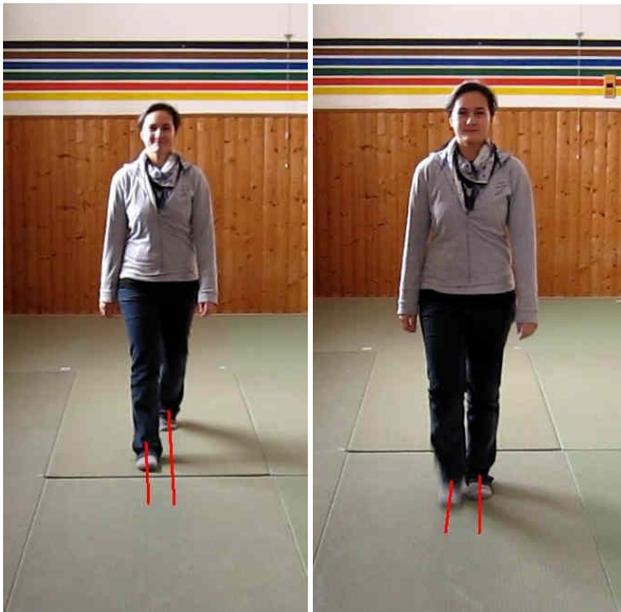


Abbildung 13: B2 frontal



Abbildung 14: B2 seitlich

B2 macht sehr kleine Schritte. Da die Aufnahme in einem Turnsaal stattfand, hatte die Probandin bei der Aufnahme keine Schuhe an. Durch die kleinen Schritte muss sie sich nicht sehr vom Ballen abdrücken (vgl. Abbildung 14). Beim Auftreten und nachfolgendem Belasten wird das Knie leicht abgebogen. Ihre Arme schwingen kaum bis gar nicht mit und befinden sich sehr nah am Körper. Die Schultern fallen nach vorne und ihr Oberkörper ist leicht nach vorne gekrümmt. Sie blickt gerade aus, doch ihr Hals streckt sich nach vorne, womit sich ihr Kopf vor der Verlängerung der Wirbelsäule befindet. Wie in Abbildung 13 ersichtlich wird, sind ihre Fußspitzen immer nach vorne gerichtet, nur beim Durchpassieren werden sie ein bisschen nach außen gedreht.

8.6. B3



Abbildung 15: B3 frontal

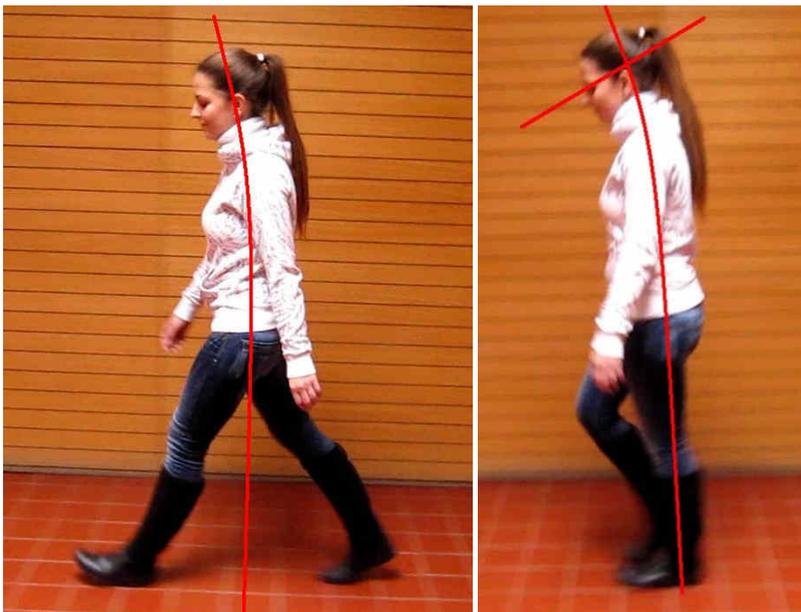


Abbildung 16: B3 seitlich

B3 hat von den Nicht-Tänzerinnen den aufrechtsten Gang. Sie macht sehr große Schritte und ihre Fersen überkreuzen sich nicht voreinander. Ihre Arme schwingen sehr stark mit und überkreuzen vor dem Körper. Im Moment des Passierens sind sie nahe am Körper, während sie hinten weit vom Körper entfernt sind. Sie blickt während des Gehens auf den Boden, wodurch ihr Kopf leicht nach unten geneigt ist. Ihr Kopf bewegt

sich ebenso wie ihre Hüfte bei jedem Schritt mit. Der Kopf wird zum nach-vorne-kommenden Bein geneigt und die Hüfte bewegt sich analog zum von hinten nach vorne kommenden Bein, von unten nach oben. Das Knie wird im Zeitpunkt des Belastens kaum gebeugt und sie drückt sich auch nicht sehr vom Ballen ab (vgl. Abbildung 16). Ihre Fußspitzen sind während des Belastens nach vorne gerichtet, nur kurz vor dem Belasten des Beines und beim Abheben von hinten, wird besonders die linke Fußspitze nach innen gedreht (vgl. Abbildung 15). Beim Durchpassieren ist die Fußspitze des rechten Beines hingegen kaum merklich nach außen gedreht.

9. Zusammenfassung der Ergebnisse

Ziel dieser Arbeit ist, anhand der Analyse des menschlichen Ganges und mittels ergänzender Interviews aufzuzeigen, ob durch die Beschäftigung mit dem Körper im Zuge von Tanz, Konzept des Selbst und des Körpers bewusster werden und im Gang erkennbar sind. Selbstkonzepte konstituieren sich durch Sozialisation und umfassen die Gesamtheit der auf die eigene Person bezogenen Beurteilungen und Bewertungen eines Individuums, also die Gesamtheit der Einstellungen zu sich selbst.

Sozialisationsprozesse sind allerdings nicht nur psychisch zu sehen, da auch der Körper im Laufe der Sozialisation in seinen Strukturen geprägt wird und systematisch erlernt werden muss.

Diese Arbeit orientiert sich an der Selbstkonzeptforschung, am Tanz sowie am Modell von Bielefeld. Bielefeld verwendet den Begriff Körpererfahrung als Grundlage des menschlichen Bewegungsverhaltens und unterscheidet zwischen den Teilaspekten des Körperschemas und Körperbildes. Die Körpererfahrung ist im Tanz unterschiedlich ausgeprägt. Dieser Unterschied kommt am deutlichsten zur Geltung, wenn das klassische Ballett mit dem modernen Tanz verglichen wird. Im Zuge dieser Arbeit wurden in einem ersten Schritt die Begriffe des Selbstkonzepts und Körperkonzepts voneinander abgegrenzt und klar umzeichnet. Nach der Behandlung dieser Begriffe wurde versucht, die Bedeutung des Selbst im klassischen Ballett zu verorten. Im Zuge dessen wurde auf die geschichtliche Entwicklung des Tanzes eingegangen und Unterschiede zwischen dem klassischen Ballett und Modern Dance aufgezeigt. Nach diesen theoretischen Abhandlungen folgte zunächst eine Beschreibung der Erhebungs- und Auswertungsmethoden und anschließend die Vorstellung der Ergebnisse der

Analysen. In diesem Abschnitt werden nun die Ergebnisse der Leitfadeninterviews sowie der Bildanalyse zusammengeführt und den behandelten Konzepten zugeordnet. Nach dieser abschließenden Darstellung der Ergebnisse unter Berücksichtigung der eingangs diskutierten theoretischen Konstrukte, soll ein Ausblick auf mögliche zukünftige Forschungsarbeiten folgen.

Grundsätzlich zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Tänzerinnen und den Nicht-Tänzerinnen bezüglich des Stellenwertes von Tanz beziehungsweise Sport in deren Leben.

Für die Tänzerinnen nimmt der Tanz einen sehr großen Stellenwert in ihren Leben ein. Dies resultiert aus dem Umstand, dass sie schon sehr früh zu tanzen begonnen haben und es nun beruflich ausüben. Tanz bedeutet für sie Lebensfreude, sie können sich damit identifizieren, ihre Emotionen ausdrücken, in verschiedene Rollen schlüpfen, ihre Persönlichkeit ausleben und darin aufgehen.

Für die Nicht-Tänzerinnen hat Sport keinen großen Stellenwert, da meist die Motivation dazu fehlt, sich aufzuraffen und körperlich zu betätigen. Obwohl alle drei Probandinnen in ihrer Kindheit Sport betrieben haben, ist keine von ihnen bei diesem Sport geblieben.

9.1. Selbstkonzept

Das Selbstkonzept beinhaltet alle selbstbezogenen Informationen, die eine Person von sich hat. Diese Informationen wurden in den Interviews durch die Frage nach dem Selbstbild abgefragt. Dabei zeigt sich, dass jede Probandin in der Lage ist, ihre Persönlichkeit zu beschreiben und auch Veränderungen zu benennen, die sich seit der Schulzeit vollzogen haben. Bei den Tänzerinnen hat der Tanz einen wichtigen Einfluss, da er sowohl als Begleiter als auch als Auslöser ihrer Entwicklung fungierte. Es sind sich alle Probandinnen einig, dass sich ihre Persönlichkeit durch die Erfahrungen, die sie gesammelt haben, entwickelt hat und sie reifer, zufriedener, gelassener und selbstbewusster geworden sind.

9.2. Körperschema

Das Körperschema, welches eine Orientierung am Körper ermöglicht, bezeichnet eine innere Repräsentation des Körpers, im Sinne eines Abbildes des Körpers im Geiste. Da das Körperschema besonders bei pathologischen Störungen in den Blick kommt, wurde es in dieser Arbeit nicht näher behandelt.

9.3. Körperorientierung – Körperschema im engeren Sinn

Die Körperorientierung, als Körperschema im engeren Sinne, umfasst laut Baumann (1991, 164) ein anschauliches Vorstellungsbild vom eigenen Körper, welches für das Erlernen von sportlichen Bewegungen von zentraler Bedeutung ist.

Aus diesem Grund wurde bei den Tänzerinnen erhoben, ob sie ein internes Modell der Bewegungen haben und wie sie ihre Bewegungen kontrollieren. Dabei zeigt sich, dass alle Tänzerinnen ein Bild vor Augen haben, wie eine Übung aussehen soll. Mit diesen Bildern wird allerdings unterschiedlich umgegangen. Während beispielsweise A2 versucht auf dieses Bild hinzuarbeiten, wird es von A3 erst im Zuge des Trainings kreiert.

Baumann (1991, 172f.) geht weiters davon aus, dass durch die Arbeit mit dem Spiegel das Körperschema verbessert wird, da eine präzise Empfindung über Lage, Anordnung und Stellung der Gliedmaßen zueinander ermöglicht wird. In den Interviews geben alle Tänzerinnen an, dass sie gerne mit dem Spiegel arbeiten, da sie dadurch die Bewegungen sowie die Körperhaltung besser kontrollieren können. Sie geben allerdings auch zu bedenken, dass sich durch die Arbeit mit dem Spiegel, Fehler in der korrekten Durchführung der Übungen einschleichen können.

9.4. Körperkenntnis

Die Körperkenntnis drückt sich laut Bielefeld dadurch aus, dass das Individuum über seinen Körper Bescheid weiß und faktische Kenntnis über das Aussehen, Besonderheiten, Prozesse und den Bau des Körpers hat. Im Zuge der Analyse fiel auf, dass besonders A3 über sehr viel Wissen bezüglich physiologischer Vorgänge verfügt. Sie zeichnet sich unter anderem durch ihr Wissen über Muskel- und Gelenkaufbau aus und spricht Prozesse an, die im Körper ablaufen. Dies könnte möglicherweise damit zusammenhängen, dass sie die Älteste der Probandinnen ist und dadurch mehr Erfahrung hat.

9.5. Körperbild

In den Ausführungen zum Körperbild wurden unter anderem Theorien zur Selbsteinschätzung, zum Körpergedächtnis und zur Auswirkung des Körperbildes auf die Haltung diskutiert.

Im Zuge der Auswertung sollte erhoben werden, ob das Selbstkonzept bei den Tänzerinnen präsenter ist, das heißt ob Tänzerinnen mehr über ihren Körper sagen

können und diesen umfangreicher beschreiben können, als Nicht-Tänzerinnen. Das Körperbild nach Paulus (1991, 109) umfasst die adjektiven Zuschreibungen, die ein Individuum tätigt. Durch diese Zuschreibungen wird die Körpereinstellung ersichtlich und somit die Beziehung des Individuums zu seinem Körper, denn nur eine positive Einschätzung des Selbst führt zu einer positiven Beziehung zum Körper und zu Selbstakzeptanz.

Die Tänzerinnen beschreiben ihren Körper überwiegend mit Attributen und Zuschreibungen, die in Bezug auf Ballett wichtig sind. Der Körper wird sehr kritisch betrachtet, da er ihr Arbeitswerkzeug darstellt. Sie können differenzierter über ihn reden und ihre Zufriedenheit oder ihr Missfallen besser begründen als die Nicht-Tänzerinnen, da sie im Training immer mit ihrem Körper konfrontiert werden. Auch wenn der Körper manchmal als Einschränkung gesehen wird, weil sie an seine Grenzen stoßen, so überwiegt die Meinung, dass der Körper eine Ermöglichung darstellt. Die Tänzerinnen sind sich bewusst, dass sie nur durch die Fähigkeiten ihres Körpers so gut tanzen können.

Die Nicht-Tänzerinnen sehen ihren Körper grundsätzlich als Ermöglichung. Auffallend ist, dass zwei der Nicht-Tänzerinnen explizit mit ihrem Körper zufrieden sind, während die Dritte ein schlechtes Verhältnis zu ihrem Körper hat. Es bestätigt sich bei B1 und B3, dass die Zufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Körpers einen positiven Einfluss auf die Selbstsicherheit hat. Besonders bei B3 wird dies auch im Gang ersichtlich, da sie von den Nicht-Tänzerinnen den aufrechtsten Gang hat. B2 beschreibt ihren Körper hingegen durchwegs negativ. Dies wird auch im Gang durch die gekrümmte Haltung und kleine Schrittlänge ersichtlich. Ihre fehlende Selbstsicherheit, die im Zuge der Analyse deutlich wird, bestätigt den von Bielefeld und Teegen genannten Zusammenhang zwischen einer negativen Beziehung zum Körper und einer negativen Einschätzung des Selbst. Bei den Tänzerinnen ist dieser Zusammenhang nicht eindeutig feststellbar, da sich der Tanz als intervenierende Variable darstellt.

Im Zuge der Interviews wurde weiters ermittelt, ob die Tänzerinnen über ein Körpergedächtnis verfügen. Hierbei bestätigten sich die Annahmen von Petzold (vgl. Haneberg 1995, 60) und Schubert (2009, 44) hinsichtlich des Körpergedächtnisses. Alle Tänzerinnen stimmen überein, dass sich ihre Ausbildung einverleibt hat und sowohl im Körper als auch in den Muskeln gespeichert ist, wodurch sich Muskeln selbst nach

langen Pausen sehr rasch aufbauen und Bewegungsabläufe wieder schnell in Erinnerung gerufen werden können.

Bezüglich der Körperhaltung lautete die Annahme der Autorin, dass Tänzerinnen einen schöneren Gang haben, als Nicht-Tänzerinnen. Auch Valtolina (1994, 240) ging davon aus, dass Athleten durch die Bewegung ein besseres Körperbild haben und sich dieses ebenfalls auf die Haltung auswirkt. Anhand der Analyse der Interviews zeigt sich, dass den Tänzerinnen bewusst ist, dass sie eine bessere Haltung haben. Es variieren allerdings nicht alle Tänzerinnen ihre Haltung je nach Situation, so ist beispielsweise A3 der Meinung, dass die aufrechte Haltung automatisiert ist. Auch der Unterschied zu „normalen Leuten“ ist den Tänzerinnen bewusst. Bei den Nicht-Tänzerinnen zeigt sich, dass B3 als einzige immer schon auf einen schönen Gang geachtet hat. Alle Nicht-Tänzerinnen denken gelegentlich an ihre Haltung, diese wird aber nicht bewusst an die soziale Situation angepasst. Des Weiteren fällt es ihnen schwer über ihre Haltung zu sprechen. Ein auffallender Unterschied zeigt sich zwischen B1 und A1: Im Gegensatz zu B1, die angibt eine gekrümmtere Haltung zu haben wenn sie nervös ist, ist es bei A2 genau umgekehrt, da sie angibt besonders gerade zu sitzen, wenn sie Nervosität verspürt.

Die Analyse des Ganges bestätigt diese Ausführungen. Die Tänzerinnen haben einen sehr aufrechten Gang und die tägliche Arbeit mit nach außen gedrehten Füßen, hat sich so weit einverleibt, dass ihre Fußspitzen auch während des Gehens nach außen zeigen. Die Nicht-Tänzerinnen haben hingegen keine aufrechte Haltung. Der Oberkörper ist beim Gehen nach vorne gekrümmt. Während des Durchpassierens zeigen die Fußspitzen entweder leicht nach außen oder sogar nach innen, wie bei B3. Im Moment des Belastens zeigen sie ausnahmslos frontal nach vorne. Von den Nicht-Tänzerinnen gibt B3 an, dass sie schon als Kind darauf geachtet hat schön zu gehen. Ihre Haltung ist von den Nicht-Tänzerinnen am aufrechtsten, doch sie blickt die meiste Zeit auf den Boden. Dabei gibt sie an, gerade darauf zu achten.

9.6. Körperbewusstsein

Das Körperbewusstsein umfasst laut Bielefeld (1991b, 24) alle bewussten körperbezogenen Empfindungen, Gefühle und Vorstellungen. Da die Tänzerinnen in ihrer Ausbildung oft damit konfrontiert sind, mit körperlichen Einschränkungen – wie diversen Schmerzen – zu arbeiten, haben sie auch mehr Erfahrung im Umgang damit.

Laut Paulus (1991, 116) wird die Selbsttheorie durch Bewegungserfahrungen, abgespeichert als motorische Konzepte, aufgebaut, wobei diese die Kompetenzen des Individuums stützen und zur Erweiterung des Handlungsspielraums beitragen. Neuhaus (1990, 179) ist ebenfalls der Meinung, dass durch das bewusste Wahrnehmen körpereigener Geschehnisse ein individuelles Körperbewusstsein entwickelt werden kann und durch dieses auch Bewegungen besser koordiniert und kontrolliert werden können. Tänzerinnen beschäftigen sich intensiv mit ihrem Körper und achten in Bezug auf Ernährung, Verletzungen und Aussehen sehr auf ihn. Darüber hinaus haben sie durch das Tanzen ein breiter gefächertes Bewegungsrepertoire und müssen in der Lage sein, jede Stelle des Körpers einzeln zu bewegen und zu kontrollieren. Zusammengefasst zeigen diese Aspekte, dass Tänzerinnen über ein ausgeprägteres Körperbewusstsein verfügen, als Nicht-Tänzerinnen.

Des Weiteren bestätigte sich Peter-Bolaenders (1991, 258) These, dass durch den weniger beschränkten Tanzstil im Modern Dance mehr Körper- und Bewegungsausdruck möglich wird. So bemängelt A2, dass sie im klassischen Ballett nur den Ausdruck variieren kann und A3 gibt an, dass sie durch den Ausdruck im klassischen Ballett mehr eingeschränkt ist, als im Modern Dance.

9.7. Körperausgrenzung

Das Erleben der Körpergrenzen wird als Körperausgrenzung bezeichnet und stellt einen spezifischen Aspekt des Körperbewusstseins dar. Laut Teegen (1992, 111) ist das Gespür für die Körpergrenze die Grundlage für ein gutes Selbstgefühl. Wenn ein Individuum seine Körpergrenze klar spürt, ist es selbstsicherer, weniger beeinflussbar und belastbarer. In Verbindung mit den dargestellten Ergebnissen zur Zufriedenheit mit dem Körper, bestätigte sich dieser Zusammenhang, da nur B1 und B3, die beiden Probandinnen, die sehr selbstbewusst sind, ihre Haut als Abgrenzung zur Umwelt sehen. Die Tänzerinnen können bis auf A3 nicht explizit sagen, ob sie ihre Haut als Schutz sehen. Da sie jedoch alle behaupten nicht tollpatschig zu sein, kann ein Gefühl für den Körper und dessen Grenze zur Umwelt konstatiert werden.

9.8. Körpereinstellung

Mrazek (1991, 238) untersuchte wie sich körperliches Training auf die Einstellung zum Körper auswirkt. Er vertritt die Meinung, dass jede Form von Bewegung einen

positiven Effekt auf die KörperEinstellung hat, wenn diese längerfristig ausgeübt wird und motorische Übungen eine wichtige Grundlage für die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit sind. Die Auswirkung auf das Selbstkonzept ist umstritten und wird nach herrschender Meinung mehr von der sozialen Rückmeldung über die Leistung beeinflusst, als von der messbaren objektiven Leistung. Bei der Ausübung von Ballett als Berufung ist die Frage, ob der Langzeiteffekt auch wirklich einen positiven Einfluss auf die Ausübende hat. Gerade im klassischen Ballett stehen das Üben und der Leistungsaspekt im Vordergrund. Dabei sind positive Rückmeldungen von Lehrern in renommierten Ballettschulen, wenn überhaupt, nur den Besten vorbehalten.

Im Zuge der Analyse zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Tänzerinnen. So gehörte A3 schon in der Schule zu den Besten, wodurch sie bei Matineen viel tanzen durfte: *„Und dementsprechend wird auch dann (.) ja gefordert (.) wenn man immer irgendwie (.) im, bei den Besten halt dabei ist, dann kriegst du auch irgendwie was zurück“* (A3, Z. 17-19). Obwohl das Lob von Laien meist sehr differenziert betrachtet wird, wird der Bestätigung durch den Zuschauer sehr viel Bedeutung beigemessen: *„Solche Sachen sind halt Wahnsinn“* (A3, Z. 456). Bei A1 zeigt sich bezüglich des Zusammenhanges von Selbstkonzept und Rückmeldungen, dass sie von den Lehrern nicht immer positiv unterstützt wurde. Obwohl sie von den Zuschauern sehr positive Rückmeldungen bekommt (*„A:ber (.) es kommen immer wieder Leute zu mir und sprechen mich an, (.) dass ich so viel Lebensfreude dabei hab und dass (.) dass man mir einfach anmerkt, dass ich's gern mach.“* [A1, Z. 65-66]), ist sie früher öfters auf Widerstand und Ablehnung gestoßen, wodurch sie an sich selbst zweifelte: *„Und mich das schon auch sehr an mir selbst hat zweifeln lassen und heute (.) passiert mir das einfach nicht mehr, dass mich Le-, Leute von vorn herein einfach ablehnen und mich schlecht machen und mit mir herumschimpfen (.) die ganze Zeit“* (A1, Z. 229-231). Wie sie selbst weiß, wirkt das Wegfallen der Kritik *„natürlich auch positiv auf die (.) Seele und das Selbstverständnis“* (A1, Z. 233).

Die Funktionalität der Selbsttheorie (des Selbstkonzepts) wird hierbei auch durch vielfältige Bewegungserfahrungen, die eine Differenzierung der Orientierung am Körper ermöglichen, gestützt und das Selbstwertgefühl durch die soziale Anerkennung und das Prestige in der Bezugsgruppe abgesichert (vgl. Paulus 1991, 116). Somit wird die Selbsttheorie durch die Bewegungserfahrung positiv beeinflusst. Es hat sich gezeigt,

dass die Selbsttheorie bei den Tänzerinnen präsenter ist und sie differenzierter über ihren Körper sprechen können als Nicht-Tänzerinnen. Bei A3 zeigt sich jedoch, dass sie trotz der sozialen Anerkennung und der positiven Rückmeldungen kein positives Selbstwertgefühl hat. Dies liegt womöglich daran, dass sie täglich mit ihrem Körper konfrontiert wird und diesen kritisch betrachtet, wodurch sich ein positives Selbstkonzept nur schwer aufbauen kann. Haneberg (1995, 79) hat diese Dualität im Zuge der Identitätsbildung erwähnt. Es gibt zwei Momente: den erlebten Leib als das, was ich leiblich wahrnehme und archiviere und das Selbstbild als das gesehene Bild des Selbst.

Den Tänzerinnen ist bewusst, dass der Einfluss von Ballett auf ihren Körper diskrepant ist. Sie sind der Meinung, dass sich die Bewegung positiv auf ihren Körper auswirkt und sie ein Körperbewusstsein entwickelt haben. Andererseits wissen sie, dass Ballett schädlich für ihre Gelenke ist und sie eine sehr kritische Einstellung zu ihrem Körper haben. Die Nicht-Tänzerinnen stimmen überein, dass sie durch Sport fitter werden würden und dieser einen positiven Einfluss auf ihren Körper hätte.

Im Umgang mit dem Körper zeigen sich keine großen Unterschiede zwischen den Tänzerinnen und den Nicht-Tänzerinnen. Beide Gruppen achten auf ihre Ernährung und wissen, was ihrem Körper gut tut, obwohl die gesunde Ernährung im Alltag nicht immer umgesetzt wird. Da die Tänzerinnen auf ihre Figur achten müssen, unterscheiden sie zusätzlich zwischen gesunder und zweckmäßiger Ernährung.

Beide Gruppen versuchen ihrem Körper Ruhe zu gönnen, wenn dieser überlastet ist, doch scheitert dies des Öfteren daran, dass sie keine Zeit dazu haben. Im Falle von Schmerzen oder Verletzungen wird deutlich, dass die Tänzerinnen auf ihren Körper angewiesen sind und dadurch gezwungen sind, gewisse Schmerzen aus beruflichen Gründen zu ignorieren. Sie unterscheiden zwischen ertragbaren Schmerzen und außergewöhnlichen Schmerzen, wobei erstere akzeptiert und selbst behandelt werden, während bei letzteren der Arzt aufgesucht wird. Beide Gruppen verzichten so gut es geht auf Schmerzmittel und versuchen sich mit Hausmitteln zu helfen.

9.9. Leib-Körper-Dualismus

Karner (1994, 33) und Fellsches (1990, 13) konstatierten, dass es im Tanz eine Ambivalenz zwischen Körperhaben und Leibsein gibt. Tanz kann demnach integrierend, unter dem Aspekt des Leibseins erfahren werden, auf der anderen Seite

kann der Mensch seinen Körper im Zuge des Tanzens allerdings auch als Instrument perfektionieren. Schubert (2009, 13) betrachtet diese Dualität nicht getrennt sondern sieht sie durchaus als einen gemeinsam vorkommenden Zustand, da man sich des Körpers stets bewusst ist und dieser von innen empfunden wird, auch wenn er von außen wahrgenommen wird.

Die Interviews zielten darauf ab zu eruieren, ob der Körper als Instrument oder als sich eigen wahrgenommen wird. Die Tänzerinnen sehen ihren Körper ausnahmslos als Werkzeug an. A1 drückt dies dadurch aus, indem sie sagt: *„Er hat gefälligst zu machen, was ich ihm sag“* (A1, Z. 142), während A2 und A3 explizit über ihren Körper als ihr Instrument sprechen: *„Da ja eigentlich m:ein Körper für meine Arbeit wichtig ist und eigentlich me:in (.) sozusagen mein Instrument ist“* (A2, Z. 83-84); *„Mein Körper ist mein mein Kapital und mein mein Arbeitswerkzeug [...] das stimmt ähm (.) das der Körper einfach, ja (.) sich halt (.) ja mein Instrument und das muss halt passen für mich“* (A3, Z. 181-189).

Im Gegensatz dazu sieht von den Nicht-Tänzerinnen, B3 ihren Körper als zu sich gehörig: *„Mein Körper gehört mir und ich (.) bin da nicht der Freund davon, dass mich jeder anfasst“* (B3, Z. 129). B2 hat wenig Bezug zu ihrem Körper. Sie spricht davon, dass sie mehr schaffen würde, wenn sie mehr Sport treiben würde und meint: *„Aber ich glaub (.) halt, dass (ah), dass das eher an mir liegt und nicht an meinem Körper“* (B2, Z. 76-77). Es spielt sich bei ihr sehr viel im Psychischen ab (*„Aber (.) sonst spielt sich das eher im Psychischen ab“* [B2, Z. 145-146]) und auch B1 hört auf ihren Kopf (*„Aber ich weiß zum Beispiel dass dann eher mein Kopf sagen würde“* [B1, Z. 70-71]).

Zusammenfassend kann konstatiert werden, dass die Tänzerinnen ihren Körper eher als Instrument sehen, mit dem sie arbeiten und den sie perfektionieren wollen. Dies liegt daran, dass sie sich täglich sehr intensiv mit ihrem Körper auseinandersetzen. Trotz dieser expliziten Äußerungen kommt im Laufe der Interviews zum Ausdruck, dass sie sich mit ihrem Körper verbunden fühlen und diesen trotz der instrumentellen Zuschreibungen, als Teil von sich sehen. Durch den Körper können sie Positives erleben und ihre Leistung erbringen. Im Gegensatz dazu hat B2 einen sehr schlechten Bezug zu ihrem Körper und spricht über ihn wie über etwas Außenstehendes, da sie sich nicht als ihren Körper sieht. Ihr Körper trägt nicht dazu bei, dass sie Erfolg hat, sondern ihr Geist. Möglicherweise hängt dies damit zusammen, dass die Tänzerinnen ihren Körper brauchen um Erfolg zu haben, während die Nicht-Tänzerinnen als Studentinnen

dafür ihren Geist benutzen. So geben B1 und B2 beispielsweise an, dass sie mehr durch ihren Geist als durch ihren Körper eingeschränkt werden. Insgesamt ist es sehr schwer zu konstatieren, wie die Nicht-Tänzerinnen ihren Körper sehen. Die Autorin hat den Eindruck, dass trotz einiger Aussagen, die auf ein instrumentelles Verhältnis hindeuten, das leibliche Erleben überwiegt.

Der Theorie nach Schmitz (vgl. Haneberg 1995, 12) folgend, wird Leibsein auch ersichtlich, wenn nach den leiblichen Regungen gefragt wird. Es sollte daher im Zuge der Interviews erhoben werden, ob Angst und Freude bei Tänzerinnen leiblicher gespürt wird als bei Nicht-Tänzerinnen und ob erstere die körperlichen Regungen besser beschreiben können.

Im Großen und Ganzen können alle Probandinnen benennen wie sie sich körperlich fühlen wenn sie Angst haben oder Freude verspüren. Es kann nicht eindeutig festgestellt werden, ob die Tänzerinnen oder die Nicht-Tänzerinnen Angst oder Freude leiblicher spüren. In beiden Gruppen gibt es Probandinnen die entweder sehr genaue Beschreibungen tätigen, oder nicht viel darüber aussagen können.

9.10. Das Selbst im Tanz

Bewegung ist ein Mittel der zwischenmenschlichen Kommunikation, da schon die kleinsten Muskelbewegungen etwas ausdrücken. Obwohl der Tanz Botschaften durch den Körper übermittelt, können die Tänzerinnen nicht bewusst sagen, dass sie eine Botschaft übermitteln. Hier bestätigt sich die Theorie von Fritsch (1985, 15), dass Tänzer nichts über die Aussagen, die sie durch ihr Tanzen machen aussagen können, da diese unbewusste Körpersprachen sind, die eher gefühlsmäßig verstanden werden.

9.11. Schlussbetrachtung und Ausblick

Zum Abschluss dieser Arbeit soll nun die Forschungsfrage herangezogen und in Hinblick auf die gewonnenen Erkenntnisse diskutiert werden. Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Frage, ob Konzepte des Selbst und des Körpers im menschlichen Gang erkennbar sind, unter der Annahme, dass der Körper als Ausdrucksmedium fungiert und im Zuge der Sozialisation geformt wird.

Die Erhebung hat gezeigt, dass der Gang eines Individuums sehr viel über das Individuum aussagt. Wie bei den Nicht-Tänzerinnen deutlich wurde, wird die Zufriedenheit eines Individuums mit sich selbst im Gang sichtbar. Die Zufriedenheit

wurde im Rahmen der Interviews abgefragt. Durch adjektive Zuschreibungen zum Körper wird die KörperEinstellung ersichtlich und somit die Beziehung des Individuums zu seinem Körper, denn nur eine positive Einschätzung des Selbst führt zu einer positiven Beziehung zum Körper und zu Selbstakzeptanz. So zeigt sich bei B1 und B3, dass die Zufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Körpers einen positiven Einfluss auf die Selbstsicherheit hat. Besonders bei B3 wird die Zufriedenheit im aufrechten Gang ersichtlich, während sich die negative Einstellung von B2 in ihrer gekrümmten Haltung und kleinen Schrittlänge ausdrückt. Obwohl es sehr schwer ist zu konstatieren, ob die Nicht-Tänzerinnen ihren Körper als Instrument sehen, hat die Autorin den Eindruck, dass das leibliche Erleben überwiegt.

In Bezug auf die Tänzerinnen hat sich gezeigt, dass sich das körperliche Training im Körper speichert und dies im Gang sichtbar ist. So sind die aufrechte Haltung und die nach außen gedrehten Füße eine Folge des Ballettrainings. Es bestätigt sich daher die Annahme der Autorin, dass Tänzerinnen einen schöneren Gang haben als Nicht-Tänzerinnen. Des Weiteren hat sich gezeigt, dass Tänzerinnen über ein ausgereifteres Selbstkonzept verfügen, da sie über ihren Körper differenzierter reden und diesen umfangreicher beschreiben können. Es ist allerdings zu beachten, dass die getätigten Zuschreibungen vorwiegend mit Tanz zu tun haben, da dieser einen hohen Stellenwert für die Tänzerinnen hat. Der Körper wird sehr kritisch betrachtet und es erfolgt eine intensive Beschäftigung mit dem Körper, wodurch den Tänzerinnen ein ausgeprägteres Körperbewusstsein konstatiert werden kann. Obwohl der Körper als Instrument gesehen wird, sind die Tänzerinnen mit ihrem Körper verbunden und sehen sich als Einheit. Dies liegt daran, dass ihr Körper ihr Kapital ist und sie durch diesen Erfolg haben.

Wie durch die Erhebung ersichtlich wurde, kann durch die Betrachtung des Ganges eine Reflexion stattfinden. Da der Gang etwas über das Individuum aussagt, kann er Anlass zur Reflexion werden und ein reflexiver Umgang mit dem Körper erlernt werden. Es kann folglich nicht nur über Massenmedien reflektiert werden, sondern auch über den eigenen Körper und seine Bewegungen. Obwohl die Tänzerinnen fähig sind zu reflektieren, gehen sie an ihre Grenzen und ignorieren diese. Es zeigt sich bei den Tänzerinnen ein Blick auf den Körper im Sinne des inkorporierten Blicks des Anderen. Dabei werden sie sich den sozialen Gebrauchsweisen bewusst. Dies führt beispielsweise dazu, dass sie sich ihrer Disziplin bewusst werden und darüber reflektieren können.

Das Selbstkonzept wird durch die Bewegungserfahrung positiv beeinflusst. Obwohl sich Tänzerinnen viel bewegen, werden sie täglich mit dem Aussehen und den Grenzen ihres Körpers konfrontiert. Das Setting des Balletttrainings (beispielsweise der Spiegel und die körperbetonte Kleidung) hat dabei einen starken Einfluss auf die Ergebnisse. Durch diesen Umstand kann sich ein positives Selbstkonzept nur sehr schwer aufbauen. Dies ist den Tänzerinnen auch bewusst. Es muss weiters beachtet werden, dass die Auswirkung der Bewegung auf das Selbstkonzept mehr von der sozialen Rückmeldung beeinflusst wird, als von der messbaren objektiven Leistung. Es ist daher nicht nur wichtig, wie sich das Individuum selbst wahrnimmt, sondern auch welche Unterstützung es von anderen Leuten erhält. Somit ist es essentiell, bereits in der Kindheit die Wichtigkeit der Bewegung als konstituierenden Aspekt für das Selbstkonzept zu bedenken und darauf zu achten, dass das Individuum positiv unterstützt wird.

Es hat sich gezeigt, dass der Ausdruck des Selbstkonzepts im menschlichen Gang beobachtbar ist. Aus medienpädagogischer Sicht stellte sich die Frage, ob der aufrechte Gang trainierbar ist und ob es sinnvoll wäre eine Didaktik im Hinblick auf den Körper zu konzipieren. Da die äußeren Einflüsse den Umgang mit dem Körper beeinflussen, macht es durchaus Sinn. Es darf durch das Training jedoch kein Ursache-Wirkung-Zusammenhang erwartet werden. Selbst wenn der aufrechte Gang trainierbar ist, so führt das Durchlaufen des Trainingsprozesses nicht automatisch zu Stolz oder Selbstbewusstsein. Im Einzelfall muss neben der Körperlichkeit auch die Psyche berücksichtigt werden und das Zusammenspiel der beiden Perspektiven beachtet werden. Die Erkenntnis, dass die Körperlichkeit und die Psyche zusammenspielen ist nicht neu. Während sich andere Disziplinen, wie die Theater- oder die Sportwissenschaft damit befassen, wurde dieser Aspekt in der medienpädagogischen Praxis bislang vernachlässigt.

Im Zuge weiterführender Forschungsarbeiten könnte erhoben werden, ob es einen Zusammenhang zwischen Selbstkonzept, Körperkonzept und dem menschlichen Gang bei männlichen Tänzern gibt. Dieser Aspekt wurde in dieser Arbeit gänzlich ausgeklammert und könnte im Zuge einer Geschlechterstudie verglichen werden. Des Weiteren könnten die gewonnenen Erkenntnisse mittels einer quantitativen

Untersuchung erweitert werden und mit Hilfe der Fragebogenmethode nach Mummendey, differenziertere Aspekte des Selbstkonzepts erforscht werden.

Literaturverzeichnis

Alexander, Gerda: Eutonie als Verfahren somato-psychologischer Pädagogik, Rehabilitation und Therapie.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 105-127.

Baumann, Sigurd: Die Orientierung am und im eigenen Körper. Das Körperschema im engeren Sinn.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 161-187.

Beier, Günter: Bewegungserfahrungsaustausch. Eine Methode zur Effektivierung motorischer Lernprozesse in Gerätturnen.- In: Nitsch, Jürgen/Singer, Roland (Hrsg.): Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie (10. - 15. September 1991 in Köln). Bewegungsregulation und motorisches Lernen = Movement and Sport.- Sankt Augustin: Academia-Verlag, 1994. S. 296-303.

Bielefeld, Jürgen [a]: Vorwort.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. VII-X.

Bielefeld, Jürgen [b]: Zur Begrifflichkeit und Strukturierung der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 3-35.

Bielefeld, Christa/Bielefeld, Jürgen [c]: Körperkenntnis. Das faktische Wissen über Bau und Funktion des eigenen Körpers und seiner Teile.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 188-221.

Bohnsack, Ralf: Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden.- Opladen: Budrich, 2008.

Bourdieu, Pierre: Pratiques sportives et pratiques sociales. Unveröffentlichter Eröffnungsvortrag zu der Conférence au Congrès International de L'HISPA.- Paris, März 1978.

Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft.- Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1987.

Dimitrova, Swetlana: Intellektualisierung des Motor-Learning-Prozesses im Sport und in der schulischen Körpererziehung.- In: Nitsch, Jürgen/Singer, Roland (Hrsg.): Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie (10. - 15. September 1991 in Köln). Bewegungsregulation und motorisches Lernen = Movement and Sport.- Sankt Augustin: Academia-Verlag, 1994. S. 277-280.

Dropsy, Jaques/Sheleen, Laura: Maitrise Corporelle und menschliche Beziehungen.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psychophysischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 39-58.

Dürckheim, Karlfried: Vom Leib, der man ist in pragmatischer und initiatischer Sicht.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psychophysischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 11-27.

Epstein, Seymour: Entwurf einer Integrativen Persönlichkeitstheorie.- In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven.- Stuttgart: Klett-Cotta, 1984². S. 15-45.

Erben, Rosmarie/Franzkowiak, Peter/Wenzel, Eberhard: Die Ökologie des Körpers. Konzeptionelle Überlegungen zur Gesundheitsförderung.- In: Wenzel, Eberhard (Hrsg.): Die Ökologie des Körpers.- Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1986. S. 13-120.

Fellsches, Josef: Körperkult – Körperbewußtsein – Leiblichkeit.- In: Fellsches, Josef (Hrsg.): Körperbewußtsein.- Essen: Verlag Die Blaue Eule, 1990. S. 11-18.

Filipp, Sigrun-Heide: Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept-Forschung. Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie.- In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven.- Stuttgart: Klett-Cotta, 1984². S. 129-152.

Fine, Reiko/Daly, Dennis/Fine, Leon: Psychotanz als Übungsverfahren und Methode der Psychotherapie.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psychophysischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 79-104.

Fischer, Peter Michael: Inhaltsanalytische Auswertung von Verbaldaten.- In: Huber, Günter/Mandl, Heinz (Hrsg.): Verbale Daten. Eine Einführung in die Grundlagen und Methoden der Erhebung und Auswertung.- Basel: Beltz, 1994². S. 179-196.

Fritsch, Ursula: Etwas sagen, was man nicht sagen kann – Ästhetische Erfahrungen im Tanz.- In: Fritsch, Ursula (Hrsg.): Tanzen. Ausdruck und Gestaltung.- Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1985. S. 11-24.

Froschauer, Ulrike/Lueger, Manfred: Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme.- Wien: WUV, 2003.

Gergen, Kenneth: Selbsterkenntnis und die wissenschaftliche Erkenntnis des sozialen Handelns.- In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven.- Stuttgart: Klett-Cotta, 1984². S. 75-95.

Haneberg, Björn: Leib und Identität. Die Bedeutung der Leiblichkeit für die Bildung der sozialen Identität.- Würzburg: Ergon Verlag, 1995.

Hron, Aemilian: Interview.- In: Huber, Günter/Mandl, Heinz (Hrsg.): Verbale Daten. Eine Einführung in die Grundlagen und Methoden der Erhebung und Auswertung.- Basel: Beltz, 1994². S. 119-140.

Joos, Kurt: Gedanken über Stilfragen im Tanz.- In: Fellsches, Josef (Hrsg.): Körperbewußtsein.- Essen: Verlag Die Blaue Eule, 1990. S. 19-29.

Karner, Astrid: Körpererfahrung im Tanz. Eine qualitative Analyse von Gesprächen mit Tänzerinnen und Tänzer.- Wien: Diplomarbeit, 1994.

Van de Klashorst, Gert: Einführung in die Dispokinese.- In: Fellsches, Josef (Hrsg.): Körperbewußtsein.- Essen: Verlag Die Blaue Eule, 1990. S. 30-46.

Koch, Marion: Salomes Schleier. Eine andere Kulturgeschichte des Tanzes.- Hamburg: Europäische Verlagsanstalt, 1995.

Krieger, Wolfgang: Identität und Erziehung. Die Bedeutung von Identitätstheorien für die Pädagogik.- Frankfurt am Main: Lang, 1985.

Lange, Helgard/Leist, Karl-Heinz/Loibl, Jürgen: Zur Bedeutung der Körpererfahrung für das motorische Lernen.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 59-83.

Leist, Karl-Heinz/Loibl, Jürgen: Zur bewegungspädagogischen Bedeutung der Körpererfahrung.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 36-58.

Zur Lippe, Rudolf: Vom Leib zum Körper. Naturbeherrschung am Menschen in der Renaissance.- Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1988.

Loosch, Eberhard: Gestaltgesetze und Bewegungsstrukturen. Zur Analogie impliziter Ordnung.- In: Nitsch, Jürgen/Singer, Roland (Hrsg.): Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie (10. - 15. September 1991 in Köln). Bewegungsregulation und motorisches Lernen = Movement and Sport.- Sankt Augustin: Academia-Verlag, 1994. S. 22-27.

Lörinc, György/Merényi, Zsuzsa: Methodik des klassischen Tanzes.- Berlin: Henschel, 1995.

Meyer-Drawe, Käte: Leibhafte Vernunft. Skizze einer Phänomenologie der Wahrnehmung.- In: Fellsches, Josef (Hrsg.): Körperbewußtsein.- Essen: Verlag Die Blaue Eule, 1990. S. 80-97.

Meder, Norbert: Theorie der Medienbildung. Selbstverständnis und Standortbestimmung der Medienpädagogik.- In: Sesink, Werner/Kerres, Michael/Moser, Heinz: Jahrbuch Medienpädagogik 6. Medienpädagogik - Standortbestimmung einer erziehungswissenschaftlichen Disziplin.- Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2007. S. 55-73.

Mrazek, Joachim: Einstellungen zum eigenen Körper. Grundlagen und Befunde.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 223-251.

Mummendey, Hans Dieter: Methoden und Probleme der Messung von Selbstkonzepten.- In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven.- Stuttgart: Klett-Cotta, 1984². S. 171-189.

Mummendey, Hans Dieter: Die Fragebogen-Methode. Grundlagen und Anwendung in Persönlichkeits-, Einstellungs- und Selbstkonzeptforschung.- Göttingen: Hogrefe, 1995.

Mummendey, Hans Dieter: Psychologie des ‚Selbst‘. Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung.- Göttingen: Hogrefe, 2006.

Munzert, Jörn: Verbale Prozesse und Selbstinstruktion beim sensumotorischen Lernen.- In: Nitsch, Jürgen/Singer, Roland (Hrsg.): Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie (10. - 15. September 1991 in Köln). Bewegungsregulation und motorisches Lernen = Movement and Sport.- Sankt Augustin: Academia-Verlag, 1994. S. 281-286.

Neuhaus, Bettina: Übungen zu Haltung, Wahrnehmung und Ausdruck.- In: Fellsches, Josef (Hrsg.): Körperbewußtsein.- Essen: Verlag Die Blaue Eule, 1990. S. 148-191.

Orban, Peter: Subjektivität. Über die Produktion von Subjektivität und den Prozeß ihrer Zerstörung.- Wiesbaden: Akademische Verlagsgesellschaft, 1976.

Orban, Peter: Psyche und Soma. Über die Soziologie des Körpers.- Wiesbaden: Akademische Verlagsgesellschaften, 1981.

Orban, Peter: Menschwerdung. Über den Prozeß der Sozialisation.- Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag, 1986.

Paulus, Peter: Körpererfahrung und Selbsterfahrung in persönlichkeitspsychologischer Sicht.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 87-124.

Peter-Bolaender, Martina: Wie geht's? Wie steht's? Anregungen zur Eindrucks- und Ausdrucksschulung im Tanz.- In: Fritsch, Ursula (Hrsg.): Tanzen. Ausdruck und Gestaltung.- Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1985. S. 55-72.

Peter-Bolaender, Martina: Förderung von Körperbewußtheit und Körperbewußtsein durch Tanzimprovisation.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 252-279.

Petzold, Hilarion [a]: Integrative Bewegungstherapie.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 289-406.

Petzold, Hilarion/Berger, Angelika [b]: Integrative Bewegungserziehung.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 407-426.

Petzold, Hilarion [c]: Prolegomena.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 5.

Pichler, Melanie: Medienbegriffscheck – Wie viel Körper braucht Medienpädagogik? - Wien: Diplomarbeit, 2008.

Pröhm, Regina: Die menschliche Bewegung. Medium der Körpererfahrung und/oder Mittel zur Bemächtigung des Körpers. Theoretische und praktische Überlegungen aus Wissenschaft und Tanz.- Wien: Diplomarbeit, 1991.

- Przyborski, Aglaja/Wohlrab-Sahr, Monika: Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch.- München: Oldenbourg, 2008.
- Quinten, Susanne: „Ich hab gedacht: Die Bewegung passt nicht zum mir!“.
Bewegungslernen und Selbstkonzept im Tanzunterricht.- In: Nitsch, Jürgen/Singer, Roland (Hrsg.): Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie (10. - 15. September 1991 in Köln). Bewegungsregulation und motorisches Lernen = Movement and Sport.- Sankt Augustin: Academia-Verlag, 1994. S. 243-250.
- Regitz, Hartmut/Regner, Otto Friedrich/Schneiders, Heinz-Ludwig: Reclams Ballettführer.- Stuttgart: Philipp Reclam jun., 12. Auflage, 1996.
- Rehbein, Boike: Die Soziologie Pierre Bourdieus.- Konstanz: UVK Verlag, 2006.
- Reutler, Bernd: Körpersprache verstehen.- München: Humboldt-Taschenbuchverlag, 1995.
- Rittner, Volker: Körper und Körpererfahrung in kulturhistorisch-gesellschaftlicher Sicht.- In: Bielefeld, Jürgen (Hrsg.): Körpererfahrung: Grundlagen menschlichen Bewegungsverhaltens.- Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie, 1991². S. 125-157.
- Schilder, Paul: Das Körperschema. Ein Beitrag zur Lehre vom Bewusstsein des eigenen Körpers.- Berlin: Springer, 1923.
- Schmidt-Garre, Helmut: Ballett. Vom Sonnenkönig bis Balanchine.- Velber bei Hannover: Friedrich Verlag, 1966.
- Schubert, Achim: Das Körperbild. Die Körperskulptur als modulare Methodik in Diagnostik und Therapie.- Stuttgart: Klett-Cotta, 2009.
- Schweitzer, Friedrich: Identität und Erziehung. Was kann der Identitätsbegriff für die Pädagogik leisten? - Weinheim: Beltz, 1985.
- Steinberger, Anita: Körperkonzept und Geschlechtsrollenidentität von Fußballerinnen und Balletttänzerinnen im Vergleich – eine empirische Studie.- Wien: Diplomarbeit, 2007.
- Teegen, Frauke: Die Bildersprache des Körpers. Gesundheit kann gelernt werden.- Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1992.

Trautner, Hanns Martin: Der Beitrag der Selbstkonzept-Forschung zur Erklärung sozial abweichenden Verhaltens.- In: Filipp, Sigrun-Heide (Hrsg.): Selbstkonzept-Forschung. Probleme, Befunde, Perspektiven.- Stuttgart: Klett-Cotta, 1984². S. 273-289.

Valtolina, Giovanni/Molinari, Eduardo: Motor Expressiveness in Athletes.- In: Nitsch, Jürgen/Singer, Roland (Hrsg.): Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie (10. - 15. September 1991 in Köln). Bewegungsregulation und motorisches Lernen = Movement and Sport.- Sankt Augustin: Academia-Verlag, 1994. S. 240-242.

Vent, Helmi: Choreographie – ästhetische und pädagogische Aspekte.- In: Fritsch, Ursula (Hrsg.): Tanzen. Ausdruck und Gestaltung.- Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, 1985. S. 25-40.

Waganowa, Agrippina: Die Grundlagen des klassischen Tanzes.- Berlin: Henschelverlag, 1959.

Wilmar, Frits: Heileurythmie.- In: Petzold, Hilarion (Hrsg.): Psychotherapie & Körperdynamik. Verfahren psycho-physischer Bewegungs- und Körpertherapie.- Paderborn: Junfermann, 1994⁷. S. 245-265.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bielefeld-Modell (Bielefeld 1991b, 17)	25
Abbildung 2: Das Körperbild nach Schubert (vgl. Schubert 2009, 33).....	40
Abbildung 3: Körperhaltungen: a falsch, b richtig, c richtig, d falsch (Waganowa 1959, 30).....	67
Abbildung 4: Antriebsloser Gang, stolpernder Gang, fester Gang (vgl. Reutler 1995, 48f.).....	79
Abbildung 5: A1 frontal.....	145
Abbildung 6: A1 seitlich.....	145
Abbildung 7: A2 frontal.....	146
Abbildung 8: A2 seitlich.....	147
Abbildung 9: A3 frontal.....	148
Abbildung 10: A3 seitlich.....	148
Abbildung 11: B1 frontal.....	149
Abbildung 12: B1 seitlich.....	149
Abbildung 13: B2 frontal.....	150
Abbildung 14: B2 seitlich.....	151
Abbildung 15: B3 frontal.....	152
Abbildung 16: B3 seitlich.....	152

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Auswertungsschema Feinstrukturanalyse (vgl. Froschauer 2003, 119)	99
--	----

Anhang

Interviewleitfaden.....	175
Transkripte der Leitfadeninterviews	177
Bilderfolge des Ganges	207
Zusammenfassung	237
Abstract	238
Curriculum Vitae.....	239

Interviewleitfaden

Erzähle mir bitte welchen Stellenwert Sport oder Ballett in deinem Leben hat und welche Erfahrungen du bis jetzt mit Sport oder Tanz hattest. Tanzt du? Machst du Sport? Wie lange hast du es ausgeübt/übst du es aus; was übst du aus?

Wann hast du mit dem Tanzen begonnen?

Was gibt dir der Tanz (welche Bedeutung hat er für dich)?

Wie stark ist Tanzen ein Teil von dir? Wie sehr kannst du, du selbst sein?

Arbeitest du gerne mit dem Spiegel? Wie kontrollierst du deine Bewegungen? Ist es leichter mit oder ohne Spiegel zu tanzen, warum?

Woran denkst du, wenn du eine Übung ausführst? Woran denkst du ganz allgemein, wenn du tanzt? Hast du ein inneres Bild vor Augen wie es aussehen soll? Übermittelst du eine Botschaft wenn du tanzt?

Glaubst du, dass sich deine Ausbildung im Körper/Muskeln gespeichert hat?

Findest du, dass dich der klassische Tanz restringiert? Magst du freie Improvisation mehr als die Ballettstunde?

Wie siehst du deinen Gang, deine Haltung? Achtest du auf deine Haltung? Wenn du in einen Raum gehst, verändert sich deine Körperhaltung? Worauf achtest du? Wenn du auf einen Ball gehst, achtest du auf deine Körperhaltung? Wie würdest du dich dort präsentieren? Gibt es bei dir Unterschiede hinsichtlich des Gehens/dich Präsentierens bezogen auf verschiedene Orte, wie in Straßen, in Parks, auf Bahnhöfen, in öffentlichen Einrichtungen?

Was würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Achtest du auch ihn? Bist du aufmerksam was in ihm vorgeht? Hörst du auf die Signale deines Körpers? Wenn du erschöpft bist, gönnst du deinem Körper die Ruhe die er braucht? Wenn du dich verspannt fühlst/dir etwas weh tut, tust du etwas dagegen oder wartest du bis es von selbst besser wird? Wenn du dich ernährst, denkst du daran dass einige Lebensmittel (Obst, Gemüse) deinem Körper besser bekommen und gut tun als Chips und Pommes?

Wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? Versuchst du dich körperlich zu perfektionieren, verfolgst du eine tänzerische Idealvorstellung? Stoßt du manchmal an deine Grenzen? Siehst du deinen Körper als dich einschränkend oder als eine Ermöglichung? Das heißt, siehst du den Körper als etwas, dass dir neue Erfahrungen ermöglicht oder ist es so, dass du gerne Sachen machen würdest, auf Grund deines Körpers aber zurückgehalten wirst, weil er nicht dafür geeignet ist/nicht die relevanten Fähigkeiten und Voraussetzungen hat?

Wie würdest du deinen Körper beschreiben? Fallen dir Adjektive/Eigenschaften dazu ein? (positiv: angenehm, attraktiv, sportlich, oder eher negativ: belastend, kränklich, schwach)

Bist du zufrieden mit dem Aussehen deines Körpers? Gibt es etwas was du ändern würdest? Was magst du besonders?

Gespür für die Körpergrenze: Bist du tollpatschig? Haust du dich oft an? Fühlst du dich wohl in deiner Haut? Siehst du sie als Schutz und Abgrenzung – als Grenze zur Umwelt?

Was geht in deinem Körper vor, wenn du Angst hast? Versetze dich mal in eine Situation wo du Angst hast (du wirst verfolgt) – wie empfindest du diese Angst? Wie fühlst du dich in deinem Körper? Im Gegensatz dazu – wie fühlst du dich wenn du dich freust?

Wie ist deine Einstellung zu dir selbst? Wie siehst du dich selbst? Hat sich das Bild, welches du von dir hast im Laufe der Zeit verändert? Wenn du zum Beispiel an die Schulzeit denkst, würdest du sagen, dass du da von der Persönlichkeit oder deinen Einstellungen her anders warst als jetzt?

Glaubst du, dass Ballett/Sport einen positiven Einfluss auf deinen Körper/Einstellung zum Körper hat?

Rückblickend auf die Jahre die du tanzt, hast du dich durch den Tanz entwickelt oder hat dich der Tanz nur begleitet auf deiner Entwicklung? Also schreibst du dem Tanzen die Veränderungen zu, oder denkst du dass du dich sowieso verändert hättest auch ohne Tanz?

Bist zu zufriedener mit dem was du kannst und auch sicherer dessen, dass du's kannst?
Bist du gelassener geworden?

Transkripte der Leitfadeninterviews

Richtlinien der Transkription: TiQ (vgl. Bohnsack 2008, 235)

(.) Pause bis zu einer Sekunde

(2) Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert

Nein betont

Nein laut (in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecherin)

°Nein° sehr leise (in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecherin)

Viellei- Abbruch eines Wortes

Oh=nee Wortverschleifung

Nei:n Dehnung

(doch) Unsicherheit in der Transkription, schwer verständliche Äußerung

((lacht)) Kommentare beziehungsweise Anmerkungen zu nonverbalen Ereignissen

Interview mit A1 am 23.02.2012

- 1 I: Okay. Also. Ahm (.) erzähl mir bitte welchen Stellenwert Tanz, oder halt Ballett (.) in deinem Leben
- 2 hat und und welche Erfahrungen du bis jetzt mit diesen Dingen hattest.
- 3 A1: Das soll ich in 10 Minuten schaffen? ((lacht)) Ahm
- 4 I: Es kann auch gerne länger dauern ((lacht))
- 5 A1: Stellenwert Tanz. Also ich hab ja (.) zwischen, nach der Ausbildung (.) einige Zeit lang gar nicht
- 6 getanzt beziehungsweise nur sehr sehr wenige (.) sehr wenig einzelne Auftritte gehabt. Vielleicht fünf,
- 7 sechs im Monat. (.)
- 8 I: Mmh.
- 9 A1: Und dann muss ich sagen ich hab Alpträume bekommen. Ich hab davon geträumt, dass ich tanze,
- 10 dass ich im Ballettsaal steh, dass ich auf irgendeiner blöden Bühne steh ((grinst))
- 11 I: Mmh.
- 12 A1: U:nd das hat mich (.) also es war kein Alptraum in dem Sinn aber es ist immer so ein fahler
- 13 Nachgeschmack geblieben. (.) Und jetzt wo ich eben (.) endlich in einem Theater fix engagiert bin, sind
- 14 diese Alpträume weg.
- 15 I: Okay.
- 16 A1: Von daher (.) Ja, ich würde sagen: Ballett hat einen sehr hohen Stellenwert für mich. ((grinst))
- 17 I: Okay. (.) Ahm wann hast du mit dem Tanzen begonnen?
- 18 A1: Meine Mama hat mich mit 3 Jahren in eine (.) H. Tanzschule geschickt, also so Kindergymnastik (.)
- 19 Und da hab ich angefangen, und dann mit (.) Ballett (.) hab ich angefangen mit 6 Jahren
- 20 I: Mmh.
- 21 A1: Mit 10 Jahren am Konservatorium aufgenommen worden. 2006 fertig geworden.
- 22 I: Okay. (.) U:nd was, welche Bedeutung hat Tanz für dich? Also was gibt dir Tanz?
- 23 A1: Tanz. (.) °Wahnsinn ((grinst)) das ist eine schwierige Frage°. Tanz ist für mich Lebensfreude. Ich
- 24 kann mich mim Tanz einfach ausdrücken und mim Tanz identifizieren. (.) Und (irgend) wie ich schon
- 25 vorher gesagt hab: Ich brauch das. Wenn ich nicht tanzen kann, dann fehlt mir einfach was im Leben.
- 26 I: Mmh. (2) Und wie, (.) wie stark, also du sagst, Tanz (.) Tanz ist alles für dich, ahm (.) also ist es auch
- 27 sicher ein großer Teil von dir und (.) aber wie sehr kannst du du selbst sein wenn du tanzt?
- 28 A1: Das kommt ganz drauf an wer die Choreographie macht ((lacht))
- 29 I: Okay.
- 30 A1: Also es gibt natürlich (.) gewisse Arten von Tanz (.) Ich bin mehr die klassische Tänzerin (.) die
- 31 eben mehr in Richtung Schwanensee tendiert, ja ((lacht)) aber, (.) ich mach halt auch (.) äh hier (.) sehr
- 32 viel Charaktertanz
- 33 I: Mmh.
- 34 A1: U:nd (2) ja Modern zum Beispiel machen wir überhaupt nicht.
- 35 I: Mmh.

36 A1: Kommt ganz einfach nicht vor aber damit (.) komm ich auch nicht so gut klar. (.) Das hat mir auch
37 ein Trainer gesagt, (.) bei dem ich hin und wieder trainieren geh (.) Der macht eben auch (.)
38 Modernchoreografie (.) und der schaut mich immer an und sagt: (.) **Bitte kein Modern!** ((lacht)) Du bist
39 eine klassische Tänzerin, du kannst das einfach nicht. Lass doch mal locker! Und ich hab einfach diese
40 Körperspannung, dass das nicht irgendwie hinhaut
41 I: Mmh.
42 A1: Und die P. hat mir zum Beispiel immer eine 2 in Modern gegeben. ((lacht)) Ja.
43 I: Okay. (.) Ahm (.) arbeitest du gerne mit dem Spiegel? Oder und ahm (.) oder wie kontrollierst du dein,
44 deine Bewegungen? Ist es für dich leichter mit oder ohne zu, mit ohne Spiegel zu tanzen?
45 A1: Ich muss sagen, ich steh bei uns an der Stange an einem, an einer Stelle wo ich den Spiegel nicht
46 hab.
47 I: Mmh.
48 A1: Das heißt ich muss mich auch sehr stark selbst kontrollieren (.) a:ber in der Mitte (.) schau ich
49 schon, dass ich vorm Spiegel steh und einfach schaun kann: was mach ich. (.) Man kann sich einfach
50 doch besser kontrollieren. Man (.) **hat zwar** das innere Auge, was einem sagt: Ellbogen (.) grade (.)
51 Knie strecken. (.) Aber es ist dann doch ganz was anderes, die Selbstwahrnehmung und dann wenn ich
52 direkt im Spiegel reflektiert werd. (.) Also ich würd sagen, mit Spiegel ist manchmal besser
53 I: Mmh.
54 A1: Aber es schleichen sich auch viele Fehler ein. (.) Zum Beispiel, wenn man den Spiegel immer rechts
55 von einem hat, dass man sich dann (.) aufdreht, ganz automatisch.
56 I: Mmh.(2) Okay. Ahm (.) Woran denkst du, wenn du eine Übung ausführst? Ahm oder halt (.) auch
57 ganz allgemein wenn du tanzt. Hast du irgendwie ein inneres Bild vor Augen wie's aussehen soll?
58 A1: Natürlich. ((lacht)) Sylvie Guillem!
59 I: ((lacht))
60 A1: Soll so aussehen! ((lacht)) Und (.) tatsächlich aussehen tut's (.) so wie ich mich fühl (.) eher mehr
61 ahm Villacher Fa:ching - diese Männer in den Tutus ((lacht))
62 I: ((lacht)) Okay, übermittelst du eine Botschaft wenn du tanzt?
63 A1: Übermittle ich eine Botschaft? (2) Für mich selber (.) hab ich nicht das Gefühl
64 I: Mmh
65 A1: A:ber (.) es kommen immer wieder Leute zu mir und sprechen mich an, (.) dass ich so viel
66 Lebensfreude dabei hab und dass (.) dass man mir einfach anmerkt, dass ich's gern mach. (.) Also
67 scheinbar übermittle ich schon eine Botschaft.
68 I: Okay. (2) M:mh glaubst du, dass sich deine Ausbildung (.) irgendwie im Körper oder in den Muskeln
69 gespeichert hat?
70 A1: Ja! ((lacht)) Ganz eindeutig. Ja auf jeden Fall, also es ist alleine, dass ich viel aufrechter sitz, sitze,
71 steh und gehe, als andere Leute. (.) Und (.) es sind auch, (.) eben weil ich ja einige Zeit lang nicht
72 getanzt hab, weiß ich, ich hab einfach vom Tanzen ziemlich starke Oberschenkelmuskulatur bekommen,
73 Wadenmuskulatur. Das geht nicht weg.
74 I: Mmh.
75 A1: Das (.) natürlich zu einem (.) zu einem gewissen Prozentsatz verringert sich das, aber (.) das was
76 einmal definiert war, das bleibt dann auch. (.) Und auch im (.) die Wirbelsäule zum Beispiel, dadurch
77 dass wir uns immer so gerade aufrichten (.) hab ich eine geradere Wirbelsäule als (.) andere Menschen.
78 Weiß ich, weil mir das ein Physiotherapeut erzählt hat ((grinst))
79 I: Okay.
80 A1: Sonst würd ich das jetzt nicht so erwähnen können. ((lacht))
81 I: ((lacht)) Super. (2) Ahm (.) findest du, dass dich der klassische Tanz (.) ah restringiert, oder (.)
82 beziehungsweise magst du eigentlich Improvisation mehr? Also wo du freier tanzen kannst oder magst
83 du den klassischen, also den wirklich (rein) klassischen Tanz einfach mehr?
84 A1: Ich bin eher mehr (.) klassische Tänzerin.
85 I: Kommt davon, dass du eben Modern nicht so gern hast?
86 A1: Ja. (.) Ich mein (2) P. ja, hat immer gesagt: Ja ihr müsst improvisieren! Und hat irgendeine Musik
87 aufgelegt und (.) dann hat sie mir erklärt: Du kannst nicht improvisieren! Was heißt da ich kann nicht
88 improvisieren? **Ja ich hab ja improvisiert**, ja nur weil's dir nicht gefällt, kann ich ja nix dafür! ((grinst))
89 I: Ja
90 A1: Also (.) da bin ich ein bisschen (.) geschädigt, (.) was Improvisation angeht.
91 I: Ah okay. (.) Okay gut. (.) A:hm (.) du hast schon gsagt, dass du im (.) dass du dir bewusst bist, dass
92 deine, dein Gang und deine Haltung eben (.) gerader sind. Ahm (.) achtest du (auch/oft) darauf, also auf
93 deine Haltung, wenn du zum Beispiel in einen Raum gehst, w:o zum Beispiel fremde Leute sind oder
94 wo's wichtig ist, ahm präsentierst du dich da aufrechter, gehst du dann aufrechter (.) bewusster, oder?

95 A1: N:ein, nein. (.) Man (.) man kriegt halt diese (2) das einzige wo ich mich wirklich (.) bewusst ein
96 bisschen auswärtser hinstelle und gerader aufrichte (.) ist wenn ich jetzt den Raum betrete wo ein
97 Ballettlehrer ist, oder irgendein Choreograph ((grinst))
98 I: Mmh.
99 A1: Solche Sachen, aber (.) für Normalsterbliche mach ich das nicht.
100 I: Okay. Naja sind ja auch (.) Normalst-, sind aber auch wichtige Leute, (.) für die schaut das ja sowieso
101 anders aus.
102 A1: J:a (.) aber stimmt schon mal von vorn herein.
103 I: Okay. M:mh. (2) Was würdest du sagen: Wie gehst du mit deinem Körper um? ((lacht))
104 A1: ((lacht))
105 I: Ahm (.) Nur so als kleine Hilfestellung, damit du (leichter) Ahm (.) Achtest du auf ihn? Also bist du
106 aufmerksam, was in ihm vorgeht? (2) Hörst du auf die Signale (.) deiner Körpers?
107 A1: Ja und nein. Also es gibt gewisse (.) Schmerzen, (.) wenn mir mein Knie wehtut oder meine Hüfte
108 wehtut (.) dann weiß ich schon (.) das ist jetzt das und das, das geht nach 3 Tagen wieder weg und da (.)
109 das ignorier ich, ja da arbeite ich einfach drüber. Aber (.) zum Beispiel vor (.) 2 oder 3 Wochen, hab ich
110 irrsinnige Schmerzen in der linken Wade gehabt, dass ich kaum noch releve hab machen können.
111 I: Mmh.
112 A1: Dann bin ich dann auch ins Krankenhaus gefahren. Unfall. (.) Gut im Endeffekt, es war nur eine
113 Entzündung und es war (.) also ich Unterscheide zwischen Schmerz und Schmerz.
114 I: Mmh.
115 A1: Es gibt den einen wo man drüberarbeiten kann weil ich weiß, das ist nichts, ja?
116 I: Mmh.
117 A1: Und eben den, wo ich dann auch wirklich sofort zu einem Arzt geh.
118 I: Okay, und bei dem wo du drüberarbeitest, ahm (.) tust du dann was dagegen? Zum Beispiel (.) cremst
119 du ihn ein oder nimmst du Schmerzmittel oder so was?
120 A1: J:a. (.) Schmerzmittel nehm ich nur wenn's wirklich gar nicht anders geht, (.) aber sonst (.)
121 einschmieren, mit was auch immer ich halt zur Hand hab, oder Warmhalten, oder wenn ich weiß, okay
122 das ist jetzt eine Entzündung, dann (.) Topfenumschläge und solche Sachen.
123 I: Okay.
124 A1: Aber prinzipiell sag ich: (.) Körper halt die Klappe, ich will jetzt (°grad nicht°)
125 I: Also und wenn du erschöpft bist, gönnst du ihm dann die Ruhe, Ruhe die er braucht oder gehst du da
126 auch (darüber hinweg)?
127 A1: Zwangsweise weil ich, wenn ich müde bin werd ich sehr grantig ((lacht))
128 I: Okay.
129 A1: (Hab) dann sehr schlechte Laune und das kommt nicht so gut an ((grinst))
130 I: Okay. (.) Und ahm (2) achtest du auch darauf ahm (.) dass du dich gesund ernährst oder ist das eher
131 egal?
132 A1: Nein. ((lacht)) Ich ernähre mich hauptsächlich von Schokolade ((lacht))
133 I: Okay.
134 A1: Und (.) Käsleberkässemeln ((lacht))
135 I: ((lacht))
136 A1: (Nein) also ich achte eigentlich überhaupt nicht auf die Ernährung. Ich weiß, dass ich ein bisschen
137 mehr darauf achten sollte, aber (.) solange sich mein Körper nicht beschwert (.) mach ich weiter so wie's
138 jetzt ist.
139 I: Okay. ((lacht)) Ahm (.) wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? (.) Äh versuchst du dich körperlich
140 zu perfektionieren also verfolgst du irgendwie die tänzerische Idealvorstellung á la Sylvie Guillem?
141 ((lacht)) Und (.) oder, oder ahm (.) ja oder lässt du ihn einfach (wieder) wie er ist?
142 A1: Na. Er hat gefälligst zu machen, was ich ihm sag. Nein (.) ich versuch, ich versuche schon mich zu
143 verbessern und (.) nach höheren Zielen zu streben, wenn man das jetzt so sagen will.
144 I: Mmh.
145 A1: Ja, auf jeden Fall.
146 I: Okay. Und ahm (2) Du stoßt ja sicher manchmal an deine Grenzen, nehm ich an in Ballett
147 A1: Hin und wieder ((lacht))
148 I: Hin und wieder! Ah (.) siehst du deinen Körper (.) als dich einschränkend oder siehst du ihn als etwas,
149 der dir Sachen ermöglicht?
150 A1: Ein bisschen was von beiden, weil (.) wenn ich ihn nicht als eine Möglichkeit sehen würde, dann
151 würd ich heute nicht hier stehen, ja.
152 I: Mmh.

153 A1: Und auf der anderen Seite (.) schränkt er mich auch ein, weil ich gerne (.) noch mehr (.) machen
154 würde und noch weiter gehen würde, und (.) lieber 5 Pirouetten drehen würde als meine 2, wo es mich
155 nachher fast auf den (.) Hintern haut (.) (Sag ich jetzt mal) Also irgendwie beides.
156 I: Okay. (.) Ä:hm (2) wie würdest du deinen Körper beschreiben? Also fallen dir irgendwie Adjektive
157 oder Eigenschaften dazu ein?
158 A1: Positive oder negative? ((lacht))
159 I: Sowohl als auch! Wie du, wie du möchtest, ja.
160 A1: Einwärts, (.) ist so ziemlich das erste, was mir einfällt. (.) Prinzipiell mal zu dick. Kann ja sagen wer
161 will, was er will aber (.) das ist einfach von klein auf so eingetrichtert, dass man (.) als Tänzerin ist man
162 immer zu dick. (.) Stark. Muskulös.
163 I: Mmh.
164 A1: Muss er sein. (2) J:a ich glaub das sind so die Adjektive.
165 I: Okay. Aber (.) bist du eigentlich s:o (.) im Allgemeinen zufrieden mit dem Aussehen deines Körpers?
166 Gibts irgendwas, was du besonders magst oder gibt's was, was du ändern würdest?
167 A1: Ich liebe meine Tätowierung ((lacht))
168 I: Hey, voll schön.
169 A1: Aber (.) ich mag meine Nase überhaupt nicht. Ich hab so Höcker und (.) also die würd ich sofort
170 operieren!
171 I: Okay.
172 A1: Aber sonst? (2) Ja halt so (.) zu muskulöse Oberschenkel, das könnte ruhig auch ein bisschen
173 weniger sein. (2) Aber ich glaub so im Großen und Ganzen darf ich zufrieden sein. ((lacht))
174 I: ((lacht)) °Okay°. (.) Ahm bist du eigentlich tollpatschig? Haust du dich oft an?
175 A1: Nein. (.) Würd ich jetzt nicht. Nein.
176 I: Okay. (.) Und siehst du, würdest du sagen, dass deine Haut a:hm (.) Siehst du deine Haut als Art
177 Schutz? Als Abgrenzung zur Umwelt? (2) Also dass dein Körper quasi von deiner Haut (.) geschützt
178 wird, (.) also dass er den Schutz zu (Haut) zur Außenwelt abgibt?
179 A1: Nein, also (.) vielleicht seh ich das so wenn ich jetzt 3 Wochen darüber nachdenk, aber ich hab mir
180 noch nie Gedanken darüber gemacht, also
181 I: Okay.
182 A1: Nein. ((lacht))
183 I: Ja passt. (.) Mmh was geht in deinem Körper vor, wenn du Angst hast? Also wenn du dich jetzt in
184 eine Situation versetzt, wo du (.) voll Angst hast, wie spürst du das körperlich?
185 A1: Normale Angst oder (.) ahm Lampenfieber?
186 I: Normale Angst. Also kein Lampenfieber sondern normale Angst, so wie wenn du in einer
187 bedrohlichen Situation bist, wenn du (irgendwie) zum Beispiel glaubst, du, also du glaubst es verfolgt
188 dich wer oder so. Wie spürst du das körperlich?
189 A1: Meine Rückenmuskulatur spannt sich total an.
190 I: Okay.
191 A1: Also es ist wirklich eine, (.) vorallem der Oberkörper eine totale Anspannung. Die Schultern gehen
192 ein bisschen nach vorne. (.) Und, und sogar hoch. (.) Und ich dreh mich halt die ganze Zeit um, oder (.)
193 wie auch immer. Also wenn ich jetzt einen Horrorfilm schau, dann (.) knüll ich mich ganz klein
194 zusammen
195 I: Mmh.
196 A1: Ich kann zum Beispiel (.) wenn ich einen Horrorfilm schau (.) darf nichts über das Sofa
197 hinweg=stehen, ja also keine kleine Zehe oder so, das geht gar nicht also ich mach mich da ganz klein
198 (.) Wenn ich auf der Straße bin und das Gefühl hab ich werd verfolgt, ja dann (.) eben diese Anspannung
199 die ich vorher schon beschrieben hab (.) Ich werd schneller ((lacht))
200 I: Mmh. Okay (.) und ah im Gegensatz dazu wenn du dich freust? (Also wenn du sagst) Wie spürst du
201 das körperlich?
202 A1: Ja mal auf jeden Fall ein Grinsen nah (.) ein herrliches Grinsen (.) äh (.) die Schultern straffen und
203 (.) eigentlich schon fast falsch ein leichtes Hohlkreuz und hieh ((grinst)) Kopf hoch (.) und fast so wie
204 man halt macht wenn man (.) jemanden beschreibt, der hochnäsig ist.
205 I: Mmh.
206 A1: Ich (mag)
207 I: Du würdest sagen du öffnest dich?
208 A1: Ja ich öffne mich, ja.
209 I: Im Gegensatz jetzt zum Couchknüllen.
210 A1: Genau, richtig ja.

211 I: Okay. (.) Mmh als letzte Frage a:h (.) Wie ist deine Einstellung zu dir selbst? Also (.) wie siehst du
212 dich selbst?
213 A1: Kommt auf die Tagesverfassung an ((grinst)) (also) es gibt Tage, da bin ich mit mir zufrieden (.)
214 und auch mit meiner Leistung zufrieden und da denk ich mir: Jejh ich bin die beste Tänzerin auf der
215 ganzen weiten Welt (.) und der glücklichste Mensch und die (.) schönste Frau (halt) (.) und gleichzeitig
216 gibt's natürlich auch Tage wo ich ma denk:(.) Euda was will die fette (Zuddel) da und (.) was macht die
217 da im Ballettsaal, die (.) kann sich ja nicht mal die Übungen merken und (2) auch menschlich dann (.)
218 Sachen (.) weiß ich nicht. Warum bist du'n heute so angfressen, das gibts nicht, sei doch fröhlicher, du
219 kannst nicht jeden anschnauzen der dir über den Weg läuft.
220 I: Mmh.
221 A1: (Also) das ist einfach eine sehr zwiegespaltene Sache, die kann ich nicht (.) einheitlich (.)
222 beantworten.
223 I: Okay. U:nd hat sich das Bild, dass du von dir hast eigentlich verändert im Lauf der Zeit? Also würdest
224 du sagen, dass du (.) ahm wie du in der Schulzeit warst und jetzt wa- bist (.) hat sich das verändert?
225 A1: Auf jeden Fall. Ganz sicher.
226 I: (Okay) °zum positiven? Zum negativen°?
227 A1: Zum positiven! (2) (Weil ich) in der Schulzeit auf sehr viel Kontra gestoßen bin
228 I: Mmh.
229 A1: Falls du dich erinnern kannst (.) und mich das schon auch sehr an mir selbst hat zweifeln lassen und
230 heute (.) passiert mir das einfach nicht mehr, dass mich Le-, Leute von vorn herein einfach ablehnen und
231 mich schlecht machen und mit mir herumschimpfen (.) die ganze Zeit.
232 I: Mmh.
233 A1: Und das (.) ja (.) wirkt natürlich auch positiv auf die (.) Seele und das Selbstverständnis
234 I: °Klar°. Ja. (.) Ja:h (.) ha eine letzte Frage hab ich noch.
235 A1: Ja.
236 I: Ahm (.) glaubst du das Ballett einen positiven Einfluss auf deinen Körper oder auf die Einstellung zu
237 deinem Körper hat?
238 A1: Positiven Einfluss auf meinen Körper (.) ja und nein. Also wenn ich das jetzt nicht unbedingt (.)
239 professionell betreiben würde, denk ich schon dass es einen positiven Einfluss haben kann
240 I: Mmh.
241 A1: Weil man einfach (.) besser lernt auf seinen Körper zu achten, und (.) ja (.) ahm was war der zweite
242 Teil der Frage?
243 I: Ah ob sie, ob ((räuspern)) einen positiven Einflu- Einfluss auf die Einstellung zum Körper hat?
244 A1: Nein. Definitiv nein! ((lacht)) Das kann ich (.) definitiv nein! Man glaubt ständig man ist zu dick
245 und man ärgert sich über (.) jede (.) noch so kleine Sache (.) nein. Nein.
246 I: Okay. ((lacht)) Und ahm (.) ganz zum Schluss ahm: Rückblickend auf die Jahre die du tanzt, (.) ah:m
247 hast du dich durch den Tanz entwickelt ahm (.) oder hat dich (.) ahm der Tanz nur irgendwie begleitet in
248 deiner Entwicklung? Also schreibst du ihm (.) Veränderungen die du durchgemacht hast, schreibst du das
249 dem Tanz zu oder glaubst du dass du dich sowieso in die Richtung verändert hättest? Ohne zu tanzen?
250 A1: Mmh teils teils, also ich würd sagen grade die ersten Jahre wo ich dann am Konservatorium
251 angefangen hab, haben mich sehr stark (.) geprägt und sehr stark verändert. (.) Weil man doch (.)
252 dadurch, dass wir eigentlich (.) 12 Stunden außer Haus waren, pro Tag, ja
253 I: Mmh.
254 A1: Hab ich einfach sehr viel (.) schneller selbstständig werden müssen, (.) als ich das vielleicht unter
255 anderen Umständen (.) gemacht hätte.
256 I: Okay. Und bist du jetzt zufriedener mit dem (.) was du kannst, als damals im Konsi? (.) Also (was du)
257 A1: Nein weil ich weiß, dass einiges zurückgegangen ist dadurch, dass ich lange Zeit nicht trainiert hab.
258 Ich weiß dass ich damals (.) manche Dinge besser konnte.
259 I: Mmh.
260 A1: Und mir damals Sachen irrsinnig leicht gefallen sind und heut' stell ich mich hin und ich denk mir:
261 O mein Gott! Uh. ((lacht)) Ja.
262 I: Okay. (.) Ähm aber bist du gelassener geworden? (Im Gegensatz zu) früher?
263 A1: Ja! (.) Auf jeden Fall. Damals war ich (.) ich mein ich bin heute auch noch ehrgeizig, (.) a:ber heute
264 weiß ich wo meine Grenzen liegen und bis wohin ich gehen kann
265 I: Mmh.
266 A1: Und damals (.) war mir das wurscht. Ich wollt immer noch mehr und noch mehr und (.) eben auch
267 bis an die körperlichen Grenzen, ja. Und darüber hinaus. (.) Und noch viel viel weiter! ((lacht))
268 I: ((lacht)) Okay (.) dann danke fürs Interview!
269 A1: Bitte schön.

- 1 I: Okay! A:hm (.) erzähl mir bitte, welchen Stellenwert Tanz also im Besonderen jetzt Ballett, ah in
2 deinem Leben hat und welche Erfahrungen du bis jetzt mit diesen Dingen hattest? (6) °Also den
3 Stellenwert°
4 A2: Also da ich das schon mache, seit ich ganz klein bin und eigentlich auch mit dem Ballett
5 aufgewachsen bin
6 I: Mmh.
7 A2: Seit (2) eben schon seit vielen Jahren ist das eigentlich schon sehr wichtig für mich. Und ich (.)
8 kenn das eigentlich auch gar nicht ohne ((lacht)) Ballett.
9 I: Ja.
10 A2: °Was war das andere?°
11 I: Ah:m (.) ja wie lange, wie lange übst du Tanz schon aus, also wann hast du mit Tanzen begonnen?
12 A2: Ähm (.) zum Spaß mit 5 Jahren (.) so einmal in der Woche (.) eigentlich nur rumhüpfen, was (.)
13 noch nicht wahnsinnig viel mit Ballett zu tun hat.
14 I: Mmh.
15 A2: Aber es sollte eigentlich nur so ein Hobby sein (.) u:nd ahm (.) (na)ja es hat einfach Spaß gemacht
16 u:nd (.) dann mal in eine richtige Ballettschule gegangen und dann (2) hat, ist eins zum anderen
17 gekommen ((lacht)) und dann (.) die Ausbildung ((am Konservatorium)) einfach fertig gemacht und (2)
18 glücklich ((lacht)) mit dem Beruf.
19 I: Was gibt dir Tanz? Welche Bedeutung hat Tanz, Ballett für dich?
20 A2: (4) Also man kann einfach in verschiedene Rollen schlüpfen und viele Emotionen ah dadurch
21 ausdrücken (.) und auch mal anders sein als im normalen Leben, also man kann da viel ausleben, was
22 man (.) sonst (2) in einer Persönlichkeit wahrscheinlich, in einer einzigen Persönlichkeit nicht äh
23 zustande bringt
24 I: Mmh.
25 A2: Aber kann man sich s:o (.) wirklich in verschiedenen ahm (.) Stimmungen und so einfach
26 ausdrücken und das mal ausprobieren wie das ist, **anders** auch zu sein. °Glaub ich° ((lacht))
27 I: Okay. (.) Mmh wie stark ist Tanz ein Teil von dir?
28 A2: **Also da es mein Beruf ist** ((lacht)) ist es ähm ein (.) richtig großer Teil und ist mir auch sehr
29 wichtig (.) weil (.) das ein (.) Beruf ist, den ich einfach gerne mache, also ich geh gern in die Arbeit und
30 ich liebe das (.) zu machen (.) und ich denk irgendwie, dass das (3) das sollte eigentlich so sein, dass
31 man einfach (.) sagt: Ja das ist mein Traum,
32 I: Mmh.
33 A2: Den hab ich mir, den hab ich gewählt und den geh ich auch und das man das einfach auch gerne
34 macht, also (.) den ganzen Tag. ((lacht))
35 I: Okay! Ahm arbeitest-, arbeitest du gern mit dem Spiegel? Oder wie kontrollierst du deine Bewegungen
36 sonst? (.) Also ist es leichter mit oder ohne Spiegel zu tanzen?
37 A2: A:lso auf jeden Fall mit Spiegel jetzt (.) zumindestens fü:r das Training, einfach um sich selber zu
38 kontrollieren ist das schon sehr wichtig weil man (.) o:ft ein anderes Gefühl hat und es dann (.) in
39 Wirklichkeit aber ganz anders ist. Also ob das jetzt gut oder schlecht ist, a:ber (.) mit den Spiegel zu
40 üben oder zu proben, ist nicht (.) schlecht um sich selber einfach zu kontrollieren (2) und auch eben
41 seine Haltung zu überprüfen und einfach solche Dinge, ist das sch:on sehr wichtig, aber zum richtigen
42 Tanzen dann, (2) ist, ist der Spiegel da (.) nicht so gut ((lacht)) Braucht man dann nicht (mehr).
43 I: Okay. (.) A:hm (.) woran denkst du, wenn du eine Übung ausführst oder eigentlich ganz allgemein,
44 wenn du tanzt? Hast du ein inneres Bild vor Augen, wie es aussehen soll? Übermittelst du eine
45 Botschaft? (.) Durch die Übungen? Oder durch den Tanz?
46 A2: Also im Tra:ning, d:a (.) denk ich nur an technische Sachen! (.) Eben wie es sein sollte
47 I: Mmh.
48 A2: Also laut (.) Buch ((grinst)) u:nd ah:m also da (.) da gibts eigentlich jetzt so keine Emotionen,
49 einfach n:ur dass (.) dass es einfach w- wie es richtig gemacht werden soll
50 I: Mmh.
51 A2: Aber beim Tanzen (.) d:a (.) hab ich auch schon ein Bild vor Augen wie es sein sollte (2) n:ur (.)
52 überprüf ich das auch immer mit einer Kamera zum Beispiel einfach weil (.) dass da dann weiß ich wo
53 ich hin möchte und ob ich schon da bin oder noch nicht.
54 I: Mmh. (2) Okay ahm (.) glaubst du, da:ss sich deine Ausbildung im Körper und in den Muskeln
55 gespeichert hat? (.) Die Tanzausbildung?
56 A2: Ja ich glaub schon! A:lso (2) ich glaub ((grinst)) das kann man nicht vergessen, vor=allem ich
57 meine die Ausbildung dauert 8 Jahre (.) da:ss (.) man macht das in der Kindheit und ich denk sowieso,

58 dass Dinge, die man (.) als Kind schon gelernt hat oder macht, dass sich die sowieso besser im Gehirn
59 einprägen, aber auch Tanzbewegungen natürlich und (.) bestimmte Reihenfolgen und Abläufe (.) Ich
60 denk schon, dass man das auch nimmer los= wird
61 I: Mmh.
62 A2: Auch Leute die nicht weitertanzen, und (.) die Ausbildung gemacht haben, dass die (.) immer (2)
63 noch das können, in einer gewissen Art ((grinst)) und Weise.
64 I: Okay. Ah findest du dass dich der klassische Tanz (.) ah restringiert also, oder (.) magst du eigentlich
65 Improvisation mehr, als klassisches Ballett?
66 A2: A:so (.) klassisches Ballett ist halt äh da ist halt einfach (.) sehr viel vorgegeben (.) das ist (.) man
67 hat dort eigentlich nur die Möglichkeit noch mit dem Ausdruck (.) etwas eigenes zu machen (.) a:ber (.)
68 b:ei modernen Stücken oder bei Improvisation, da kann man einfach (.) generell (.) viel mehr von sich
69 selber (.) reinstecken, oder viel mehr ausprobieren, (.) was einem gut passen würde einfach, das geht
70 halt beim Klassischen einfach gar nicht.
71 I: Mmh. (3) Okay! Ahm wie siehst du deinen Gang und deine Haltung? Achtest du auf deine Haltung?
72 Also wenn du zum Beispiel in einen Raum gehst (.) ahm (.) wo viele Leute sind, oder wichtige Leute
73 sind, verändert sich da deine Körperhaltung? (.) Oder bleibt die gleich?
74 A2: Also wenn ich (.) ich muss sagen, dass wenn ich nervös bin oder aufgeregt bin dann sitz ich
75 besonders gerade ((grinst))
76 I: Mmh.
77 A2: Einfach weil, (.) dass auch oft ahm (.) als sehr aufmerksam glaub ich rüberkommt, a:ber (.) generell
78 ist das auch so etwas, was schon gespeichert ist, also einfach gerade zu sitzen und einfach die Schultern
79 (.) unten zu haben also (.) dass es halt ähm (.) schon automatisch. (.) Aber wenn ich nervös bin oder so,
80 dann dann kommt das noch mehr zum Vorschein, ja ((grinst))
81 I: Okay! A:hm (.) was würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Achtest du auf ihn? (.)
82 Ahm bist du aufmerksam was in ihm vorgeht? (.) Hörst du auf die Signale (.) deines Körpers?
83 A2: Also ich (.) da ja eigentlich m:ein Körper für meine Arbeit wichtig ist und eigentlich me:in (.)
84 sozusagen mein Instrument ist (.) achte ich schon sehr darauf, dass einfach ahm (.) dass es ihm (.) gut
85 geht, dass ich keine Schmerzen hab (.) und überhaupt, wie wie (.) mein Gewicht ist und solche Dinge
86 einfach, dass (.) ist schon wichtig, und man (.) nimmt auch automatisch, hat man mehr (.) ein
87 Augenmerk richtet man ein Augenmerk darauf, weil (.) man ihn ja auch ständig sieht und ständig mit
88 ihm (.) zu tun hat
89 I: Mmh.
90 A2: Und damit konfrontiert wird, also (2) d:a, da acht ich schon (.) sehr drauf (°selbst°).
91 I: Und wenn du, wenn du jetzt Verletzungen hast oder wenn irgendwas weh tut? Ahm (.) gönnst du dann
92 dem Körper die Ruhe die er braucht oder tust du dann was dagegen (.) wenn dir was weh tut?
93 A2: Ja das ist
94 I: Schmierst du dich ein zum Beispiel wenn dein Knie weh tut, nimmst du Tabletten?
95 A2: A:so (3) ich mach auf jeden Fall was dagegen, (.) das kommt immer auf die Situation drauf a:n was
96 dass dann wirklich ist ahm (.) ich bin nicht so ein Fan von (.) zum Arzt gehen ((grinst))
97 I: Mmh.
98 A2: Muss ich ehrlich sagen, und also Selbstmedikation is- (.) in erster Linie mal d:as, was ich ah
99 anstrebe. Ansonsten (.) ja ich ver-, dass mit der Ruhe ist immer eine schwierige Sache, wenn einfach (.)
100 viele Vorstellungen zu tanzen sind und wichtige Sachen zu tun sind, dann geht das eher nicht, aber dann
101 versuch ich das trotzdem mit (.) durch andere, eben Tabl:etten (.) wenn's sein muss oder Cremes (.) zu,
102 mich besser zu fühlen dadurch, aber (.) ja ((grinst))
103 I: Okay und wie, wie schaut das mit der Ernährung aus? Also (.) denkst du daran dass dich dass so, also
104 (.) was Gutes tust für den Körper, wenn du dich gesund ernährst oder ist das (.) das ganz egal?
105 A2: Also (3) gesunde Ernährung und jetzt (.) sag ich mal auf die Figur schauen sind meistens trotzdem
106 zwei verschiedene Sachen, (.) a:lso nur weil ich (.) weniger esse oder so heißt das nicht dass ich
107 deswegen gesund (.) mich gesund ernähre. (.) Deswegen würd ich jetzt einfach sagen, dass m:ir (.)
108 wichtig ist, hauptsächlich, wie der Körper aussieht. Also wie, wie ich von der Fe-, Figur her (.) ah:m
109 einfach bin und (.) das Essen, ich versuch mich schon gesund zu ernähren aber das ist jetzt nicht s:o
110 wirklich ahm meine oberste Priorität, also da ist mir das Aussehen vom Körpers wichtiger
111 I: Mmh.
112 A2: Einfach weil es (.) daz- zum Beruf dazu gehört.
113 I: Mmh. (.) Okay ahm (.) wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? Versuchst du dich körperlich zu
114 perfektionieren? Also verfolgst du irgendwie so eine (.) tänzerische, oder auch nicht Idealvorstellung?
115 A2: Naja, dass was ich (.) das was ich bekommen hab, dass also körperlich, das kann ich eigentlich s:o
116 jetzt nicht unbedingt ändern

117 I: Mmh.

118 A2: Aber (.) natürlich ahm (.) weiß ich was mir nicht gefällt oder was mir schon sehr gut an mir gefällt,
119 u:nd da schau ich einfach, dass das irgendwie in Einklang kommt (.) dann

120 I: Mmh. (.) Okay ahm. Stoßt du manchmal an deine Grenzen? (.) Also siehst du deinen Körper
121 ((räuspern)) als dich einschränken, oder eher als etwas was dir was ermöglicht?

122 A2: Das kommt auf meine ((lacht)) Verfassung an, also (.) eigentlich meistens wenn ich, wenn ich (.)
123 ganz normal drauf bin da:nn (.) dann nehm ich meinen Körper so wie er ist und versuch das Beste
124 daraus zu machen und damit zu arbeiten so gut wie ich das kann, (.) aber an Tagen wo ich (.) nicht gut
125 gelaunt bin, oder wo es sowieso irgendwie nicht so (.) toll läuft, (.) da seh ich meinen Körper schon als
126 Hindernis, (.) aber j:a ((grinst)) Humor. ((lacht))

127 I: Okay. (.) A:h wie würdest du deinen Körper beschreiben? Also fallen dir irgendwelche Adjektive oder
128 Eigenschaften dazu ein?

129 A2: (4) Als- ((grinst)) °das ist eine gute Frage° (2) Naja, (.) also (2) jetzt so von dem her, wie ich mich
130 sehe, ist es ähm (.) also ich denk dass ich ein sportlicher Typ bin, also vielleicht (.) würde drahtig oder
131 so irgendwie ((grinst)) das richtige Wort sein. Ahm (3) °ja (.) ich weiß nicht ((lacht)) was ich (.) mag
132 oder nicht mag, ich weiß nicht°

133 I: Naja zum Beispiel, keine Ahnung (.) ja sport- sportlich (.) oder attraktiv oder siehst du ihn eher als
134 schwach, oder stark oder kränklich oder?

135 A2: Also (.) nein ((lacht)) nein ich würd eh eh sagen, dass drahtig irgendwie schon (.) der richtige
136 Ausdruck ist, ich bin einfach auch so ein eher (.) muskulöser Typ im Sinne von noch Ballett also (.)
137 einfach, er ist einfach sportlich denk ich, aber (.) ich fühl mich nicht schwach und so also ich schau
138 vielleicht (.) so aus ein bisschen ((lacht)) so uhh aber (.) nein ich bin nicht schwach ((lacht))

139 I: Okay, also (.) bist du zufrieden mit dem Aussehen deines Körpers? Was, (.) gibt's was was du ändern
140 würdest?

141 A2: Ah ja ich hätte ger:ne (.) ((lacht)) ein(en) kleineren Hintern und weniger Oberschenkel. (.) Das ist
142 was ich gerne hätte, was (.) nicht klappen wird, ((grinst)) aber vielleicht im nächsten Leben, ich weiß
143 nicht ((grinst)) (das) es dieses Mal (.) nicht funktioniert ((grinst))

144 I: Okay und was magst du besonders?

145 A2: Mm:h (.) eigentlich mag ich meinen Oberkörper (.) ganz gern.

146 I: Mmh.

147 A2: Und also weil, ich mag die ganzen Muskeln und (.) so (.) mei:n dass ich mag zum Beispiel dass ich
148 einen langen Hals hab und einfach (.) eine schmale Taille (.) das ich einfach lang, einen langen
149 Oberkörper hab, °dass (.) gefällt mir°

150 I: Okay! (.) Ahm bist du eigentlich tollpatschig? Haust du dich oft an?

151 A2: N:ein, nein (.) eigentlich nicht, nein ((grinst))

152 I: Okay also (.) fühlst du dich wohl in deiner Haut? Siehst du sie also Schutz, als Abgrenzung zur
153 Umwelt?

154 A2: Mmh ich fühl mich wohl (.) a:ber ich (2) ja also direkt ich, ich mach ich mir nicht wirklich
155 Gedanken darüber, ob das jetzt ein Sch:utz für mich ist oder (.) ich denk (.) dass, mein mein Schutz ist
156 da eher meine (.) Persönlichkeit, also ich selber als (.) mmh jetzt mein Körper im Si- in dem Sinne.

157 I: Okay! Ähm (.) was geht in deinem Körper vor wenn du Angst hast? Also wenn du dich in eine
158 Situation versetzt, wo du (.) voll Angst hast, was spürst du da körperlich?

159 A2: Also wenn ich, wenn ich Angst hab, da:nn (.) wird mir, dann krieg ich ein ganz komisches Kribbeln
160 im Bauch

161 I: Mmh.

162 A2: Eins, dass wirklich richtig tief drinnen sitzt, u:nd a:hm (2) ansonsten, was vielleicht nicht so ähm (.)
163 ich muss auch oft aufs Klo gehen wenn ich nervös bin.

164 I: °Okay.°

165 A2: Oder ja, (.) echt (.) wirklich ((lacht))

166 I: Okay und wenn du dich (.) im Gegensatz dazu, wenn du dich voll freust? Wie spürst du dass dann
167 körperlich?

168 A2: Ja das ist eigentlich (.) ahm auch so ein (.) n- Gefühl vo:n Aufgeregtheit, was auch irgendwie in der
169 Magengegend stattfindet, aber ich hab so das Gefühl, dass das weiter oben ist und einfach

170 I: Mmh

171 A2: Nicht so, es bedrückt mich dann einfach nicht so dass ist einfach eher ein leichtes, Flattern im
172 Bauch (.) im Gegensatz eben zu wenn man nervös ist, dass findet irgendwie weiter unten statt und (.)
173 unangenehm ((lacht))

174 I: Okay! Ahm (.) wie ist die Einstellung zu dir selbst? Also jetzt nicht körperlich gesehen sondern als
175 Person. Ahm wie siehst du dich selbst?

176 A2: Also ich bin streng mit mir, würde ich sagen also ich bin (.) schon eine Perfektionistin
177 zumindestens in (.) den Dingen die mir wichtig sind, nicht im ganzen Leben aber (.) eben was das
178 Tanzen betrifft einfach (.) würde ich schon so sagen und ähm (.) ich (.) ich geb irgendwie gern den Ton
179 an, wie soll ich das sagen? So ((grinst)) ich weiß nicht, ich hab (.) glaub ich (.) (in mich) so einfach eine
180 (.) eher starke Persönlichkeit, dass
181 I: Mmh.
182 A2: °Mein Freund sagt immer ich bin ein Diktator° ((lacht)) (Ich glaub das kannst du nicht verwenden)
183 I: ((lacht))
184 A2: Ja (.) so um das zu beschreiben einfach. °Ja°
185 I: Oka-
186 A2: **Ich hab gerne einfach die Führung** (.) vielleicht so °ausgedrückt°
187 I: Und hat sich das Bild, das du von dir hast im Lauf der Zeit verändert jetzt (.) wenn du nimmst von der
188 Schulzeit her zu jetzt?
189 A2: (4) Naja ich glaub, dass jetzt da, oder mit der Erfahrung, das man (.) wenn man einfach schon mehr
190 Dinge hinter sich gebracht hat, oder mehr Dinge geschafft hat, (.) dass man (.) dass man da einfach ein
191 anderes Gefühl (.) sich gegenüber hat, weil man einfach schon weiß: Okay das hab ich schon geschafft
192 und (.) den Weg hab ich schon hinter mir, und dann ist man auch irgendwo dann immer ein bisschen
193 stolz auf sich
194 I: Mmh.
195 A2: Und ich glaub wenn man (.) als ich noch in der Schule war zum Beispiel, da hat ich dieses (Selbst-)
196 diese Lebensgeschichte oder diesen Erfolg noch nicht und da ist man sich glaub ich noch eher unsicher,
197 wie's mit einem (.) einfach (.) weitergeht oder (.) so, deswegen (.) ja ich denk dass ich jetzt einfach (.)
198 einfach di- erfahren man, da- was man wie man so oft sagt, aber so ist (dann) einfach.
199 I: Mmh. (.) Ahm glaubst du, dass Ballett einen positiven Einfluss auf deinen Körper und auf deine
200 Einstellung zu deinem Körper hat?
201 A2: Ja also ich glaub dass ist ein bisschen zweischneidig (.) auf einer Seite (.) natürlich schon, weil ich
202 dadurch ah in Bewegung bin und ahm (.) dass sicher nicht schlecht ist für meinen Körper (.) auf der
203 anderen Seite ist das ja=ein (.) Hochleistungssport, das heißt auf irgendeiner, auf der anderen Seite tu
204 ich meinen Körper auch sicher nichts Gutes, ja
205 I: Mmh.
206 A2: Aber das kann (.) das passiert (.) bei den meisten Berufen eigentlich, dass man (.) sich entweder was
207 Schlechtes dadurch macht, oder (.) was Gutes, also (.) nur am Computer zu sitzen, tut einem ja jetzt
208 auch nicht gut (.) man strengt sich dann nicht an aber da tut dann was anderes weh. (.) Also ich glaub (.)
209 schon, dass auf einer Seite sehr gut ist für mich s:o weil ich dann einfach vital bin und mich bewege, auf
210 der anderen Seite eben (.) t:u ich mir sicher ein Haufen Gelenke abnützen (.) die sicher später ganz gut
211 brauchen kann, aber (.) ja so ich glaub eine perfekte Lösung dafür gibts eh nicht.
212 I: °Okay.° Ahm (.) rückblickend gesehen auf die Jahre die du tanzst, hast du (.) dich durch den Tanz
213 entwickelt, oder hat er dich eher nur begleitet in deiner Entwicklung?
214 A2: (8) M:mh (.) ich glaub (2) er hat (.) zufällig beides gemacht, ohne dass ich's richtig gemerkt hab (.)
215 a:hm (.) weil (.) auch (.) mit (.) dem Alter, also zuerst war das (einmal richtig), ein sehr großer
216 Stellenwert in meinem Leben, (.) der mein Leben hauptsächlich bestimmt hat (.) aber mit einfach a:hm
217 (.) dadurch, dass man älter wird a:hm (.) auch andere Dinge wichtig sind (.) und davon profitiert der
218 Tanz aber durchaus (.) aber dann=nachher ist es einfach so, dass er einem schon (.) auch (.) begleitet im
219 Leben, nicht mehr so unbedingt, die (.) erste Rolle spielt, sondern (.) eine Begleiterscheinung wird, aber
220 natürlich dadurch dass es der Beruf ist, ist es natürlich weiterhin sehr stark (.) im Leben drinnen aber es
221 bekommt nicht mehr so den ersten Rang und es ist nicht mehr das allerwichtigste auf der Welt (.) so.
222 I: Okay. Ahm (.) bist du zufriedener geworden mit dem was du kannst? °Also vom Können her, vom
223 Tanzen her im Vergleich zur Schulzeit°?
224 A2: Also ich hab mein:e (.) meine Fortschritte einfach schon (.) beobachtet seit ich in der Schule bin,
225 weil ich da immer (.) ah großen Wert darauf gelegt hab, dass ich eben Fortschritte mache. (.) Und ich
226 kann (.) schon sagen, dass ich (.) ah Fortschritte gemacht hab, dass ich (.) zufrieden bin, wie weit ich
227 gekommen bin, aber dass ich natürlich da jetzt nicht aufhör' sondern (.) mehr von mir will, also grade (.)
228 grade wenn si- die Entwicklung seh' möchte ich natürlich, (.) dass noch mehr Entwicklung stattfindet.
229 I: Mmh. (.) °Okay ahm bist du gelassener geworden°?
230 A2: °Ja° ((lacht)) schon. (.) Ja ich weiß nicht ganz genau, ob das was wo- womit das zu tun hat, ob das
231 einfach eben (.) auch irgendwie das Alter ist, (.) die Erfahrung oder s-, oder das Tanzen (.) aber ich
232 glaub allem in allem (.) hat da irgendwie, das hat alles zusammengespielt und (.) ich kann sagen: Ja!
233 ((lacht)) Viel gelassener geworden.
234 I: Okay! (.) Da:nn danke für das Interview!

235 A2: Gut! ((lacht))

- 1 I: Ah (.) erzähl mir bitte welchen Stellenwert Tanz und Ballett in deinem Leben hat und welche
2 Erfahrungen du bis jetzt mit diesen Dingen hattest? (.) Also wie lange du schon tanzst?
3 A3: Mmh.
4 I: Oder welchen Stellenwert mal Tanz für dich hat? (°Mal als Anfang°)
5 A3: Okay. Also Tanz ist sicher mal wichtig in meinem Leben und eigentlich ein (.) ein wichtiges,
6 wichtiger Teil von meinem Leben. (.) Ahm (.) weil ich hab ja schon früh damit angefangen (.) seit
7 meinem (.) 7. Lebensjahr tanz ich jetzt schon
8 I: Mmh.
9 A3: Und jetzt bin ich 26 geworden ((lacht)) Ah:m (.) j:a (.) dazu gekommen bin ich ah durch Zufall.
10 Ahm in der Volksschule (.) ahm und ja die Lehrerin hat dann gemeint ich soll die Aufnahmeprüfung in
11 der Staatsoper machen (.) was ich dann gemacht hab und dann bin ich da reingerutscht
12 I: Mmh.
13 A3: Eigentlich (.) Ja und dann beginnt man halt die Ausbildung und ahm realisiert gar nicht. Dann
14 vergehen die Jahre und irgendwie ist man dann 15 und (.) st:eckt eigentlich mitten drin
15 I: Mmh.
16 A3: Und ja da haben sich eh dann viele verabschiedet und einen anderen Weg eingeschlagen (.) und bei
17 mir hat's irgendwie gepasst und auch Spaß gemacht, natürlich, (.) u:nd dementsprechend wird auch dann
18 (.) ja gefordert (.) wenn man immer irgendwie (.) im, bei den Besten halt dabei ist, dann kriegst du auch
19 irgendwie was zurück
20 I: Mmh.
21 A3: Wenn du was Gutes machst dann darfst du auch Sachen (.) tanzen, verschiedene Rollen tanzen
22 schon in der Ballettschule bei den Matineen u:nd (.) ja dann irgendwie Abschlussklasse und dann (.) war
23 irgendwie die Frage: Wie geht's jetzt weiter? Und da:n:n (.) ja hab ich das Glück gehabt (.) hat sich so
24 ergeben, dass eben der Direktor mich gleich genommen hat in die Staatsoper und (.) ja seitdem bin ich
25 engagiert. Jetzt ist das meine (2) achte Spielzeit
26 I: Mmh.
27 A3: Und (.) ja das ist eigentlich (.) ja das Hobby zum Beruf (.) so ist das halt geworden und (.) j:a ist halt
28 ein ganz eigener Lebensstil und Lebensrhythmus (.) den ma:n ja den wahrscheinlich viele nicht
29 verstehen, die nicht selbst irgendwie drin sind. Oder dabei sind ah:m (.) ja und dass das eigentlich ein,
30 ein eigenständiger Beruf ist (.) und ah:m halt eigentlich was ganz besonderes, das man irgendwie
31 schätzen soll und (2) ja und das macht halt auch Spaß weil es (halt) Gruppendynamik und ahm also
32 ohne, ohne meine Leute würde ich gar nicht äh (.) ja würd's nicht so viel Spaß machen die Arbeit
33 I: Mmh
34 A3: U:nd (.) ja (.) also es ist sehr wichtig für mich und ahm (.) ich mag's äh nicht missen und ich hoff
35 ich kann das noch weitermachen
36 I: Okay.
37 A3: ein paar Jahre.
38 I: Ahm was gibt dir Tanz? Welche Bedeutung hat er für dich?
39 A3: Ah:m (.) ja also (.) Tanz ist ja eine Ausdrucksweise, wie für Sänger das Singen ah:m (.) und (.) ja
40 für mich ist das halt (.) meine Art (.) mich halt auszudrücken und ahm (.) ja auf der Bühne is wieder was
41 ganz was anderes als im Ballettsaal, also ich
42 I: Mmh.
43 A3: Ich ich verlier mich total auf der Bühne, also i- was heißt verlier mich? Ich ich ich (2) ich vergess
44 alles um mich herum und ich ah:m (.) ja (.) dort kann ich halt s:o sein, wie sonst nirgends anders, aber es
45 ist halt auch wichtig, wenn du von der Bühne runter gehst, dass du wieder auch äh zurück=kommst und
46 abschaltest
47 I: Mmh.
48 A3: Das ist halt manchmal schwierig. Aber (.) ja ahm (2) °was war die Frage°? ((lacht))
49 I: Einfach welche Bedeutung es für dich hat, aber man kann auch fragen ahm: Wie stark ist Tanz ein
50 Teil von dir?
51 A3: Ich glaub ahm (.) der größte Teil weil (.) weil ich das eben schon so lang mach und ahm (.) das kann
52 man nicht irgendwie ja (.) abstreiten oder, oder (.) wegschieben das ist (.) ein großer Teil sicher von mir
53 und ahm (2) ich ja ich glaub das man das eben (.) ähm wenn man Leute kennenlernt, dass (.) dass ma-,
54 dass man das sieht und dass das ah (.) ja nicht zum wegdenken halt ist.
55 I: Ahm wie sehr kannst du du selbst sein wenn du (.) ahm tanzst? Also verstellst du da, hast du das
56 Gefühl du musst dich verstellen, oder bist du da selbst wenn du du (.)
57 A3: Nein eigentlich, eigentlich äh es kommt auch drauf an was für eine Rolle und wie aber ich

58 I: Mmh.

59 A3: Ahm (.) eigentlich hat man immer so viel Interpretationsraum, dass man (.) eben selbst was dazu
60 geben kann von einem, von seiner Persönlichkeit (.) und das ist ah (.) find ich wahnsinnig wichtig und
61 ahm (.) und eigentlich versuch ich immer äh irgendwie authentisch und halt so wie sich's für mich
62 anfühlt also so viel Platz hat man zum Glück

63 I: Mmh,

64 A3: Das man sagt: Okay das ist eine Charakterrolle oder das ist jetzt äh (.) keine Ahnung, ein
65 schwieriges Ballett aber auch in einer Rolle, aber trotzdem hat, hat man immer normalerweise (.) ein
66 biss:chen äh Freiraum (.) sich selbst einzubringen (.) und das, also das (.) ist für mich eines der
67 wichtigsten Sachen, dass man nicht irgendwas versucht nachzumachen oder

68 I: Mmh

69 A3: Das man halt seinen Weg sucht weil (2) die Art von Bewegung ist für mi- vielleicht für mich gut
70 aber für eine andere (.) äh unpassend, also (2) ja ich versuch das schon immer irgendwie, dass das
71 wirklich für mich (.) oder das ich irgendwie mich selbst (.) ja zeigen kann, mich selbst (.) von, von mir
72 aus, dass irgendwas kommt.

73 I: Mmh. (.) Ahm arbeitest du gern mit dem Spiegel? Mmh wie kontrollierst du deine Bewegungen?

74 A3: Ham. Ja der Spiegel ist sehr wichtig für Tänzer ah:m (.) überhaupt im Training! Nur die Gefahr ist
75 halt eben mit diesen ganzen Spiegeln, dass man dann gar nicht mehr irgendwie frei ist (.) sondern
76 wirklich nur noch fixiert ist und natürlich äh seh ich das bei ändern mehr als bei mir selbst

77 I: Mmh.

78 A3: Wenn jemand die ganze Zeit in Spiegel schaut und sich eigentlich nach rechts dreht und der Kopf
79 noch immer nach vorne ist, k- (.) furchtbar! Und es schaut so unkoordiniert aus und einfach falsch weil

80 I: Mmh.

81 A3: Genauso haben wir nicht Tanz gelernt sondern immer eben irgendwie (.) Kopf ahm mit dem Arm
82 oder mit der Hand oder

83 I: Mmh.

84 A3: In die Richtung in die man geht (2) ah:m aber es ist halt ja eine Gefahr, dass man sich immer
85 kontrollieren will und und und (.)

86 I: Ja ah:m.

87 A3: Aber natürlich (.) es ist auch wichtig der Spiegel, weil weil du dich eben anschauen kannst und weil
88 du eben siehst und (.) ahm dich korrigieren kannst oder, oder Linien korrigieren kann, oder oder ja

89 I: Okay. (.) Ahm woran denkst du wenn du eine Übung ausführst, oder ganz allgemein wenn du tanzt?
90 Hast du dann ein inneres Bild vor Augen, wie es aussehen soll?

91 A3: Ahm.

92 I: Beziehungsweise übermittelst du eine Botschaft auch wenn du tanzt?

93 A3: Also wenn ich (.) wenn ich probe (.) dann versuch ich irgendw:ie ahm (.) das Bild eben zu kreieren
94 also dann (.) schau ich, dass (.) auch mit Spiegel und mit und mit Korrekturen von, vom vom
95 Probenleiter und mit meinem Partner (.) ähm (.) oder auch jetzt solistisch, dass das irgendw:ie eine, eine
96 ja eine eine (.) eine schöne, eine runde Form hat aber auch eben (.) mit Dynamik und (.) aber irgendwie
97 flüssig halt das Ganze

98 I: Mmh.

99 A3: Überhaupt jetzt bei modernen Sachen, dass das halt plastisch so viel wie möglich und nicht alles
100 abgehackt (.) ist und ahm (.) ja dann (.) versuch ich halt irgendwie (.) ahm (3) das so hinzubekommen
101 bei den Proben, dass ich dann während eines Auftritts oder während einer Vorstellung gar nicht mehr
102 dran denken muss

103 I: Mmh,

104 A3: Weil ich find eigentlich für das sind die Proben da. Und auf der Bühne soll's dann einfach quasi (.)
105 ja irgendwie Autopilot, also da soll man gar nicht mehr jetzt an (alles) denken, weil du sollst ja wirklich
106 die Musik fühlen, also hören und fühlen

107 I: Mmh

108 A3: Und ah:m (.) und dann einfach zu ja (.) die Bewegung fließen lassen. Aber das ist halt auch wichtig
109 weil auf der Bühne ist wichtig, dass du dann wirklich auf die Musik hörst, die ja meistens live ist und

110 I: Mmh.

111 A3: Da(nn) kannst du nicht mehr denken: Okay wie schaut das jetzt aus, oder wie wie ist das jetzt oder
112 (.) wie schau ich bei dem aus? Sondern, ja (.)

113 I: Okay.

114 A3: Aber grundsätzlich eigentlich kein (.) keinen wirklichen äh Gedanken, eigentlich ist man da mehr,
115 also ich, mein ich, ich bin da mehr ahm (.) ganz äh leer im Kopf. Für mich ist eben schlecht, wenn ich
116 dann an irgendetwas denke, was ebe- irgendwie gar nichts mit dem Stück zu tun hat

117 I: Mmh.

118 A3: Ahm dann werd ich nur abgelenkt oder (.) zählen zum Beispiel. Ich hab noch ni:e gezählt

119 irgendetwas, kein einziges Stück, keine einzige (.) Sequenz, Nummer, gar nichts.

120 I: (Also)

121 A3: Also ich **hör die Musik** (.) und und ich föhl die Musik und ich ich ich mach das auf die Musik

122 drauf (.) (aber)

123 I: (Hat sich) das so verinnerlicht, quasi?

124 A3: Genau! Also es ist, es ist natürlich muss man (.) wahnsinnig äh ähm (.) musikalisch sein (.) äh das

125 ist glaub ich auch eins der wichtigsten Sachen (.) also ä:hm bei einem Tänzer. Nicht nur talentiert

126 irgendwie in eine Richtung sondern eben Musikalität

127 I: Mmh,

128 A3: Ist halt das wichtigste, ja.

129 I: Okay. Ahm glaubst du, dass sich deine Ausbildung im Körper, in den Muskeln gespeichert hat?

130 A3: Ja! ((grinst)) Glaub ich, weil (.) oftmals ist man eben gar nicht da mim Kopf (.) oder weiß ich nicht,

131 hat wenig geschlafen oder geht's einem psychisch nicht gut oder (.) was weiß ich was für 100 Gründe

132 gibt (.) und es funktioniert trotzdem (.) alles. Also das versteh ich oft nicht, was der Körper eigentlich

133 macht (.) auch wenn man nicht jetzt 100 prozentig da ist (.) mit, mim Kopf oder eben Müdigkeit oder

134 irgendwas (.) aber ich glaub's auf alle Fälle (.) dass man das eben (.) ahm dass das so gespeichert ist,

135 dass man das wirklich schnell abrufen kann, auch wenn's eine Pause gibt und auch wenn's die lange

136 Pause gibt (irgendwie) dann so im Sommer ein, zwei Monate sogar (.) äh es kommt dann alles ziemlich

137 schnell wieder zurück. Natürlich die Muskeln sind (.) eingeschränkt wenn sie nicht äh täglich trainiert

138 werden aber das kommt dann eigentlich auch schnell wieder. (.) Aber das glaub ich auf alle Fälle also (.)

139 man merkt's auch wenn man jetzt irgendwie weg vom Ballett oder sag ma von modernen Richtungen in

140 ganz was anderes geht so (.) was wir auch haben eben Musicals (.) und dann kommt jemand wirklich

141 mit einer Musical:ausbildung und mit Musical- äh also mit mit (.) äh Jazzschritten und so was, dass ist

142 wieder (.) ganz anders für uns

143 I: Mmh.

144 A3: Also wir können auch unkoordiniert sein für andere Tanzstile (.) auf jeden Fall, sicher! Aber ja

145 ((grinst))

146 I: Okay! Ahm (.) findest du, dass dich der klassische Tanz restringiert? Also magst du Improvisation

147 eigentlich mehr als Ballett? Oder modernen Tanz? Oder (.) freien Tanz?

148 A3: Mm:h (2) gegenüber zum ganz klassischen Ballett, oder?

149 I: Mmh!

150 A3: Ahm (3) nein ich find dass is- eigentlich (.) genau:so wichtig überhaupt für (.) fürs Ganze also (.)

151 Ballett, der ganz klassische Tanz ist (.) genauso schön für mich auch und und wichtig

152 I: Mmh.

153 A3: Ähm (.) wie ein, ein neoklassisches oder ein modernes Ballett. (.) Also ich könnt jetzt nicht sagen

154 (.) ja das mir das eine mehr oder weniger s- es es sind halt eine ganz andere Richtung und ein (.) ganz

155 anderer Zugang und das wird halt anderst aus- also es ist halt, sind (.) viele verschiedene

156 Ausdrucksweisen. Natürlich kann man im Klassischen eingeschränkter (.) find ich als jetzt äh im (.) ja

157 ich find's eigentlich eingeschränkter und und ähm (.) äh im Ausdruck jetzt als als eben im im modernen

158 (.) oder (.) modernen, neoklassischen Balletten (.) ja.

159 I: Okay. Ahm (.) wie siehst du deinen Gang und deine Haltung? Ahm achtest du auf deine Haltung?

160 Also wenn du zum Beispiel in einen Raum gehst wo (.) fremde Leute sind oder wichtige Leute sind,

161 verändert sich da deine Haltung also achtest du dann mehr drauf, oder?

162 A3: Ich glaub das ist a:hm unbewusst. (.) Also ich denk mir jetzt nicht wenn ich eben (.) irgendwo rein

163 gehe wo jetzt eben, (wie du) sagst wichtige Leute sind oder so, dass ich jetzt meinen Rücken halten

164 muss, sondern das ist (.) eigentlich schon (.) so die Haltung ist schon irgendwie gespeichert (.) das ist

165 schon, wenn ich denk ich sitz normal, locker da, sagen Leute zu mir: Oh Gott du sitz ja so gerade da, ja

166 (.) Natürlich kann ich auch mit einem runden Rücken dasitzen, (.) aber generell wenn man irgendwo

167 ahm (.) ah in einer Gesellschaft (.) jetzt (.) sitzt am Tisch ah oder in (.) ja beim Stehen irgendwo bei

168 einer Party, weiß ich nicht, das is- (.) anscheinend automatisiert, weil wir halt täglich (.) äh ja irgendwie

169 (.) Schulterblätter runter und Brust raus und (.) das es schon gar nicht mehr äh bewusst ist

170 I: Mmh.

171 A3: Irgendwie. (2) Aber ja ich seh das dann auch bei anderen Leuten, wenn ich mir denk so: Aha, okay

172 ahm (.) die steht jetzt irgendwie komisch da (.) also dann fällt mir das extrem auf, weil ich eben

173 umgeben bin meistens mit meinen Leuten

174 I: Mmh.

175 A3: Und dann wenn du (.) unter Anführungszeichen normale Leute wieder triffst, (.) die dann irgendwie
176 komisch dahängen oder da=stehen dann (.) fällt mir das irgend- irgendwie mehr auf, ja.
177 I: °Okay°. Ah:m was würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Achtest du auf ihn? Bist
178 du aufmerksam was in ihm vorgeht? Hörst du auf die Signale?
179 A3: Also (2) im Sinne von "ich achte auf ihn" (.) ich bin a:h (.) diejenige, die aus dem Ballettsaal
180 rausgeht und dann irgendwie noch weiter trainiert (.) ob's jetzt Fitness ist, oder Joga oder irgendein
181 anderes (.) äh Kräftigungstraining. (.) Was ja viele nicht machen. Viele sagen: Okay Ballett ist genug (.)
182 und ich geh aus dem Ballettsaal und das wars
183 I: Mmh.
184 A3: Und (.) ich bin eben genau der andere Typ, der eben sagt, also ich mein ja, ich mein mein Körper ist
185 mein mein Kapital und mein mein Arbeitswerkzeug (.) und ah:m (.) ja wir müssen ja auch auf der Bühne
186 teilweise (.) ganz entblößt äh irgendwie ((grinst)) tanzen oder uns präsentieren (.) und das ist halt
187 wichtig, dass ähm (.) ja dass das stimmt ähm (.) das der Körper einfach, ja (.) sich halt (.) ja mein
188 Instrument und das muss halt passen für mich und ich bin halt sehr selbstkritisch und deswegen mach
189 ich auch einige Sachen (.) ahm (.) aber (.) Signale, das ist natürlich wieder was anderes, wei:l wenn ich
190 weiß, okay äh jetzt irgendwie Knie oder Rücken a:h verspannt oder überanstrengt (.) ja sagen viele
191 schon: (.) Okay, jetzt pausier mal ein bisschen und (.) ich mach trotzdem weiter (.) wahrscheinlich
192 teilweise auch blöd und aber (.) so ist das irgendwie mit der Disziplin. Also ich, bevor ich (.) bevor zu
193 Hause bleib und weiß dass irgendwie eine Umbesetzung wegen mir (.) passiert, dann komm ich lieber
194 irgendwie halb krank in die Arbeit und mach das irgendwie und (bet) das runter aber ja ich hab auch
195 schon nicht so gute Erfahrungen gehabt mit äh mit Fieber getanzt und sowas, was wirklich blödsinnig ist
196 I: Mmh.
197 A3: Nur wir sind halt einfach, ich glaub wir haben ein bisschen einen Knacks (.) ah:m ja (2) und bleiben
198 dann halt nicht zu Hause (.) wenn irgendwie, aber sonst ah:m (.) ja hab ich eigentlich Glück mit mit
199 meinem Körper also
200 I: Also gönnst du ihm eigentlich nicht die Ruhe wenn er's, wenn er's braucht, oder?
201 A3: Ahm wenn er sie braucht äh ich ich versuch schon (.) äh irgendwie abzuschalten wenn's dann
202 wirklich äh (.) ein paar Tage oder oder ein, zwei Tage sind auch schon genug (um) irgendwie
203 abzuschalten
204 I: Mmh
205 A3: Ahm (2) aber ja eben wenn's irgendwie so geht um äh Überlastung und gar nicht in die Arbeit gehen
206 (.) wenn Arbeit ist, wenn keine Arbeit ist, dann will ich eh, dass er Ruhe hat. Aber wenn Arbeit ist (.)
207 gar nicht hinzugehen ist sehr schwer für mich
208 I: Okay. (.) Und wenn dir irgendwas weh tut, dann (.) nimmst du dann Tabletten oder cremst du ihn
209 eher, cremst du dann eher die Stelle nur ein oder?
210 A3: Nein eigentlich ähm
211 I: Also Hausmittel?
212 A3: Also ja.
213 I: Ja
214 A3: Also eigentlich gar nicht ähm (.) gar keine Schmerzmittel, nie versuch ich also ich (.) hab glaub ich
215 überhaupt erst einmal welche gnommen in meinem Leben (.) ahm (.) ja (2) natürlich gibts etliche
216 Cremes und und Sportsalben und und (.) also gute Sachen die dann schon helfen wenn's wirklich
217 irgendwie nur Überlastung ist oder
218 I: Mmh.
219 A3: Ja (.) Oder Bäder oder eben reicht manchmal auch äh (.) äh (.) ganz normale Kräftigungsübungen (.)
220 hilft auch schon, (.) weil wenn der Muskel einfach (.) zu schwach ist und das Gelenk irgendwie schon (.)
221 zu beansprucht ist, dann reicht manchmal wenn man ein bissl, ja Rad=fahrt fürs Knie oder so und das
222 (2) ja
223 I: °Okay°. (.) Und wie ist das mit der Ernährung? Achtest du auf deine Ernährung? (.) Also ernährst du
224 dich gesund und?
225 A3: Ja! (.) Also würd ich schon sagen ahm (.) das ein:zige, also ich mein generell ja und äh wenig am
226 Abend und und und viel Eiweiß und nicht äh (.) äh (.) wenig Kohlenhydrate und wenn dann in der Früh
227 und (.) vielleicht bis zu Mittag, aber am Abend eher selten und ahm (.) aber das einzige ist halt äh (.)
228 Süßes, (.) ja (.) ohne ohne Süßem mag ich nicht leben ((lacht))
229 I: ((lacht))
230 A3: Und das ist halt ja (.) quasi die Droge. (.) Und halt Alkoholkonsum ja (.) ahm (.) ab und zu aber
231 nicht irgendwie, nicht übermäßig und (.) Also man man man spürt's ja eh also wenn, wenn man
232 irgendwie jetzt (.) keine Ahnung (.) jetzt mehr Alkohol zu sich nimmt, dann spürt man das auch im
233 Training und so dann auch zwei Tage danach, (.) deswegen

234 I: Mmh
 235 A3: Hat 's auch gar nicht viel Sinn, überhaupt wenn wirklich viel äh (.) viel vom Körper verlangt wird,
 236 ist das nicht (.) äh irgendwie
 237 I: Okay. Das heißt du, du weißt quasi was gesund ist für deinen Körper und spürst dass dann auch
 238 A3: Ja
 239 I: In der Arbeit?
 240 A3: Glaub ich schon (.) ja. Ich mein ob, ob Koffein und und Süßes da jetzt äh gesund ist, weiß ich nicht
 241 aber (.) ja
 242 I: °Na gut ein paar Laster braucht man ja. (Irgendwas muss man° sich auch gönnen)
 243 A3: Genau. Wenn man schon, wenn man schon nicht raucht bitte schön ((lacht))
 244 I: Ahm wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? Versuchst du dich (.) körperlich zu perfektionieren
 245 (und) verfolgst du eine tänzerische Idealvorstellung?
 246 A3: Äh:m (.) ja das ist schwierig wei:l (.) ich halt eben wie gsagt schon äh (.) selbstkritisch bin und
 247 (dann wir) natürlich auch umgeben sind mit anderen (.) Kollegen, Tänzern (2) wenn man will
 248 Konkurrenten ähm (.) und natürlich versucht man irgendwie, äh besser zu werden oder was (.) zu
 249 verfeinern in seiner Bewegung oder auszuarbeiten oder stärker zu werden ahm (2) aber es ist halt äh (.)
 250 ja es ist halt A- viel Arbeit und schwierig und äh es kommt auch drauf an, äh welche (.) welche
 251 Möglichkeiten du hast, weil teilweise im Training (.) kann man nicht wirklich viel erarbeiten sondern
 252 das ist dann meistens dann in irgendwelchen (.) ähm also (.) in irgendwelchen Stücken wo du (.) Rollen
 253 kriegst oder eben ja (.) wo man da sich irgendwie (.) also wenn da neue Sachen sind, die du früher also
 254 (.) die du nicht kennst, Schritte, Bewegungen
 255 I: Mmh.
 256 A3: Ahm (.) dass man sich da irgendwie ahm (.) ja (.) verbessern kann oder halt (.) da aufgehen kann in
 257 in einer Rolle oder ja.
 258 I: Stoßt du manchmal an deine Grenzen?
 259 A3: ((lacht)) Manchmal. (.) Ahm ja glaub ich schon. Überhaupt wenn's dann (.) soweit geht, dass man
 260 wirklich (.) äh keinen Sauerstoff mehr zu sich nehmen kann, weil man schon so (.) erschöpft ist und und
 261 und der der Puls so schnell geht, dass man gar nicht mehr zum Luft holen gehen ah zum Luft holen (.)
 262 kommt (.) denk ich mir ich versteh, kann ich nicht mehr verstehen, wie überhaupt noch Muskeln
 263 funktionieren und wie ich überhaupt dann noch weiter kann 10 Minuten. Ahm (.) aber irgend:wie geht's.
 264 Ich mein gsund glaub ich ist das dann auch nicht mehr, (.) a:ber ja das ist halt irgendwie (.) das ist halt
 265 eben schwierig. Äh (.) das ist irgendwie ein Fehler von von von Atmungseinteilung oder oder
 266 Atmungstechnik oder man kann ja auch mehr äh ja (.) weiß nicht, vom Oberkörper weniger und von den
 267 Armen mehr und so weiter und manchmal ist es, gelingt's besser und manchmal schlechter oder
 268 manchmal ist man mehr nervös, dann ist sowieso die Atmung ganz schnell oder
 269 I: Mmh,
 270 A3: Ja.
 271 I: Ahm siehst du deinen Körper als etwas, der dir (.) neue Erfahrungen ermöglicht oder siehst du ihn als
 272 etwas einschränkendes?
 273 A3: Mm:h ha! (.) Manchmal denk ich mir schon, dass ich eingeschränkt bin (.) weil man sieht halt
 274 meistens seine Fehler und nicht seine positiven Sachen.
 275 I: Mmh.
 276 A3: Aber nein ich denk schon, dass ich (.) sonst wäre ich ja nicht so lang dabei und sonst wär ich ja
 277 nicht ä:h (.) auf so einem Niveau schon, dass man sagt, also auf so einem professionellen Niveau,
 278 I: Mmh.
 279 A3: Das man sagt eigentlich kann man alles machen (.) sag ich jetzt mal so (.) grob ahm (.) aber wie?
 280 Ich will's ja immer (.) gut machen und und (2) quasi keine Ahnung perfekt oder oder oder (das es) schön
 281 ist oder harmonisch, aber (.) ahm (.) ja (.) nein ich glaub °nicht dass (es) eingeschränkt ist, ich hoff (.)
 282 dass man viel damit machen kann, ja°.
 283 I: Mmh. (.) °Okay° (.) wie würdest du deinen Körper beschreiben? Fallen dir da Adjektive,
 284 Eigenschaftenwörter dazu ein?
 285 A3: ((grinst)) Ah:m (2) ja schwierig über sich selbst ahm (2) ja also ich glaub jetzt, meinst du auch von
 286 von Bewegungsart, oder von
 287 I: Nein, einfach
 288 A3: Oder jetzt nur von Körperbau und Statur?
 289 I: (°Vom Körper ja so Adjektive, zum Beispiel was weiß ich ist er sportlich°)
 290 A3: Ah okay
 291 I: °stark und°
 292 A3: (aber) sicher

293 I: °oder (ist er) kränklich und°
294 A3: Nein, sich:er
295 I: °schwach°
296 A3: Äh sportlich, ja auf alle Fälle (.) ahm ausdauernd auch, i- ich mein ja aber auch nur in in (.) in einer,
297 in einer gewissen Relation, weil ich kann (.) eben vielleicht in Ballett schaff ich das und das, als:o bis an
298 eine Grenze (.) weil ich das gewohnt, also geübt, weil ich in dem geübt bin und so weiter aber dann
299 gibts solche wieder (.) Ausdauer:arten, Sportarten (.) normaler Sport sag ich jetzt einmal oder
300 Leistungssport wo ich sicher nicht mithalten kann (2) ja aber sonst, ähm nein eigentlich (.) für das, dass
301 ich s:o (.) ähm eher zart und grazil bin (.) jetzt vom Knochenbau, vom Körperbau ist er eigentlich
302 ziemlich robust, weil ich glaub das kommt durch diese l- (.) durch diese langjährige (.) ahm Arbeit und
303 und und Beanspruchung und und aber auch (.) Stärkung und (.) also alles was ich ihm schon gegeben
304 hab kommt irgendwie zurück also es ist (.) er ist so trainiert, dass ich auch viel (.) viel Belastung auf ihn,
305 auf den Körper (.) geben kann und er bricht trotzdem nicht zusammen wenn ich, und das find ich eh, das
306 find ich eh eigentlich Wahnsinn (.) wie (.) wie das funktioniert ((grinst)) Ja! Ah was sonst? (.) Nein, °ich
307 glaub das wars eh° ((grinst))
308 I: Ja ähm bist du zufrieden mit dem Aussehen deines Körpers?
309 A3: Zufrieden? Ahm (2) j:a zufrieden im Sinne von äh (2) (das ich) (.) ich bin halt eben ((grinst)) ähm
310 irgendwie perfektionistisch und es (.) es ist schon (.) okay wie er ausschaut und es ist okay was er macht
311 (.) aber es geht natürlich immer (.) besser oder gsünder oder (.) ja (2) ja.
312 I: Okay °gibts was, was du besonders magst°?
313 A3: °An meinem Körper°?
314 I: Mmh.
315 A3: Ah:m (3) ja also dass ich eigentlich für meine Größe (.) die klein ist (.) für meine 1.65, dass ich in
316 der Relation eigentlich lange Beine hab, das ist schon mal (.) ein Geschenk würd ich sagen. (.) Un:d (.)
317 ja die auch halbwegs, irgendwie in einer Form sind, dass ich sag: Okay, Beine kann man herzeigen
318 ((grinst)) und mit den Beinen kann man was machen, aber natürlich ist das auch wahrscheinlich vom
319 Training und und Ballettausbildung bis (.) (°gibts zum°) ja alles was ich halt da reingesteckt hab (.) ähm
320 auch so geformt, also (3) ja und ä:h, was nicht so toll sind, sind äh ah:m (.) meine Schultern, weil ich
321 halt (.) äh:m wenig Kraft hab noch äh im Schulter- (.) und Armbereich, also Rumpf eigentlich, ist
322 eigentlich das wichtigste für uns und (.) das ist halt teilweise noch irgendwie (.) schwach (2) darf aber
323 auch nicht **zu stark** sein, weil als Tänzerin muss man ja immer irgendwie zart, und und grazil
324 bleiben und (.) kann jetzt nicht irgendwie da groß äh (.) Fitness und Gewichte und so weiter
325 I: Mmh.
326 A3: (Weil) das (würd) genau das Gegenteil, weil dann wirst du auch (.) dann (schließt) du ja deine
327 Gelenke (2) ahm (2) ja aber es ist immer ausbaufähig ((grinst))
328 I: Okay.
329 A3: Es gibt nie ein Ende glaub ich, man kann immer mehr an seinem Körper arbeiten oder an ihm
330 schleifen oder (.) ihm (.) was Gutes tun und (.) ja (.) Das wichtigste ist eigentlich (.) ah:m find ich jetzt
331 für Körper, weil Ballett an, an und für sich ja (.) sagt jeder äh Physiotherapeut, Personaltrainer bis (.)
332 weiß ich nicht ahm (.) andere Ärzte, dass das halt nicht gesund ist für (.) für die Gelenke, für die
333 I: Mmh.
334 A3: Wirbelsäule, die normal geformte, das Balletttraining an, an sich (.) kommt auch drauf an, was für
335 ahm (.) Möglichkeiten du mitbringst, (.) jetzt ein, an an Ballettkörper also ahm (.) und je nach dem auch,
336 entstehen dann auch Verletzungen weil wenn, wenn das eben nicht gegeben ist, diese Auswärtsdrehung
337 von der Hüfte oder das und das, dann ja glaub ich kommt's auch schneller zu Verletzungen (.) ah:m (2)
338 aber (3) ja ((grinst))
339 I: Also du magst deine Beine und deine Schultern magst du °nicht kann man sagen°.
340 A3: ((seufzt)) Nei:n was heißt überhaupt nicht? Sie sind eh okay ich hätt sie gern kräftiger. Sie sind von
341 der Form her sind sie schön
342 I: Mmh.
343 A3: Und okay aber (.) äh für Ballett hätt ich oft gern mehr äh Schulter:spannung und Kraft. Für mich ist
344 sehr schwierig ahm das zu kontrollieren, (.) weil ich mit den Beinen eigentlich ziemlich okay bin, also
345 (.) eher stark oder ich kann alles machen mit den Beinen (.) und dann fehlt aber die Rückenspannung
346 und dann als Gesamtbild fällt das Ganze zusammen, weil wenn du vom Oberkörper her nicht (.) äh eine
347 Spannung hast dann (.) fällt auch der Rest zusammen, also (.)
348 I: °Okay° ahm bist du eigentlich tollpatschig? Haust du dich oft an?
349 A3: Ne:in. Ich finds immer lustig, wie tollpatschig andere Leute sind. ((grinst))
350 I: ((grinst)) Okay ahm (.) fühlst du dich wohl in deiner Haut? Siehst du sie als Schutz und als
351 Abgrenzung zur Umwelt?

352 A3: Schon eigentlich.
353 I: °Okay°.
354 A3: °Ja°.
355 I: Was geht in deinem Körper vor, wenn du Angst hast, also wenn du dich mal in eine Situation versetzt,
356 wo du (.) voll Angst hast, wie empfindest du die dann körperlich?
357 A3: Ja also auf alle Fälle Herzklopfen (.) ähm (2) ähm und dann natürlich durch durch den schnellen
358 Herzschlag dann kann man schwerer Atmen (.) und (.) teilweise (.) spürt man dann auch nicht wirklich
359 dann zum Beispiel jetzt, mein ich jetzt Nervosität (.) oder Angst äh vor einem Auftritt (.) spürt man dann
360 gar nicht mehr wirklich, was der Körper macht, (sondern) das ist (.) weiß ich nicht ich glaub eben weil
361 die Atmung und alles komisch ab- also abläuft dann im Körper (.) hast du manchmal dann gar nicht
362 wirklich jetzt viel Gefühl für deinen Körper und dann gibts halt Tage wo du dich richtig gut fühlst weil
363 du halt wirklich (.) ich glaub schon, dass es wesentlich besser ist, wenn man entspannter an (.) die
364 Sachen geht irgendwie. Natürlich man wird sowieso, man kriegt sowieso einen Puls von der
365 Anstrengung her und von (.) ja aber es soll nicht von der Angst (halt) sein
366 I: Mmh.
367 A3: Aber natürlich passiert das immer wieder.
368 I: Und wenn du Angst hast weil dich irgendwer verfolgt oder so, wie spürst du die dann? Spürst du die
369 dann anders °als die Nervosität°?
370 A3: N:n nein auch eigentlich. Also ich mein Herzrasen irgendwie oder halt (.) mmh (.) ja (.) ja auch.
371 I: °Okay°. Und im Gegensatz dazu? Wie fühlst du dich wenn du dich total freust? Wie spürst du das
372 körperlich? (.) °Wie drückt sich das aus°?
373 A3: Ja eh wie man sagt, diese Schmetterlinge im Bauch sind wirklich dann da (.) egal ob's jetzt ja keine
374 Ahnung (.) über was man sich jetzt grad freut (.) oder ob's einem nur gut geht oder ob man sich (.) oder
375 Vorfreude auf etwas
376 I: Aha.
377 A3: Ah:m (2) ja und irgendwie auch (nschen) auch auch auch eigentlich das selbe, halt anders, das ist
378 vom Bauch irgendwie (.) und aber auch ein bisschen natürlich kann, kann der Puls schneller werden und
379 und (.) ahm auch so ein bisschen, dass man sich (.) dass man nicht (.) dass man sich ein bisschen so
380 verliert (also) nicht äh wirklich spürt (.) kann man schwer
381 I: Mmh.
382 A3: Beschreiben, aber (.) ja.
383 I: Okay. Ah: m (.) wie ist deine Einstellung zu dir selbst? Also wie siehst du dich selbst? (Also wennst
384 du dich)
385 A3: Ja ah:m (.) das ist (.) ein bissl schwierig, weil ((lacht)) weil ich bin (2) ich hab nicht dieses ah
386 wahnsinnige äh Selbstbewusstsein (.) was viele Leute haben (.) Mm:h (.) und (2) deswegen auch ist die
387 Selbsteinschätzung natürlich ahm (.) genauso schlecht wie das Selbstbewusstsein also halt (.) genau gar
388 nicht.
389 I: Mmh.
390 A3: Und ah:m (2) ja (.) manchmal ahm (.) also ich mein ich arbeite daran weil ich ich weiß, dass es
391 eigentlich nicht gesund ist (.) und ah:m das man sich schon selbst äh schätzen soll und selbst, nur es ist
392 halt schwierig auch immer sich selbst (.) zu sehen weil man
393 I: Mmh.
394 A3: Sieht ja also die anderen sehen dich immer und du selber siehst dich nicht wirklich (.) und
395 manchmal versuch ich das eh eben umzudrehen und zu sagen okay jetzt, einen Spiegel quasi vorn und
396 jetzt muss ich mich mal selbst (.) äh von außen, also so von außen betrachten, (.) un:d dann gibts eben
397 Phasen, wo ich mich (.) gut seh und und und und und sicher fühl und mir denk äh das ist das richtige
398 was ich mach, das passt zu mir, das kann ich, das will ich (.) und dann gibts wieder Phasen, wo ich mir
399 denk (.) ja (.) ist das überhaupt äh richtig für mich ähm (.) ja was denken die anderen über mich (2) ah:m
400 und (2) ja (.) also (.) es ist schwierig und ich glaub ahm (.) sowieso ich mein (.) die Persönlichkeit eh
401 schon quasi ahm geformt (.) bis ja (.) also jetzt amal bis 25 ungefähr. (.) Von von den Sachen die man
402 schon alle erlebt hat und und ahm (.) halt Erfahrungen und so weiter ah:m (.) aber ich glaub man eben
403 man lernt nie aus und und und (.) aber ich glaub der Grundstein is- is- ist schon mal gelegt und (2) auch
404 wenn, auch wenn die anderen sagen: Nein, dass ist nicht so und wenn du's anders erlebt hast, dann (.) ja
405 ist es halt für dich so und (2) ja.
406 I: Ah ist dieses Bild, dass du von dir hast, hat sich das verändert im Vergleich zur Schulzeit (.) oder
407 °deine Persönlichkeit hat sich da was verändert° (.) oder bist du noch immer genauso wie früher?
408 A3: Mmh (.) das ist schwierig. Das weiß ich auch nicht! (.) Ich hoffe, eigentlich hoffe ich nicht, dass ich
409 so bin wie in der Schulzeit, weil ich hoffe ja doch, dass das irgendwie weitergeht und das man irgendwie
410 (2) ja von den Erfahrungs=werten irgendwie (.) das man also das man von den Erfahrungen lernt (.) und

411 ahm (2) ja aber vielleicht innen drinnen, die der Charakter ist schon vielleicht so geblieben aber (.) ich
412 weiß nicht aber (.) alles drum herum also irgendwie (.) hat sich noch weitergeformt, glaub ich, hoffe ich.
413 I: °Also glaubst du nicht dass du zum Beispiel reifer geworden bist (.) als in der Schulzeit, oder°?
414 A3: Na das hoff ich schon, aber ich glaub so die Grundcharakterzüge sind wahrscheinlich noch immer
415 dieselben. Wei:l (.) vielleicht wird sich das nie ändern
416 I: Mmh.
417 A3: glaub ich eigentlich, weil ich seh's auch bei den anderen (.) Freundinnen (.) und Kollegen, dass man
418 immer irgendwie der=selbe Mensch bleibt, aber halt ja (2) au- aus den Erfahrungen und von der Zeit
419 halt irgendwie (.) heran reift schon aber (.)
420 I: Mmh. (2) Okay. (.) Ahm glaubst du das Ballett einen positiven Einfluss auf deinen Körper und auf die
421 Einstellung zu deinem Körper hat?
422 A3: Mmh ja (.) glaub ich schon. (.) Ich mein ahm (.) sicher auch (.) ahm (3) es ist sicher auch schwierig
423 weil ähm (.) weil du halt so viel mit deinem Körper zu tun hast, dass (.) ja dass du gar nicht abschalten
424 kannst irgendwie und das immer (.) immer der Körper ist halt wichtig, weil das ist halt (.) dein
425 Instrument und ahm (2) also positiv in dem Sinne, dass man auf auf ihn schaut und auf ihn hört und ah
426 (.) ihn verbessern will, ihn perfektionieren will und und und
427 I: Mmh.
428 A3: Negativ irgendwie, dass es (.) das man halt (.) ganz schlecht oder gar nicht fast ah irgendwie
429 zufrieden ist oder ihn in Ruhe lässt und (.) wirklich ahm (.) schwierig, dass man ihn ahm (.) ja mal auch
430 seine Zeit gibt, oder man (.) man halt immer irgendwie (.) im Einsatz sein will und hyper ist und äh (.) ja
431 I: Mmh.
432 A3: Aber deswegen macht man auch (.) oder sollte man, oder mach ich äh (.) andere Bewegungen,
433 andere (.) Kräftigungen oder ausgleichende Joga=sachen dass es eben (.) nicht in diese ganz kaputte
434 Ballettform, sag ich jetzt amal, kommt.
435 I: Okay.
436 A3: Also irgendwie aus- austarierend, ausgleichende (.) Bewegungen
437 I: Mmh.
438 A3: Weil jeder sagt: Ja aber du bist ja super trainiert, wenn du Ballett machst und wenn du 7 Stunden
439 am Tag trainierst, sag ich: Nein. Gar nicht! (.) Also ich mein, dass sind ja, das ist ja was ganz was
440 anderes (.) eine Kräftigung für einen Muskel oder für eine Muskelpartie oder (.) eineinhalb Stunden
441 Joga ist was ganz was anderes als als (.) hier also ein Training oder eine Probe.
442 I: Mmh. (2) Okay. Ahm rückblickend gesehen auf die Jahre die du tanzt. Sagst du dass du dich durch
443 den Tanz entwickelt hast, oder sagst du eher, dass der Tanz dich begleitet hat in deiner Entwicklung?
444 A3: Mmh beides eigentlich! Natürlich ist er ein Begleiter (.) aber ich ich hoffe (.) dass ich mich
445 entwickelt hab und ich glaub auch, dass ich mich entwickelt hab (.) ah:m weil (.) ja umso mehr Rollen
446 und und und Partien du in einem (.) Ballett oder einem Stück (.) ahm zu tanzen hast, da (.) umso mehr
447 Erfahrung hast du und umso mehr (.) natürlich äh lernst du deinen Körper und d- das Bild von deinem
448 Körper kennen und du weißt halt wie du dich äh (.) präsentieren willst oder präsentieren kannst oder
449 oder so präsentierst, dass es (.) ähm schön ist halt und das es ästhetisch ist und harmonisch (.) und dann
450 wird man auch immer sicherer, weil man wird ja auch irgendwie dann bestätigt (.) ahm ja das ist (.) ahm
451 gut so wenn du's so machst, oder das passt dir ja wirklich oder das (.) genauso und (.) dann weißt du ja
452 ungefähr okay dann, das kann nicht so falsch sein und
453 I: Mmh.
454 A3: Wenn die Leute das mögen oder wenn sie zu dir hinkommen und sagen: Ja (.) ahm (.) du machst das
455 echt also (.) schön und dann das berührt mich, oder oder ich (.) hab dich gesehen und wollt auch tanzen,
456 also solche Sachen sind halt Wahnsinn. Ich mein natürlich weiß ich dann, muss ich dann auch das
457 zurückschrauben und sagen das sagen auch teilweise Laien und für die ist (.) schö- schnell amal was äh
458 schön, (.) ahm aber (.) ja (2) ich glaub (.) ja.
459 I: Ahm bist du zufriedener mit dem was du kannst? °Mit deinem Können und deinen Fähigkeiten? Im
460 Vergleich zur Schulzeit°?
461 A3: Ach=so! (.) Ah:m ja! (.) Ich mein ich will nicht sagen, dass ich jetzt äh (.) schlecht war aber ich war
462 halt äh (.) äh unerfah:ren (.) wie man jetzt eben sich präsentiert und wie man jetzt äh (.) ja da kannt man
463 ja, da hatte man ja auch nur eine gewisse (.) äh Reihe von Bewegungen äh gekannt und es gibt ja so
464 viele Stilrichtungen und so viele (.) äh (.) ja Choreographien
465 I: Mmh.
466 A3: Die man schon (.) bis jetzt getanzt hat oder noch hoffentlich tanzen wird, das (.) von von jedem
467 nimmst du was mit und von jedem äh lernst du was und (.) behältst was,
468 I: Mmh. (.) Okay.

469 A3: Weil das sind dann ganz andere Schritte (.) äh und und und man übt das ja dann so oft, bis zu einer
470 Premiere oder bis zu einem (.) Auftritt oder bis zu einem Konzert, egal, dass das alles irgendwie glaub
471 ich trotzdem (.) auch wenn, wenn's dann lange nicht ist, dann ist das trotzdem irgendwie abgespeichert
472 (ist) (.) und das ist das, was dann dich reicher macht halt
473 I: Mmh.
474 A3: Und was du auch dann vielleicht wo anders (.) das von einem Ballett in einem Musical nutzen
475 kannst.
476 I: °Ja okay. Bist du gelassener geworden°?
477 A3: Gelassener? (.) Äh (.) in was? In Bezug jetzt auf Tanz oder wie?
478 I: In Bezug auf (.) auf dich, auf deinen Körper, °auf alles, auf tanzen°.
479 A3: Seit ich tanze oder wie?
480 I: Ja seit (.) seit der Schulzeit.
481 A3: Mmh (.) mm:h j:ein. ((grinst)) Manchmal ja, manchmal nicht. Ich mein (.) man kann ja genauso
482 immer noch Stress haben und dann (2) da kann man glaub ich die gelassenste Person sein ah (.)
483 irgendwann äh (.) überkommt dich der Stress einfach und dann bist du genauso gestresst wie (.) ja vor 7
484 Jahren oder vor 12 Jahren oder vor
485 I: Aber wenn du sagst ähm (.) du kannst irgendwas nicht ändern, nimmst du's jetzt eher hin wie früher
486 oder (.) °nicht°?
487 A3: Äh ja, das schon.
488 I: °Okay°.
489 A3: °Ja (.) eh weil man kann's ja nicht ändern°.
490 I: ((grinst))
491 A3: Also man kann (.) alles versuchen es zu ändern oder daran arbeiten oder keine Ahnung was, aber (.)
492 im Endeffekt (.) wenn's dann irgendwann nicht mehr geht, dann (2) °dann (ist es so°).
493 I: °Okay°. Ja danke für das Interview!
494 A3: Bitte!

- 1 I: **Also** weil wir ja gerade von Sport gesprochen haben, passt das eh voll gut. Und zwar würd ich gern
2 wissen welchen Stellenwert Sport in deinem Leben hat und welche Erfahrungen du bis jetzt mit Sport
3 hattest.
- 4 B1: Also ich muss sagen, ich äh mach derzeit keinen Sport.
- 5 I: Mmh.
- 6 B1: Und äh:m, so großen Stellenwert hat's auch eigentlich nicht. Ich achte dann eher auf meine
7 Ernährung. Dass ich mich halt gesund ernähre, aber ich weiß ich könnte sportlicher sein und dadurch
8 auch fitter. Also ich hab früher als Kind mehr Sport gemacht, also im Turnverein, aber jetzt so (.)
9 eigentlich dann nicht groß irgendwas. In keinem Verein oder so jetzt drinnen.
- 10 I: Okay und so als hobbymäßig laufen gehen oder so. Machst du sowas?
- 11 B1: **Selten**. Im Sommer eher als im Winter. Und ahm (.) ich mag das schon dann eher auch draußen,
12 also ich kann mir nicht vorstellen jetzt - ich war nur in Amerika im Fitnessstudio und da:s (.) liegt mir
13 einfach nicht so.
- 14 I: Okay. Ahm. (2) Nächster Themenkomplex ist ahm. Wie siehst du deinen Gang und deine Haltung?
15 Ahm also so, achtest du auf deine Haltung? Oder zum Beispiel, wenn du in einen Raum gehst, äh wo
16 lauter fremde Menschen sind, bewegst du dich dann anders? Also ist das irgendwie bewusst als wenn
17 du irgendwo reinkommst, wo du alle kennst? (.) Merkst du da einen Unterschied an dir, dass du dich
18 irgendwie anders gibst oder so?
- 19 B1: Ja also wenn ich nervös bin, dann ähm (.) werd ich bestimmt nicht irgendwie so (.) ganz locker da
20 rein laufen, sondern dann hab ich schon irgendwie so (.) ein bisschen gekrümmte:re Haltung, oder halt
21 irgendwie so bisschen verschlossener einfach den anderen gegenüber.
- 22 I: Mmh.
- 23 B1: Und ich weiß auch wenn ich nervös bin, dann kau ich zum ((lacht)) Beispiel meine Fingernägel. (.)
24 Was auch ziemlich schlecht ist.
- 25 I: Mmh. Und präsentierst du dich dann auch anders? So von, wie du dich gibst und so? Wenn du mit,
26 zum Beispiel bei fremden Leuten (.) oder irgendwo reingehst, wo's jetzt zum Beispiel, ja wie
27 Vorstellungsgespräch, zum Beispiel wo's wichtig ist, was du für einen Eindruck hinterlasst. Bist du da,
28 bist du da anders?
- 29 B1: **Ja** ich bin dann schon auf jeden Fall verschlossen:er, hab schwitzige Hände oder so, wenn's halt
30 irgendwie, wenn ich weiß, es kommt drauf an und ich weiß (.) ich kann mein Gegenüber nicht
31 einschätzen, dann bin ich schon erstmal, dass ich eigentlich wenig rede oder dass ich zuviel rede, wenn
32 ich mich irgendw:o, irgendwie was erklären soll oder so.
- 33 I: Mmh. (.) Okay. Ahm. (2) Was würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Du hast vorher
34 schon gsgagt, dass du ahm auf deine Ernährung achtest. Ahm und wie ist es also so allgemein mit deinem
35 Körper? Achtest du auf deinen Körpe:r ahm (2) bist du aufmerksam was in ihm vorgeht? Hörst du auf
36 Signale? Wenn du weißt zum Beispiel, dass es dir (.) wenn er da so Ruhe braucht, gibst du ihm die Ruhe
37 auch? Oder gehst du da einfach Power, also (.) gehst du da drüber hinweg und sagst einfach: Nein mein
38 Körper muss schon mit-funktionieren - also: **Achtest** du auf ihn, also hörst du auf ihn, oder?
- 39 B1: Ja eigentlich schon. Also es kommt natürlich ganz darauf an, jetzt wenn ich Prüfungen hab oder so,
40 dann merk ich das auch, dass ich einfach Stress bedingt zum Beispie:l, irgendwi:e Magenschmerzen
41 oder so hab. Und eigentlich kann ich die Signale schon ganz gut einschätzen und ich bin auch noch
42 vorsichtig was Medizin betrifft, nehm ich auch nicht so gerne ein, sondern versuch das dann eher mit,
43 irgendwie Tees oder irgendwas. Also ich achte schon eigentlich drauf und versuch dann auch genug
44 Schlaf zu kriegen und ich kann, schlafen kann ich eigentlich schon immer ganz gut.
- 45 I: Mmh. Und auch wenn du irgendwie, wenn du merkst, du bist verspannt oder dir tut was weh oder so,
46 ahm tust du dann was dagegen, oder sagst du: Ah das wird scho? (.) Von selber.
- 47 B1: Ja doch, dann versuch ich schon immer mit Wärmeflaschen oder mit Wärme halt einfach irgendwie
48 (.) dafür was zu tun. Das schon.
- 49 I: Okay. (.) Ahm. Das schließt jetzt irgendwie darauf an, ähm, die Frage wie das Verhältnis zu deinem
50 Körper ist? Ahm (2) also wi:e (2) ob du dich wohl fühlst in deinem Körper oder nicht? Und ob du
51 versuchst ihn zu ändern, oder zu perfektionieren, jetzt mit, zum Beispiel mit, wenn du sagst du gehst
52 laufen, damit er - keine Ahnung - in Form kommt, oder so. (.) °Was kannst du darüber?°
- 53 B1: Also ich bin eigentlich ((lacht)) schon ganz zufrieden mit meinem Körper. Ähm (.) und das Laufen
54 oder so würd ich nur machen, halt einfach um fitter zu sein, nicht unbedingt irgendwie um abzunehmen
55 oder so - überhaupt nicht -
- 56 I: Mmh.

57 B1: Sondern einfach halt ähm (.) um mich fit zu halten, dass ich halt irgendwie auch, ich weiß dass es
58 gesund ist einfach, aber auch nicht zu oft zu machen.
59 I: Mhm.
60 B1: Und ähm ich hab eigentlich schon ein °gutes Verhältnis mit meinem Körper. Ich fühl mich so ganz
61 wohl°.
62 I: Und. Ähm. Siehst du deinen Körper als dich einschränkend oder: (.) siehst du ihn eher so dass du
63 sagst er ermöglicht mir Sachen. Also zum Beispiel ahm. Wenn du (.) dass du sagst: Er ermöglicht mir
64 auch neue Erfahrungen zu machen, oder ist es eher so, dass du sagst: Na du würdest ger:n, irgendwas (.)
65 ähm ausprobieren, aber du kannst nicht, weil dein Körper dich zurückhält? Jetzt ein Beispiel für das
66 wäre ähm wenn du sagst: Ja du würdest gern Marathon laufen aber du weißt, du haltest das (.) dein
67 Körper macht das nicht mit weil deine Knie kaputt sind, oder keine Ahnung. In dem (Umfa-), also in
68 dem Sinn, ob er dir (2) ob du alles machen kannst, oder ob er dich eigentlich behindert?
69 B1: Also (.) eigentlich könnt ich schon sag ich mal (.) alles machen, also ich hatte auch noch nie
70 irgendwelche Brüche oder es ist auch nichts kaputt an meinem Körper. Ähm (.) aber ich weiß zum
71 Beispiel dass dann eher mein Kopf sagen würde: Nee das würd nicht gehen oder so, wenn's jetzt
72 irgendwie Extremsportarten oder so sind, dann weiß ich ganz genau, da hätte ich einfach zuviel Angst,
73 dass dann irgendwas passiert, was irgendwie mein Leben total beeinträchtigt irgendwann.
74 I: Okay, also würdest du sagen dein Körper könnt schon eigentlich alles machen, also (bist du), du
75 könntest ihn irgendwo reinwerfen und sagen, okay der macht alles mit (.) was du von ihm verlangst.
76 B1: **Schon**. Also ich hab (.) noch nie so=weit meine Grenzen jetzt getestet, dass ich sage, das:s konnte
77 ich jetzt noch nie, aber a:h würde man sehen, wenn man mal irgendwie sagen würde: man will halt
78 irgendwa:s extrem:sportmäßiges oder so ausprobieren. Da kommt man sicher an seine Grenzen.
79 I: Okay. (.) Ahm. (3) Wie würdest du deinen Körper beschreiben? Also wenn's jetzt so um Adjektive
80 oder um Eigenschaften geht, ahm die du deinem Körper zuschreibst ahm (2) weil du schon gsagt hast
81 auch, dass du zufrieden bist mit dem Aussehen deines Körpers, ahm (.) gibts da etwas was du ändern
82 würdest oder was magst du besonders?
83 B1: ((lacht)) Also was mag ich besonders? Ich mag meine Füße und mein Gesicht besonders.
84 I: Mmh.
85 B1: Würd ich sagen un:d ansonsten sag ich mal, könnt ich (.) äh (.) auf jeden Fall ein bisschen mehr
86 weibliche Rundungen haben, auf jeden Fall (.) un:d ahm (.) ja (.) also ((lacht)) Adjektive weiß ich jetzt
87 nicht was es geben würde. Also, klar kann man schon immer was ändern (um) es perfekt zu machen.
88 Jeder hat seine Makel.
89 I: (Wie) Adjektive zum Beispiel ah:m sportli:ch, attraktiv oder siehst du ihn eher als, dass er eher
90 kränklich ist? Also weil du oft krank bist, oder schwach, oder stark, oder (2). °(Das wären) zum Beispiel
91 Adjektive.°
92 B1: Ah:m. (.) Naja. Also eigentlich immer so mitten drin. Also ich bin, ich hab jetzt nicht s::o ein
93 Selbstbewusstsein, dass ich jetzt sag: Owoah ((lacht)) ich bin so **stark** ((lacht)) oder so.
94 I: Mmh.
95 B1: Aber (.) ah:m (.) Keine Ahnung, die Leute sehen mich eher so als (.) kleine Süße, aber ich hab jetzt
96 nie irgendwie so (.) weder sexy, noch irgendwie superstark, aber ich bin jetzt auch nicht irgendwie (2)
97 schwach würd ich sagen.
98 I: Mmh.
99 B1: ((lacht))
100 I: Okay. Ahm. (3) Bist du eigentlich tollpatschig? Hast du dich oft a:n? Oder?
101 B1: Mmh es geht so. ((lacht)) Also eher mim Essen oder so, dass ich viel (.) verklecker oder so.
102 I: Okay, aber so mim Körper bist du eigentlich (.) nicht dass du sagst: Ja ich spür nicht genau, wo ist
103 meine Grenze oder dass ich mich keine Ahnung da oder da anhaue.
104 B1: Nee, das hab ich eigentlich nicht. Ne:e.
105 I: Okay, das heißt du (2) fühlst dich an sich wohl in deiner Haut und (.) siehst du sie eigentlich mehr als
106 - also deine Haut, deine Körpergrenze, also Haut im Sinne von Grenze - siehst du's mehr als Schutz,
107 oder siehst du's mehr als (2) als Abgrenzung zur Umwelt? Oder mehr als (.) ahm (.) Verschmelzung,
108 also dass du mehr, dass du mit dir selbst verschmolzen bist?
109 B1: Mmh. (.) So als Schutz eigentlich, gegen die Umwelt, würd ich sagen.
110 I: Ahm. (.) Wenn man so in deinen Körper, also wenn du so in dich hineindenkst, ahm (.) Was geht in
111 deinem Körper vor, wenn du zum Beispiel Angst hast, also wenn du dich mal in, wenn du dich in die
112 Situation versetzt wo du Angst hast, ahm (.) wie empfindest du die, diese Angst, (.) oder wie fühlst du
113 sie körperlich?
114 B1: Also, manchmal, also klar, ich hab dann auf jeden Fall einen schnelleren Herzschlag und mein
115 Blutdruck steigt. Und ä:h (.) ich bin eigentlich dann, ich kann nicht ruhig bleiben, also dann bin ich,

116 dann (.) wackle ich entweder mim Bein, oder kuck mich um, oder (.) also (2) das ich dann eigentlich mit
117 irgendwem Vertrautes sprechen muss oder so, wenn's halt wirklich irgendwie, (in eine) bedrohliche
118 Situation (ist).
119 I: Mhm.
120 B1: Das ist jetzt was ich da drunter verstehe.
121 I: Okay. Ahm. (.) Und im Gegensatz dazu: Wie fühlst du dich, wenn du dich freust? (.) Also körperlich gesehen?
122 (.) Wie drückt sich das bei dir im Körper aus °und (das Ganze)?°
123 B1: ((lacht)) Also wenn freue, dann, wenn ich mich freue, dann hab ich schon irgendwie so ein Grinsen
124 im Ges:icht und lach (.) oder halt auch irgendwie so (.) aufgeregt, und ich muss's gleich eigentlich
125 irgendwem mitteil:en und (.) könnt so in die Luft springen.
126 I: Mmh.
127 B1: ((lacht))
128 I: Okay. Ahm. (.) Wir haben das zwar schon ein bissi angeschnitten, aber (.) nochmal als Abschluss, ahm
129 so allgemein: Wie ist die Einstellung zu dir selbst? Ahm (.) wie siehst du dich selbst?
130 B1: Wie ich mich selbst sehe? ((lacht)) Als kleine Studentin. ((lacht)) Ahm. (.) Nein auf jeden Fall, ich
131 kann schon ganz zufrieden sein, mit mir selbst.
132 I: Mmh.
133 B1: Auch mit meinem Körper, s:o, also man muss halt immer die positiven als auch die negativen Seiten
134 sehen und ahm (.). Da denk ich mir halt auch, gut, (.) wenn's irgendwas gibt womit ich nicht so
135 zufrieden bin, es gibt andere Dinge die das wieder ausgleichen können.
136 I: Mmh.
137 B1: Und von daher denk ich mal: Es hat jeder Mensch irgendwie (.) seine positiven Seiten (noch) seine
138 negativen Seiten.
139 I: Okay. Und ahm, (.) das Bild das du von dir hast, hat sich das eigentlich im Lauf der Zeit verändert?
140 Also wenn du jetzt zum Beispiel zurückdenkst an die Schulzeit, (.) ahm (.) und an jetzt, würdest du
141 sagen, dass sich deine Persönlichkeit und deine Einstellung zu dir selbst verändert hat?
142 B1: **Ja** ich würd schon sagen. Ich bin auf jeden Fall selbstsicherer geworden als zum Beispiel, (.) wie in
143 der Pubertät oder so. (.) Und ahm (.) ich hab jetzt nicht mehr so viele Pickel, oder so, unreine Haut und
144 (.). Es ist halt schon, es verändert schon einen auch, und was man halt im Leben auch erreicht hat, wenn
145 man weiß, man (hat) irgend:wie (.) jetzt ein Jahr schon dort verbracht, oder studiert jetzt an einem ganz
146 anderen Ort. Man merkt halt, (.) man ist selbstständiger und man kann auch einfach (.) im Vergleich zu
147 anderen dann schon auch irgendwie ein Stück weit stolz drauf sein.
148 I: Mmh.
149 B1: Und das gibt mir halt (mehr so) Selbstsicherheit, auf jeden Fall.
150 I: Okay.
151 B1: ((lacht))
152 I: Na dann danke für das Interview!
153 B1: ((lacht)) Bitte schön.

- 1 I: Also. Erzähl mir bitte, welchen Stellenwert Sport (.) in deinem Leben hat und welche Erfahrungen du
2 bis jetzt mit Sport hattest.
3 B2: Hmm.
4 I: Also ob du Sport machst, und ob du irgendwas ausübst, und wie=lange schon und?
5 B2: Ahm, theoretisch (.) i:st Sport schon sehr wichtig für mich (.) nur ich schaff's nicht dass ich's immer
6 ausüb. (.) Und, ich hab früher, wie ich klein war, hab ich halt ur oft Sport gmacht, nur dann so ab (2)
7 dreizehn, vier:zehn ist das dann ziemlich (.) irgendwie gewesen und (.) jetzt versuch ich halt ahm immer
8 so wenigstens einmal die Woche (.) in so einen Kurs zu gehen.
9 I: Mmh. Welchen Kurs?
10 B2: A:h in so (einem) Fitnesscenter ahm (.) Hot Iron? Oder Iron System oder so ähnlich (.) aber das ist
11 auch nur ((lacht)) irgendwie.
12 I: Jaja.
13 B2: War (auch) schon wieder seit einem Monat nimmer, also
14 I: Okay.
15 B2: Der Wille ist da, aber ich kann's halt nicht. ((lacht))
16 I: ((lacht)) Okay. Ähm (2) wie siehst du deinen Gang und deine Haltung? Ah achtest du auf deine
17 Haltung? A:hm zum Beispiel wenn du in einen Raum gehst, verändert sich deine Halt:ung? Oder wenn
18 du in einen Raum gehst mit fremden Leuten, bist du da anders wie wenn du in einen Raum gehst, wo
19 (du) die Leute kennst? (2) Ja.
20 B2: Also ich fin:de, ich hab ne sehr schlechte Haltung. (.) ((lacht)) Und (ans) (.). Was war das zweite?
21 Haltung und?
22 I: Ja deinen Gang?
23 B2: J:a (.) ja Gang weiß ich jetzt nicht. (.) Aber ich hab halt einen ziemlich krummen Rücken, so was
24 mir die anderen erzählt haben. (.) Un:d, vielleicht wenn ich (.) w:o hineingeh, wo ich die Leute nicht
25 kenn, vielleicht tu ich mich da (ein) bissl aufrichten, aber (.) vielleicht unbewusst (.) das weiß ich nicht.
26 I: Okay. (.) Das heißt, du sagst nicht, da:ss du (.) dir bewusst bist, dass du dich irgendwie anders
27 präsentierst, wenn du irgendwo reingehst, wo
28 B2: Na, nicht wirklich. Ich
29 I: Wo's wichtig ist, oder wo fremde Leute sind oder so, wo
30 B2: Na eher, also ich glaub schon, weil dann denk ich mir, da mu:ss ich (a) bissl - weißt eh - nicht wie a
31 (.) Obgsandelter ((lacht)) daherkommen. Aber ich denk schon (2) aber so wirklich mitgekriegt hab ich's
32 noch nicht.
33 I: (Okay.)
34 B2: Vielleicht bei hohen Schuhen! (.) Da hab ich vielleicht ((lacht)) (na) eine bessere Haltung, aber
35 sonst (.) wüsst ich nichts.
36 I: Okay. (2) Ahm. (.) Was würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Achtest du auf ih:n,
37 bist du aufmerksam was in ihm vorgeht, hörst du auf die Signale deines Körpers?
38 B2: Mm:h (.) warte mal was war das Erste? ((lacht))
39 I: Ob du, wie du mit deinem Körper umgehst? Ob du auf ihn achtest (.) zum Beispiel wenn dir was weh
40 tut, sagst du dann: Okay (.) jetzt mach ich lieber ein bissi we:niger? Und (.) und schau dass ich das mit
41 einer Creme we:krieg, wenn ich zum Beispiel, wenn dir (irgendein), das Knie weh tut oder so?
42 B2: J:a, ja das (2) zeit:weise, weil dann denk ich mir, zum Beispiel (.) bei Cremen is okay, aber zum
43 Beispiel irgendwelches, irgendwas nehmen, Tabletten oder sowas, das würde ich nicht machen, weil ich
44 mir denk: (.) Vielleicht bild ich mir das nur ein?
45 I: Okay.
46 B2: Hoffentlich ist das nicht irgendwie (3) Ahm (2) Was war das zweite?
47 I: Ja, einfach ob du, ob du was dagegen tust, wenn irgendwas weh tut oder so.
48 B2: Mmh ja, nur halt mir Cremen aber nichts=nehmen. tablettenmäßig oder sowas, weil ich mag, weil
49 ich mag's (°aber ich verschlimmers alle°) oder ich bild's mir ein, das kann auch sein, un:d am Ende is
50 nix.
51 I: Okay. Und ahm (.) wenn du dich ernährst, denkst du daran, zum Beispiel, dass d:u, dass du dir grad
52 was Gutes tust, wenn du was Gesundes i:st, od:er (.) ist das eher so egal?
53 B2: Mm:h. (.) Ich, mir ist bewusst, dass ich mich schlecht ernähr.
54 I: Mmh.
55 B2: Und jedes Mal wenn ich einen Salat ess, (.) denk ich ma: Ja, ich hab einen Salat gegessen! ((lacht))
56 Abe:r, (.) ich hab immer den Willen, dass ich (mehr), dass ich (2) ahm, mich gesünder ernähr, aber (es)
57 (.) es ist halt nur der Will:e. (.) (°Und nicht°) ((lacht))

58 I: ((lacht)) Okay. (2) Ahm (.). Wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? (4) A:h (.) stoßt du, stoßt du
59 manchmal an deine Grenzen? Wenn du jetzt irgendwie, irgendeinen Sport ausübst, ode:r (.) ausüben
60 möchtest? Oder bist du mit deinem Körper im Reinen? Also (.) magst du deinen Körper?
61 B2: Das ist so ein Zwiespalt. Einerseits denk ich mir: Ja (.) es geht, (.) und andererseits denk ich ma,
62 wenn ich mich zum Beispiel in einem Kleid sehe: Nein, das geht nicht! ((lacht)) Dann hab ich wieder,
63 (.) dann tu ich (wieder ein) bissl Sport treiben, aber auch so, dass ich (2) so:weit dass ich's kann, weil (.)
64 verausgaben oder so was, also (.) dass ich mir irgendwie weh tu, oder so, da:ss (.) tu ich eher nicht.
65 I: Okay. Ahm (.) siehst du deinen Körper als etwas (.) ahm, der dir (.) neue Erfahrungen ermöglicht? (.)
66 Also wenn du irgendwas ausüben möchtest, dass er dir das auch ermöglicht, dass du das machen kannst,
67 oder (.) hast du eher das Gefü:hl manchmal, dass de:in Körper dich (jetzt/eher) zurückhält, also dass du
68 irgendwas machen würdest, aber du kannst nicht, weil dein Körper (.) - keine Ahnung - limitierte (.)
69 Eigenschaften hat, oder irgendwas nicht ausüben könnte?
70 B2: Mmh. (.) Ich glau:b, wenn ich (.) regelmäßig Sport treiben würd, (.) dann würd ich auch vieles mehr
71 schaffen.
72 I: Mmh.
73 B2: Zum Beispiel, (einen) Spagat, zum Beispiel?! (.) Wenn ich üben würd ((grinst)) dann würd's
74 vielleicht gehen, aber: (.) dadurch dass ich's nie mach, und dass ich eher faul in der Richtung bin
75 I: Mmh.
76 B2: Glaub ich nicht, **aber** ich glaub (.) halt, dass (ah), dass das eher an mir liegt und nicht an meinem
77 Körper.
78 I: Okay. (.) Ahm (.) wie würdest du deinen Körper beschreiben?
79 B2: Oje.
80 I: Also fallen dir irgendwie Adjektive oder Eigenschaften dazu ein?
81 B2: Körper. (7) Mm:h. (.) Sag ma mal nicht schlank. ((lacht)) (Ahm na) keine Ahnung. (2) Ich weiß
82 nicht, sag ma irgendwelche Wörter.
83 I: Zum Beispiel (.) ahm (2) sport:lich
84 B2: °Nein°
85 I: Attraktiv
86 B2: °Nein°
87 I: Oder ehe:r (2) dass dein Körper. also **stark** ist (.) oder schwach, oder kränklich, oder gesund, oder
88 B2: Mm:h. (2) Starker Körper in der Hinsicht, dass ich ein bissi korpulent bin! ((lacht)) Ah:m (.)
89 sportlich überhaupt nicht! (2) Zach (.) würd °ich eher sagen°. ((lacht))
90 I: °Zach?°
91 B2: Zach, ja. ((lacht)) Weiß nicht (.) wie ich das am besten beschreiben (soll), aber attraktiv und
92 sportlich nicht!
93 I: Okay. (.) Das heißt du, (.) bist du zufrieden mit dem Aussehen deines Körpers?
94 B2: Das ist wieder so meine Phasen (.) (also) Phasen abhängig ((lacht))
95 I: Aha.
96 B2: Manchmal ja und manchmal nicht.
97 I: Ja, gib'ts etwas, was d:u (.) (also) speziell ändern, gerne ändern würdest? Oder (.) (und) was magst du
98 eigentlich besonders?
99 B2: Na, also ändern will ich, dass ich ein bissi fitter bin. (2) Besonders? Ja (3), dass da nicht immer
100 soviel herumhängt und solche Sachen. ((deutet auf ihre Oberarme))
101 I: Ja was magst du an deinem Körper?
102 B2: Hm:m (.) Das ich an manchen Jahreszeiten nicht kasig weiß bin, so wie (die) anderen Leute!
103 ((lacht)) Weil ich leicht braun werd, weil ich ja eben (.) asiatisch (.)
104 I: Mmh.
105 B2: Veranlagt bin. Aber sonst? (2) Ja. **Und** mir ist aufgefallen, ich hab ziemlich dünne Hände in
106 Gegensatz zu anderen, aber ich glaub bei dir ist das nicht so ((lacht weil sie auf die Hände der
107 Interviewerin schaut)) (.) Na manche haben da ziemlich feste Arme, wo ich mir denk: Okay. (2) Aber
108 sonst? (2) Fallt mir nix ein.
109 I: °Okay.° Ahm (2) bist du tollpatschig? Haust du dich oft an?
110 B2: Mh eher weniger! (2) Und wenn, krieg ich's nicht mit ((lacht)) (Da) kommen dann irgendwelche
111 blauen Flecken, wo ich mir denk: Aha! (.) Da hab ich mir wehgetan. (.) Aber wahrscheinlich nicht
112 mitgekriegt.
113 I: Okay. Und fühlst du dich wohl in deiner Haut? (.) Also siehst du deine Hau:t als (.) als Abgrenzung
114 zur Umwelt? (.) Eher, oder?
115 B2: Mm:h (.) ich fühl mich schon wohl, (.) es ist halt immer, weißt eh, wenn zum Beispiel eine Hochzeit
116 ansteht, (.) und ich soll ein Kleid tragen, dann denk ich mir schon: Na:ja da hätt ich jetzt besser (.) mehr

117 Sport treiben sollen. (.) Aber sonst? (3) Sag ma so: Ich bin nicht depressiv deswegen oder so was
118 ((lacht))
119 I: °Okay°. (4) Ah ja (.) siehst du, (.) würdest du, siehst du deine Haut eigentlich als, als Schutz und
120 Abgrenzung zur Umwelt? (.) Oder?
121 B2: Inwiefern meinst du das?
122 I: **Naja, im Sinne**, dass es dich halt vor, dass es deinen Körper, also deine Haut deine äußere Grenze ist
123 und deinen Körper eigentlich vor äußeren Einflüssen schützt.
124 B2: Mmh. (2) So hab ich das noch nie gesehen ganz ehrlich. ((lacht)) Öh:h (2) J:a! Ich weiß (nicht), na
125 keine Ahnung ehrlich gesagt. Dara:n (.) hab ich noch nie gedacht.
126 I: Passt! Okay ist auch eine Antwort. ((lacht))
127 B2: Okay passt! ((lacht))
128 I: Ahm (3) was geht in deinem Körper vor wenn du Angst hast? Also (.) versetz dich mal in eine
129 Situation wo du Angst hast. (.) Ahm, wie empfindest du dann diese Angst? (.) Wie fühlst du dich da
130 körperlich?
131 B2: Mm:h (.) körperlich? Wenn ich Angst hab vor, zum Beispiel "vor jemanden Angst haben"
132 I: Mmh.
133 B2: Da:nn (.) versuch ich (.) meistens fitter zu werden. (.) Das heißt da mach (.) mach ich automatisch
134 ein bissl mehr Sport, weil ich eben (2) nicht so jämmerlich (.) der anderen ((lacht)) Person gegentreten
135 möchte!
136 I: Und genau in der Situation? Wenn du jetzt zum Beispiel irgendwo, keine Ahnung, gehst (.) sag ma
137 und es ist Aben:d und du, und du spürst, irgendwas passt nicht oder irgendwer verfolgt dich und du (.)
138 kriegst auf einmal Angst. Wie, wie fühlst du dich da körperlich? Oder wi:e, was empfindest du da?
139 B2: Körperlich fällt mir (.) fällt mir da nix ein, eben nur psychisch.
140 I: Ja dann (.) psychisch?
141 B2: Psychisch, n:a da fallen mir (halt) (.) ich weiß nicht, (.) wi:e soll ich das erklären? (.) Ahm. (2) Na
142 also ich, ich spiel immer im Psychischen immer durch wie's sein könnte.
143 I: Mmh.
144 B2: Abe:r ich tu da eher (.) nicht körperlich irgendwie (.) das mit einbeziehen!
145 I: Okay.
146 B2: Körperlich nur, dass ich ein bissi mehr Sport treiben möchte. (.) Komischer Weise. ((lacht)) Aber (.)
147 sonst spielt sich das eher im Psychischen ab.
148 I: Okay.
149 B2: Vo:n, mit der Angst her, und so.
150 I: Mmh. Und wenn d:u sagst, du bist in einer Situation, wo du dich voll freust? Also was voll (.) wo's du
151 ur happy bist?
152 B2: Da ist mir dann alles wurscht. Als:o (.) wenn ich gut drauf bin oder so was, (.) dann tanz ich auch
153 obwohl ich nicht tanzen kann zum Beispiel ((lacht))
154 I: ((lacht))
155 B2: Und dann ist es mir nicht peinlich, (.) was mir normalerweise peinlich ist. (2) Ja. (.) Also da bin ich
156 eher selbstbewusster, (.) als sonst.
157 I: Okay. (3) Die letzte Frage:
158 B2: Tulu ((lacht))
159 I: Ah (.) wie ist die Einstellung zu dir selbst? Ahm wie siehst du dich selbst?
160 B2: Meinst du so eigen:schaftsmäßig, oder auf den Körper bezogen?
161 I: Eigenschaftsmäßig.
162 B2: Hm:m. (.) Nicht selbstbewusst. Eher schüchtern, aber ur großgoshert. (.) Also, (.) wenn ich
163 jemanden (.) bissl besser kenne
164 I: Mmh.
165 B2: Da:nn (2) red ich auch meistens bissl mehr zurück. (.) Ab:er s:o vo:r Leut:en, wo ich ma, wo ich ein
166 bissi ein:en Respektabstand hab, (.) da bin ich, ziemlich ruhig und ein bissl weniger selbstbewusst und
167 so
168 I: Mmh.
169 B2: und schüchtern. (.) Kommt vielleicht nicht so oft rüber aber ((lacht)) ich bin wirklich schüchtern.
170 I: Okay. ((lacht)) Und hat sich dieses Bild, dass du von dir has:t, ahm, hat sich das im Laufe der Zeit
171 verändert? Also würdest du sagen, dass du zum Beispiel in der Schulzeit anders warst, als jetzt?
172 B2: M. (.) J:a eigentlich sch:on, das ist aber (eher), also früher war ich imm:er (.) ziemlich klei:n und
173 also (.) hab mich nie was traut zu sa:gen weil ich Angst, Angst gehabt hab, dass jemand deppert redet
174 oder so was (.) und somit a:h mit so achtzehn, neunzehn (2) hat sich das eigentlich geändert, so je näher

175 man zur Matura gegangen ist und (es ist auch) in der Klasse ist es dann, (.) ist die Freundschaft besser
176 geworden oder so, der Zusammenhalt.
177 I: Mmh.
178 B2: U:nd weil ich dann halt auch mit neunzehn mim M. zusammengekommen bin. (2) Da hab ich da:nn
179 automatisch ein bissl mehr (2) hinaufgeschaut ((lacht)), also da war ich schon ein bissl mehr
180 selbstbewusst. (Tja) als vorher (.) würd ich sagen. (2) Weiß nicht, wie das jetzt ist, aber (.) ja
181 großgoshert und so weiter, bin ich noch immer also (.) hat sich nicht so wirklich geändert (dann). (2)
182 Jap.
183 I: Okay. (.) Na dann danke schön!
184 B2: Bitte schön!

- 1 I: Okay. (.) Ahm erzähl mir bitte, welchen Stellenwert Sport in deinem Leben hat?
2 B3: Okay. Ich bin ein sehr unsportlicher Mensch, also eigentlich kaum bis gar keinen Stellenwert bei
3 mir.
4 I: Mmh.
5 B3: Ah:m.
6 I: Also auch keinerlei Erfahrungen, oder? schon?
7 B3: Naja ich hab in der Schule, hab ich Volleyball gespielt
8 I: Mmh.
9 B3: So Schulverein-mäßig und da (.) haben wir auch Matches und sowas gehabt, aber jetzt in, in die
10 Richtung, dass ich sag: Okay ich betreibe selbst Sport (.) und das ist mir wichtig, das (.) gar nicht. Also
11 für mich ist schon Sport wenn ich Stufen steigen muss ((lacht))
12 I: ((lacht))
13 B3: Also, (.) ja (.) eigentlich wirklich fast gar keinen.
14 I: Okay.
15 B3: **Ich mein sicher ich würd gern machen**, was ich gar nicht mag ist Laufen
16 I: Mmh.
17 B3: Also prinzipiell sag ich schon, wenn es dazu kommt und wir eine größere Gruppe sind und wir
18 (irgendwas) eben so Ballsportarten spielen, ist es (.) ganz okay, aber alles andere (.) so dass ich mich
19 selbst dazu animier, oder, oder mich selbst (.) mir selbst in den Oarsch tret ((lacht)) das nicht. Also das
20 mach ich nicht. Ja. ((lacht))
21 I: Okay. (.) Ahm wie siehst du deinen Gang und deine Haltung? Achtest du auf deine Haltung? Also
22 wenn du zum Beispiel in einen Raum gehst, wo fremde Menschen sind
23 B3: Mmh.
24 I: Gibst du dich dann anders? Oder denkst du dir: (Wuhst) na jetzt muss ich mich irgendwie (.)
25 präsentieren, oder?
26 B3: Ahm. (.) J:ein. Also ich hab irgendwie als kleines Kind immer darauf geschaut, dass ich parallel mit
27 den Füßen geh, dass ich keinen Watschelang hab (.)
28 I: Mmh.
29 B3: Und dass ich nicht immer am Boden zum Beispiel schau, also dass ich den Kopf oben halt. (.) Und
30 ich glaub schon, dass ich anders auf Leute wirke wenn ich einen Raum betrete also wo, halt Menschen
31 drinnen sind, die ich nicht kenn, das glaub ich schon, (.) aber jetzt so dass ich sag: Okay bewusst und
32 jetzt "Brust raus und Kopf hoch", dass nicht. (.) Wobei, wie gesagt, prinzipiell ich schon auf der Straße
33 schau ((lacht)) dass ich nicht den (.) bucklerte Haltung hab, und und (.) nicht den Kopf gesenkt hab und
34 I: Mmh.
35 B3: Solche Dinge, also da versuch ich - nicht immer (.) - aber schon drauf zu achten.
36 I: Okay.
37 B3: Und ich ertapp mich dann selbst wenn ich mal am Boden (.) schau und so eben geh. Dann
38 I: Also ist es dir bewusst?
39 B3: Genau, genau.
40 I: Dass du sagst: Okay, du laufst schöner.
41 B3: Ja, genau. ((lacht))
42 I: Aa:h Okay! ((lacht)) Ahm (1) Wie würdest du sagen, wie gehst du mit deinem Körper um? Achtest du
43 auf ihn? (.) Bist du aufmerksam was in ihm vorgeht? (.) Hörst du auf die Signale deines Körpers?
44 B3: Mm:h (2) Uff schwer. Ah:m (3) J:a (.) schon (.) Also prinzipiell so, wenn mir etwas weh tut, ich bin
45 selten krank und deshalb, ich weiß nicht (.) auf welche Signale ich da hören sollte, aber
46 I: Aber wenn dir zum Beispiel irgendwas weh tut, tust du was dagegen, zum Beispiel cremst du dich
47 dann ein, oder nimmst du Tabletten, dass es weg geht, oder?
48 B3: Nein, ich bin, ich bin eher so ein Feind (.) von Tabletten, also ich versuch wenn ich zum Beispiel
49 Kopfschmerzen hab, oder so was wirklich kein Aspirin zu nehmen, so=lang bis es dann wieder geht,
50 aber
51 I: Mmh.
52 B3: Ich schau schon, dass ich mich schon' im Sinne von: Ja, hinlegen, viel Wasser trinken und solche
53 Dinge, schon. (.) Aber wie gesagt: Tabletten halt nur (wenn) wirklich im schlimmsten Fall, wenn ich
54 krank bin (.) u:nd prinzipiell, ja so mit meinem Körper selbst, keine Ahnung (2) ich weiß nicht, ob das
55 da dazu gehört, aber ich bin halt so ein Mensch: ich crem mich gern ein und, und dass das halt alles
56 irgendwie (.) Ja, dann fühl ich mich halt irgendwie stimmiger und (.)
57 I: Mmh.

58 B3: Ja, das gehört bei mir, (.) so ein Ritual in der Früh (.) eincremen gehört dazu zum Beispiel.
59 I: Okay. Und wie ist das mit der Ernährung? Ahm (.) achtest du darauf, dass du dich gesund ernährst
60 oder sagst so: Ne ist wurscht, oder?
61 B3: N:a ist mir egal. Also ich ess das worauf ich gerade Lust hab
62 I: Mmh.
63 B3: Ich bin auch, also ich liebe Schokolade und ich esse in Massen Schokolade. Ich versuch dann schon,
64 zum Beispiel ist jetzt die Fastenzeit, wurscht, aber (.) da versuch ich dann schon, die Dinge, (.) die halt
65 meinem Körper schaden, Im Sinne (.) von eben Schokolade
66 I: Mmh.
67 B3: Zum Beispiel, dass ich das eben nicht so viel ess, aber wie auch immer. (.) Aber, (.) prinzipiell ess
68 ich wirklich das, (.) worauf ich Lust hab, wenn ich Hunger hab.
69 I: Okay.
70 B3: Also ich ess immer nur dann, wenn ich Hunger hab (.) und ich ess kleine Portionen, dafür halt, (.)
71 häufiger am Tag.
72 I: Okay. (.) Ahm, wie ist das Verhältnis zu deinem Körper? Ah (.) stoßt du manchmal an deine Grenzen?
73 Oder (.) versuchst du dich körperlich zu perfektionieren? (.) Siehst du deinen Körper eher als etwas,
74 dass dir (.) ahm Sachen ermöglicht, oder als etwas was dich einschränkt?
75 B3: (3) Hmm. ((lacht)) boah (.) keine Ahnung. Ahm (.) naja einschränken im Sinne von, wenn ich zum
76 Beispiel laufen muss und so, eben durch meine Kondition, dann fühl ich mich eingeschränkt
77 I: Mmh.
78 B3: Auch (.) was die Brüste betrifft zum Beispiel, also (.) dadurch dass ich halt (.) nicht zu kleine Brüste
79 hab, ist das für mich extrem unangenehm
80 I: Mmh.
81 B3: Das tut halt einfach weh und deshalb (.) versuch ich zu **vermeiden** irgendwie (.) wirklich länger zu
82 Laufen ohne (eben) so einem Sport-BH oder irgendwas. (2) Aber, (.) alles weitere hab ich mir ehrlich
83 gesagt keine Gedanken darüber gemacht, ob er mir etwas ermöglicht oder eine Einschränkung ist, und
84 wenn ich's jetzt entscheiden müsst, dann ist es eher etwas was es (2) der Körper ermöglicht mir etwas
85 halt (.) es ist jetzt nicht so eine Einschränkung als wie ich (.)
86 I: Mmh.
87 B3: Hab sonst keine (.) Probleme, keine Bewegungs:probleme oder wie auch immer, wie bei
88 Fettleibigen zum Beispiel, oder so.
89 I: Okay.
90 B3: Jäh ((lacht)).
91 I: Okay. ((räuspert)) Ahm (.) wie würdest du deinen Körper beschreiben? Also fallen dir irgendwelche
92 Adjektive oder Eigenschaften (.) dazu ein?
93 B3: Weiblich.
94 I: Mmh.
95 B3: Ahm (2) zierlich ((lacht)) ahm (3) jah ((lacht)) ja, naja schön, wenn ich, wenn ich's vergleich mit
96 anderen Körpern, (.) könnte ich schon sagen, dass mein Körper schön ist.
97 I: Mmh.
98 B3: Aber ich bin halt ein Mädchen, (.) und ich hab da auch meine Problemzonen und so, und (.) jah also
99 da gibt's schon Sachen, die ich ändern wollen würde, es aber dann doch nicht tu weil ich zu faul bin
100 oder wie auch immer. Zum Beispiel meinen kleinen Bauchspeck. oder so,
101 I: Okay.
102 B3: Aber prinzipiell, (.) bin ich eigentlich zufrieden, so wie er ist.
103 I: Okay. Also das wäre eh meine nächste Frage gewesen, das heißt du bist eigentlich so zufrieden?
104 B3: Jah.
105 I: Und (.) also ändern würdest du nur vielleicht deinen Bauch, (und) aber was magst du besonders?
106 B3: ((lacht)) Ah:m (2) Zählt Gesicht auch dazu?
107 I: Ja natürlich!
108 B3: Meine Lippen ((lacht))
109 I: Ja? ((lacht)) Okay.
110 B3: Ich mag meine Lippen! (.) J:a (.) ahm (.) meine Augen, (.) aber nur manchmal. ((lacht)) Es kommt
111 bei mir immer drauf an, (.) wie die Tagesverfassung ist. (.) Also (.) zum Beispiel oft, zum Beispiel ob
112 ich ein Dekolleté anzieh oder nicht
113 I: Mmh.
114 B3: Das hängt von meiner Tagesverfassung ab. Manchmal brauch ich einen Rollkragenpulli, weil ich (.)
115 mich fühl als würd ich mich zuviel präsentieren und manchmal eben (.) ja ist es mir egal. (.) Und meine
116 Hände mag ich. ((lacht))

117 I: Okay.

118 B3: Ja.

119 I: Bist du eigentlich tollpatschig? Haust du dich oft an?

120 B3: Ja, ((lacht)) ja eigentlich sehr oft.

121 I: Okay.

122 B3: Also ich bin (.) ich renn gegen alle möglichen Kanten und überhaupt, ich hab (.) sehr viele blaue
123 Flecke teilweise auf, auf den Füßen und (.) also auf den Beinen, Schienbein vor allem. (.) Ja also was das
124 betrifft bin ich eigentlich schon (.) sehr tollpatschig.

125 I: Und ahm (.) du hast gesagt, dass du dich wohl in deiner Haut fühlst. Siehst du sie als Schutz und
126 Abgrenzung zur Umwelt?

127 B3: J:a das tu ich schon, also (.) ahm der Körper ist ein Intimbereich, eine Abgrenzung für mich (.) und
128 halt der Schutz nach außen. Mein Körper gehört mir und ich (.) bin da nicht der Freund davon, dass
129 mich jeder anfasst, weil das ist halt

130 I: °Deine Grenze°?

131 B3: Genau. Mein Schutzschild.

132 I: Okay. (.) Was geht in deinem Körper vor, wenn du Angst hast? Also wenn du dich in eine Situation
133 versetzt, wo du körperliche Angst spürst, wie empfindest du die? (.) Also körperlich gesehen.

134 B3: Also das spür ich hauptsächlich im Magen-Bauch-Bereich, so ein Art kribbeln. Das das quasi das
135 umgekehrte von den Schmetterlingen im Bauch ist (.) wenn man zum Beispiel verliebt ist. Es zieht, es
136 fühlt sich einfach ganz komisch an. (.) Ah:m (1) ich, ja, Herzrasen, (.) ah bekomm ich, schwitzige
137 Hände und Kälteschweiß.

138 I: Mmh.

139 B3: Also es ist halt einfach unangenehm (.) aber hauptsächlich das Gefühl, wenn ich's beschreiben
140 müsst ist eben (.) Magen- und Bauch-Bereich.

141 I: Okay. (.) Und im Gegensatz dazu, wie fühlst du dich wenn du dich freust?

142 B3: Wenn ich mich freu ((grinst)) dann ist es so wie (.) also es kommt natürlich drauf an welche
143 Freudesituation es ist. Wenn es Verliebtsein ist, dann sind es Schmetterlinge im Bauch und wenn es (.)
144 beispielsweise die Freude über eine, über eine bestandene Prüfung ist ahm dann ist es so wie eine (.)
145 Leere. Also so ein abfallender Druck (.) der von oben nach unten quasi abfällt, wie zum Beispiel der
146 Blutdruck.

147 I: Mmh.

148 B3: Also ich spür keine Druckstellen mehr und auch dieses (.) Ma:genges- äh gefühl und Bauchgefühl
149 ist einfach weg. Es fühlt sich einfach leer an (1) aber halt (.) im positiven Sinne und ja sch- feuchte
150 Hände bekomm ich halt trotzdem. Aber ich (.) ja, es fühlt sich gut an ((lacht)).

151 I: Okay. Nun zur letzten Frage. Ah:m (.) Wie ist die Einstellung zu dir selbst? Wie siehst du dich selbst?

152 B3: Ich selbst mein Körper, oder?

153 I: Na du dich selber als, als Person. Also jetzt nicht so körperbezogen, sondern so allgemein.

154 B3: Okay. Ah:m (.) Ich bin sehr kontaktfreudig.

155 I: Mmh.

156 B3: Also ich glaub, ich hab (.) wenn ich es will einen guten Umgang mit Menschen. (.) Ahm ich seh
157 mich aber trotzdem so, dass (.) ich das Gefühl hab, dass mich Menschen auf den ersten Blick nicht
158 mögen. Also dass ich anscheinend unfreundlich rüber komm. Was ich aber nicht **bin** ((lacht)) und ah:m
159 (.) ja, ich bin (.) lustig (.) manchmal (.) sehr ver:spielt und (1) ja (.) damit kommen halt manche
160 Menschen nicht klar oder wie auch immer, aber (2) ich seh mich doch eher als einen positiven
161 Menschen als einen negativen.

162 I: Mmh. Und hat sich dieses Bild, dass du von dir hast, im Lauf der Zeit verändert? Jetzt von der, sag ma
163 von der Schulzeit (.) im Vergleich zu jetzt?

164 B3: M:mh naja schon. Also (.) ich war früher eher zurückhaltender und, und (.) hab mich zum Beispiel
165 nicht in den Vordergrund gedrängt oder hab meine Meinung für mich behalten (.) und jetzt hat sich's
166 schon geändert, also ich sag auch wenn es vie:lleicht nicht angebracht ist Dinge die ich mir denke
167 I: Mmh.

168 B3: Was vielleicht (.) wo ich eben genau da=an Mauern stoße oder wie auch immer, aber (.) ich glaub
169 ich bin selbstbewusster geworden (1) und halt reifer.

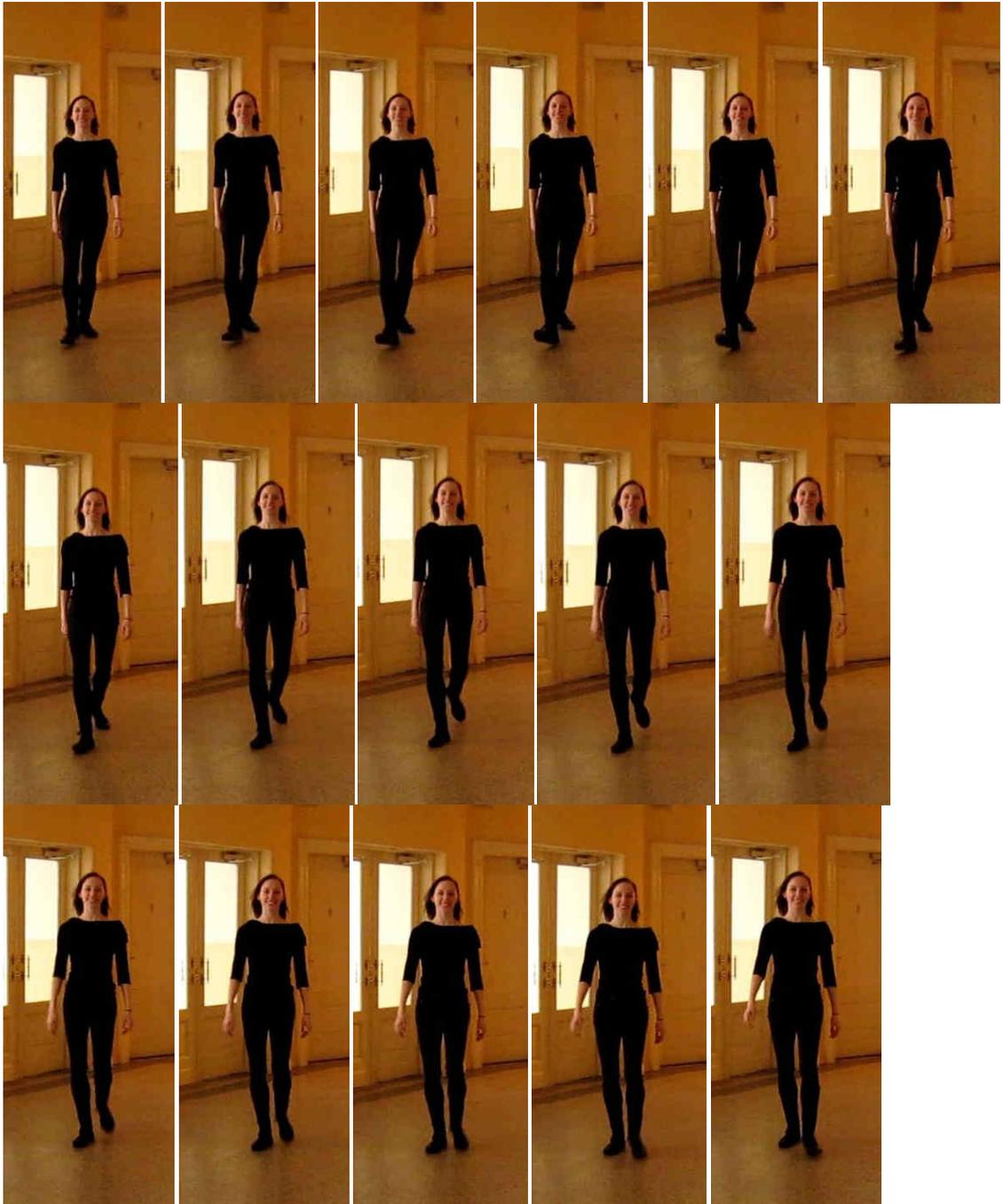
170 I: Okay. (1) Ahm glaubst du, dass Sport einen positiven Einfluss auf deinen Körper hätte und auf deine
171 Einstellung zu deinem Körper?

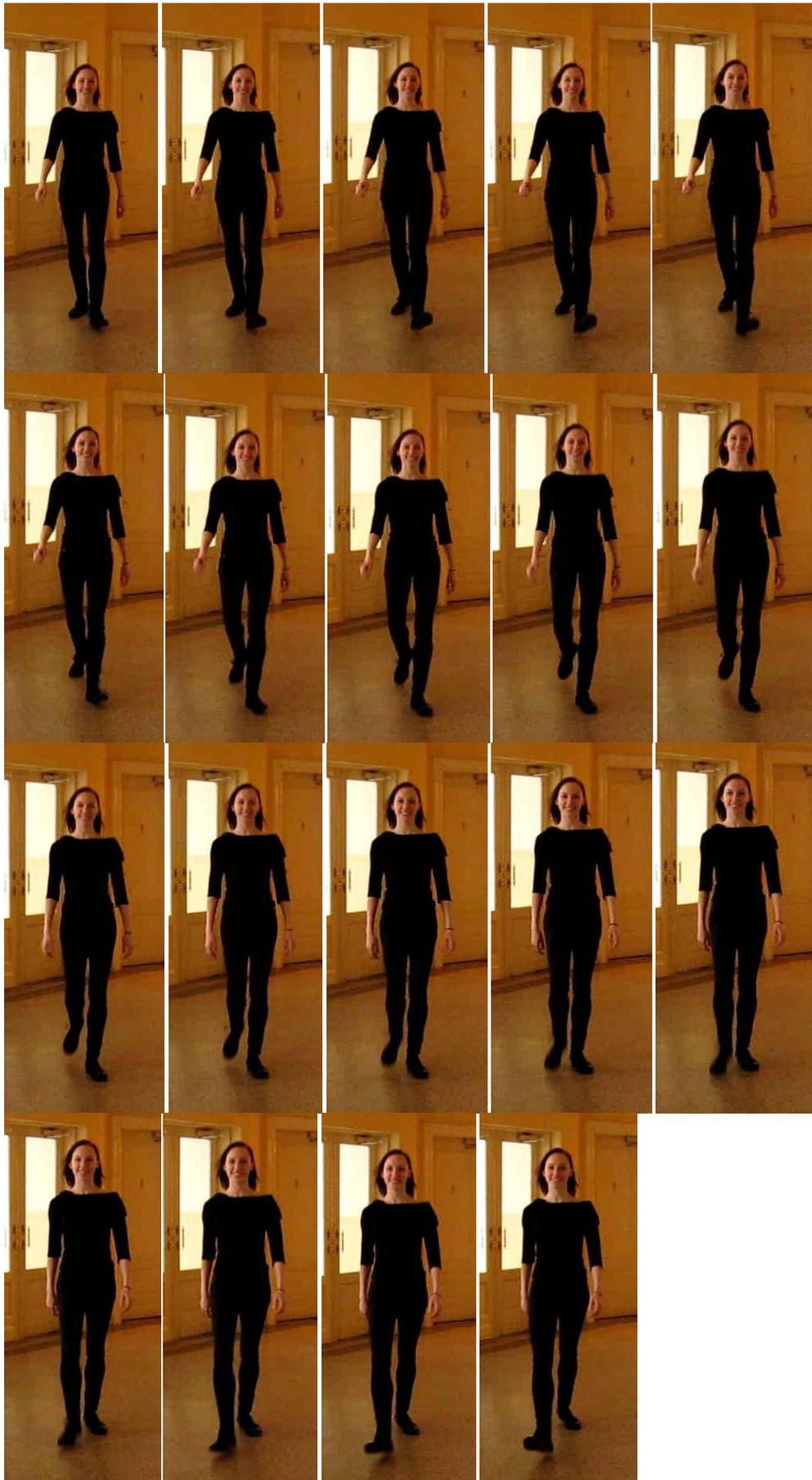
172 B3: Ja. Oja auf jeden Fall. (.) W:eil, zum Beispiel eben ein Beispiel von der Sportwoche: (.) da haben
173 wir ganz viel Sport gemacht und natürlich denk ich mir O Gott Muskelkater und ich (.) schlafen war halt
174 nicht angenehm weil wir immer um, in der Früh aufstehen haben müssen, aber (.) ah:m (.) ich hab mich
175 wohler gefühlt und ich hab auch (.) effektiv für meinen Körper etwas getan und da fühlt man sich

176 einfach viel wohler und schaut sich auch (.) lieber im Spiegel an, wenn man (.) denkt man hat jetzt
177 Kalorien verbrannt, oder mein Bauch ist ein bisschen zurückgegangen ((grinst)) oder so, (.) also ich
178 glaub schon. (.) Ich sollt mich halt mehr dazu bewegen, und und (1) mehr dazu zwingen auch etwas zu
179 m:achen, aber (.) ja (1) hätte schon (.) einen positiven Einfluss auf mich und meinen Körper. ((lacht))
180 I: Okay. Ja dann, danke für das Interview.
181 B3: Bitte schön! ((lacht))
182

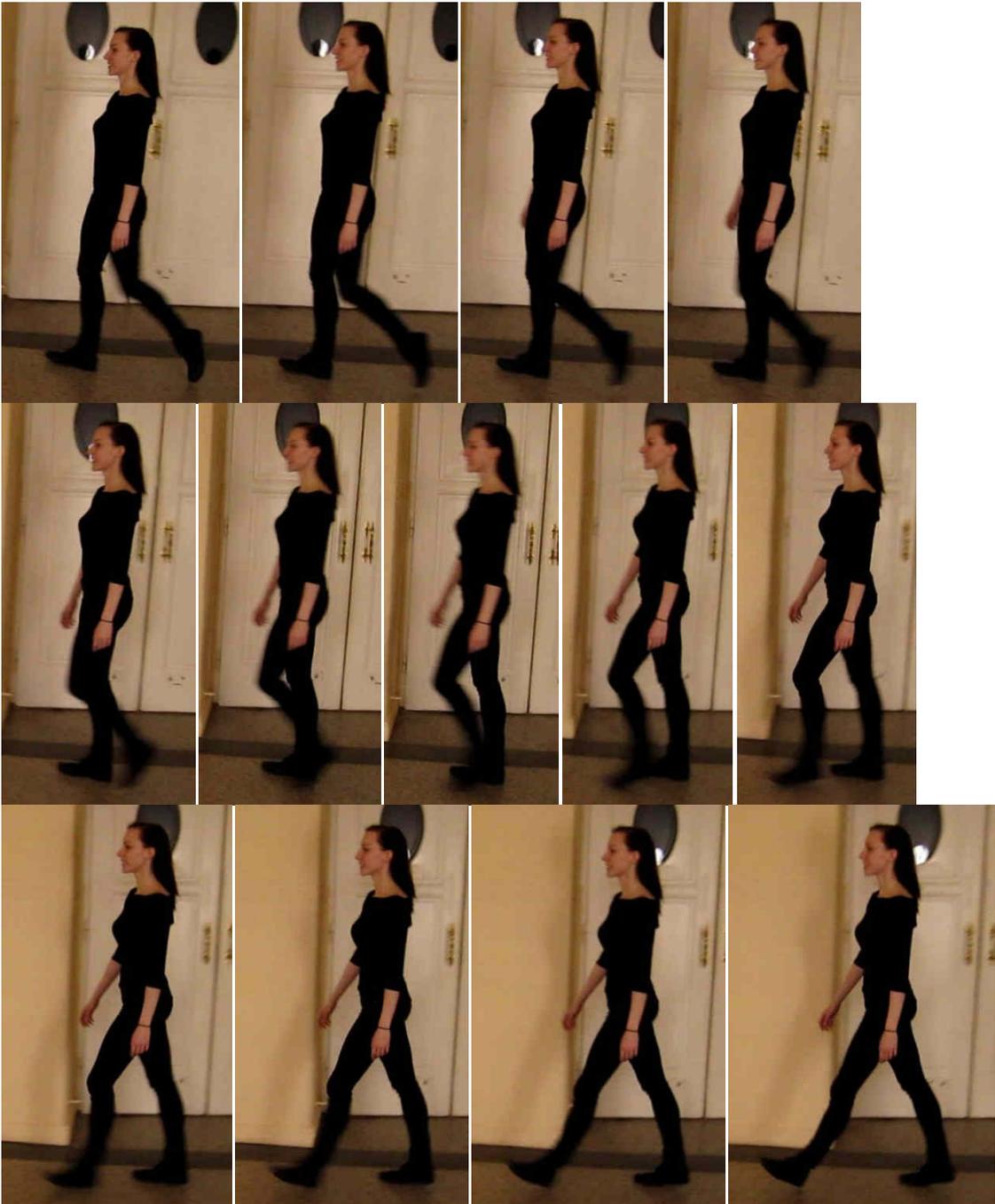
Bilderfolge des Ganges

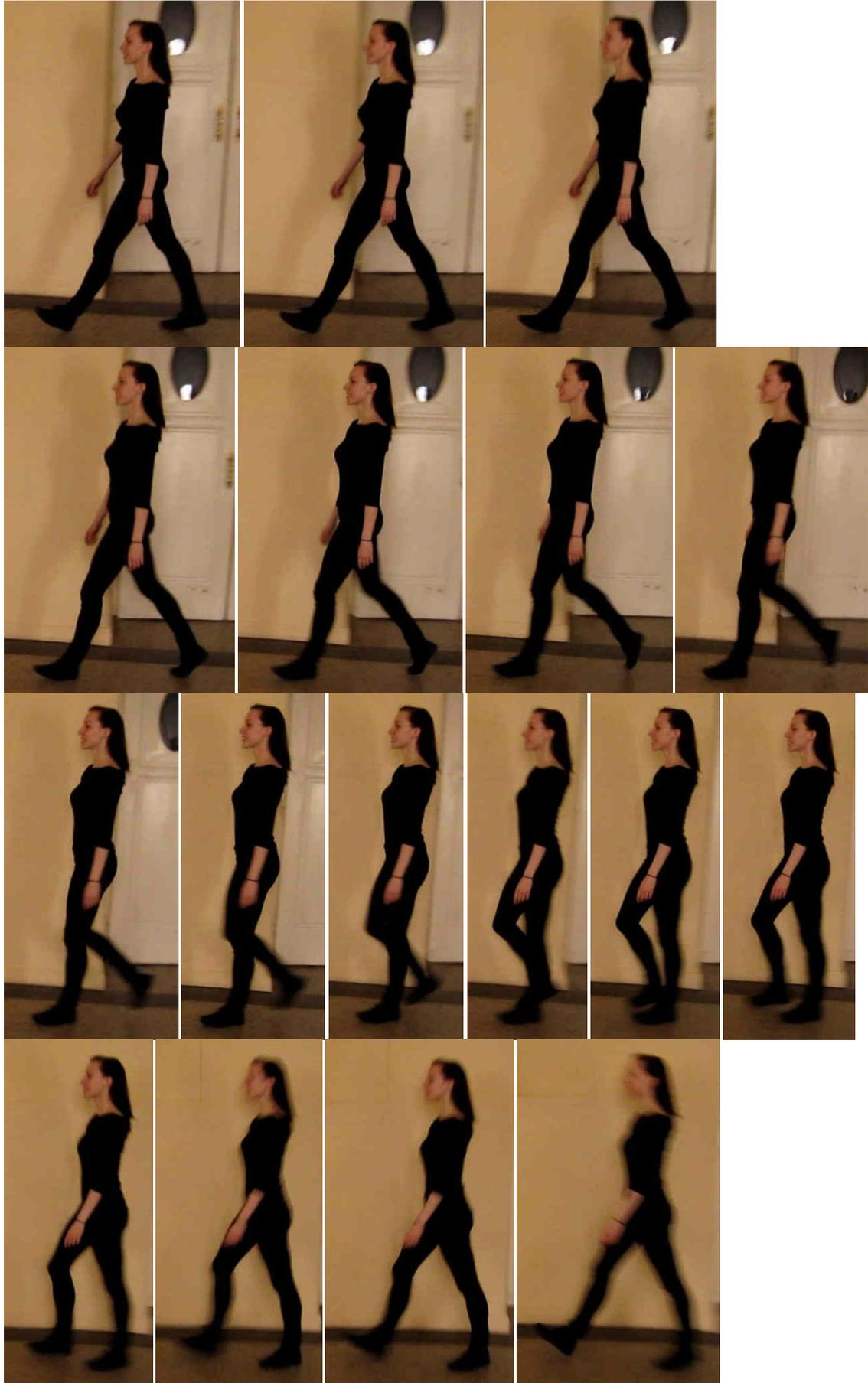
A1 frontal

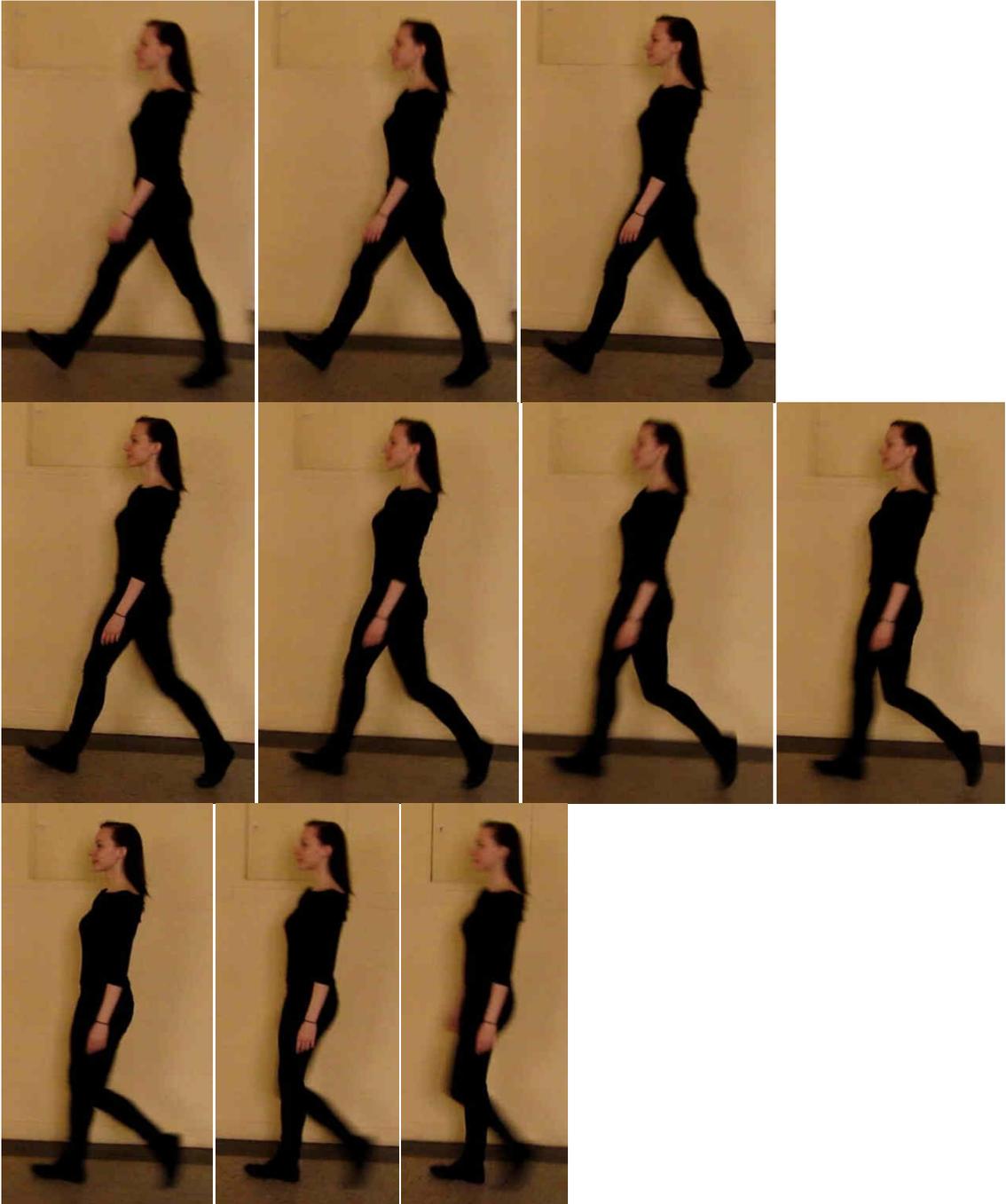




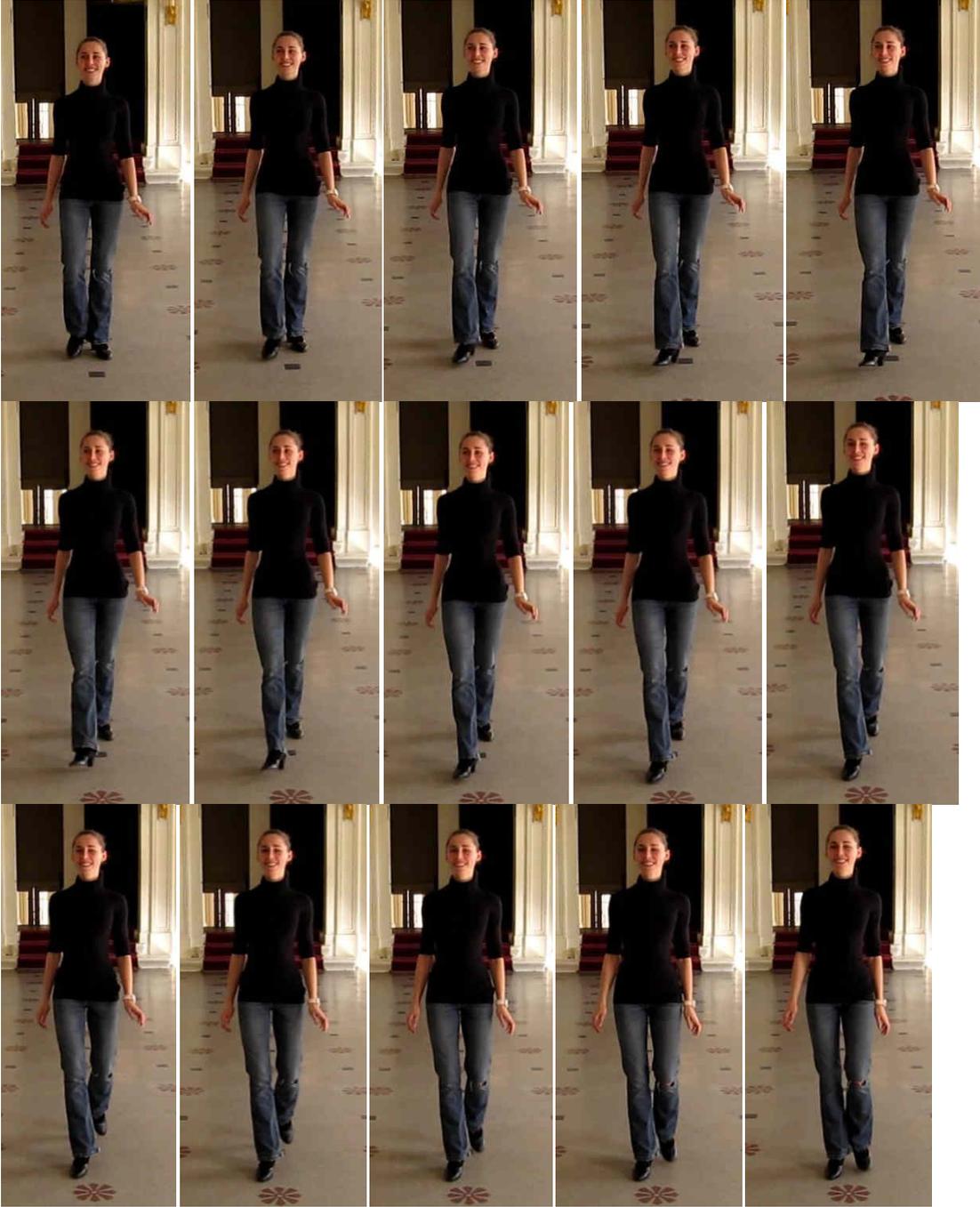
A1 seitlich

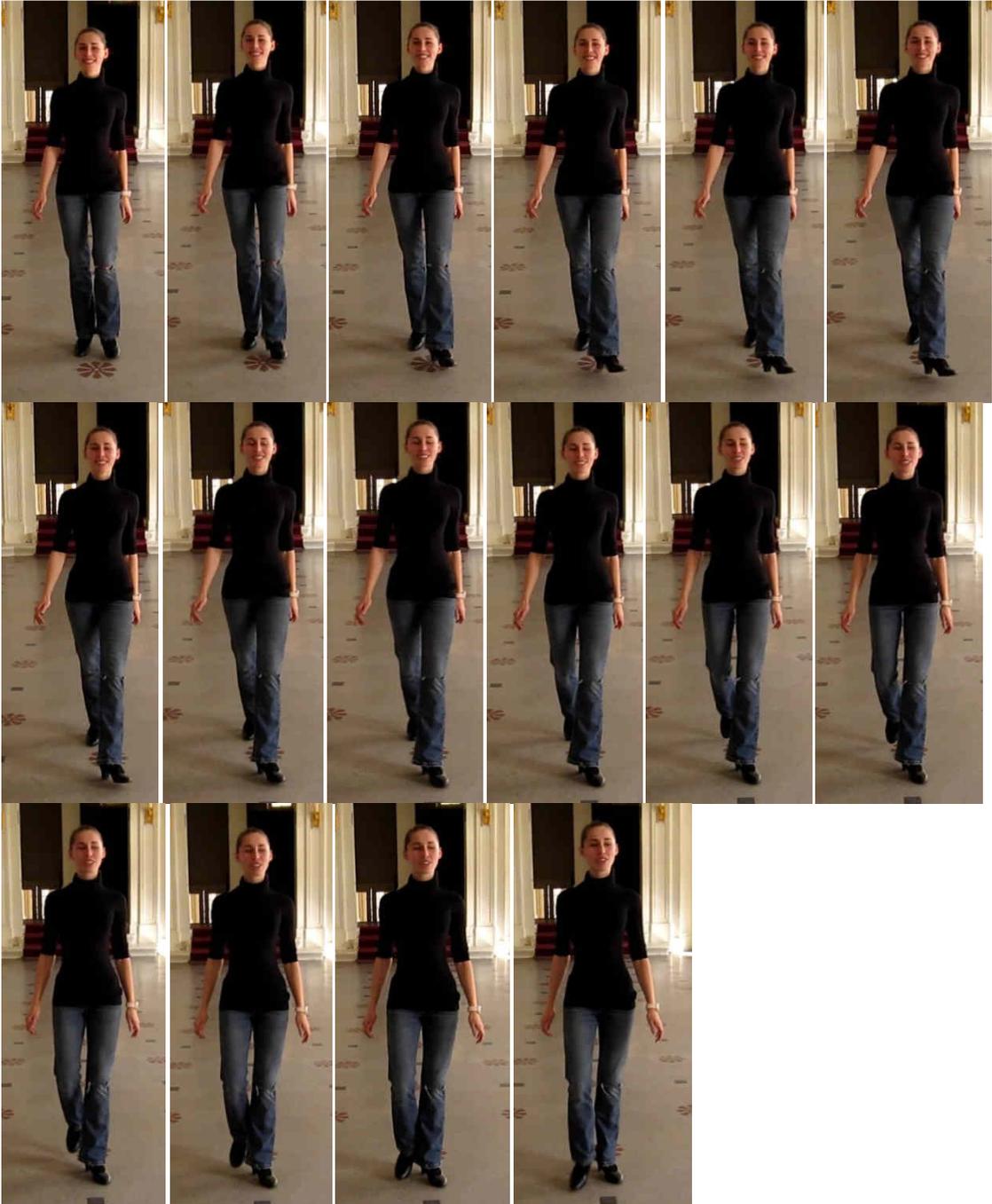




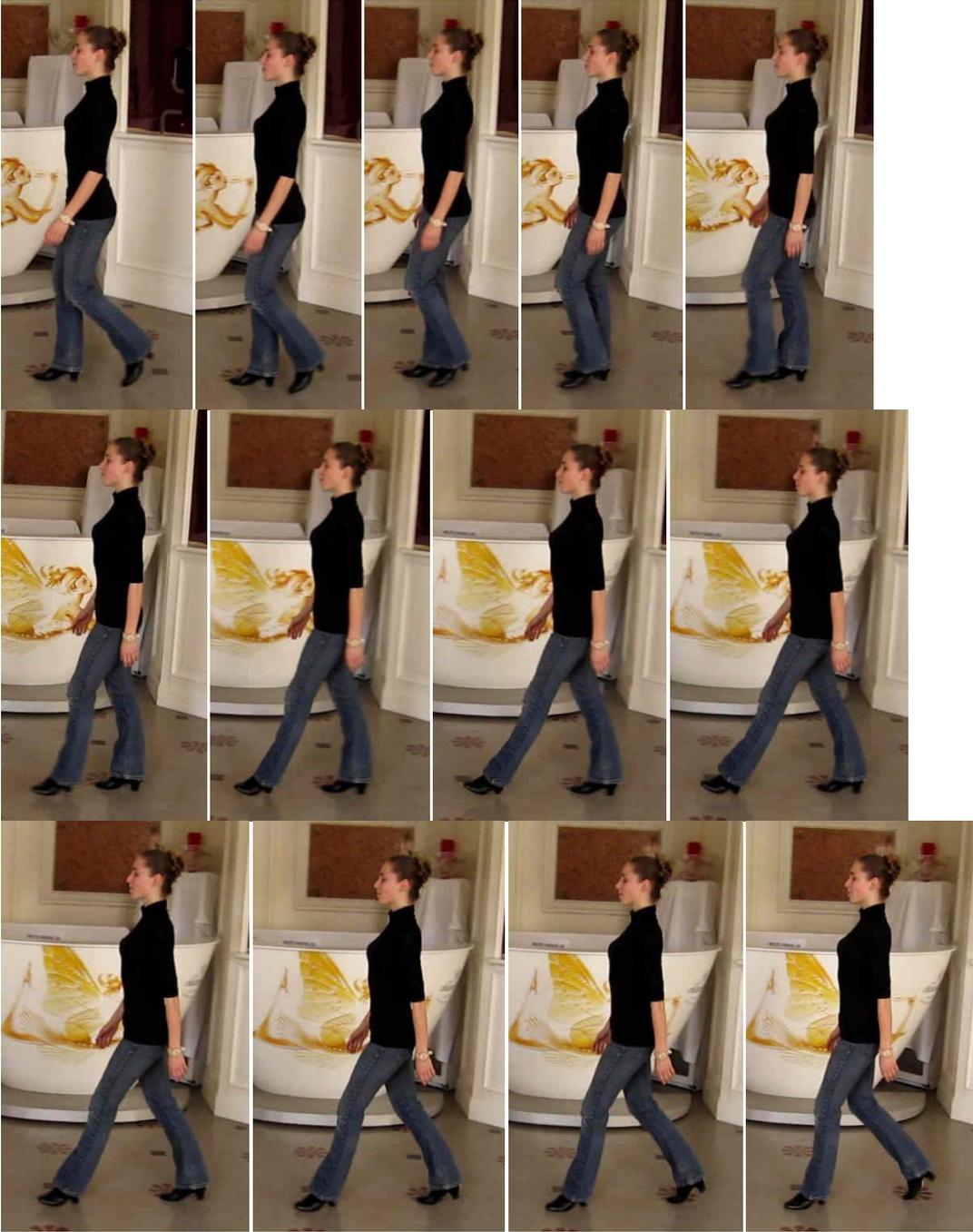


A2 frontal





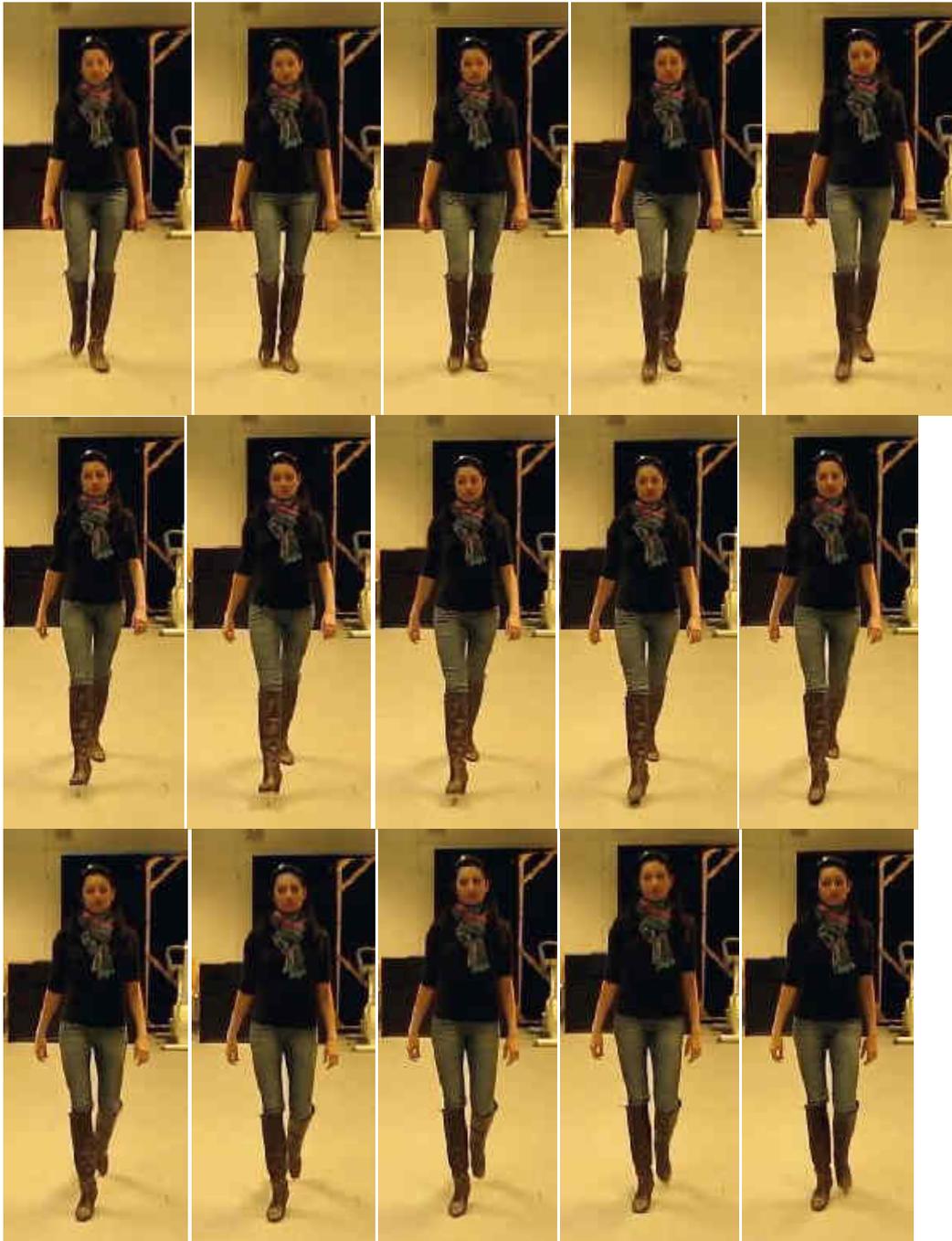
A2 seitlich

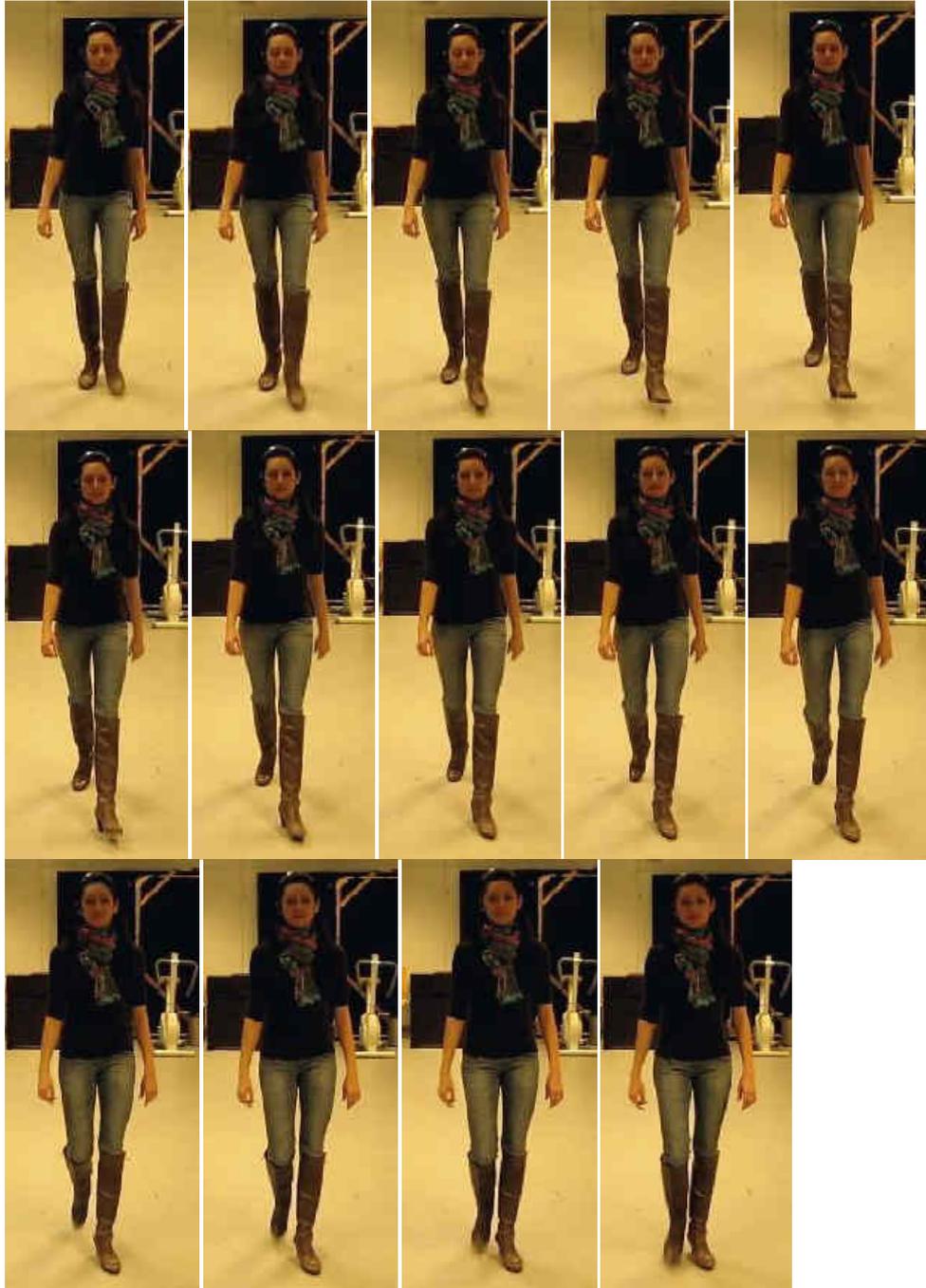






A3 frontal





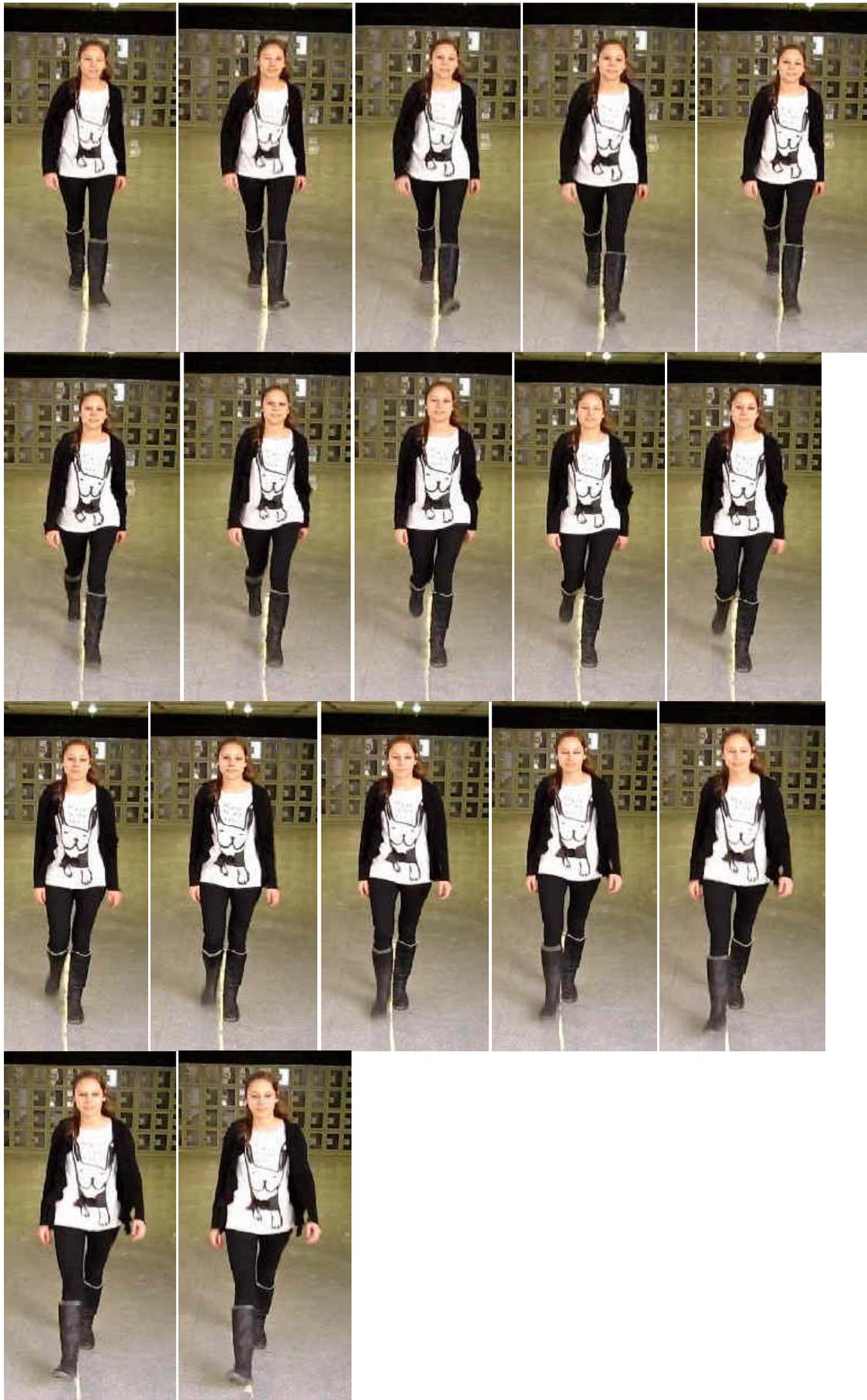
A3 seitlich





B1 frontal





B1 seitlich

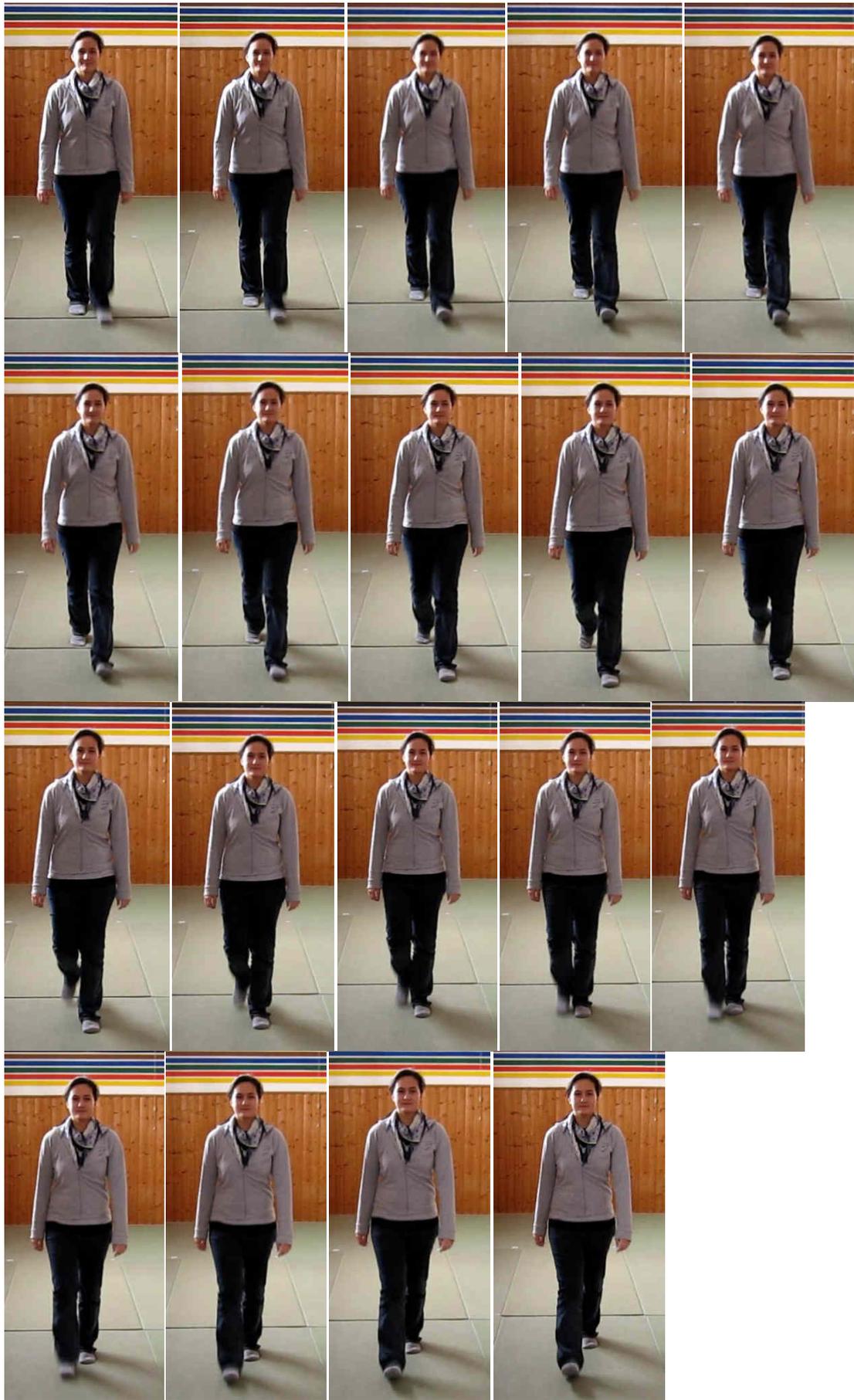






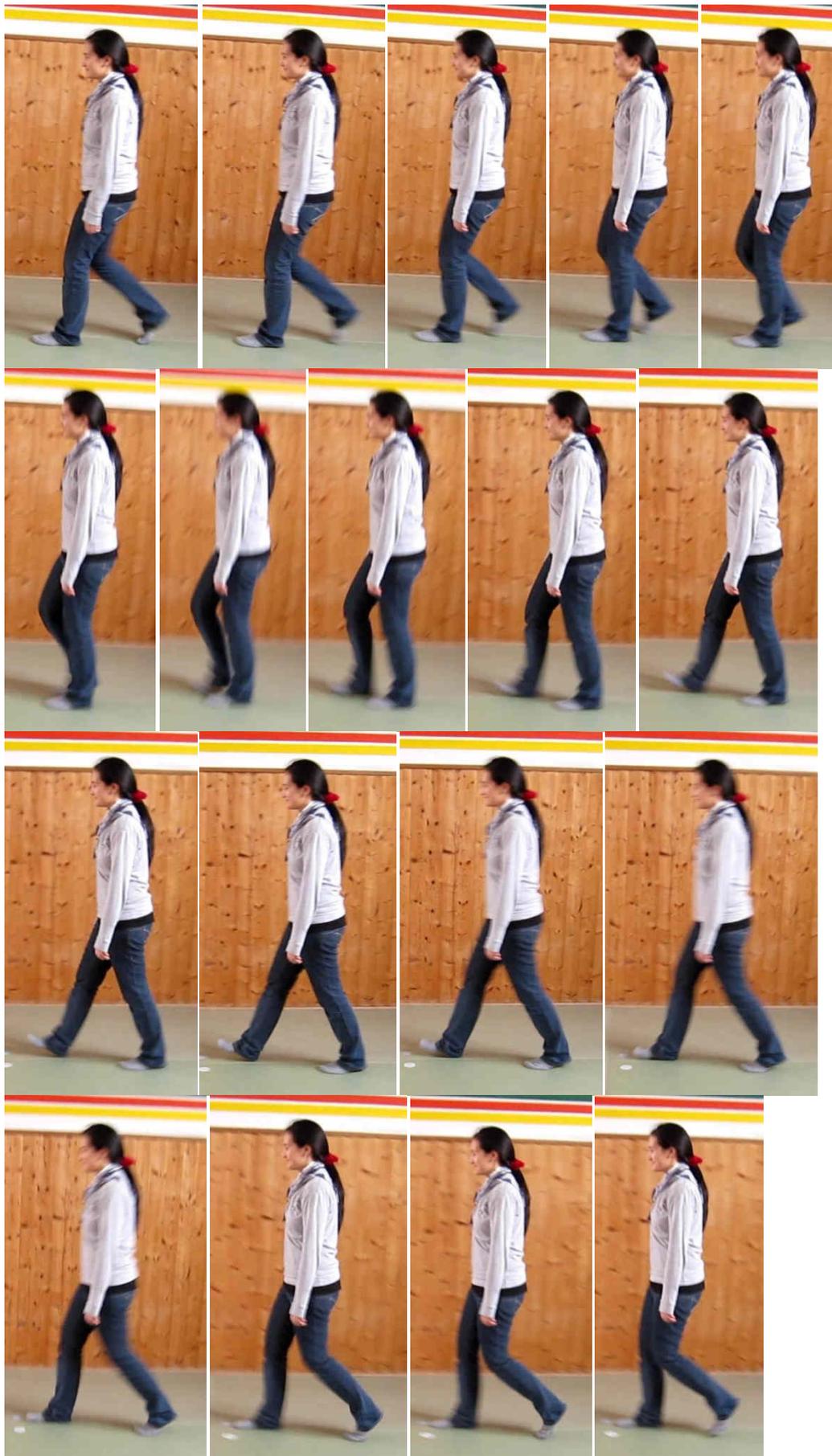
B2 frontal





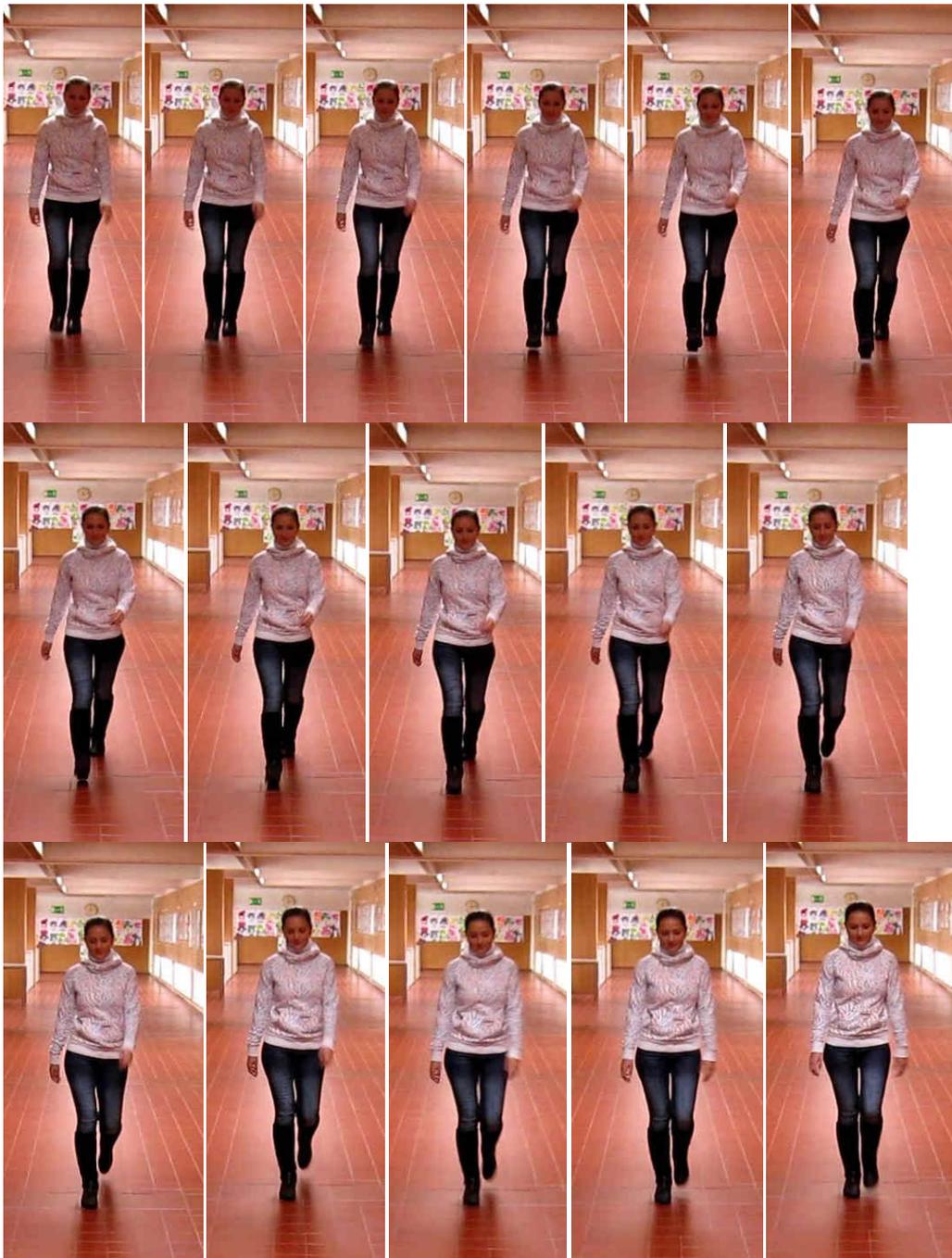
B2 seitlich

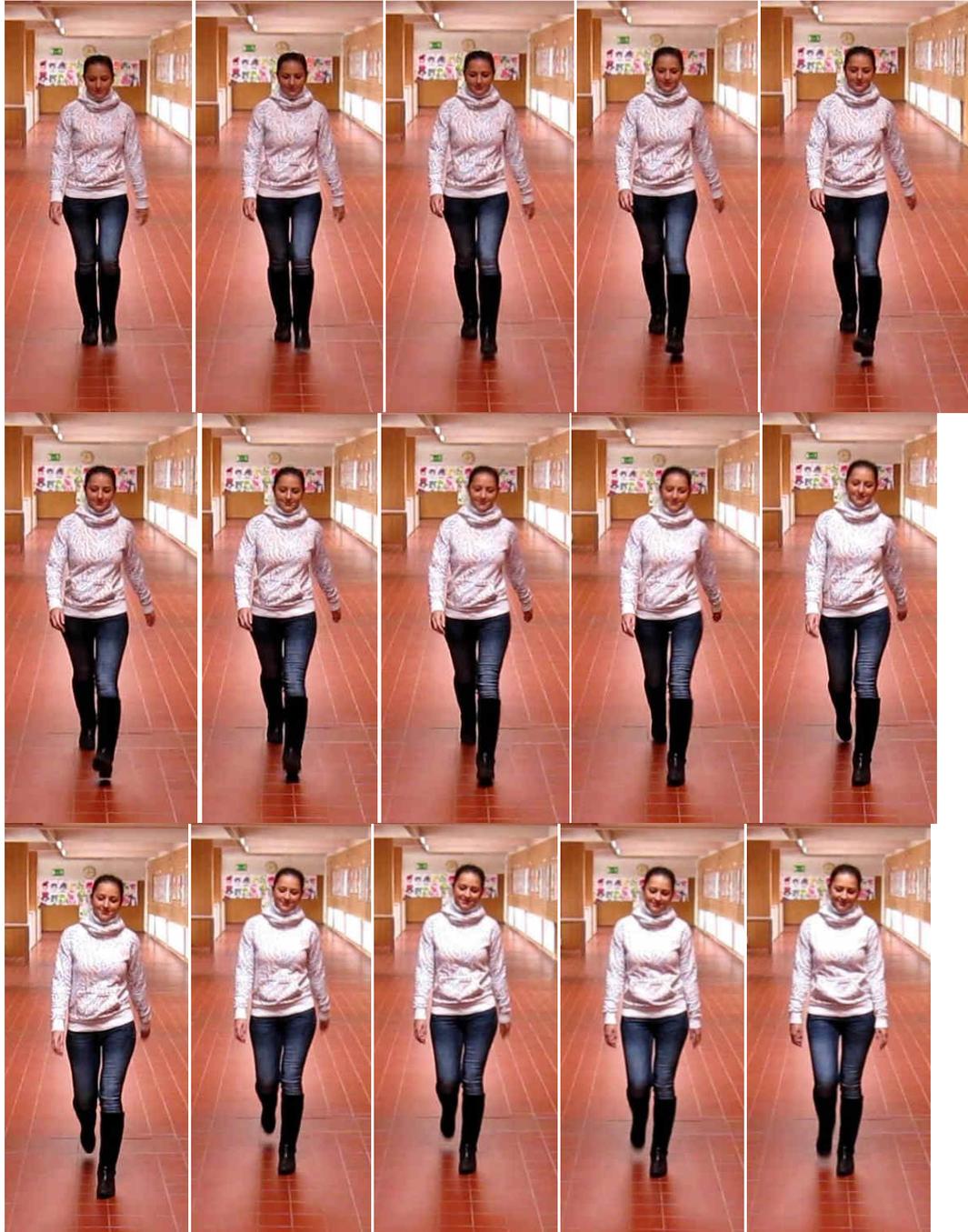


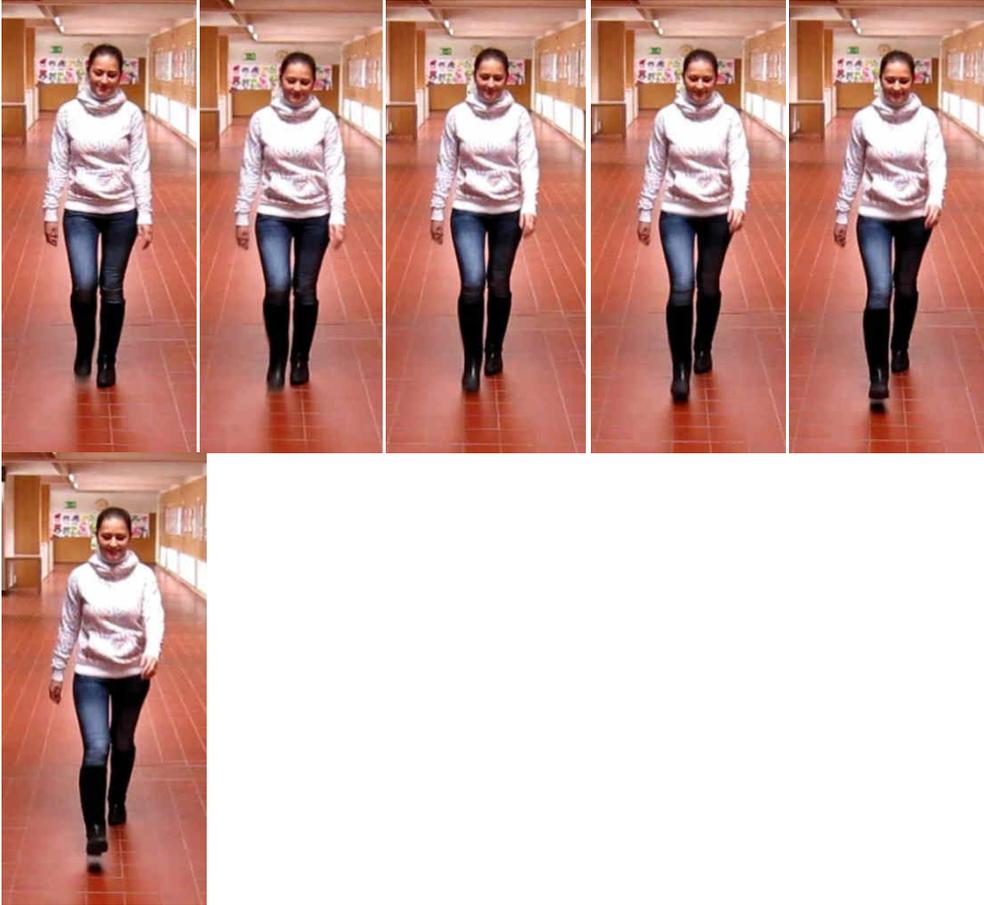




B3 frontal







B3 seitlich







Zusammenfassung

Selbstkonzepte sind kognitive Konstrukte und konstituieren sich durch Sozialisation. Mit dem Selbstkonzept rückt allerdings nur die Seite der Psyche in den Blick. Durch den Sozialisationsprozess, so der Ausgangspunkt dieser Arbeit, wird jedoch nicht nur die Psyche beeinflusst, sondern auch die Körperlichkeit. Der Körper wird in seinen Strukturen von der leiblichen Erfahrung mitgeprägt. Die Handlungsmuster der sozialen Welt prägen sich im Körper ein und werden internalisiert.

In der vorliegenden Arbeit wurde der Annahme nachgegangen, ob durch die Beschäftigung mit dem Körper im Zuge von Tanz, Konzepte des Selbst und des Körpers bewusster werden und im Gang erkennbar sind. Um dies deutlich sichtbar zu machen wurden aktive Balletttänzerinnen mit Nicht-Tänzerinnen verglichen.

Es wurde der Gang der Probandinnen mittels einer Videokamera aufgenommen und die Unterschiede in der Körperhaltung herausgearbeitet. Ergänzend dazu wurde im Rahmen von Leitfadeninterviews sowohl das Verhältnis zum Körper, als auch die zugrundeliegenden Selbst- und Körperkonzepte erforscht.

Dabei zeigte sich hinsichtlich der Analyse des Ganges, dass bei den Nicht-Tänzerinnen die Zufriedenheit mit sich selbst im Gang sichtbar wird. In Bezug auf die Tänzerinnen bestätigte sich die Annahme, dass sich das körperliche Training im Körper speichert und sich dies im Gang durch eine aufrechtere Haltung und nach außen gedrehten Füßen zeigt. Die Analyse der Interviews ergab, dass Tänzerinnen über ein ausgereifteres Selbstkonzept verfügen, da sie über ihren Körper differenzierter reden und diesen umfangreicher beschreiben können. Durch die kritische Betrachtung und intensive Beschäftigung mit dem Körper kann darüber hinaus ein ausgeprägteres Körperbewusstsein konstatiert werden.

Abstract

Self-concepts are cognitive constructs and are constituted through socialization. The self-concept, however, considers only the side of the psyche. The fundamental assumption of this work is that through the socialization process not only the psyche is affected but also the body. The structure of the body is influenced by experience. The behavioral patterns of the social world imprint themselves in the body and are internalized.

In this thesis the assumption has been investigated, whether conscious preoccupation with the body in the course of dance leads to a higher awareness of self- and body concepts, and if these concepts are recognizable in the human gait. In order to visualize differences, active ballet dancers were compared to non-dancers.

The subjects' gait was captured on video and differences in body posture have been worked out. In addition, interviews were conducted to explore the relationship to the body, as well as the underlying concepts of the self and the body.

The analysis of the gait showed that among non-dancers the satisfaction with themselves becomes visible in their gait. Regarding the dancers, the assumption that physical training is stored in the body could be confirmed. Dancers have a more upright posture and turned outward feet.

The analysis of the interviews revealed that dancers have a more mature self-concept, because they talk differentiated about their bodies and are able to describe it more extensively. As a result of the critical observation and intense preoccupation, a more pronounced body consciousness can be stated.

Curriculum Vitae

Name: Anna Maria Brandstätter
Kontakt: anna.m.brandstaetter@gmail.com
geboren am: 21. Februar 1986 in Wien

Ausbildung

09/1992 – 06/1996 **Volksschule Gaaden**

09/1996 – 06/2004 **HIB Boerhaavegasse, 1030 Wien**
Höhere Internatsschule des Bundes Wien
Realgymnasium für Ballettschüler
Matura mit Auszeichnung

09/1996 – 06/2004 **Konservatorium der Stadt Wien, 1010 Wien**
Studienrichtung Ballett
Diplom

Studium

09/2004 – 06/2005 **North Carolina School of the Arts, NC, USA**
School of Dance
College Program

Seit 10/2005 **Universität Wien, 1010 Wien**
Diplomstudium Pädagogik
Schwerpunkt: Medienpädagogik
Schwerpunkt: Psychoanalytische Pädagogik

10/2006 – 06/2009 **Universität Wien, 1010 Wien**
Bakkalaureatsstudium Publizistik- und Kommunikationswissenschaft
Schwerpunkt: Werbung und Marktkommunikation
Schwerpunkt: Öffentlichkeitsarbeit
Schwerpunkt: Medien- und Kommunikationsforschung
Bakkalaureatsarbeit: Die Konstruktion von Geschlechterstereotypen in Jugendzeitschriften

Seit 10/2009

WU Wien, 1090 Wien

**Bachelorstudium Wirtschafts- und
Sozialwissenschaften**

Studienzweig: Betriebswirtschaft

Spezialisierung: Internationales Marketing Management

Spezialisierung: Change Management und Management
Development

Berufserfahrung

01/2007 – 12/2010

Dialog Marketing Verband Österreich (DMVÖ)

Praktikantin