



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Der Einfluss des Turnsports im Turn10-Programm auf das Ernährungsverhalten und das Körperkonzept jugendlicher Turnerinnen“

verfasst von / submitted by

Tanja Aigner

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 445

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und
Sport und UF Biologie und Umweltkunde

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Vorwort und Danksagung

Diese Diplomarbeit ist auf vielen Umwegen zu Stande gekommen. Es war oft sehr schwer und zeitweise, dachte ich, sie wird nie fertig. Darum bin ich besonders stolz und dankbar, dass es nun doch eine Arbeit geworden ist, deren Thema mich sehr interessiert hat und bei der mir das Schreiben auch viel Spaß gemacht hat.

Da ich selbst seit fast 10 Jahren aktiv Turnsport betreibe und seit einigen Jahren im Verein als Trainerin tätig bin, habe ich auch einen sehr persönlichen Zugang zu diesem Thema. Ich habe mich in vielen Momenten des Schreibens selbst wiedererkannt und wurde auch an viele Situationen erinnert, die ich mit den Kindern im Verein erlebt habe. Ich habe nicht nur viel Neues über das Turnen gelesen, sondern auch eine andere Sichtweise auf diesen tollen Sport kennen gelernt. Auch wenn es viele kritisch zu betrachtende Aspekte am Reglement des Turnens gibt, bleibt es für mich dennoch eine der schönsten, spannendsten und faszinierendsten Sportarten überhaupt.

Ich möchte hier auch all jenen danken, die mir während der ganzen Entstehung dieser Arbeit mit Rat und Tat zu Seite gestanden sind. Durch ihre Tipps und ihr Feedback haben sie mir sehr geholfen und mich immer unterstützt.

Besonders möchte ich mich bei meiner Betreuerin Frau Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller, für Ihre Unterstützung und Verlässlichkeit bedanken. Sie war immer sehr bemüht, meine Fragen zu beantworten und hatte immer wieder hilfreiche Anregungen für mich. Ihr großes Fachwissen, aber auch die geduldige Vermittlung desselben hat einen wesentlichen Beitrag zu der Arbeit geleistet.

Für die schier unendliche Geduld mit mir, während der Zeit des Schreibens und dem gemeinsamen Korrigieren der Arbeit, möchte ich Michael Udovicic danken, der sich sehr viel Zeit für das Korrekturlesen genommen und mir immer wieder Tipps gegeben hat.

Auch bei meiner Freundin Elisabeth Schermann möchte ich mich bedanken, da sie immer ein offenes Ohr für mich hatte und mich motiviert hat, wenn ich glaubte nicht weiter zu kommen.

Ein besonderer Dank gilt auch meinen Eltern, die mir mein Studium durch ihre Unterstützung ermöglicht haben.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Danksagung	1
Inhaltsverzeichnis	2
1. Einleitung.....	5
1.1 Aufbau der vorliegenden Arbeit	6
2. Theoretischer Hintergrund	8
2.1 Allgemeines zur Ernährung	8
2.1.1 Definition und Bedeutung von Ernährung.....	10
2.2 Das Körperkonzept – Definition und Bedeutung	12
2.3 Turnen – Begriffserklärungen und Unterscheidungen.....	14
3. Historische Entwicklung der Beteiligung von Frauen im Turnsport	16
3.1 Die Anfänge – Von GutsMuths und Jahn.....	16
3.2 Das Wiederaufblühen des (weiblichen) Turnens nach der Turnsperrung bis zum ersten Weltkrieg.....	20
3.3 Von der Weimarer Republik bis zum zweiten Weltkrieg.....	24
3.4 Das Turnen in der NS-Zeit und die Veränderungen nach 1945	25
3.5 Von der Nachkriegszeit bis heute – Die moderne Frau im Turnsport	25
3.6 Vom Turnkleid zum Turnanzug – Befreiung des Turnerinnenkörpers?	27
4. Das Turn10-Programm	29
4.1 Kleidungsvorschriften im Turn10-Programm.....	31
5. Spannungsfelder für Mädchen im Turnsport	32
5.1 Vom Kind zur Frau – Das Körperkonzept in der Pubertät	32
5.2 Das Schönheitsideal.....	36
5.3 Die Ernährung	38
5.4 Der Turnanzug	39
5.5 Die Einflussfaktoren von TrainerInnen, Eltern und Turnkolleginnen.....	40
5.5.1 TrainerInnen	41
5.5.2 Die Eltern.....	44
5.5.3 Turnkolleginnen	47
5.6 Vorbilder.....	50
6. Mögliche Auswirkungen der Spannungsfelder	50
6.1 Körperkonzept.....	51
6.2 Ernährung	52
6.2.1 Restriktives Ernährungsverhalten	53
6.2.2 Pathologisches Ernährungsverhalten.....	53
7. Methode.....	60

7.1 Gestaltung des Interviewleitfadens	60
7.2 Weitere Vorbereitungen für die Interviews	61
7.3 Interviewsetting	62
7.4 Transkriptionen.....	62
7.5 Qualitative Inhaltsanalyse.....	62
7.6 Kategorienbildung	63
8. Ergebnisse.....	64
8.1 Kurzbeschreibung der interviewten Mädchen	65
8.2 Bevorzugte Nahrungsmittel und Speisen.....	66
8.2.1 Lieblingsessen	66
8.2.2 Gestaltung des Speiseplans	66
8.2.3 Besondere Ernährungsweisen	67
8.3 Auswahl der Speisen.....	67
8.3.1 Kriterien der Eltern	68
8.3.2 Eigene Kriterien bei der Auswahl der Nahrungsmittel	68
8.3.3 Einfluss des Turnens	69
8.3.4 Einfluss durch Außenstehende (TrainerInnen/Freunde)	69
8.4 Vorbilder im Turnsport	70
8.4.1 Wer die Vorbilder im Turnsport sind und woher die Befragten diese kennen....	70
8.4.2 Bedeutung der Vorbilder	71
8.4.3 Welche Lebensbereiche durch die Vorbilder beeinflusst werden.....	71
8.5 Turnbekleidung.....	72
8.5.1 Der Turnanzug.....	72
8.5.2 Die Bedeutung der Hose zum Turnanzug	74
8.5.4 Meinungen von anderen (TrainerInnen/Turnkolleginnen/Eltern).....	76
8.6 Körper und Figur	79
8.6.1 Typischer Turnerinnenkörper und Abweichungen	79
8.6.2 Abnehmen/Unzufriedenheit mit der Figur.....	82
8.6.3 Meinungen von anderen (Turnkolleginnen/TrainerInnen/Eltern).....	84
9. Interpretation und Zusammenfassung der Ergebnisse	87
9.1 Einfluss des Turnens auf das Ernährungsverhalten.....	87
9.2 Einfluss des Turnens auf das Körperkonzept	90
10. Diskussion und Ausblick	94
Literaturverzeichnis.....	97
Anhang	102
Zusammenfassung.....	102
Abstract.....	103

Interviewleitfaden	104
Curriculum vitae	106
Erklärung über die persönliche Urheberschaft.....	107

1. Einleitung

Als ich anfang über ein Thema für meine Diplomarbeit nachzudenken, wollte ich am liebsten ein Thema wählen, das mit meinen beiden Unterrichtsfächern, Bewegung & Sport und Biologie & Umweltkunde, zu tun hat. Über einige Umwege bin ich dann auf das Thema des Ernährungsverhaltens von Turnerinnen gestoßen. Dieses Thema erfüllt diesen Wunsch und ich freue mich sehr, dass ich es für meine Diplomarbeit ausgewählt habe.

Ich habe selbst sehr spät mit dem Turnen angefangen, bin aber immer noch voller Begeisterung und Leidenschaft dabei. Es ist für mich ein faszinierender und wunderschöner Sport, der so viele unterschiedliche Aspekte verbindet und darum auch nie langweilig wird. Ich trainiere selbst in einem Verein, in dem nach dem Turn10-Programm geturnt und auch an Wettkämpfen teilgenommen wird. Zudem bin ich seit mittlerweile über 5 Jahren auch als Trainerin in diesem Verein tätig. Die Arbeit mit den Kindern macht mir sehr viel Spaß und ist sehr vielseitig. Außerdem bin ich seit einiger Zeit auch Kampfrichterin für Wettkämpfe im Turn10-Programm, was mir einen noch tieferen Einblick in das Programm, aber auch das Turnen selbst ermöglicht hat. Über die Jahre habe ich sowohl an mir selbst, als auch an anderen miterlebt, was die zentralen und wichtigen Themen im Leben der Turnerinnen sind.

So fließen in diese Arbeit viele eigene Erfahrungen und Beobachtungen ein. Ich habe mich bei den Recherchen und dem Durcharbeiten der Literatur auch oft selbst in den Schilderungen der AutorInnen wiedererkannt und viele Situationen kamen mir sehr bekannt vor. Doch ich habe viel Neues gelernt und betrachte nun einige Aspekte auch aus anderen Blickwinkeln.

Der zweite große Aspekt der Arbeit befasst sich mit der Ernährung von jugendlichen Mädchen. Dieses Thema hat mich immer schon sehr interessiert, nicht zuletzt weil für mich selbst die Ernährung von Kindheit an ein zentrales Thema war. Durch eine Hauterkrankung musste ich bereits als kleines Kind auf meine Ernährung achten und durfte nur bestimmte Nahrungsmittel zu mir nehmen. Außerdem habe ich von klein auf nur sehr wenig und ungern Fleisch gegessen und mich ab meinem siebten Lebensjahr ganz vegetarisch ernährt. Ich setze mich also quasi schon mein ganzes Leben lang mit dem Thema Ernährung auseinander. Während meines Studiums habe ich durch meine beiden Fächer ein noch viel tieferes und umfangreicheres Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung, Körper und Leistungsfähigkeit bekommen.

Damit stelle ich aber keineswegs eine Ausnahme dar. Besonders viele Mädchen und junge Frauen setzen sich mit ihrer eigenen Ernährung und alternativen Ernährungsformen auseinander. Bei einer Studie von Elmadfa und Zarfl (1998) über den Lebensmittelverzehr in Österreich gaben mehr als die Hälfte der befragten Frauen an, sich sehr für Ernährungsinformationen zu interessieren. Dabei wirken viele verschiedene Einflüsse auf sie ein. Zum einen haben gerade junge Mädchen das Bedürfnis sich fleischlos zu ernähren, um die Tiere zu schützen, oder erkennen Zusammenhänge zwischen dem Ernährungsverhalten und Umweltproblematiken. So essen Mädchen seltener Fleisch als Jungen, die meisten der Mädchen essen nur 1-6mal pro Woche Fleisch. Außerdem leben 6,1% der 14- bis 17-jährigen Mädchen ganz vegetarisch. (vgl. Mensink, Kleise & Richter, 2007).

Zum anderen erkennen die Jugendlichen meist ab der Pubertät den Zusammenhang zwischen Ernährung und Körper bzw. Figur und sind bestrebt einen möglichst fitten, schlanken Körper auch über ihr Ernährungsverhalten zu kreieren.

Die Turnerinnen stellen dabei eine besondere Gruppe dar, da sie zwar den gleichen Einflüssen bezüglich ihres Ernährungsverhaltens ausgesetzt sind wie die anderen Jugendlichen, aber zusätzlich noch mit verschärften Körperidealen, Körperpräsentationsformen und Leistungsansprüchen konfrontiert sind.

Die bisherigen Forschungen und Untersuchungen beziehen sich vor allem auf das Kunstturnen und stammen fast ausschließlich aus der Zeit von 1990 bis 2000. Aktuelle Forschungen gibt es kaum, über das Essverhalten von SportlerInnen im Turn10-Programm lassen sich gar keine finden. Das liegt vermutlich daran, dass es das Turn10-Programm noch nicht so lange gibt und es bis Jänner 2018 nur in Österreich und Bayern angeboten wurde. Doch ich bin sicher, dass dieses Programm im Breitensport auch in Deutschland und in anderen Ländern Erfolg haben wird.

1.1 Aufbau der vorliegenden Arbeit

Nach einleitenden Worten zum behandelten Thema und den Begriffsdefinitionen zu Ernährung und dem Turn10-Programm werden in Kapitel 3 die historische Entwicklung des Turnens und insbesondere die Veränderung der Rollen der Frauen und Mädchen über die Zeit erläutert. Dies ist insofern wichtig, als die geschichtlichen Hintergründe des Turnsports auch heute noch Ursachen für die später beschriebenen Spannungsfelder sein können.

Im Anschluss wird auf die Inhalte und Regeln des Turn10-Programms eingegangen, um ein besseres Verständnis für diese Form des Turnsports zu ermöglichen. Außerdem werden die Unterschiede zum Kunstturnen herausgearbeitet, da die bisherigen empirischen Forschungen sich ausschließlich auf diese Form des Turnens beziehen.

In Kapitel fünf werden die möglichen Spannungsfelder für Turnerinnen im sportlichen und ernährungsbezogenen Kontext erarbeitet. Diese reichen von allgemeinen zentralen Punkten im Leben Jugendlicher, wie der Pubertät und dem Schönheitsideal, bis zu typisch turnerischen Themen, wie dem Turnanzug und den Einflussfaktoren von TrainerInnen auf das Ernährungsverhalten und das Körperkonzept der Mädchen.

Im darauffolgenden Kapitel werden mögliche Auswirkungen von diesen Spannungsfeldern auf das Körperkonzept und das Ernährungsverhalten der Athletinnen betrachtet. Dabei wird auch auf restriktives Verhalten in Bezug auf Ernährung und pathologisches Ernährungsverhalten eingegangen.

Anschließend werden die Methode, mit der diese Untersuchung vorgenommen wurde, sowie der Aufbau des Interviewleitfadens beschrieben. Außerdem werden die Vorgehensweise bei der Durchführung der Interviews und die darauffolgende Datenauswertung in diesem Kapitel erläutert. Des Weiteren wird auf die allgemeinen Richtlinien und Kriterien der qualitativen Inhaltsanalyse als Auswertungsmethode eingegangen. Am Ende dieses Kapitels wird noch die Kategorienbildung beschrieben und die ausgewählten Haupt- und Unterkategorien werden vorgestellt.

In Kapitel 8 wird die Auswertung erklärt und im Anschluss werden die Ergebnisse präsentiert und im folgenden Kapitel interpretiert.

Daran schließt die Diskussion an, in der die Ergebnisse mit dem bisherigen Forschungsstand verglichen werden und die gewonnenen Erkenntnisse kritisch betrachtet werden.

Abgerundet wird die Arbeit mit einem Ausblick auf das Forschungsfeld und die sportwissenschaftliche Relevanz der Untersuchung. Hierbei findet eine kritische, persönliche Reflexion und Diskussion der Ergebnisse statt und es wird erörtert, welche Ergebnisse zu neuen Sachverhalten führen könnten und welche Bedeutung diese für die fachdidaktische Forschung haben.

Zum Abschluss wird noch angeführt, welche Folgen die Ergebnisse für den Umgang vor allem der TrainerInnen mit den Turnerinnen im Turn10-Programm haben können.

2. Theoretischer Hintergrund

Zum Ernährungsverhalten von Turnerinnen im Turn10-Programm konnte keinerlei Literatur gefunden werden, weshalb der theoretische Teil der Arbeit auf Erkenntnissen von Untersuchungen über Kunstturnerinnen aufbaut. Diese werden mit den Ergebnissen dieser Untersuchung über die Turnerinnen aus dem Breitensportprogramm Turn10 verglichen. Dabei sind besonders die Werke von Rose (1991), Lüsebrink (1997), Menze-Sonneck (1998) und Pfister(2011) hervorzuheben.

Wichtig sind dabei vor allem die Spannungsfelder, in denen sich die Turnerinnen bewegen, und die Einflüsse von diesen auf das Körperkonzept und das Ernährungsverhalten der Jugendlichen.

Die Ergebnisse der Arbeit liefern in weiterer Folge wichtige Informationen für den Umgang mit jugendlichen Turnerinnen, die sowohl für TrainerInnen, als auch Lehrkräfte interessant sein können.

2.1 Allgemeines zur Ernährung

Die Zufuhr von Nährstoffen ist für die Existenz jeglichen Organismus Grundvoraussetzung. Für alle heterotrophen Lebewesen, auch den Menschen, stellt Nahrungsaufnahme den wichtigsten biotischen Faktor zum Erhalt des Lebens dar. Daneben sind auch die beiden abiotischen Faktoren Wasser und Sauerstoff unerlässlich für das Überleben.

Damit alle lebenswichtigen Vorgänge auch im menschlichen Körper ablaufen können, ist die Zufuhr von Energie über Nahrung essentiell. Außerdem hängt von der Ernährung auch die Sicherstellung des Wachstums und der Fortpflanzung ab (vgl. Muntean, 2000).

Bis zur Zeit der Viehzucht zu Beginn der Jungsteinzeit war die Nahrungsmittelbeschaffung mittels Jagen und Sammeln die wichtigste Aufgabe des Menschen. Durch die Tierhaltung und das Ende des Nomadentums haben sich die Lebensgewohnheiten unserer Vorfahren stark verändert, doch die Sicherstellung der Ernährungsgrundlage war immer noch essentiell.

Im Vergleich zu den vorhergehenden Jahrhunderten, die für den Großteil der Bevölkerung von einem eingeschränkten und oftmals knappen Nahrungsmittelangebot geprägt waren, kann heute zumindest in den Industriestaaten eher von einer Überversorgung von Lebensmitteln gesprochen werden (vgl. Muntean, 2000).

Die Auswahl an Lebensmitteln in den Supermärkten ist sehr umfangreich und auch die Preise für viele Lebensmittel sind vergleichsweise eher gering. Im Durchschnitt umfasst

das Lebensmittelangebot in einem Supermarkt in einem westlichen Industriestaat ca. 280.000 verschiedene Lebensmittel, wovon 95% der Definition von Convenience Food oder Fast Food entsprechen (vgl. Dörr & Martin, 2012). Damit einhergehend haben sich die Lebensmittel seit dem zweiten Weltkrieg in ihrer Zusammensetzung stark verändert. Sie haben meist einen hohen Gehalt an Zucker, (vor allem gehärteten) Fetten und verschiedenen Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärkern und Konservierungsmitteln. Trotzdem kann es zum Beispiel durch Auswahl eher ungünstiger Lebensmittel oder fehlendes Wissen über gesunde Ernährung zu ernährungsbedingten Krankheiten oder Mangelzuständen kommen (vgl. Kropik, 2005). Andererseits nimmt die Zahl der Übergewichtigen und adipösen Personen stetig zu. So liegt der Anteil übergewichtiger und adipöser Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren bei 16,4%. Dieser Prozentsatz steigt direkt proportional mit dem Alter noch weiter an (vgl. Schritt, 2011). Neben der überhöhten Nährstoffaufnahme und der mangelnden Bewegung wird vor allem auch der eher geringe Konsum von frischem Obst und Gemüse sowie der zu hohe Konsum von Süßigkeiten und tierischen Fetten bei Kindern und Jugendlichen als problematisch angesehen (vgl. Mensink, Kleise & Richter, 2007).

Außerdem spielen bei der Ernährung nicht nur physiologische, sondern auch psychosoziale Faktoren eine immer größer werdende Rolle (vgl. Raithel, 2005).

Dörr und Martin (2012) teilen die Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten in vier Kategorien ein:

- physiologische Faktoren
- soziologische Faktoren
- ökonomische Faktoren
- psychologische Faktoren

Die physiologischen Faktoren sehen sie als gegebene Voraussetzungen an, wie Alter, Geschlecht, geografische Herkunft, Beruf, Gesundheitszustand usw. Unter soziologischen Aspekten werden Werte und Einstellungen verstanden, beispielsweise die Religionszugehörigkeit, die Weltanschauung, der Stellenwert der Ernährung. Unter ökonomischen Faktoren werden die verfügbaren Ressourcen zusammengefasst, die vom Einkommen, Bildung, Ernährungswissen und dergleichen abhängen. Unter dem Punkt psychologische Faktoren werden Persönlichkeitsstruktur und psychologische Steuerung verstanden. Dazu gehören unter anderem die Außenreizabhängigkeit beim Essen, kognitive Kontrolle des Essverhaltens, Geschmackspräferenzen und Essverhalten in Abhängigkeit von Gefühlen, Stimmung und Emotionen. Vor allem die letztgenannten Faktoren sind für diese Arbeit von besonderer Bedeutung.

Mittlerweile ist es nicht mehr die wichtigste Aufgabe des Menschen in den Industriestaaten, genügend Nahrung zu besorgen, sondern mit dem vorhandenen Nahrungsangebot bewusst umzugehen. Obwohl sich die meisten Menschen in den Industrieländern keine Sorgen mehr um eine ausreichende Nahrungszufuhr machen müssen, ist die Ernährung ein allgegenwärtiges Thema. Die ständige Konfrontation mit Ernährung kann aber auch zu einem erhöhten psychischen Druck führen, der die Anfälligkeit für pathologisches Ernährungsverhalten erhöht (siehe Kapitel 6.2).

Die Ernährung gilt als Basisfaktor für die Gesundheit eines Menschen. Von der WHO (2011) wird Gesundheit als ein „Zustand vollkommenen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens“ definiert. Damit beschreibt Gesundheit also nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern bezieht sich auch auf die sozialen und psychischen Bereiche des Lebens. Setzt man das mit Ernährung in Bezug, werden die engen Zusammenhänge sichtbar. In Bezug auf das geistig-seelische sowie das soziale Wohlbefinden beschreiben Dörr und Martin (2012) die Problematiken bei über- und suboptimaler Ernährung wie folgt: Bei einer Überversorgung mit Nahrung kommt es auf Grund des gesteigerten Körpergewichts oft zu Scham und Ausgrenzung. Bei Unterversorgung besteht eine erhöhte psychische Belastung durch die Sorge um die Stillung des Grundbedürfnisses der Nahrungsaufnahme. Diese sind oftmals mit finanziellen Sorgen und ebenso sozialer Ausgrenzung verbunden.

Gerade die psychosozialen Faktoren sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Egal ob Über- oder Untergewicht, beides kann vor allem bei Kindern und Jugendlichen schnell zu sozialer Ausgrenzung und dadurch zu einem erhöhten psychischen Druck führen. In der sensiblen Phase der Pubertät, in der viele Jugendliche erst beginnen zu sich selbst zu finden und ihre Selbstsicherheit aufzubauen, können viele mit dieser Belastung nur schwer umgehen.

2.1.1 Definition und Bedeutung von Ernährung

Bei diesem Begriff muss zwischen der umgangssprachlichen und wissenschaftlichen Bedeutung von „Ernährung“ unterschieden werden. Meist wird unter diesem Begriff die Versorgung des Körpers mit Essen und Trinken verstanden (vgl. Kattmann, 2016). Des Weiteren sollte zwischen den Begriffen „Essen“ und „Ernährung“ unterschieden werden. Während „Essen“ mit Genuss und Vergnügen, also mit emotionalen Empfindungen, verbunden ist, wird „Ernährung“ mit Gesundheit, Körper und Gewicht assoziiert. Die

Erlebnissphäre rund um die Nahrungsaufnahme wird als „Essen“ bezeichnet und bezieht somit auch das Zusammenwirken sozialer, kultureller und psychischer Faktoren mit ein (vgl. Köpke, 2006). Der Begriff „Essen“ wird also eher mit positiven Empfindungen in Zusammenhang gebracht, während „Ernährung“ auf die gesundheitsbezogenen und kognitiv-rationalen Aspekte bezogen wird.

Ernährung ist die Basis des Lebens, denn für die Funktion des komplexen menschlichen Organismus werden Wirk-, Bau- und Energiestoffe benötigt. Vor allem bei Organismen, die sich in einer starken Wachstumsphase befinden, wie das besonders bei Kindern und Jugendlichen der Fall ist, wird sehr viel Energie für die Bildung von Körpergewebe gebraucht, wodurch sich auch der Gesamtenergieverbrauch erhöht. Der tägliche Energiebedarf bei Kindern zwischen 10 und 15 Jahren liegt in etwa bei 2250 bis 2500 kcal (vgl. Muntean, 2000). Daten vom Ernährungsbericht 2004 zeigen, dass Jugendliche im Alter von 13-19 Jahren meist eine den Normen entsprechende Energieaufnahme haben, aber wegen zu wenig Bewegung und Sport trotzdem immer häufiger übergewichtig sind (vgl. Dörr & Martin, 2012).

Aber auch Unterernährung ist eine Problematik, die besonders im Jugendalter auftritt. In den Industrieländern sind vor allem Senioren, chronisch Kranke und Menschen, die an einer Essstörung leiden, von Unterernährung betroffen. Was weitläufig als Unterernährung bezeichnet wird, ist wissenschaftlich allerdings nicht so einfach zu definieren. In der Ernährungswissenschaft fasst man jegliche Art von Ernährungsverhalten, das den Körper nicht optimal mit Nährstoffen versorgt, unter dem Begriff Malnutrition zusammen. Dies umfasst aber sowohl die Unter- als auch die Überversorgung mit Nährstoffen. Von Unterernährung spricht man, wenn nicht ausreichend Energie über die Nahrung aufgenommen werden kann und es dadurch zu einem Gewichtsverlust kommt (vgl. Biesalski & Grimm, 2011).

Eine andauernde Unterernährung führt zwangsläufig zu Untergewicht. Ob das Körpergewicht einer Person im Normalbereich liegt oder nicht, kann unter anderem mit dem Body-Mass-Index (BMI) bestimmt werden. Bei Erwachsenen liegt der BMI-Wert für Normalgewicht zwischen 18,5 und 25, für Untergewicht zwischen 16 und 18,5 und für kritisches Untergewicht unter 16 (vgl. Bach, 2007). Bei Kindern und Jugendlichen wird der BMI in Perzentilen angegeben, da hier das Wachstum eine große Rolle spielt. Bei einem BMI unterhalb der 10. Perzentile gilt ein Kind als untergewichtig (vgl. Dörr & Martin, 2012). Die Ursachen für Untergewicht werden in drei Kategorien eingeteilt:

- Unzureichende Nahrungsaufnahme (z.B. bei erhöhtem Verbrauch durch Sport, aber auch durch Armut oder Anorexie sowie physische Ursachen)

- Ausgeprägter Substratverlust im Verdauungskanal trotz adäquater Ernährung (z.B. Malassimilation durch physische Erkrankungen oder Eiweißverlustsyndrom)
- Erhöhter Katabolismus (z.B. erhöhter Bedarf durch physische Erkrankungen oder Schwangerschaft)

Die physischen Folgen von chronischer Unterernährung sind Entgleisungen des Stoffwechsels, Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems, des Verdauungssystems sowie des Immunsystems und von Gehirnfunktionen (vgl. Dörr & Martin, 2012).

2.2 Das Körperkonzept – Definition und Bedeutung

Das Suchen und Finden einer eigenen und individuellen Identität ist einer der zentralen Aspekte einer gelingenden Persönlichkeitsentwicklung und beginnt schon ab dem 18. Lebensmonat. Auch der Erwerb und der Ausbau von Handlungskompetenz, die als Voraussetzung für die positive Entwicklung der eigenen Persönlichkeit gelten, beginnen in dieser Lebensphase (vgl. Menze-Sonneck, 1998). Die Identität umschließt sowohl das Selbstkonzept als auch das Selbstwertgefühl. Schütz (2003) beschreibt das Selbstkonzept als subjektives Bild der eigenen Person oder auch die Summe der selbstbezogenen Einschätzungen und erläutert, dass die Begriffe *Selbst* und *Selbstkonzept* synonym verwendet werden können.

Das Selbstwertgefühl wird von Menze-Sonneck (1998, S.233) als „individuelle, subjektive Wertschätzung der eigenen Person und deren Fähigkeiten“ und als „zentraler Bestandteil der eigenen Handlungskompetenz“ beschrieben. Das Selbstwertgefühl entsteht aus den Bewertungen der eigenen Eigenschaften durch die Person selbst. Diese können sowohl positiv als auch negativ sein. Schütz (2003) sieht das Selbstwertgefühl als zentralen Aspekt des Selbst (und damit auch des Selbstkonzepts) und betont dessen starken Einfluss auf die Selbstregulation. Außerdem verweist sie auf die Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von den eigenen Ansprüchen. Das heißt, dass Menschen mit niedrigeren Ansprüchen bei gleicher Leistung ein höheres Selbstwertgefühl haben als jene mit höheren Ansprüchen. Allerdings gibt es auch Untersuchungen, die eine andere Kausalität in diesem Zusammenhang festgestellt haben. So beschreiben Baumeister, Heatherton und Tice (1993), dass sich Personen mit höherem Selbstwertgefühl auch höhere Ziele setzen, als solche mit einem niedrigeren Selbstwertgefühl. Hierbei lässt sich auch ein deutlicher Unterschied zwischen Mädchen und Jungen erkennen. Schütz (2003) verweist auf einige Studien, in denen festgestellt wurde, dass schon bei sehr jungen Kindern Geschlechterunterschiede in Bezug auf die Selbstwertentwicklung bemerkt werden können. Mädchen haben schon sehr früh ein geringeres Selbstwertgefühl als

Jungen. Mit dem Alter steigt dieser Unterschied noch weiter an und ist in der Adoleszenz besonders hoch, obwohl Mädchen in diesem Alter durchschnittlich bessere schulische Leistungen als Jungen gleichen Alters erbringen und schulische Leistungen als Quelle für ein positives Selbstwertgefühl für Kinder und Jugendliche gelten. Das kann damit zusammenhängen, dass das Selbstwertgefühl oftmals stark von der Wertschätzung durch die Eltern oder Lehrkräfte abhängt.

Um das Selbstwertgefühl zu stärken, kann man jene Bereiche betonen, in denen die betroffene Person kompetent ist. Allerdings darf man nicht davon ausgehen, dass die positive Selbsteinschätzung automatisch auf andere Lebensbereiche übertragen werden kann (vgl. Mussen, Conger & Kagan, 1981). Ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung des Selbstwertgefühls ist die Selbstwahrnehmung (vgl. Schütz, 2003). Diese hängt natürlich stark von der Sozialisation und den gesellschaftlichen Einflüssen ab. Die Selbstwahrnehmung beschreibt das Erkennen der eigenen Attribute und die Bewertung dieser als positiv und negativ.

Unter „Selbstkonzept“ hingegen versteht man die wertungsfreie Beschreibung der eigenen Person. Sie ist aber genauso stark vom Einfluss der Umwelt abhängig wie das Selbstwertgefühl. „Die Entwicklung des Selbstkonzepts beruht teilweise darauf, dass die Kinder die Aussagen anderer über ihre Person akzeptieren und einschätzen können, wie andere auf sie reagieren“ (vgl. Mussen, Conger & Kagan, 1981).

Unter dem Begriff „Körperkonzept“ wird die Vorstellung und Bewertung der eigenen Körperlichkeit verstanden. Es umfasst alle im Verlaufe der individuellen und gesellschaftlichen Entwicklung erworbenen Erfahrungen mit dem eigenen Körper, die sensomotorisch, kognitiv und affektiv, bewusst wie unbewusst wahrgenommen werden, und setzt sich aus dem Körperbild und dem Körperschema zusammen. Das Körperkonzept bezieht sich also auf die „Gesamtheit der körperbezogenen Kognitionen, Bewertungen und Handlungspläne, die jedes Individuum im Hinblick auf seinen eigenen Körper sowie dessen Teile, Funktionen und Fähigkeiten entwickelt“ (Seiffge-Krenke, 1994). Das Körperkonzept, das einen Teil des Selbstkonzepts darstellt, ist insbesondere im Jugendalter für die Entwicklung der Selbsteinschätzung von großer Bedeutung (Dordel, 2005). So kann nach jeder Ablehnung durch die Gesellschaft eine negative Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung die Folge sein. Dabei gelten die Körperwahrnehmung und eine positive Selbsteinschätzung sowie die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper als Grundlage der Wertschätzung und Akzeptanz des eigenen Körpers (vgl. Dordel, 2005). In einer Studie von Boeger und Seiffge-Krenke (1994) wurde herausgefunden, dass Mädchen im Vergleich zu Jungen mehr auf ihr Äußeres achten. Sie

investieren mehr Zeit in Körperpflege und meinen trotzdem mehr Probleme mit ihrer Figur zu haben. Sie tun allerdings weniger für ihre eigene Fitness und halten sich für weniger leistungsfähig als Jungen.

2.3 Turnen – Begriffserklärungen und Unterscheidungen

Der Begriff *Turnen* ist ein Kunstwort, das von Friedrich Ludwig Jahn erfunden und geprägt wurde. Zur Zeit Jahns war es noch ein Sammelbegriff für alle möglichen Formen der körperlichen Ertüchtigung wie Schwimmen, Wandern, Klettern und verschiedene Spielformen. Über die Jahre haben sich im Turnen bestimmte Übungen manifestiert, und als sich um die Jahrhundertwende der englische Sportbegriff durchzusetzen begann, versuchten die Vertreter des Turnens sich klar davon abzugrenzen. Die Entwicklung des Turnens ist in Kapitel 3 detaillierter beschrieben.

Heute sind unter dem Begriff *Turnen* im ÖFT (Österreichischer Fachverband für Turnen) wieder verschiedene Sportarten versammelt. Dazu gehören neben rhythmischer Gymnastik, Trampolinspringen, Team-Turnen, Turn10, Turnen für alle und dem Klassiker Kunstturnen auch eher neue Sportarten wie Rope Skipping, Sportakrobatik und Sportaerobic.

Unter der Bezeichnung *Turnen für alle* werden vom ÖFT sämtliche Angebote zusammengefasst, die den Freizeit- und Gesundheitssportsektor betreffen. Außerdem wird auch das allgemeine Kinderturnen und das Mutter- bzw. Eltern-Kind-Turnen in diese Kategorie miteinbezogen. Vom ÖFT selbst wird diese Abteilung des Turnens als Herzstück beschrieben, das den Grundstein für den Turnsport in Österreich darstellt (vgl. ÖFT, 2017). Dabei stehen die grundlegende motorische Ausbildung und Schulung im Vordergrund.

Davon zu unterscheiden ist das Turn10-Programm, in dem auch die von mir Interviewten Mädchen turnen. Das Turn10-Programm ermöglicht Wettkämpfe im Breitensportbereich. Es ist also anders als das Turnen für alle sehr wohl auf Leistung und das Messen mit anderen ausgelegt. Dabei wird, wie im Kunstturnen auch, an den klassischen Geräten trainiert und auch bei Wettkämpfen geturnt. Turn10 gibt es erst seit 10 Jahren und wurde bisher auch nur in Österreich und Bayern durchgeführt (siehe dazu Kapitel 4). Im Unterschied zum Kunstturnen wird im Turn10-Programm von den Männern an sieben und von den Frauen an fünf Geräten geturnt. Das Minitrampolin gibt es im Kunstturnen nicht.

Das Team-Turnen ist ebenfalls eine eher junge Disziplin des Turnsports und wird erst seit 2001 in Österreich bei Wettkämpfen geturnt. Es wurde in Skandinavien entwickelt und ist dort seit den 1970er-Jahren stark verbreitet. In vielen nordischen Ländern ist Team-Turnen die populärste Turnsportart, noch vor dem olympischen Kunstturnen oder der Rhythmischen Gymnastik (vgl. ÖFT, 2017).

Doch auch in Österreich erfreut sich diese Spezialform des Turnens immer größerer Beliebtheit. So werden mittlerweile die 18. Österreichischen Staatsmeisterschaften im Team-Turnen in Klagenfurt ausgetragen. Außerdem gibt es auch ein österreichisches Kaderteam im Kunstturnen, das auch an internationalen Wettkämpfen erfolgreich teilnimmt.

Die Unterschiede zwischen Team-Turnen und dem klassischen Turnen an Geräten sind allerdings sehr groß. So werden im Team-Turnen vier Disziplinen bestritten. Auf einem Boden, der dem bei der rhythmischen Gymnastik ähnelt, wird vom ganzen Team eine gymnastische Choreographie zu Musik gezeigt, die so genannte Bodenübung.

Auf der Tumblingbahn, oder auch Tempoboden, werden drei unterschiedliche Runden, die aus verschiedenen akrobatischen Elementen zusammengestellt sind, geturnt. Dabei handelt es sich um verschiedene Elemente z.B. auch aus dem Kunstturnen, wie Rad, Rondat, Saltos, Überschläge, Flickflacks usw. Diese werden je nach Schwierigkeitsgrad aneinandergehängt und müssen von mindestens vier Teammitgliedern gezeigt werden.

Das dritte und letzte Gerät ist das Minitrampolin, auf dem in Serien verschiedene Sprünge gezeigt werden. Die Regeln sind sehr ähnlich wie bei der Tumblingbahn, allerdings muss mindestens eine Serie mit Sprungtisch und eine ohne Sprungtisch gezeigt werden.

Es gibt rein weibliche und rein männliche, aber auch Mixed Teams. Trotz der unterschiedlichen Geräte ist der größte Unterschied zum klassischen Turnen an Geräten, dass die Zusammenarbeit und das Harmonisieren innerhalb des Teams im Vordergrund stehen.

Das Kunstturnen ist wohl die älteste Wettkampfform des Turnens. Es zählte bereits bei den ersten olympischen Spielen der Moderne in Athen 1896 zu den olympischen Sportarten, wobei Frauen das erste Mal 1928 bei den Olympischen Spielen in Amsterdam in eigenen Disziplinen antraten. Im Laufe der Jahre wurde das Programm sehr stark verändert und erst bei den Olympischen Spielen in Berlin 1936 wurden die bis heute gültigen Disziplinen für die Männer mit dem Boden, dem Pauschenpferd, den Ringen, dem Sprung, dem Barren und dem Reck festgelegt.

Bei den Frauen wurden die heutigen Disziplinen erst 1952 bei den olympischen Spielen in Helsinki eingeführt. Die Frauen turnen dabei am Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Früher wurde der Sprung sowohl von Männern als auch von Frauen noch am

Sprungferd geturnt. Dieses wurde aber 2001 durch den vom Österreicher Mag. Helmut Hödlmoser entwickelten Sprungtisch abgelöst.

Auch das Bewertungssystem im Kunstturnen unterscheidet sich deutlich von dem im Turn10 (siehe Kapitel 4).

3. Historische Entwicklung der Beteiligung von Frauen im Turnsport

In diesem Kapitel wird die Geschichte des Turnens überblicksmäßig dargestellt, um ein Verständnis für die Entwicklungen und Veränderungen im Turnsport zu bekommen. Es ist wichtig zu wissen, wo das Turnen seinen Ursprung genommen hat und wie sich die Inhalte, Übungen und Bewertungskriterien im Laufe der Zeit verändert haben, damit man die Problemstellung besser erfassen kann.

Der Schwerpunkt dieses Kapitels liegt auf der Beteiligung der Frauen im Turnsport, um die sich verändernden Anforderungen und Ansprüche an die Turnerinnen und ihre Körper besser verstehen zu können. Parallel dazu werden Vergleiche zum allgemeinen Frauenbild der jeweiligen Zeit gezogen, um das soziale Spannungsfeld, in dem sich Mädchen und junge Frauen befinden, erfassen zu können, denn die gesellschaftlichen Normen und Ansichten hatten immer auch starken Einfluss darauf, wie die Turnerinnen gesehen wurden und immer noch werden.

3.1 Die Anfänge – Von GutsMuths und Jahn

Den Ursprung der Gymnastik findet man bei den Philanthropen. So hat Johann Christoph GutsMuths, basierend auf den Ideen aus der Zeit der Aufklärung, die pädagogisch basierte Gymnastik begründet. Ziel war es, die männlichen Schüler zu „vernunftgeleiteten Bürgern“ (Ulfkotte, 2011, S.79) zu erziehen. Aus Sicht der Philanthropen war dafür die Schulung des Körpers ebenso wichtig wie die des Geistes. Ende des 18. Jahrhunderts veröffentlichte GutsMuths drei Bücher zur *Leibeserziehung*. Er wollte die körperliche Erziehung allen Jugendlichen unabhängig von ihrer Herkunft oder Religion zugänglich machen. Für GutsMuths galt die körperliche Erziehung als Teil der Schulbildung, denn er sah die Bildung von Körper und Geist eng miteinander verbunden. Allerdings galt das nur für die männlichen Jugendlichen, die Mädchen waren davon zur Gänze ausgenommen. So fanden sich in seinen Werken nicht nur die ersten sportpädagogischen Ideen, sondern auch Anleitungen für Exerzier- und Soldatenspiele mit dem Ziel, aus den männlichen Jugendlichen gute, heeresfähige Männer zu machen. (vgl. Ulfkotte, 2011).

Obwohl zu dieser Zeit auch schon Mädchen in Schulen gingen, wurden sie dort nur zu „Gefälligkeit, Anstand und Häuslichkeit“ erzogen, wie es Pfister (2011, S.54) beschreibt,

und konnten nicht an der Gymnastik teilnehmen. Obwohl GutsMuths bereits „Leibesübungen“ für Mädchen forderte, empfand er es nicht als seine Aufgabe, sich damit auseinanderzusetzen.

Allerdings ließ sich zu Beginn des 19. Jahrhunderts die Stellung beider Geschlechter nicht mehr mit der göttlichen Weltordnung begründen. Denn in der Aufklärung und der französischen Revolution begannen die Forderungen nach Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit eben auch für Frauen. Diese Forderungen wurden auch durch die Trennung von Arbeit und Familienleben verstärkt. Denn dadurch verstärkte sich die Rolle der Hausfrau noch zusehens, da der Mann nun außer Haus war, um Geld zu verdienen. So war es den Männern vorbehalten sich mit Wissenschaft, Politik und allem Öffentlichen wie auch dem Turnen zu beschäftigen. So beschreibt Pfister (2011), dass die geschlechtsspezifische Arbeitsteilung mit der Theorie der naturgegebenen, polaren Wesensmerkmale der Geschlechter legitimiert wurde. *„Männlichkeit wurde mit Aktivität und Rationalität, Weiblichkeit mit Passivität und Emotionalität identifiziert, wodurch Frauen mit angeblich wissenschaftlichen Argumenten auf Eigenschaften, die in einer konkurrenzorientierten Gesellschaft als dysfunktional und minderwertig galten, festgelegt wurden.“* (Pfister, 2011, S.54).

Als eine weitere große Einschränkung beschreibt sie die Kleidung zu dieser Zeit. So war es üblich, dass Frauen ihre Körper in Korsetts zusammenschnürten und ihn so in die den damaligen Vorstellungen entsprechende weibliche und zerbrechliche Form zwängten. Allerdings gab es in den unterschiedlichen sozialen Schichten große Unterschiede beim idealen Frauenbild. Während in den wohlhabenden Familien die Frauen in erster Linie schön, anmutig, zart und zerbrechlich sein sollten, verlangte es in den ärmeren Familien nach einer Frau, die im Haushalt mitanpacken und auch körperliche Arbeiten verrichten konnte (vgl. Frevert, 1990).

Obwohl Ärzte bereits im 18. Jahrhundert Bewegungsaktivitäten für Mädchen forderten, um vielen Krankheiten, die auf die einseitigen Lebensbedingungen bürgerlicher Mädchen zurückgeführt wurden, entgegenzuwirken, fehlte es auch in der Gymnastik von GutsMuths an einem Konzept für Mädchen und Frauen (vgl. Pfister, 2011).

Aus den Grundideen von GutsMuths entwickelte in Deutschland (damals Preußen) Friedrich Ludwig Jahn das Turnen und gilt somit als der „Vater des Turnens“. Sein Ziel war die „Volkserziehung“ und damit einhergehend die Vorbereitung der Männer(!) auf den Widerstand gegen Napoleon.

Preußen war Anfang des 19. Jahrhunderts in seiner Größe und Macht stark zusammengeschrumpft und stand unter französischer Besatzung. Preußen musste die französischen Truppen nicht nur erdulden, sondern auch erhalten und versorgen. Das

gehörte zu den Friedensbedingungen, die im so genannten Frieden von Tilsit 1807 ausverhandelt worden waren. Doch genau wegen dieser von Preußen als untragbar empfundenen Herrschaft der Franzosen begann eine innerpolitische und mit ihr auch eine Heeresreform. Im Zuge dieser Reformen entwickelten sich politische Strömungen, deren Ziel es war, wieder eine *Deutsche Einheit* zu schaffen. Dieser Strömung gehörte auch Jahn an, mit den zwei zentralen Ideen des *deutschen Volkstums* und der *Befreiung des Bürgers*. Ermutigt von anderen Patrioten veröffentlichte er diese auch unter dem Titel *Deutsches Volksthum* 1810 in Lübeck. Dieses Werk enthielt einen Nationalerziehungsplan, der allerdings wieder nur für die männlichen Jugendlichen gedacht war. Allerdings schrieb er in diesem Buch auch über die hervorragende Vorarbeit GutsMuths, wobei er auch feststellte, dass ein Äquivalent für die weiblichen Leibesübungen fehle. Trotzdem war Jahn der Meinung, dass das Turnen für Mädchen nur mäßig und in weiblicher Form zu betreiben wäre. Somit war auch schon dem Urbegründer des Turnens bewusst, dass es auch für Mädchen wichtig wäre Turnsport zu betreiben. Allerdings fehlte es noch an genauen Ideen, wie das umzusetzen sei, da das Bild der Frau zu dieser Zeit nur schwer mit körperlicher Ertüchtigung oder gar mit dem Stärken des weiblichen Körpers in Einklang zu bringen war. Zu dieser Zeit war das Bild der Frau noch zu sehr mit den traditionellen Vorstellungen als Hausfrau und Mutter verhaftet.

Im Gegensatz zu GutsMuths, der noch deutlich weltoffener war, verstand sich Jahn selbst als Patriot, der sein Turnen dafür einsetzte, junge Männer für den Militärdienst vorzubereiten, damit sie Preußen von der Unterdrückung der Franzosen befreien können. Da er in einer Privatschule tätig war, hatte er Kontakt zu gut situierten jungen Männern. An schulfreien Tagen unternahm er mit ihnen Wanderungen zur Berliner Hasenheide, wo sie Spiele und körperliche Übungen betrieben. Ab dem Frühjahr 1811 zogen immer mehr junge Männer mit Jahn zur Hasenheide, um seine, für die damalige Zeit, sehr unkonventionellen Übungen und Spiele durchzuführen. Unter Jahns Anleitung wandelten sie die Hasenheide zu einem Turnplatz um, indem sie in einem eigens dafür eingezäunten Teil Klettergerüste, Sprunggräben und eine Laufbahn errichteten. Die ungewöhnlichen Gerätschaften und Übungen erregten bald die Aufmerksamkeit von Spaziergängern und so wurde das Jahn'sche Turnen bald zum Stadtgespräch und verbreitete sich so zunehmend. Aber nicht nur die Zahl der Zuschauer stieg rasant an, auch die der aktiven Turner nahm stetig zu. So beschreibt Ulfkotte (2011), dass die Mitgliederzahlen 1817 mit 1074 ausschließlich männlichen Turnern ihren bisherigen Höhepunkt erreichten. Diese Zahlen sind so genau dokumentiert, da jeder Turner seit 1811 eine Turnmarke erhielt und einen Mitgliedsbeitrag zahlen musste. Damit wollte Jahn auch die Freiwilligkeit der Teilnahme am Turnen unterstreichen. Außerdem gab es bereits ab 1812 eine Art

Vorsitzenden und später einen *Turnrath*, der sich auch mit anderen Aspekten des *Turnwesens* auseinandersetzte, die Turngesetze festlegte, Vorturner bestimmte und auch die Turnbekleidung vorgab. Diese sollte einheitlich grau und aus festem Material sein. Durch diese Vereinheitlichung sollten die Standesunterschiede auch optisch aufgehoben werden. Denn Jahn war ein Vertreter der Befreiung des Bürgertums und der Gleichstellung der Stände. Auch dies galt allerdings nur für den Mann. Außerdem expandierten die Turnplätze auch örtlich und so entstand ein zweiter Hauptturnplatz neben der Hasenheide in Breslau.

Jahn war es aber weiterhin wichtig, dass das Turnen kein Ort des Drills und der Unterordnung ist, sondern sich die Turner ihre Regeln selbst ausmachen und in einer demokratischen Weise festlegen. So stand auch das brüderliche *DU* im Vordergrund, das ebenso dazu beitrug, den Unterschied zwischen älteren und jüngeren Turnern aufzulockern.

Allerdings fand das Jahn'sche Turnen nicht nur Zuspruch. So gab es auch Kritiker wie den Professor Wadzeck, der vor den sittlichen und gesundheitlichen Gefahren des Turnens warnte. Mit ihm und einigen anderen führte Jahn eine regelrechte *Turnfehde*. Diese Fehde eskalierte so weit, dass der preußische König die Schließung der beiden Hauptturnplätze in Berlin und Breslau verfügte.

Außerdem war das Turnen sehr stark politisch geprägt und die Turnplätze galten bald als Sammelpunkt nationalen Aufbruchwillens (vgl. Langewiesche, 2000). Dadurch entstand auch immer mehr Spannung zwischen den Turnern und den Vertretern der Restauration, die die Fürstentherrschaft erhalten und die Macht des Adels sichern wollten.

Zudem sympathisierte die Turnerschaft zunehmend mit Burschenschaften, die im politischen Sinne noch deutlich radikaler eingestellt waren. Dies führte dazu, dass sich die Turn- und Burschenschaftsbewegung beim Wartburgfest 1817 selbst als Oppositionsbewegung zur Restauration in Szene setzte, indem sie turnfeindliche Schriften verbrannten. Dies führte schließlich dazu, dass die politisch Verantwortlichen zu dem Schluss kamen, dass das Turnen eine ernsthafte Bedrohung für die politische Ordnung darstellt. Der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass dann zum Überlaufen brachte, war der Mord an dem bei Turnern und Burschenschaffern gleichermaßen verhassten Lustspieldichter August von Kotzebue. Er wurde von dem Burschenturner Carl Ludwig Sand 1819 getötet. Dies nahm dann der österreichische Staatskanzler Fürst Metternich zum Anlass, die Karlsbader Beschlüsse durchzusetzen, in denen ein Verbot der Turn- und Burschenschaftsbewegung festgeschrieben war. So kam es zur Turnsperrung, die 20 Jahre dauern sollte. Doch gerade dieses Verbot des Turnens ebnete den Weg für das Mädchenturnen.

3.2 Das Wiederaufblühen des (weiblichen) Turnens nach der Turnsperr bis zum ersten Weltkrieg

Die Rückkehr des Turnens basierte wie auch seine Entstehung auf revolutionären politischen Ideen. Durch die Vormärzideologien, die im Grunde denen der französischen Revolution entsprachen, wurde auch das Turnen wieder aufgenommen. Wieder sollte das Turnen helfen, die Bevölkerung gegen die Unterdrückung durch den Staat zu stärken, und helfen, die Forderungen nach bürgerlicher Freiheit und einer nationalen Einheit zu verwirklichen (vgl. Krüger, 2011). Immer noch sollte das Turnen allen Menschen, egal aus welcher sozialen Schicht, offen stehen. Diesmal sogar den Frauen. Da nach der Turnsperr versucht wurde, die körperlichen Ertüchtigungen mit gesundheitlichen Begründungen zu legitimieren, rückten nun auch die Mädchen in den Fokus der Aufmerksamkeit. Es wurde die Ansicht vertreten, dass starke, wehrtüchtige Männer nur von starken Frauen geboren und aufgezogen werden könnten (vgl. Pfister 2011). Damit wurde begründet, dass es auch für junge Mädchen wichtig sei, den Körper durch Leibesübungen zu stärken. Bereits in den 1830er Jahren erschienen die ersten Lehrbücher für das Mädchenturnen. Das Ziel des Mädchenturnens war es, Schönheit und Gesundheit zu fördern. Als das Turnen dann wieder einen Aufschwung erlebte, richteten auch einige Turnvereine Mädchenabteilungen ein. Obwohl die Leibesübungen für Buben bereits 1842 in Preußen als Pflichtgegenstand in den Schulen eingeführt wurde, begann man in den meisten Ländern erst nach dem ersten Weltkrieg auch Leibesübungen für Mädchen in den Schulen zu integrieren. Was das Turnen in Schulen betrifft, war Österreich allerdings ein weltweiter Vorreiter. So wurde bereits 1869 Turnen als Pflichtfach für Burschen und, was noch viel erstaunlicher ist, auch für Mädchen eingeführt. Zu dieser Zeit beinhaltete das Turnen aber hauptsächlich so genannte Ordnungsübungen, die zur militärischen Erziehung und mehr gehorsam beitragen sollten. Außerdem wurden diese Übungen auch für Mädchen als akzeptabel angesehen, da sie der Rolle der Frau entsprachen.

In der Zeit des Vormärz und auch noch zur Märzrevolution 1848 fanden viele Turnfeste statt, die mehr dem politischen als dem Zweck der Bewegung dienten. Krüger (2011) beschreibt sie als große Versammlungen, auf denen revolutionäre, politische Ideen präsentiert und die Einheit des Volkes gefeiert wurde. Zu dieser Zeit wurden auch viele Turnvereine gegründet und Turnerbünde schlossen sich zusammen. Der älteste, heute noch bestehende Turnverein Österreichs -Turnverein Ried 1848 - wurde, wie bereits der Name verrät, 1848 in Ried im Innkreis in Oberösterreich gegründet.

Doch auch dieser Versuch des politischen Umbruchs schlug fehl und so wurde auch das Turnen in manchen Teilen Deutschlands wieder verboten. Doch diesmal blieb das Turnen als unpolitische Bürgerbewegung bestehen, für die die Gesunderhaltung des Volkes im Vordergrund stand, und um 1860 wurden wieder viele Turnvereine gegründet bzw. neu aufgenommen. Die politischen Ideale blieben bis zu den 1870er Jahren erhalten, wurden aber nicht mehr so offensiv ausgelebt. Danach entwickelte sich die deutsche Turnerschaft politisch aber immer mehr zu einem kaisertreuen Verband (vgl. Krüger, 2011). Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert erlebte das Turnen im deutschsprachigen Raum, der damaligen kaiserlichen und königlichen Monarchie, geradezu einen Vereinsgründungsboom. Die einzelnen Verbände wie zum Beispiel die Deutsche Turnerschaft in Österreich, die Arbeiterturnbewegung oder die christlich-deutsche Turnerschaft Österreichs waren aber untereinander nicht vernetzt und agierten unabhängig voneinander. Das Turnen wurde nun mehr um seiner selbst willen betrieben und die ganzheitliche Bildung und Erziehung des Menschen stand wieder im Vordergrund. Es war also eine Art Rückkehr zu den Wurzeln des Turnens und den Idealen, die schon GutsMuths vertrat. *„Von dieser Grundlage aus können sich Turner und Sportler für Freiheit und Eigenverantwortung, für Bürgerrechte und bürgerschaftliche Verantwortung, für ganzheitliche Bildung und soziales Miteinander einsetzen.“* (Krüger, 2011, S.93).

Für die Mädchen war es aber immer noch nicht leicht, sich im Turnen zu behaupten, denn das Mädchenturnen hatte immer noch viele GegnerInnen. ÄrztInnen warnten vor gesundheitsgefährdenden Übungen, die nicht zu der Eigentümlichkeit des weiblichen Körpers passten (vgl. Bluemcke, 1928). Was aus heutiger Sicht nicht mehr aus dem Turnen wegzudenken ist, war damals verpönt. Das Springen oder das Spreizen der Beine, geschweige denn ein Spagat, galten als unsittlich und standen unter Verdacht, die Sexualorgane der Frau durcheinander zu bringen. Außerdem herrschte unter einigen Eltern von Mädchen die Angst, dass diese unangebrachten Übungen körperliche Deformierungen wie etwa einen dicken Hals oder breite Hände zur Folge haben könnten. Sogar negative Folgen für die Psyche der Mädchen wurden dem Turnen unterstellt, wie Pfister (2011) beschreibt. Auf Grund dieser Ängste war das Übungsrepertoire für die Mädchen auch sehr stark eingeschränkt. Das weibliche Turnen beschränkte sich auf Übungen in der Riege und die bereits erwähnten Ordnungsübungen. Trotz dieser Einschränkungen und Vorkehrungen durfte das Mädchenturnen nicht öffentlich abgehalten werden. Nur hin und wieder fanden kleinere Vorführungen oder Schauturnen der Vereine statt, um mehr weibliche Mitglieder zu gewinnen. Das Turnen war aber nach

wie vor den Mädchen vorbehalten, erwachsene Frauen durften nur bei organisatorischen Tätigkeiten im Verein mithelfen.

1893 wurde der Arbeiterturnerbund (ATB) gegründet. Während in den bestehenden Vereinen anderer Sportarten wie etwa Schwimmen, Rudern oder Tennis die Arbeiterschicht durch hohe Vereinsbeiträge, teure Sportkleidung oder für Arbeiter unpassende Arbeitszeiten von der bürgerlichen Schicht ausgeschlossen wurde, sollte das Turnen ein Bewegungsangebot für jedermann und auch jederfrau sein. So schlossen sich einige Turnvereine zum Arbeiterturnerbund zusammen. Später wurden dann auch in anderen Sportarten Arbeitervereine gegründet.

Der ATB fand schnell großen Zuspruch und so wuchsen die Mitgliederzahlen rasant an. Viele wechselten aus der deutschen Turnerschaft in den ATB, trotzdem wurde er erst 1928 zur Zeit der Weimarer Republik zur mitgliederstärksten Organisation mit ca. 2,2 Millionen Mitgliedern (Teichler, 2011). Dieser enorme Zuspruch zum Turnen führte auch dazu, dass in dieser Zeit viele Turnplätze und sogar erste Turnhallen des ATB errichtet wurden.

Mit der industriellen Revolution um die Jahrhundertwende fanden auch einige Veränderungen, vor allem für die Mädchen und Frauen, im Turnen statt. Da sich durch die Entstehung von Fabriken nun auch Frauen außerhalb des Hauses betätigten und Erwerbstätigkeiten nachgingen, veränderte sich die Rolle der Frauen in der Gesellschaft massiv. Der ständig wachsende Bedarf an qualifizierten Arbeitskräften führte um 1907 schließlich auch zur langsamen Öffnung der höheren Bildungswege für die Frau. Mit der Öffnung der Universitäten für Frauen und dem steigenden Bildungsstand entstanden auch zunehmend Frauenbewegungen, die sich für ihre Rechte auf Gleichstellung stark machten. Mit dem zunehmenden Selbstbewusstsein der Frauen fanden auch die ersten Versuche einer Befreiung des Körpers statt. Dies zeigte sich vor allem in der Mode. Aber auch im Turnen breiteten sich nun auch erwachsene Turnerinnen aus. Zu einem der ersten Männer, die sich für das Frauenturnen einsetzten und auch eigene Abteilungen für Frauen im Turnverein einführten, zählt der Turnlehrer Arno Kunath. Trotz der langsamen Modernisierung des Rollenbilds der Frau war die Sittlichkeit beim Turnen erwachsener Frauen enorm wichtig. Die Auswahl an Übungen war sehr stark eingeschränkt und es durfte niemand von außen bei den Turnübungen zusehen. Außerdem war den Frauen die Teilnahme an Turnfesten oder Ausflügen mit dem Turnverein nur eingeschränkt erlaubt. Es gab zwar schon Vorführungen, aber diese sollten vor allem die *Sittlichkeit* und *natürliche Keuschheit* in den Vordergrund stellen (Pfister, 2011).

Bei der Auswahl der Turnübungen für Frauen war vor allem das Turnen an Geräten ein Streitpunkt. So beschreibt Pfister (2011) zwei unterschiedliche Meinungsströmungen. Die

Mehrheit setzte auf Anmut und Grazie der Frauen und wollte, dass die Turnerinnen hauptsächlich Ordnungsübungen, Reigen sowie Hang-, Stemm- und Balancierübungen an feststehenden Geräten praktizieren. Sie waren der Meinung, dass diese Übungen dem Naturell der Frau entsprachen, die sich grazil, zurückhaltend und ohne viel Kraftanstrengung bewegen sollte. Ein Großteil der Turnerinnen hingegen lehnte solche Vorschriften ab und wollte sich nicht auf diese wenigen Übungen beschränken lassen. Aber auch einige Männer förderten die Weiterentwicklung und Leistungssteigerung des Frauenturnens und so gab es auch einige Vorturner oder Turnwarte (sie hatten etwa die Aufgabe der heutigen TrainerInnen), die den Turnerinnen Elemente aus dem Männerturnen zeigten und beibrachten. Eine wichtige Fürsprecherin des Frauenturnens war Martha Thurm, Herausgeberin der Deutschen Turnzeitung für Frauen. Sie setzte sich für die Gleichstellung der Turnerinnen ein, die bis dahin in den meisten Vereinen nur geduldet wurden und nicht als vollwertige Mitglieder anerkannt wurden.

Trotz des häufig starken Widerstands nahm der Anteil der Turnerinnen in den Vereinen stark zu. Bereits 1914 gehörten der deutschen Turnerschaft rund 75.000 Frauen (das sind rund 6% der damaligen Mitglieder) an. Außerdem gründeten selbstbewusste und emanzipierte Frauen auch eigene Frauenturnvereine, deren Mitgliederzahlen ebenfalls stetig anstiegen (vgl. Pfister & Langenfeld, 1980).

Allerdings erhielt das Turnen große Konkurrenz von dem aus England kommenden Sport. Obwohl die im Sport wichtigen Prinzipien Konkurrenz, Leistung und Rekorde typisch männlich konnotiert waren, fanden auch Frauen schnell Interesse an den neuen Sportarten und beteiligten sich rege daran. In einigen Sportarten, etwa dem Golf, Tennis oder dem Reiten im Damensattel, wurden die Frauen schnell akzeptiert, während sie in vielen anderen Disziplinen wieder einmal auf Vorurteile und Widerstand stießen. In besonders konservativen Kreisen galten Frauen, die Sport betrieben als Mannsweiber oder Emanzen, die nicht nur ihre Gesundheit, sondern vor allem auch ihren guten Ruf und ihre Ehrbarkeit aufs Spiel setzten (vgl. Pfister, 2017).

Die Frauen wurden in den meisten Sportarten zwar geduldet, es war aber nicht vorgesehen, dass sie an Wettkämpfen teilnehmen. Trotzdem erbrachten einige Frauen herausragende, sportliche Leistungen. Bei den Olympischen Spielen 1900 nahmen – gegen den Willen des Erfinders Coubertin – sogar Sportlerinnen teil. Sie konnten sich an einigen Wettkämpfen, zum Beispiel beim Segeln, Reiten und Ballonfahren, beteiligen, weil in diesen Sportarten das Geschlecht der TeilnehmerInnen nicht eindeutig festgelegt war. Außerdem traten Frauen bei manchen regionalen Wettkämpfen, zum Beispiel im Eislaufen, sogar gegen Männer an.

Es war allerdings vor allem den Frauen der sozial höheren Schichten vorbehalten, sich am Sport zu beteiligen, da es zumeist mit hohen Kosten verbunden war. Im Gegensatz dazu war das Turnen auch den Frauen der kleinbürgerlichen Schicht und der Arbeiterinnenschicht zugänglich.

3.3 Von der Weimarer Republik bis zum zweiten Weltkrieg

Nach dem ersten Weltkrieg gab es viele Veränderungen in der Gesellschaft, die auch zu einer Änderung des Frauenbilds führten. Durch den politischen Umsturz, der mit der Niederlage des Deutschen Reichs einherging, erfüllte sich endlich die Forderung der Frauen nach staatsbürgerlichen Rechten. Außerdem gab es einen Aufschwung der Massenmedien, die auch ein neues Frauenbild verbreiteten. Die „neue Frau“ war selbstbewusst und erfolgreich im Beruf wie auch im Sport. Auch wenn dieses über die Medien verbreitete Frauenbild mit der Lebensrealität der meisten Frauen noch nicht allzu viel zu tun hatte, so fand zumindest ein Umdenken statt. Trotzdem waren Frauen noch in vielerlei Hinsicht von Männern abhängig. Egal ob vom Chef bei der Arbeit oder dem Ehemann zu Hause, Frauen wurden immer noch als das zweite Geschlecht angesehen. Einen besonders großen Einfluss hatte das Frauenbild aus den Medien aber auf die Kleidung der Frauen. So gab es keine Korsette oder langen Röcke mehr, stattdessen wurde die schlanke Figur betont und auch der eher männlich anmutende Bubikopf wurde modern (vgl. Pfister, 2011).

Doch auch in der gesamten Bevölkerung traten der Sport und das Turnen einen Siegeszug an. Der Alltag teilte sich nun in Arbeitszeit und Freizeit auf und diese verbrachten viele mit Bewegungsaktivitäten. Dabei wurde nicht mehr nur der Sport in Vereinen praktiziert, auch das selbstständige Wandern, Radfahren oder Schwimmen wurde zum Genuss in der Freizeit.

Da der Sport das Turnen immer mehr zu verdrängen drohte, passten sich einige Turnvereine den Veränderungen an, indem sie Sportspielabteilungen in ihren Vereinen einrichteten. Außerdem blieben vor allem die Frauen dem Turnen treu und so stieg der Frauenanteil im Deutschen Turnerbund in der Zwischenkriegszeit auf 20% (vgl. Pfister, 1988).

Nach dem ersten Weltkrieg wurden die Frauen zwar zu vollwertigen Mitgliedern in den Turnvereinen, aber erst in den 1930ern bekamen sie auch eigene Ausbildungen und mehr Entscheidungsmacht. Trotz des Fortschritts und des neuen Frauenbilds waren den Frauen immer noch nur eingeschränkte Übungen im Turnen erlaubt, denn alles, was Kraftanstrengung, Ausdauer oder Mut verlangte, galt immer noch als unweiblich im Turnen. Ebenso umstritten war, ob und in welcher Form sich Frauen an Turnwettkämpfen

beteiligen sollten. Die Arbeiter-Turn- und Sportbewegung (ehemals ATB) setzte sich für die Teilnahme an Wettkämpfen von Frauen ein und lockerte auch die Kleidungs Vorschriften (siehe auch Kapitel 3.6). Durch diese Lockerungen konnten die Frauen dann auch Elemente aus dem Männerturnen übernehmen, denn eigene Übungen und Geräte für Frauen gab es zu dieser Zeit noch nicht.

3.4 Das Turnen in der NS-Zeit und die Veränderungen nach 1945

Vor allem aus Sicht des Sports für Mädchen und Frauen machte die Gesellschaft einen Rückschritt zur NS-Zeit. Zwar wurden der Sport und das Turnen für die Männer in dieser Zeit weiterhin gefördert, aber es wurde wieder mit politischen Hintergründen und Ideologien belegt. Außerdem wurde den Frauen wieder vermehrt die Rolle der Hausfrau und Mutter zugeordnet. So waren Frauen im Turnen weiterhin geduldet, aber es sollte sie vor allem zu einem Teil des starken deutschen Volks und gesunden Müttern vieler Kinder erziehen. Da Siege bei Olympischen Spielen die Überlegenheit des NS-Regimes repräsentierten, wurde auch der Leistungssport für ausgewählte Frauen weiterhin gefördert. Allerdings waren nur Mannschaftswettkämpfe erlaubt, bei denen vor allem auch tänzerische Elemente gezeigt wurden.

3.5 Von der Nachkriegszeit bis heute – Die moderne Frau im Turnsport

Auch nach dem Ende des Krieges herrschten für die Bevölkerung weiterhin schwierige Zustände. Da viele Männer im Krieg gefallen oder noch in Gefangenschaft waren, waren zumeist Frauen das Familienoberhaupt und mussten sich um den Erhalt und die Versorgung ihrer Familien kümmern. Da viele Städte zerstört worden waren, begrenzten sich die sportlichen Aktivitäten der Bevölkerung auf Sportarten, die im Freien und ohne viel Materialaufwand umzusetzen waren. Trotzdem war das Interesse am Turnen und der Gymnastik nach wie vor groß. So wurde 1950 der Deutsche Turnbund neu gegründet und erhielt vor allem von den Frauen und Mädchen großen Zustrom. Bereits Anfang der 1950er Jahre waren es 900 000 Frauen, die wieder Turnsport im Deutschen Turnbund betrieben, das entspricht 43% der Gesamtmitgliederzahl (vgl. Pfister, 2011). Auch in Österreich erlebte das Turnen einen Aufschwung, als 1947 der Österreichische Fachverband für Turnen (ÖFT) in Graz gegründet wurde. Nur einen Tag später fand bereits die erste österreichische Staatsmeisterschaft im Turnen statt (vgl. Labner, 2017).

Durch die starke Teilhabe von Frauen im Turnsport wurden nun auch typische Frauengeräte wie der Schwebebalken und der Stufenbarren eingeführt. Doch auch diese Änderung stieß auf viel Widerstand. So wurden diese Geräte vom Deutschen Turnbund als unnatürlich und damit auch unweiblich angesehen, waren lange verpönt und wurden bei Wettkämpfen nicht eingesetzt. Doch international setzten sich diese Geräte durch und so wurde auch bei den Olympischen Spielen darauf bzw. daran geturnt. Die neuen Geräte und die zunehmenden Schwierigkeiten veränderten aber nicht nur das Turnen, sondern auch die Turnerinnen (vgl. Pfister 2011).

Zur Zeit des kalten Krieges wurde die Leistungsfähigkeit der Turnerinnen in der Sowjetunion stark forciert. Hier gab es keine einschränkenden Sittlichkeitsvorstellungen und Frauenbilder und so wurden in den Ostblockländern immer schwierigere und akrobatischere Elemente geturnt, während im Westen grazile, weiblich elegante und tänzerische Elemente im Vordergrund standen. Außerdem wurde die öffentliche Diskussion über den Frauensport wieder einmal von der „Polaritätstheorie“ beeinflusst, diesmal doch in einer neuen Art und Weise. Nun wurde mit der Phänomenologie argumentiert, die Frauen aufgrund ihrer angeblich „fließenden und runden Bewegungen“ nur für bestimmte Leibesübungen wie Gymnastik, Tanz oder Eislaufen geeignet sah. Übungen hingegen, die mit viel Kraftaufwand und Anstrengung verbunden waren, wurden als unweiblich und sogar gesundheitsgefährdend betrachtet (vgl. Pfister, 2017). Dies ging sogar so weit, dass den Turnerinnen des Deutschen Turnbunds die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen verboten wurde. Aber nicht nur das vermehrte Auftreten von gymnastischen Elementen, die mit viel Kraftaufwand verbunden sind, sondern auch viele aus dem Ballett stammende gymnastische Übungsverbindungen mit Sprüngen und gespreizten Beinen stießen auf Ablehnung. Zu dieser Zeit wurden auf internationalen Wettkämpfen außerdem vermehrt Spagat oder Brücken gezeigt, die als besonders unweiblich im deutschsprachigen Raum galten (vgl. Rose, 1991).

Die Erfolge der sowjetischen Turnerinnen bei internationalen Wettkämpfen ließen aber auch in den westlicheren Ländern die Diskussion um Erweiterungen des Übungsrepertoires aufflammen. Außerdem hatte die konservative Einstellung des Deutschen Turnbundes auch negative Folgen für die Turnvereine. So wurde das Festhalten an alten Richtlinien und Werten sowie die restriktive Frauensportpolitik als altbacken angesehen und viele Mädchen und junge Frauen verloren so das Interesse am Turnen. Das Sportengagement der Frauen sank so stark ab, dass in den 1950er Jahren nur noch rund 10 % der Sportvereinsmitglieder weiblich waren (vgl. Pfister, 2017).

In den 1960er Jahren erhielt diese Entwicklung aber eine neuerliche Wendung, da sich die Frauenpolitik stark veränderte. Auf Grund des Arbeitskräftemangels in den

boomenden Fabriken wollte nun auch die Politik das Frauenbild hin zu einer starken, unabhängigen Weiblichkeit verändern. Außerdem entwickelten sich immer mehr Frauenbewegungen, die sich für die Gleichberechtigung der Frau und das Aufbrechen alter Rollenbilder einsetzten. Das führte auch zu einer Veränderung des Frauenbilds im Turnen und so öffnete sich auch der deutschsprachige Raum den neuen Übungen, Aufgaben und Chancen des Turnens.

Dadurch erlebte auch das Turnen in den 1960er und -70er Jahren einen erneuten Aufschwung, bei dem die Frauen nun den Großteil der Zuwachsraten ausmachten (vgl. Pfister, 2011).

Rose (1991, S.176) sieht dieses scheinbare Aufbrechen der Rollenbilder der Frau durchaus kritisch. So erkennt sie darin weniger eine „...*Befreiung des Frauenturnens von Weiblichkeitsnormierungen, als vielmehr nur eine Verschiebung der Ideale*“. Sie ist außerdem der Meinung, dass die moderne Turnerin zwar die „*Grenzen traditioneller Weiblichkeit überschritten hat*“, sich aber nun in neuen Normen als „*geschlechtliches Wesen inszenieren muss*“ (Rose, 1991, S.176).

Trotz alledem ist das Turnen heute, gemessen an der Zahl der im Wettkampfsport beteiligten Vereine (hinter Fußball), die zweitgrößte Kindersportart Österreichs, bei den Mädchen sogar die größte (vgl. Labner, 2017). Vor allem im Breitensportbereich liegt die Anzahl der Turnerinnen weit über denen der Turner. So gilt das Turnen, anders als zu seinen Anfangszeiten, als typisch weiblich dominierter Sport.

3.6 Vom Turnkleid zum Turnanzug – Befreiung des Turnerinnenkörpers?

Zu Beginn des Mädchenturnens um 1830 bestand die Turnkleidung aus kurzen Kleidern, die über langen Hosen getragen wurden. Hierzu muss man allerdings sagen, dass ein kurzes Kleid in der damaligen Zeit immer noch weit übers Knie reichte. Die gängige Mode waren bodenlange Kleider und im Vergleich dazu fielen die Turnkleider kurz aus.

Als das Turnen dann auch erwachsenen Frauen zugänglich wurde, entstand eine Diskussion darüber, ob es auch für die erwachsenen Frauen notwendig ist, eigene Turnkleider (siehe Abbildung 1) zu tragen, oder ob sie, wie zu Beginn die meisten, in ihrer normalen Alltagskleidung turnen sollten.

Im Jahr 1900 veröffentlichte Ludwig Schützer das Werk „Die Turnerin“, in welchem er sich auch mit der Frage der



Abbildung 1

Quelle: Schützer (1900, S.17)

Bekleidung von Turnerinnen auseinandersetzt. Schon davor gab es in einigen Vereinen Turnkleider für erwachsene Frauen, doch die Notwendigkeit war umstritten. Schützer war ein Befürworter des Turnkleids und begründet das in „Die Turnerin“ mit den Aussagen von zwei Ärzten, die ihren Patientinnen das Turnen nur mit Turnkleidern erlaubten. Sie waren der Meinung, dass das Turnen mit langen Kleidern zu viel Staub aufwirble, was schädlich für die Turnerinnen sei und dass das Turnen ohnehin nur in einem richtigen Turnkleid sinnvoll sei. So beschreibt er die normale Straßenkleidung außerdem als „...unbequeme, die Bewegung behindernde Kleider...“ (Schützer, 1900, S.17). Die Turnkleider sollten also kurz und bequem sein und, was ihm besonders wichtig war, nicht als normale Straßenkleider genutzt werden können. Das war auch mit ein Grund, warum die Turnkleider kurz gehalten wurden, denn mit einem so kurzen Kleid würde sich keine anständige Frau auf die Straße trauen.

Auch wenn das Turnkleid als besser geeignet für das Turnen galt, so war auch das nur eine bedingt geeignete Lösung. So wurde bald die Forderung nach einer Hose für Frauen beim Turnen immer lauter. Doch dies stieß zunächst in der Öffentlichkeit, bei Sportfunktionären und auch bei einigen Frauen auf großen Widerstand. So wurde um die Moral und Sittlichkeit der Frauen gefürchtet, da Hosen nur von „Emanzen“ oder „leichtlebigen Musen“ getragen wurden (vgl. Pfister, 2011, S.57). Ebenso wurde eine Vermännlichung der Turnerinnen gefürchtet. Pfister (2011) betrachtet den Widerstand gegen das Tragen von Hosen der Frauen als Angst vor dem Machtverlust der Männer. Die Befürworter der Hose argumentierten, dass die Hosen die zweckmäßigere Turnbekleidung auch für die Frau sei. Unterstützt wurde die Forderung nach der Hose für die Turnerinnen auch von Frauen in anderen Sportarten. Die Frauen im Radsport waren die ersten, die auf Hosen umstiegen, da mit den Röcken zu viele Unfälle passiert waren. Aber auch beim Skilauf und in der Leichtathletik wurden die Röcke bald durch Hosen ersetzt. Im Turnsport war es der Arbeiterturnbund, der den Frauen im Sinne der Gleichberechtigung als erstes das Recht auf Hosen zugestand und so setzten sich die weiten Pumphosen bald im ganzen Turnsport durch. Sie wurden in Kombination mit weit geschnittenen Turnblusen getragen. Die Turnerinnen waren, so wie auch die Frauen in anderen Sportarten, damit auch Vorreiterinnen in Sachen Mode für die allgemeine Bevölkerung, denn auch hier setzten sich Hosen bald durch.

Ab diesem Zeitpunkt ging die Veränderung der Turnbekleidung rasant voran. So wurden die weiten Hosen und Blusen nach wenigen Jahren durch enger anliegende Hosen und enganliegende, gestreifte Sweater ersetzt (vgl. Pfister 2011). Und noch vor Beginn des ersten Weltkriegs turnten die ersten Turnerinnen ohne Strümpfe. Auch dieser Vorstoß hatte mit Widerstand zu kämpfen, der aber diesmal deutlich schneller überwunden werden konnte. Nach dem zweiten Weltkrieg turnten die Mädchen und jungen Frauen

dann auch schon in kurzen Hosen und anliegenden Blusen. Diese schwarze, kurze Hose und die weiße Bluse blieben bis nach dem zweiten Weltkrieg die universale Turnbekleidung der Mädchen und Frauen. Erst in den 1960er Jahren setzte sich der langärmelige Turnanzug, wie wir ihn auch heute kennen, durch. Zu Beginn waren die Turnanzüge noch in unauffälligen Farben gehalten. In den 1970er Jahren wurden sie dann bunter und erhielten extravagante Verzierungen. Außerdem wurden die Beinausschnitte immer höher gezogen, sodass die Beine immer mehr entblößt wurden und sich auch immer mehr dem „Tabu um den weiblichen Schambereich“ näherten (vgl. Rose, 1991, S.201). Außerdem wurde auch mit den Materialien experimentiert und durch die Verbreitung der synthetischen Stoffe wurden die Körperkonturen immer deutlicher sichtbar. Besonders Materialien mit Glanzeffekt wurden immer beliebter. Neben dem Beinausschnitt wurde in den 1990er Jahren auch der tiefe V-Ausschnitt immer beliebter. Heute werden die Turnanzüge wieder etwas weniger freizügig und haben meist einen eher hochgezogenen, runden Halsausschnitt. Dafür wird heute viel Wert auf verschiedene Materialien, Glitzer und bunte Farben gelegt.

Über die Zeit betrachtet hatten die Frauen im Turnsport immer wieder mit Unterdrückung und Geringschätzung zu kämpfen. Das Bild der Turnerinnen kann wie ein Spiegel der Entwicklung der Frauen in der Gesellschaft allgemein betrachtet werden. Zum Teil waren die Turnerinnen auch Vorreiterinnen, vor allem in Sachen Gleichberechtigung und körperlicher Befreiung. Doch diese Befreiung wird heute von vielen Turnerinnen als Belastung betrachtet, da sie sich in den Turnanzügen nackt fühlen (vgl. Kapitel 7). Auch Lotte Rose (1991) beschreibt, dass mit den Turnanzügen der Körper der Turnerinnen zunehmend enthüllt wird und schreibt in diesem Zusammenhang von einer Sexualisierung des Körpers.

Egal in welche Richtung, die Turnkleidung hat immer eine wichtige Rolle für das Bild der Turnerin gespielt.

4. Das Turn10-Programm

Alle von mir interviewten Turnerinnen betreiben ihren Sport nicht als das meistens bekanntere Kunstturnen, das dem Turnen bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen entspricht, sondern im Turn10-Programm. Um also die Hintergründe und Aussagen der Interviews besser verstehen zu können, werden in diesem Kapitel die grundlegenden Inhalte und Richtlinien des Turn10-Programms erläutert.

Seit 2008 gibt es in Österreich das Turn10-Programm für Vereine und seit 01.01.2018 auch in ganz Deutschland. Seit 2010 gibt es auch Wettkämpfe und eigene Elementekataloge für Schulen. So versucht man, möglichst viele AthletInnen und vor allem auch viele Kinder und Jugendliche für das Turnen zu begeistern. Turn10 ist ein Programm für den Hobby- und Breitensport. Das ganze Konzept soll dazu beitragen, dass der Turnsport attraktiver und leichter zugänglich gemacht wird. Außerdem soll es auch den Einstieg zum Kunstturnen erleichtern.

Im Gegensatz zum Kunstturnen gibt es im Turn10-Programm für jedes Gerät Elementekataloge (vgl. Turn10 Reglement/Elemente/Leitbilder), in welchen alle anerkannten Elemente aufgelistet sind und jedes Element gleich viel wert ist. Hierbei wird zwischen den Bereichen Basisstufe, Schule und Oberstufe unterschieden. Schule und Basisstufe haben seit der Überarbeitung des Programms 2018 denselben Elementekatalog. Allerdings wird bei einem Wettkampf für Schulen nur am Sprung, Reck, Boden und Balken (für die Mädchen) bzw. Barren (für die Jungen) geturnt. Bei Wettkämpfen für Vereine kann, je nach Ausschreibung des Veranstalters, an drei bis fünf Geräten für Mädchen bzw. bis sieben Geräten für Jungen geturnt werden. Die offizielle Gerätefolge für Turnerinnen im Verein lautet: Boden, Balken, Minitramp, Reck/Stufenbarren und Sprung. Für die Turner sind die zu turnenden Geräte: Boden, Barren, Minitramp, Reck, Sprung, Pferd und Ringe; wobei Pferd und Ringe eher selten geturnt werden.

Bei den Wettkämpfen für Vereine wird außerdem noch nach Einzel- oder Mannschaftswettkämpfen unterschieden. Bei Mannschaftswettkämpfen können männliche, weibliche oder Mixed Teams antreten. Eine Mannschaft besteht meist aus vier TurnerInnen, wobei an jedem Gerät die drei besten in die Wertung kommen. Bei den Mixed Teams muss jeweils mindestens ein Mitglied jeden Geschlechts bei jedem Gerät in die Wertung kommen; Balken und Barren werden dabei zusammengerechnet.

Die Wertung setzt sich aus einer A- und einer B-Note zusammen. Die A-Note umfasst alle an einem Gerät geturnten und anerkannten Elemente und kann maximal den Wert 10 betragen. An den Geräten Boden, Balken, Reck, Pferd und Ringe ist also jedes Element im Turn10 einen Punkt wert (egal, ob z.B. ein Streck sprung oder ein Rad am Balken geturnt wird, beide machen in der A-Note einen Punkt aus). Das ist auch der größte Unterschied zum Kunstturnen, bei dem alle Elemente nach Schwierigkeit beurteilt werden. Aus den vorgegebenen Elementekatalogen der einzelnen Geräte können also 10 Elemente frei ausgewählt und zu einer individuellen Übung zusammengestellt werden.

Am Sprung und am Minitramp sind die Sprünge nach Schwierigkeit gestaffelt und erhalten den A-Wert von 1-10 aus einer im Elementekatalog enthaltenen Tabelle. So ist ein Streck sprung in der Basisstufe am Minitramp z.B. 1 Punkt wert, ein Salto vorwärts gestreckt 10 Punkte.

Zu der A-Note wird dann noch die B-Note addiert, die sich aus drei Teilen zusammensetzt: Haltung (max. 4 Punkte), Technik (max. 4 Punkte) und Dynamik (max. 2 Punkte). Die Technikkriterien sind in den Leitbildformulierungen des Turn10-Programms vorgegeben, ebenso wie die meisten Haltungskriterien. Bei der Haltung wird aber immer auch die grundlegende Spannung und Streckung (z.B. der Zehen oder Finger) und die Eleganz der Bewegungsausführung berücksichtigt. Bei der Dynamik wird der Übungsablauf bewertet (z.B. ob die Elemente flüssig und ohne Unterbrechung hintereinander geturnt werden).

Die B-Note kann also ebenfalls maximal 10 Punkte betragen, was eine maximale Gesamtpunkteanzahl von 20 ergibt. Nicht gelungene Elemente werden nicht gewertet und für Stürze oder Hilfe eines/r Trainers/in werden 0,5 Punkte von der Gesamtpunkteanzahl abgezogen.

Um jüngeren TeilnehmerInnen oder AnfängerInnen die Teilhabe an Wettkämpfen zu erleichtern, ist es auch möglich nur ein Element an jedem Gerät zu turnen (allerdings wird die Dynamik dann in jedem Fall mit 0 Punkten bewertet). Bei vielen Wettkämpfen wird dafür auch eine eigene Klasse eingeführt, damit alle Konkurrenten ein ähnliches Könnensniveau haben. Prinzipiell werden die TeilnehmerInnen an Wettkämpfen in Altersklassen (= AK) zusammengefasst (z.B. AK 8 oder AK 13-17), innerhalb derer dann auch die Platzierung stattfindet. Außerdem wird, abgesehen von Mixed Teams, auch nach Geschlecht getrennt platziert (z.B. AK 8-10 männlich, AK 8-10 weiblich).

4.1 Kleidungsvorschriften im Turn10-Programm

Im Turn10 gibt es auch eine andere Bekleidungsvorschrift als beim Kunstturnen. Während beim Kunstturnen Turnanzüge ohne Hose für TurnerInnen und Turnanzüge mit langer Hose für Turner vorgeschrieben sind, ist die Wahl der Bekleidung im Turn10-Programm freier gestaltet. Hier darf bei den Turnerinnen zum Turnanzug eine kurze oder lange, anliegende Hose getragen werden, oder sogar mit anliegendem T-Shirt und anliegender Hose beim Wettkampf geturnt werden. Dies findet sich aber hauptsächlich bei Schulmeisterschaften und soll auch denjenigen SchülerInnen die Teilhabe erleichtern, die nicht in einem Verein turnen.

Gleiches gilt auch für die Turner, die ebenfalls entweder klassisch mit Turnanzug und dazugehöriger langer Hose oder aber in anliegendem Sportgewand turnen dürfen. Bei Mannschaftswettkämpfen sollen die Teammitglieder möglichst einheitlich gekleidet sein.

Trotz der freieren Gestaltung in der Turnbekleidung wird immer noch viel Wert auf die Handhabung dieser während des Wettkampfs gelegt. So werden ein Zupfen oder Ziehen an der Turnkleidung sowie das Zurechtstreichen der Haare während der Übung mit Abzügen in der B-Note geahndet. Aber auch das wird im Turn10 bei Weitem nicht so streng gehandhabt wie im Kunstturnen.

Die gelockerten Bekleidungsvorschriften sollen dazu beitragen, dass mehr Kinder und Jugendliche an Turnwettkämpfen teilnehmen, und sind vor allem auch der Miteinbeziehung des Schulsports geschuldet. Das ist auch schon ein Hinweis darauf, dass die Bekleidung im Turnsport für viele AthletInnen ein wichtiges Thema ist.

5. Spannungsfelder für Mädchen im Turnsport

Wie bereits im Kapitel über die historische Entwicklung des Turnens beschrieben, stand und steht der Körper der Turnerinnen noch immer im Fokus der Aufmerksamkeit. So schreibt Rose (1992, S. 73): *„Der Stil dieser Sportart hat sich gewandelt, doch immer ging es darum, die Präsentation der Turnerin mit den herrschenden Geschlechterklischees in Übereinstimmung zu bringen.“*

So war es in den Anfängen des Turnens besonders wichtig, dass die Mädchen, und später auch die Frauen, nur Übungen ausführten, die dem geltenden Weiblichkeitsbild entsprachen. Erst mit dem Streben nach Gleichberechtigung eroberten die Turnerinnen auch die bis dahin den Männern vorbehaltenen Bereiche des Turnsports.

Damals wie heute werden zwei entgegengesetzte Ansprüche an den Turnerinnenkörper gestellt. Er soll einerseits weiblich elegant, grazil und von einer *übernatürlichen Leichtigkeit* sein, andererseits verlangt die steigende Akrobatisierung ein zunehmendes Maß an Kraft, Leistungsfähigkeit und Risikofreude (vgl. Rose 1992). Durch diese entgegengesetzten Pole entstehen Spannungsfelder, in denen sich die Turnerin mit ihrem Körper bewegt. Im Folgenden werden einige dieser Spannungsfelder erläutert.

5.1 Vom Kind zur Frau – Das Körperkonzept in der Pubertät

Die meisten Turnerinnen beginnen ihren Sport bereits im Kindesalter. So beschreibt Menze-Sonneck (1998) das Turnen als typische Einstiegssportart für Mädchen. Ihre

Auswertungen ergaben, dass das durchschnittliche Eintrittsalter in den Turnverein bei ca. 6 Jahren liegt.

Obwohl das Turn10-Programm bewusst darauf ausgelegt ist, auch SpäteinsteigerInnen eine Teilhabe am Turnen zu ermöglichen, so fängt der Großteil der Mädchen bereits im Kindesalter mit diesem Sport an, genaue Zahlen fehlen hier allerdings. So beschreiben die von Lüsebrink (1997) befragten Turnerinnen ihren Einstieg ins Kunstturnen in jungen Jahren. Außerdem sind einige der befragten Turnerinnen der Meinung, dass das Höchstalter für das Kunstturnen bei 18-20 Jahren liegt. So liegt ein Großteil der sportlichen Karriere von Kunstturnerinnen in der Pubertät. Im Turn10 wird versucht, diese Grenze zu verschieben und ein möglichst langes Turnen zu ermöglichen, allerdings scheint auch hier das Ende des Turnsports meist mit dem Ende der Schulzeit einherzugehen. Statistische Erhebungen dazu fehlen aber leider.

Zu Beginn ihrer Karriere sind also die meisten Turnerinnen noch sehr jung und setzen sich wenig mit dem Thema Körper und Geschlecht auseinander. In der Zeit der Pubertät erleben viele Turnerinnen dann sehr unterschiedliche Veränderungen. Einerseits entwickeln sie eine *außergewöhnliche Schaffenskraft* (vgl. Rose 1991), andererseits erschwert ihnen der wachsende und zunehmend weiblich werdende Körper die Ausführung akrobatischer Turnelemente. Viele junge Mädchen und ganz besonders die Turnerinnen lernen in dieser Zeit sich selbst zu disziplinieren und hart für ihre Erfolge zu arbeiten. So wiederholen sie aus eigenem Antrieb Übungselemente so oft, bis sie perfekt sitzen und pushen sich selbst immer wieder an ihre Grenzen. Sie wollen immer mehr und schwierigere Elemente erlernen und setzen dafür all ihre Kraft ein. Freud (1999) fasst dieses Verhalten unter dem Begriff der Pubertätsaskese zusammen. Rose (1991, S.127) beschreibt, dass die Kunstturnerinnen in dieser Askese und der Selbstbeherrschung ihr „Seelenheil“ suchen. Sie versteht diese Entsagungen als „(...) Versuche, die Macht des Ichs gegen die irritierenden und bedrohlichen Triebausbrüche in der Adoleszenz zu behaupten.“ (Rose, 1991, S128). Die Turnerinnen versuchen also mit ihrer Selbstbeherrschung, die Macht über ihren Körper zu behalten, der sich in so vielfältiger Weise verändert. Andererseits befähigt diese Bereitschaft zur Selbstdisziplinierung die Mädchen nicht nur zu hervorragenden turnerischen Leistungen, sie wird auch in anderen Bereichen des Lebensalltags sichtbar. So sind sich die von Rose (1991) befragten TrainerInnen einig, dass die erfolgreichen Turnerinnen zumeist auch gute Schülerinnen sind. Außerdem beschreiben auch einige der Turnerinnen, dass sie neben ihrem ohnehin schon enormen Trainingspensum noch Instrumente spielen. Die Mädchen scheinen in dieser Lebensphase endlose Energien zu haben, die sie in die Perfektionierung ihres Selbst stecken. Dass natürlich auch das Leistungspensum junger Turnerinnen beschränkt

ist, steht außer Frage und so beschreiben sowohl die von Rose (1991) als auch die von Lüsebrink (1997) befragten Athletinnen Erschöpfungszustände. Eine erzählt zum Beispiel, dass sie jede freie Minute nutzt, um Schlaf nachzuholen, der ihr auf Grund des großen Trainingspensums neben der Schule fehlt (Lüsebrink, 1997). So wird der Leistungssport im Kindes- und Jugendalter auch von einigen Autoren (z.B. Jürgen Funke, 1985; Timmermann, 1982) stark kritisiert.

Dabei wird aber oft übersehen, dass das Turnen, gerade wegen dieser Kontrolle und Gestaltungsmöglichkeit des eigenen Körpers, eine große Chance in der Pubertät sein kann. So ermöglicht es den jungen Turnerinnen, ihren Körper als Sinninstanz zu nutzen (vgl. Lüsebrink, 1997), was ihnen Orientierung und Sicherheit gibt. Des Weiteren schafft das Turnen laut Lüsebrink (1997) einen Raum, in dem die Mädchen eine Möglichkeit zur Teilhabe an Männlichkeit haben und damit aus den einengenden und ausschließenden Frauenrollen ausbrechen können und dabei trotzdem weiblich bleiben. Auch Rose (1992) erkennt darin eine für die Mädchen sehr positive das Ich stärkende Wirkung. Diese Stärkung des Selbstwertgefühls ist gerade in der Pubertät besonders wichtig, denn diese Lebensphase geht auch mit einigen Erschwerungen für das Turnen der Mädchen einher. Gerade weil das moderne Turnen aus immer mehr akrobatischen Elementen besteht, ist es für die weiblicheren, reiferen Turnerinnen immer schwerer, gute Wertungen zu erhalten.

So fand ab den 70er Jahren eine systematische Aufwertung der risikoreichen, akrobatischen Elemente statt. Ein gutes Beispiel dafür ist das Turnen am Balken. Während ein Sturz vom Balken früher noch mit 1 Punkt Abzug gewertet wurde, sind es heute nur noch 0,5 Punkte. Im Turn10 kann das gezeigte Element unter bestimmten Voraussetzungen sogar noch mit einem Punkt bewertet werden und die 0,5 Punkte Abzug werden dann erst von der Gesamtnote abgezogen (siehe dazu auch Kapitel 3). Außerdem wird im Turn10-Programm auch kaum noch Wert auf die so genannten gymnastischen Zwischenelemente gelegt. Diese kleinen, meist tänzerisch anmutenden Bewegungen dienen eigentlich der Überbrückung von Pausen und der Aufrechterhaltung des Bewegungsflusses, werden aber im Turn10 nur noch beiläufig in der B-Note berücksichtigt. Diese Wertigkeitsverschiebung zu Gunsten der körperlich herausfordernderen Elemente benachteiligt allerdings den weiblichen Körper und verschafft den kindlichen Turnerinnen einen Vorteil. So schreibt auch Rose (1992), dass der ältere, reifere Frauenkörper zunehmend negativiert und ausgeschlossen wird. Je weiblicher der Körper der jungen Frauen im Laufe der Pubertät also wird, desto schwerer haben sie es bei der Teilnahme an Wettkämpfen. So erklärte die damals 17jährige Olympia-Siegerin Natalia Boginskaja bei den Europameisterschaften 1990 ihren Rückzug aus dem Spitzensport damit, dass sie mit ihrer Körpergröße von 162cm viel mehr

trainieren müsse als ihre kleineren Kolleginnen, um die gleiche Leistung bringen zu können (vgl. Rose, 1992).

Welche Rolle die körperlichen Voraussetzungen spielen, verdeutlicht sich auch, wenn man die erfolgreichsten Turnerinnen der aktuellen Zeit optisch betrachtet. Die 5-fache Medaillengewinnerin bei Olympischen Spielen Simone Biles etwa ist ca. 145 cm groß und hat ein Wettkampfgewicht von etwa 47 kg (FIG, 2018). Ihre Teamkollegin Alexandra Raisman gehört zwar mit ihren 157 cm schon zu den größten unter den Turnerinnen, hat aber einen ähnlichen Körperbau mit einem Gewicht von 52 kg (Team USA, 2018). Diese kindliche Körperform bringt allein biomechanisch betrachtet viele Vorteile für die akrobatischen Elemente. Dadurch entsteht ein großer Druck auf die Mädchen, deren Körperform sich vom turnerischen Idealbild, der kleinen und drahtigen Körperstruktur, während der Pubertät immer weiter weg bewegt.

Außerdem wird die Sexualität im Laufe der Pubertät immer mehr zum zentralen Thema der weiblichen Entwicklung. Durch die Entwicklung sekundärer weiblicher Geschlechtsmerkmale wie des Busens entdecken die Mädchen ihr neues weibliches Ich. Dieses wird meist mit zwiespaltigen Emotionen begrüßt. Einerseits freuen sich junge Mädchen, nun endlich eine erwachsene Frau zu werden, andererseits können mit dem sich verändernden Körper auch Ängste einhergehen, wenn er zum öffentlichen Schauobjekt wird (vgl. Rose 1992).

Die Mädchen orientieren sich nun selbst an anderen Frauen und beginnen, ihren Körper mit den zahlreichen Fotos der sozialen Netzwerke zu vergleichen, die für sie dank Internet, Smartphone und Co immer und überall zugänglich sind. Sie versuchen, sich den herrschenden ästhetischen Normen anzupassen, was wiederum einen enormen psychischen Druck zur Folge hat.

Mit Einsetzen der Pubertät beginnt für Mädchen im Zuge ihrer sportbezogenen Aktivitäten eine Auseinandersetzung mit Konflikten, die durch ihre Geschlechtlichkeit bedingt sind und oftmals mit großem psychischen und physischen Druck einhergehen.

Diese Lebensphase stellt also mit dem sich verändernden weiblichen Körper und der neuen Rolle des Mädchens als junge Frau ein Spannungsfeld zwischen Leistungsfähigkeit und ästhetischen Ansprüchen dar.

Die weiteren Auswirkungen auf das Körperkonzept der jungen Turnerinnen werden im nächsten Kapitel erläutert.

5.2 Das Schönheitsideal

Den Ursprung von körperlichen Idealvorstellungen sieht Sobiech (1992) in der nur scheinbaren Gleichheit der Individuen. Dabei wird alles, was nicht diesem Ideal entspricht als minderwertig empfunden. Dadurch entsteht ein Anpassungsdruck, dieser stellt auch im Turnen ein Spannungsfeld für die Mädchen und Frauen dar.

Dabei ist die eigene körperliche Kraft für Mädchen nicht so sehr ein Gradmesser für den Selbstwert wie bei Jungen. Sie scheinen sich schon früh daran zu gewöhnen, mit ihrem Körper nicht so viel Raum einzunehmen und ihre Bewegungen in einem stark begrenzten Rahmen auszuleben (vgl. Krüger, 1985). Dadurch beginnen sie bereits im Kindesalter, die Jungen als körperlich überlegen anzuerkennen. Das spiegelt sich auch im Turnsport wieder, wo seit jeher die kraftbetonten Geräte wie Barren, Pauschenpferd und Ringe dem männlichen Turnen vorbehalten sind.

Das Leben der Mädchen und Frauen wird so stark von den Schönheitsidealen beeinflusst, dass dadurch das Gefühl der körperlichen Unterlegenheit noch weiter verstärkt wird. Wie im vorigen Kapitel bereits beschrieben, entsteht das starke Interesse am Körper und an Körperidealen mit der Pubertät. Mit Beginn der Pubertät wird „die soziale Anerkennung von Mädchen deutlich Richtung auf eine weibliche Körperinszenierung verlagert.“ (Menze-Sonneck, 1998, S.58). Das Aussehen wird damit zu einem zentralen Faktor, der das Selbstwertgefühl der Mädchen und jungen Frauen bestimmt (vgl. Hartmann-Tews, 1990). Rose (1991) unterscheidet im Turnen zwischen einem Schlankheitsideal und einem athletischen Ideal.

Das Schlankheitsideal ist das ursprünglichere der beiden. Von Beginn an sollte das Mädchenturnen zierliche, leichte und weibliche Eigenschaften fördern. Es herrschte eine regelrechte Angst vor der Vermännlichung durch das Turnen, weshalb Übungen, die Kraft forderten, lange den Turnerinnen verboten waren (siehe Kapitel 2). Auch wenn sich das mittlerweile geändert hat, so ist das Schlanksein immer noch ein zentrales Thema unter den Turnerinnen. Sie sind geradezu auf ein vorgeschriebenes Gewicht konditioniert. Die Idealvorstellung des kindlich kleinen und leichten Turnerinnenkörpers ist dabei nicht nur rational mit biomechanischen Argumenten begründet, sondern auch stark vom Ästhetikempfinden geprägt. Während die Argumente bezüglich der Körpergröße mit den beim Turnen wichtigen Hebelverhältnissen einhergehen, wird beim Gewicht immer wieder das Argument zur Schonung der Gelenke hervorgebracht. Demnach soll ein geringeres Gewicht die Landung nach Sprüngen oder Abgängen für die Gelenke erträglicher machen und so Verletzungen vorbeugen. Das erscheint allerdings als eine recht schwammige Begründung, wenn man die Verletzungsraten bei KunstturnerInnen betrachtet. So ergab

eine Befragung (vgl. Grier & Leimlehner, 2014) von 73 österreichischen Leistungsturnern, dass die häufigste Art der Verletzung mit rund 40% Distorsionen sind. Diese passieren laut der Untersuchung am häufigsten beim Bodenturnen (rund 38%). Das heißt, dass, obwohl das Gewicht der LeistungsturnerInnen streng kontrolliert wird, trotzdem Verstauchungen der Gelenke bei Landungen am Boden zu den häufigsten Verletzungen gehören.

So ist es naheliegend, dass die Forderung nach Gewichtsbeschränkungen in erster Linie optischen Gründen dient. So schreibt Rose (1992), dass es nicht mehr ausreicht, perfekte Körperkunststücke zu zeigen, der Körper müsse auch den Schönheitsidealen entsprechen, damit die Turnerinnen sportliche Erfolge haben. So beschreiben die von ihr interviewten Turnerinnen einen dicken Körper als „schrecklich“ und bringen ihm Ekel und Abscheu entgegen. Rose interpretiert das als Angst vor dem Dicksein und sieht als logische Folge davon die stetigen Gewichtskontrollen auf der Waage, die zum Teil von den Turnerinnen aus eigenem Antrieb durchgeführt werden. Die Angst vor dem Dickwerden kann auch zu krankhaftem Ernährungsverhalten führen. So beschreibt Lüsebrink (1997, S. 126) den psychischen Druck, den die ständigen Gewichtskontrollen auf die Turnerinnen ausüben, als so massiv, dass „Essverhaltensstörungen resultieren, die auch über das Karriereende hinaus fortwirken.“ Außerdem kritisiert sie die ständigen Gewichtskontrollen auch aus trainingswissenschaftlicher Sicht, da die andauernde psychische Belastung optimale Trainings- und Wettkampfleistungen verhindert, was oftmals zu einem frühzeitigen Ausscheiden der Athletinnen aus dem Leistungssport führt. Rose (1991) sieht das Hagerkeitsideal so stark in manch einer Turnerin verankert, dass ihr daraus resultierender abgemagerter Körper mehr Bedenken als Bewunderung auslöst. Und auch Sobiech (1992) beschreibt den Wunsch, den von der Gesellschaft vorgegebenen Standards entsprechen oder sie sogar übertreffen zu wollen, als Ursache für einen problematischen Umgang mit dem Thema Essen.

Das Thema Gewicht ist also sowohl für die TrainerInnen als auch die Athletinnen selbst ein ständig präsent und stark umstrittenes. Lüsebrink (1997) stellt fest, dass die von ihr befragten Turnerinnen zwar sehr unterschiedlich mit den Gewichtskontrollen umgehen - manche haben regelrecht Panik vor dem Gang auf die Waage, andere sehen die Situation sehr entspannt - es hat aber für alle eine zentrale Bedeutung.

Das rein schlanke Idealbild der Frau im Allgemeinen, das heute vor allem durch Magermodels und Size-Zero-Kleidung propagiert wird, wird für die Turnerin noch um eine muskulös-athletische Komponente erweitert. Dünn sein alleine reicht für den Turnerinnenkörper nicht aus, vielmehr muss der Körper definiert und muskulös sein. Ein zwar schlanker, aber schlaffer untrainierter Körper stößt bei den Turnerinnen ebenso auf

Ablehnung wie ein massiger. Rose (1992) erkennt darin die Angst vor Verletzlichkeit, Machtlosigkeit und Schwäche, die der dünne, zierliche Körper darstellt. Der durchtrainierte Körper hingegen verspricht Sicherheit, Schutz und Selbstvertrauen. „Dieser Körper ist der mächtige.“ (Rose, 1991, S. 195). Außerdem ist eine gewisse Muskelmasse notwendig, um die sehr kraftfordernden Turnelemente überhaupt durchführen zu können. Da diese im heutigen Turnen immer wichtiger werden, ist das athletische Idealbild wohl auch das aktuellere. Betrachtet man die heute erfolgreichen Turnerinnen, erkennt man einen eher drahtig-muskulösen Körper als einen schlanken, hageren.

5.3 Die Ernährung

Dörr und Martin (2012) erklären, dass eine spezielle Ernährungsweise für SportlerInnen erst ab einem Energieverbrauch von 1200kJ pro Tag notwendig ist. Sie beschreiben eine allgemeine Ernährung für SportlerInnen mit 60% Kohlehydratanteil, 25-30% Fettanteil und 15-20% Proteinanteil in der täglichen Nahrung. Sie weisen allerdings auch darauf hin, dass dies nur Richtwerte sind und es sportartspezifisch, sowie ja nach Trainings- bzw. Wettkampfphasen individuelle Unterschiede gibt.

Das Thema Ernährung ist für viele Frauen und junge Mädchen ein sehr zentrales in ihrem Alltag. Nicht zuletzt deshalb, weil die Ernährung eine Möglichkeit ist, sich dem herrschenden Idealbild des Körpers zu nähern. Das Ernährungsverhalten von Frauen und Mädchen wird maßgeblich von den gesellschaftlichen Idealvorstellungen zur weiblichen Figur beeinflusst. Dieser Zusammenhang, kann vor allem im restriktiveren Ernährungsverhalten von Frauen beobachtet werden. Obwohl den Frauen nachgesagt wird, dass sie sich durchschnittlich gesünder ernähren als Männer, sind sie viel öfter unzufrieden mit ihrer Figur und machen öfter Diäten. Außerdem neigen sie eher zu Essstörungen (vgl. Schritt, 2011).

Prahl und Setzwein (1999) beschreiben die Paradoxie, dass es durch das Streben nach einem als schön und gesund geltenden Körperideals oftmals zu einem, als krank zu bezeichnenden, Ernährungsverhalten kommt.

Wie schon in den vorigen Kapitel sichtbar wurde ist das Schlank-Sein, oder vielmehr noch das Nicht-Dick-Sein auch ein zentrales Thema für die Turnerinnen. Rein naturwissenschaftlich betrachtet ist die Körpermasse die Differenz zwischen Kalorienzufuhr und Kalorienverbrauch. Durch ihr großes Trainingspensum verbrauchen die Turnerinnen natürlich mehr Kalorien, als eine durchschnittliche Person gleichen Alters,

Geschlecht und Größe, die keinen Sport betreibt. Allerdings werden beim Turnen durch die kurzen Spitzenbelastungen in der gleichen Trainingszeit nicht so viele Kalorien verbraucht, wie in anderen Sportarten. So liegt der Bedarf an Kohlehydraten und Fetten für die Schnellkraftbelastungen des Turnsports z.B. unter denen für Ausdauersport (vgl. Biesalski & Grimm, 2011).

So rückt in der Gewichtsthematik das Ernährungsverhalten in den Fokus der Aufmerksamkeit. Lüsebrink (1997, S.127) bringt es auf den Punkt, wenn sie schreibt: „Das Trauma des Gewichts – Der Traum vom Essen.“ Einige der von ihr befragten Turnerinnen, beschreiben das Gewicht und das Essen als die Hauptprobleme im Turnsport. Hierbei kristallisieren sich unterschiedliche Taktiken, im Umgang mit diesem ‚Problem‘ heraus.

Da, wie im vorigen Kapitel bereits beschrieben, durch die ständigen Gewichtskontrollen ein großer psychischer Druck auf einigen Turnerinnen lastet, wirkt sich das auch negativ auf ihr Ernährungsverhalten aus. Einige der von Lüsebrink (1997) befragten Mädchen berichten, dass sie erst durch die unaufhörlichen Kontrollen Gewichtsprobleme entwickelt haben. Durch das tägliche Thematisieren des Gewichts und die Sanktionen, bei nicht Einhaltung der Vorgaben, beginnen manche Turnerinnen erst recht mehr Essen ‚in sich rein zu fressen‘ und tun das aus Scham dann auch immer öfter heimlich. Es führt also dazu, dass nicht mehr offen und ausgewogen gegessen wird, sondern heimlich und dann oft besonders ungesunde Nahrungsmittel, wie Süßigkeiten oder Fast Food. Die Mädchen verzichten also nach außen hin, z.B. bei den Hauptmahlzeiten auf ausreichendes Essen und überkompensieren ihren verbleibenden Hunger mit Lebensmitteln, die leicht zu beschaffen sind und schnell gegessen werden können. Das führt dann zu einer Negativspirale, aus der viele Turnerinnen auch nach Karriereende nicht, oder nur schwer herausfinden. Einen zumindest scheinbaren Ausweg versprechen hierbei einige ‚Tricks‘ zur Gewichtsreduktion trotz hoher Kalorienaufnahme. Einige der Befragten greifen dabei zu teils extremen Maßnahmen, um ihr Sollgewicht zu erreichen bzw. zu halten. Für einige von ihnen gehört neben zusätzlichen Trainingseinheiten auf dem Stepper, Laufen mit Schwitzanzügen und Hungerkuren, auch der Einsatz von Abführmitteln. Die Mädchen selbst beschreiben ihre Maßnahmen zur Gewichtsreduktion als „verrückte Sachen“ und „ziemlich makaber“ (Lüsebrink, 1997, S.118).

5.4 Der Turnanzug

Dass sich die Bekleidung beim Turnen über die Zeit sehr stark gewandelt hat, wurde bereits in Kapitel 2.6 eingehend erläutert. In diesem Kapitel soll nun darauf eingegangen

werden, was die Turnerinnen über die aktuellen Turnanzüge denken und wie sie sich darin fühlen.

Der Turnanzug wird von vielen Turnerinnen zwiespältig gesehen. Einerseits ist er ein obligatorisches Symbol des weiblichen Turnens, das mit seinen unterschiedlichen Farben, Stoffen und Mustern als modisches Aushängeschild betrachtet wird, andererseits zwingt er die Athletinnen mit seinen hohen Beinausschnitten und seiner figurbetonenden Form zu einem, oftmals ungewollten, Exhibitionismus.

Der Turnanzug ist allerdings nicht nur ein Accessoire, er ist ein Sinnbild für die Körpervorstellungen im Turnen. So beschreibt auch Rose (1991, S.199) den besonderen Reiz dieser Bekleidung in „dem Nebeneinander von Körperentblößung und Körper-Verhüllung.“ So sind die Beinausschnitte weit hochgezogen, womit die Nacktheit der Beine und das beinahe Freilegen des Intimbereichs betont werden, die Arme hingegen verschwinden unter den langen Ärmeln. Rose (1991, S.200) sieht darin eine Fokussierung auf die „Geschlechtlichkeit des Turnerinnenkörpers“. Während die Bekleidung der Männer, die die Arme komplett frei lässt, eine Demonstration von Kraft und Stärke darstellt, werden die weiblichen Sportlerinnen mit den Turnanzügen auf ihre Geschlechterrolle, als unterlegenes Sexualobjekt reduziert.

Andere Autoren sehen in der Veränderung der Turnbekleidung eine gegensätzliche Entwicklung zur Wandlung des Turnerinnenkörpers: „Je größer die Verluste an traditionell weiblichem Aussehen bei den Turnerinnen, desto stärker wird versucht, diese Mängel durch die Turnanzüge zu kompensieren.“ (Rohde & Voltmann, 1986, p.125, zit. n. Rose 1991, S.201). Die freizügige Turnbekleidung löst bei den Turnerinnen oftmals widersprüchliche Gefühle aus. Einerseits ist der Turnanzug ein selbstverständlicher Teil des Turnens, der modisch zelebriert und „lustvoll kultiviert“ (Rose, 1991, S.203) wird, andererseits fühlen sich die Turnerinnen entblößt und nackt.

5.5 Die Einflussfaktoren von TrainerInnen, Eltern und Turnkolleginnen

In diesem Teil der Arbeit wird der Einfluss der TrainerInnen, Eltern und Turnkolleginnen auf das Ernährungsverhalten und auf das Körperkonzept der Turnerinnen betrachtet. Sie sind die zentralen Bezugspersonen im Leben der Turnerinnen und nehmen damit auch Einfluss auf das alltägliche Leben und die Vorstellungen, Meinungen, Ansichten und Wünsche der Mädchen und jungen Frauen.

5.5.1 TrainerInnen

Die Turnerinnen verbringen durch die umfangreiche Trainingszeit viel Zeit mit ihren TrainerInnen. In vielen empirischen Studien zur Lebenswelt von TurnsportlerInnen wird ihnen eine wichtige Rolle in verschiedenen Aspekten des TurnerInnenlebens zugeschrieben. Rose (1991) beschreibt die TrainerInnen als zentrale Figuren im Verlauf der Karrieren von TurnerInnen, die nicht nur oft als „Entdecker“ von Turntalenten gelten, sondern sie erst durch ihre Trainingsmethoden zum wettkampfmäßigen Durchbruch bringen. Die Rolle der Trainer als sichernde Vaterfigur wird von Rose (1991) ebenso als essentiell erachtet wie von Lüsebrink (1997).

Bei der Betrachtung dieser Aspekte gilt es aber die Unterscheidung zwischen KunstturnerInnen und TurnerInnen im Turn10-Programm zu beachten. Da die KunstturnerInnen deutlich mehr Zeit mit dem Trainieren verbringen, haben sie auch mehr Kontakt zu ihren TrainerInnen. Allerdings begleiten diese Personen auch die TurnerInnen im Turn10-Programm über mehrere, meist sehr prägende, Jahre. Während im Kunstturnen sogar häufiger Trainerwechsel stattfinden, die mit dem veränderten Leistungsniveau einhergehen, bleibt im Breitensport des Turn10-Programms meist das gleiche Trainerteam für die ganze Turnkarriere erhalten.

Auf Grund der Tatsache, dass die Mädchen bereits sehr früh mit dem Turnsport beginnen und oft während ihrer gesamten Pubertät diesen Sport ausüben, kann angenommen werden, dass die TrainerInnen auch einen prägenden Einfluss auf ihr Körperkonzept und damit verbunden auch auf ihr Ernährungsverhalten haben (siehe Kapitel 4.1).

Die Athletin-TrainerIn-Beziehung ist durch eine spezifische Altersstruktur gekennzeichnet. Meist trainieren erwachsene Trainer deutlich jüngere Turnerinnen, wodurch bestimmte Beziehungsgefüge entstehen (vgl. Lüsebrink 1997). Auch Rose (1991) beschreibt, dass die Beziehung von TrainerInnen zu Turnerinnen oft weit über die eigentliche Trainingsarbeit hinausgeht. Vor allem die, meist sehr jungen, Anfängerinnen stehen in einer starken Abhängigkeit zu ihren TrainerInnen. Dabei geht es aber nicht nur um das Erlernen der turnerischen Grundlagen, Elemente und Ausführungen, sondern auch um pädagogische Aspekte wie das Erlernen des richtigen Umgangs mit Erfolgen, Enttäuschungen, Siegen und Niederlagen. TrainerInnen werden dabei sowohl physisch, als auch emotional zu einer Sicherung und Hilfe. In manchen Fällen geht das so weit, dass sich die TrainerInnen auch um die nicht-sportlichen Sorgen und Probleme ihrer Schützlinge kümmern, und damit quasi zu einem ‚Ersatz-Elternteil‘ werden (vgl. Rose 1991).

Eine von Lüsebrink (1997) interviewte Turnerin beschreibt das enge Verhältnis zu ihrer Trainerin wie das zwischen Mutter und Tochter: „Meine Trainerin ... das war meine ... Ersatzmama eigentlich.“ (S.143). Schon in der Vorbereitung zum Training reden die Athletinnen viel mit den TrainerInnen und erzählen was sie erleben und was sie bewegt. Eine so enge Beziehung führt aber auch zu Problemen. Manche Mädchen schaffen es nicht mehr die nötige Distanz zu ihren TrainerInnen zu wahren und werden frech und aufmüpfig, oder suchen übertreiben viel Aufmerksamkeit und, auch körperliche, Nähe und Zuwendung. Die Person des/r TrainerIn wird oftmals wie eine Mutter umarmt, oder beim Hochkochen von Emotionen angeschrien. Somit ist das vertraute Verhältnis auch oft mitverantwortlich für respektloses Verhalten. Das Vertrauen darauf, dass die TrainerInnen das Mädchen immer noch gern haben und sich um sie kümmern, wenn sie sich daneben benimmt, ist so groß, dass einige von ihnen freche Widerworte geben oder schimpfen, wie es oft in Konflikten mit den Eltern zu beobachten ist.

In anderen TrainerIn-Athletin-Beziehungen herrscht hingegen ein sehr großes Machtgefälle und eine starke Dominanz seitens des/r TrainerIn. Auch hier wird die Abhängigkeit der TurnerIn von ihrem/r TrainerIn deutlich. Gerade im Turnsport ist es fast unmöglich ohne anleitende Person auszukommen. Alleine das Helfen und Sichern bei neuen Elementen und der methodische Aufbau vom Erlernen dieser ist beim Turnen unverzichtbar. Außerdem benötigt die turnende Person jemand außenstehenden, der die Ausführung bewertet und ein Bild davon gibt, wie die Bewegung aussieht. Denn gerade beim Turnen liegen Selbsteinschätzung und Realität von Bewegungsausführungen oft weit auseinander.

Darin begründet sich auch das oftmals blinde Folgen der Anweisungen der TrainerInnen. Wie schon in den vorigen Kapiteln beschrieben üben viele TrainerInnen eine große Macht bezüglich der Gewichtskontrolle ihrer Schützlinge aus. Eine solche TurnerIn-TrainerIn-Beziehung ist vor allem durch Respekt, Unterordnung und im Extremfall auch Angst geprägt. Obwohl sie es selbst nicht wollen, stellen sich viele Turnerinnen regelmäßig auf die Waage und tun fast alles, um die vorgegebenen Gewichtsvorgaben einzuhalten. Hierin liegen sicherlich auch Gefahren für die Entwicklung des Körperkonzepts der Turnerinnen. Sie werden von einer für sie wichtigen Bezugsperson stark über ihr Gewicht und ihr Aussehen bewertet. Auch wenn das meist für beide Seiten unbewusst passiert, so prägt das trotzdem das eigene Körperkonzept und auch die Erwartungen, wie die Mädchen von anderen gesehen werden. So kann das Gefühl nur mit dem idealen Gewicht und Aussehen von dem/der TrainerIn akzeptiert zu werden, auch bald in ein von Äußerlichkeiten abhängiges Körperkonzept übernommen werden. So lernen die Mädchen und jungen Frauen sich nur über ihren Körper und ihre Figur zu definieren.

Andererseits schaffen es viele TrainerInnen die Athletinnen auch zu Höchstleistungen zu motivieren, die sie ohne eine gewisse Strenge und Konsequenz sonst vielleicht nicht erreichen würden. Einige Turnerinnen beschreiben das Verhältnis zu ihren TrainerInnen als respektvoll und motivierend: „...*ich weiß auch, dass ich dann vor meinem Trainer auch (...) Respekt haben muss (...) weil sonst kann ich nicht trainieren (...) dann wär bei mir nichts rausgekommen.*“ (Lüsebrink, 1997, S.139). Dadurch entsteht für die TrainerInnen eine zusätzliche Machtposition in Bezug auf die Karrieren der Turnerinnen. Die TrainerInnen weisen der Turnerin den Weg zur sportlichen Karriere und diese kann dadurch zumindest ihr sportliches Schicksal in andere Hände abgeben. Das hat eine befreiende Wirkung für die Athletinnen, die auch ein Versagen dann nicht alleine zu verantworten hat (vgl. Rose, 1991).

Durch diese TrainerInnen erlernen die Turnerinnen auch Selbstdisziplin. „Die Errichtung des Selbstzwangs ist auf den forcierenden Fremdzwang angewiesen.“ (Rose, 1991). So helfen TrainerInnen der Turnerin ihre eigenen Schwächen und Ängste zu überwinden und bereiten damit den Weg zur Erreichung wettkampforientierter Ziele. Das ist zum einen gut, da Selbstdisziplin oft nötig ist, um Ziele zu erreichen, andererseits schlägt das bei manchen Mädchen auch in ein Extrem um, das dann z.B. auch zu einem problematischen Umgang mit Ernährung führen kann (siehe Kapitel 4.3).

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der AthletInnen-TrainerInnen-Beziehung ist das Geschlecht. Im Turnsport werden die TurnerInnen meist von einem Trainerteam betreut. Innerhalb dieses Teams gibt es zumeist Spezialisierungen auf die verschiedenen Geräte und oft auch auf die verschiedenen Aspekte des Turnens. Hierbei haben die männlichen Trainer häufig die Bereiche des Sprungs und der Akrobatikelemente inne, während die Trainerinnen sich um die Ballettausbildung und die tänzerischen Aspekte der Choreographien auf dem Boden und Balken kümmern. Das hat damit zu tun, dass es den Trainern schon allein auf Grund ihrer körperlichen Voraussetzungen leichter fällt, die TurnerInnen bei Sprüngen, Saltos, Schrauben und dergleichen zu sichern und ihr Gewicht im Notfall auch bei Stürzen abbremsen zu können. Dadurch wird die körperliche Überlegenheit des männlichen Trainers in den Vordergrund gestellt, während den weiblichen Trainerinnen wieder die Rolle des Femininen, Leichten und Eleganten zugeteilt wird. Alleine diese Aufgabenverteilung prägt das Bild der Geschlechterrollen für die Turnerinnen. So wird ihnen, wenn auch unbewusst, vermittelt, dass nur die Männer stark genug sind, um Sicherheit und Schutz zu gewährleisten. Dadurch wird den Trainern eine

höhere und wichtigere Bedeutung zugemessen, während die Frauen sich `nur` um das Optische kümmern können.

Allein durch diese Vertrauensbasis zwischen den Turnerinnen und ihren männlichen Trainern, ohne die das Turnen der akrobatischen Elemente gar nicht möglich wäre, entsteht eine besondere Verbindung. Dabei setzt der Trainer es meist als selbstverständlich voraus, dass die Athletinnen ihre Sicherheit in seine Hände legen. Dabei entsteht nicht nur eine starke Abhängigkeit der Turnerin von ihrem Trainer, sondern sie entwickeln auch oft eine große Zuneigung zu ihrem `Beschützer`. Rose (1991) sieht diese Zuneigung auf Gegenseitigkeit beruhen und vergleicht diese Gefühle sogar mit Liebe, die in der heutigen Gesellschaft tabuisiert wird. Ihre Beschreibung des Trainers als `narzisstisches Liebesobjekt`, das wichtig für die Karriere der Turnerin ist, geht Lüsebrink (1997) allerdings zu weit. In den von ihr ausgewerteten Interviews findet sie lediglich Hinweise darauf, dass die starke Zuneigung zu männlichen Trainern für einige Turnerinnen eine `wesentliche Motivationskomponente` ist. Dieser Meinung ist auch Rose (1991), die allein darin, dass der Trainer eine Turnerin ein schweres Element turnen lässt, eine Selbstbestätigung für die Turnerin sieht, die ihr Selbstvertrauen stärkt und somit essentiell ist.

Damit haben sowohl der Trainer als auch die Trainerin wichtige Funktionen im Leben von Turnerinnen. Und das nicht nur innerhalb des Turnsaals. Es besteht oftmals eine enge Bindung zwischen Turnerin und TrainerIn, die dadurch auch starken Einfluss auf die Prägung des Körperkonzepts und damit einhergehend auch das Ernährungsverhalten der Mädchen hat.

5.5.2 Die Eltern

Die Eltern haben vor allem zu Beginn der Turnkarriere von Mädchen häufig eine entscheidende Rolle. So sind sie oftmals die Initiatoren der Teilnahme am Turnsport. Bei einigen Turnerinnen war auch schon die Mutter oder der Vater im Turnsport aktiv und bringt so auch die Tochter zum eigenen Verein. Bei anderen suchen die Eltern eine adäquate Möglichkeit die Kinder zu beschäftigen bzw. körperlich auszulasten. Für viele erscheint dabei Turnen als die adäquate Lösung, gerade für Mädchen. Außerdem ist Turnen auch vom Angebot her in ganz Österreich weit verbreitet. So bieten viele Vereine oder auch Gemeinden bereits ein Mutter-Kind-Turnen oder auch Turngruppen für Kleinkinder an. Nach Fußball, das aber eher von Jungen besucht wird, ist Turnen immerhin der zweithäufigste Sport für Kinder (vgl. Menze-Sonneck, 1998).

So wird die sportliche Leistung im Kinder- und Jugendalter, im Spitzensport mit dem hohen Engagement der Eltern in Zusammenhang gebracht. Diese betreiben meist nicht nur in finanzieller und zeitlicher Hinsicht einen großen Aufwand, um ihre Kinder im Sport zu fördern, sondern sind auch emotional oft fest mit der Sportkarriere des Sprösslings verbunden (vgl. Kemper & Prenner, 1974). Die Eltern ermöglichen den Turnerinnen also erst das Betreiben ihres Sports, indem sie die finanziellen Mittel für Trainings, Kleidung, Nenngeld bei Wettkämpfen und den Besuch von Trainingslagern bezahlen. Außerdem betreiben sie meist einen sehr großen zeitlichen Aufwand, indem sie die Mädchen mehrmals wöchentlich bis mehrmals täglich zum Training fahren und abholen und an den Wochenenden mit ihnen zu Wettkämpfen fahren. Sowohl die von Lüsebrink (1997) als auch die von Rose (1991) interviewten Turnerinnen führten fast alle an, dass ihre Eltern sie sehr unterstützen und sie auch sehr dankbar dafür sind. Aber auch in psychischer Hinsicht spielen die Eltern eine zentrale Rolle, besonders in Bezug auf die Motivation der Turnerinnen.

So finden viele besonders in ihren Müttern eine wichtige Ansprechperson für Erfolge und Misserfolge im Training und Wettkampf. Dabei unterscheidet Lüsebrink (1997) zwei Arten der Mutter-Tochter-Beziehung. Vor allem jüngere Turnerinnen legen sehr viel Wert auf die Meinung ihrer Mütter und sehen diese als erwachsen und damit überlegen an. Sie respektieren die Wünsche und Vorstellungen der Mutter, die sie zum Teil auch übernehmen, und folgen ihren Vorschlägen und Hinweisen. Diese Mädchen sehen ihre Mütter als kompetente Ratgeberin auf Grund ihres Alters und ihrer Erfahrung. Außerdem ist für sie die Hierarchie zwischen Eltern und Kind klar festgelegt und wird von ihnen auch akzeptiert.

Die andere Art der Mutter-Tochter-Beziehung zeichnet sich durch eine symmetrische Beziehung aus. Diese Mütter haben ein eher gleichgestelltes, freundschaftliches Verhältnis zu ihren Töchtern, die meist auch schon etwas älter sind. Oftmals verbindet diese beiden auch die gemeinsame Liebe zum Turnsport, wobei viele dieser Mütter selbst einmal geturnt haben. So können sie den Töchtern mit Erfahrungen und praktischen Tipps zur Seite stehen.

Auch sind es die Eltern, die die Mädchen immer wieder motivieren nicht aufzugeben und weiter zu trainieren, auch wenn die Athletinnen überlegen ihre Karrieren zu beenden (vgl. Lüsebrink 1997; Rose 1991). Außerdem geben die von Lüsebrink befragten Turnerinnen alle an, die Eltern als motivierend und fördernd zu empfinden und nicht als übereifrig oder gar fordernd. Das Bild der Turneltern, die ihren eigenen Erfolg durch den der Tochter erleben sollen, ist also scheinbar nicht der Regelfall. Trotzdem ist Rose (1991) der

Meinung, dass die Eltern nicht nur Wegbereiter für die Turnkarrieren ihrer Kinder sind, sondern vielmehr selbst darin mitleben und darin nach narzistischer Selbstverwirklichung suchen. Ihre Ausführungen beziehen sich auf Aussagen der Turnerinnen darüber, dass ihre Eltern ihre Erfolge mit gesammelten Zeitungsartikeln und zahlreichen Fotos dokumentieren, die dann auch gerne präsentiert werden. Hierin erkennt Rose den Drang, Anerkennung für den Erfolg der Tochter zu bekommen. Diesen Übereifer einiger Eltern findet sie auch in einigen Interviews, die sie mit den Turnerinnen geführt hat. Es gibt also sicher, wie auch in jedem anderen Sport, in dem Kinder und Jugendliche bereits auf sehr hohem Niveau Leistungen erbringen, auch im Turnen Eltern, die durch ihre Kinder vielleicht selbst verpasste Erfolge ausleben wollen. In besonders starker Form wird das sichtbar, wenn ein Elternteil die Trainerfunktion inne hat und die eigene Tochter trainiert. Auch das beschreibt Rose (1991) sehr detailliert und ausführlich. An dieser Stelle sei nur gesagt, dass eine derartige Zusammenarbeit zwar oft zu viel Erfolg führt, aber auch ein hohes Konfliktpotential birgt.

Außerdem kommt gerade bei den weiblichen Kunstturnerinnen den Müttern eine besondere Rolle zu. Rose (1991) beschreibt, dass die Mädchen jene Leistungen erbringen müssen, die die Mütter selbst nicht erreichen konnten. Die jungen Turnerinnen müssen dabei die „*unerfüllten narzistisch-exhibitionistischen Bedürfnisse*“ (S. 220) ihrer Mütter stillen. Das hat allerdings auch Auswirkungen auf das Selbstbild der Mädchen, das immer in Abhängigkeit von einer äußeren Bestätigung bleibt (vgl. 6.1).

Das allgemeine Konfliktpotential zwischen Turnerinnen und ihren Eltern stuft Lüsebrink (1997) als eher gering ein. Das führt sie nicht zuletzt darauf zurück, dass die Eltern von Turnerinnen meist sehr genau wissen, was sie in ihrer Freizeit tun, nämlich turnen. Außerdem steht den Mädchen nach dem anstrengenden Training neben der Schule auch kaum der Sinn danach auszugehen oder gar lange abends draußen zu bleiben. Außerdem gaben fast alle der von Lüsebrink befragten Turnerinnen an, gerne Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. Dabei wurde auch oft das gemeinsame Abendessen angeführt, das für einige ein richtiges Ritual des Beisammenseins darstellt.

Nicht nur darin kann man die Bedeutung der Eltern für das Ernährungsverhalten der Turnerinnen erkennen. Auch weil die meisten Athletinnen sehr jung sind, sind sie, was das Essen angeht, auf ihre Eltern angewiesen. Es ist anzunehmen, dass diese für die Auswahl der Lebensmittel und Speisen zuständig sind, empirische Fakten dazu fehlen aber.

Dafür kommen sowohl Rose (1991) als auch Lüsebrink (1997) zum Erkenntnis, dass die Eltern in Bezug auf den Süßigkeitenkonsum sehr wohl einen bremsenden Einfluss haben. So berichten einige Turnerinnen davon, dass die Eltern sie zum Maßhalten in Bezug auf den Verzehr von Süßigkeiten anhalten. Andererseits ist einigen Eltern eher wichtig, dass ihre Töchter nicht zu wenig essen, da sie durch den Sport einen erhöhten Kalorienverbrauch erkennen und nicht wollen, dass ihre Töchter abgemagert sind.

Die Eltern sind also in vielfältiger Hinsicht wichtig für die Turnerinnen und ermöglichen ihnen erst das Turnen.

5.5.3 Turnkolleginnen

Neben der Sozialisation innerhalb der Familie ist, vor allem ab der Adoleszenz, die Sozialisation unter Gleichaltrigen besonders wichtig. Mit steigendem Alter wird sie sogar immer wichtiger, sodass die Freunde von Teenagern oftmals als die wichtigsten Bezugspersonen angesehen werden. Dabei sind deren Meinungen, egal ob zustimmend oder missbilligend, für die Jugendlichen wichtig. So beschreibt Menze-Sonneck (1998, S.109) die Gleichaltrigen als „*wichtige Quelle der sozialen Beeinflussung und Unterstützung*“. Dabei werden auch die Freundschaften zu Vertretern des jeweils anderen Geschlechts immer bedeutender, sodass sich viele Freundschaftsgruppen von Jugendlichen aus beiden Geschlechtern zusammensetzen. Hierbei lässt sich bereits ein Unterschied zu den Kunstturnerinnen feststellen, da ihre Hauptfreundesgruppe meist aus anderen Kunstturnerinnen besteht. Das lässt sich mit dem großen Zeitausmaß erklären, das die Mädchen im Training und dadurch mit anderen Turnerinnen verbringen. Da vor allem im Spitzensport Jungen und Mädchen getrennte Trainingszeiten haben, entwickeln sich kaum Freundschaften zu jugendlichen Turnern (vgl. Lüsebrink, 1997).

Außerdem zeichnen sich die Beziehungen zwischen Mädchen allgemein durch größere Intensität und Intimität aus. Des Weiteren beziehen sich die Freundschaften von Mädchen häufig auf kleinere Gruppen, als das bei Jungenfreundschaften der Fall ist. Das kann auch damit begründet werden, dass auch schon bei jungen Mädchen der Austausch von Vertraulichkeiten im Freundeskreis sehr wichtig ist. Mit diesem hohen Maß an Vertrautheit kann auch erklärt werden, warum Mädchen häufiger Strategien anwenden, um Konflikte in den Freundschaftsgruppen zu mildern und Kompromisse zu finden, als das bei Jungenfreundschaften der Fall ist. Darüber hinaus verfolgen Mädchen bei der Lösung von Konflikten auch immer das Ziel, die sozialen Beziehungen innerhalb der Gruppe nicht zu zerstören (vgl. Menze-Sonneck, 1998).

Auch dieser Aspekt lässt sich in der Freundschaft zwischen Turnerinnen wiederfinden. So geben einige der von Lüsebrink (1997) interviewten Turnerinnen an, trotz der sportlichen Konkurrenz (auf diese wird weiter unten noch genauer eingegangen) enge Freundschaften zu anderen Kunstturnerinnen zu unterhalten. Manche von ihnen geben sogar an, lieber im Team bei Wettkämpfen zu starten, da das ein Gefühl von Sicherheit und Zusammenhalt gibt. Ein großer Vorteil in der Freundschaft zu anderen Turnerinnen besteht für viel Mädchen im Turnsport darin, dass sie die gleichen Interessen, Erfahrungen und Ziele haben und somit viele Gemeinsamkeiten. Außerdem wird es durch das gemeinsame Training erleichtert Kontakt aufzubauen. Auch durch die Fahrten zu Wettkämpfen oder Trainingslagern werden die Mädchen zusätzlich zusammengeschweißt. Hier dienen sie sich nämlich gegenseitig als Anker und Unterstützung, zum Beispiel bei Heimweh oder der Tröstung bei Niederlagen.

Weiters wird natürlich die ganze Atmosphäre beim Training und bei Wettkämpfen von den Beziehungen der Turnerinnen untereinander geprägt. Das kann man auch gut auf vielen Turnwettkämpfen beobachten, wenn den Teamkolleginnen nach einer gelungenen Übung zugejubelt wird. So dienen sich die Mädchen nicht nur gegenseitig als Unterstützung, sondern auch als Motivation und Vorbild. Die Motivation kann über Bestärkungen und Hilfestellungen passieren oder aber auch durch Konkurrenzverhalten. So betrachten einige Turnerinnen die Konkurrenz zu Vereinsmitgliedern als Ansporn und durchwegs positiv (vgl. Lüsebrink, 1997).

Allerdings kann die Konkurrenz auch problematisch sein und zu erhöhtem Leistungsdruck führen. Vor allem dann, wenn es um die Qualifikation zu größeren Wettkämpfen oder für Kadergruppen geht. Oftmals wird dieser Konkurrenzkampf unter den Turnerinnen auch noch zusätzlich - sowohl bewusst als auch unbewusst - von einigen TrainerInnen angefacht, indem sie Vergleiche zwischen den Turnerinnen anstellen. Der psychische Druck durch die Konkurrenz innerhalb der eigenen Turngruppe kann auch so groß werden, dass sich manche Athletinnen entscheiden, die Gruppe oder sogar den Verein zu wechseln oder im Extremfall ganz mit dem Turnsport aufzuhören. Die sportliche Konkurrenz zwischen den Mädchen kann also sowohl in ihrer Intensität als auch in ihren Auswirkungen sehr stark variieren. Fest steht jedoch, dass dieser Faktor die Freundschaften zwischen den Turnerinnen einer besonderen Belastung aussetzt (vgl. Lüsebrink 1997).

Manche Turnerinnen verbringen auch außerhalb des Turnsaals Zeit mit ihren Turnfreundinnen. Sie gehen abends gemeinsam aus oder treffen sich an den Wochenenden. Das liegt zum einen daran, dass die Freundschaften mit der Zeit auch über die rein sportlichen Aspekte hinausgehen, und zum anderen auch daran, dass viele Kunstturnerinnen, vor allem im Spitzensportbereich, nur Freundinnen aus dem Turnbereich haben. Das ist sicherlich auch darin begründet, dass die Leistungssportlerinnen durch den hohen Zeitaufwand für das Training neben der Schule keine Zeit mehr für andere Freundschaften haben.

Damit wären wir auch gleich bei der zweiten Freundesgruppe, die noch viele jugendliche Turnerinnen haben, den Schulfreunden. Sie gehören zum Alltag der noch schulpflichtigen Mädchen und stellen für viele einen wichtigen Ausgleich dar. Denn mit ihren Schulfreunden können sie auch über andere Themen als das Turnen reden und schaffen sich so einen turnfreien Raum. So beschreiben alle von Lüsebrink (1997) interviewten Turnerinnen, ein gutes Verhältnis zu ihren KlassenkameradInnen zu haben. Diese Freundschaften beschränken sich aber oftmals auf die Unterrichtszeit, da die Turnerinnen neben dem Sport nicht viel Freizeit für Unternehmungen haben. Einige Turnerinnen versuchen diese fehlende Zeit durch alternative Kontaktmöglichkeiten auszugleichen. Das ist in unserer Zeit der sozialen Medien auch erleichtert möglich, da die Jugendlichen via Facebook, Instagram und WhatsApp sehr schnell in Kontakt treten und auch über Bilder viele Informationen über ihre Aktivitäten austauschen können.

Ein nicht unwichtiger weiterer Punkt in Bezug auf Turnerinnenfreundschaften ist, dass viele Mädchen erst durch Freundinnen zum Turnsport gekommen sind oder wegen ihrer Freundschaften beim Turnen bleiben. So beschreiben sowohl Lüsebrink (1997) als auch Menze-Sonneck (1998) die zentrale Bedeutung von Freundschaften unter Gleichaltrigen für die Teilhabe am Turnsport.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es innerhalb der Peer-Beziehungen natürlich starke individuelle Unterschiede gibt, aber ein zentraler Punkt für alle Turnerinnenfreundschaften die geringe Freizeit ist, die neben dem Turnsport bleibt. Sie ist Grund für die häufige Entwicklung von Freundschaften innerhalb der Turngruppe und die Seltenheit bzw. geringere Intensität für Freundschaften außerhalb des Turnens.

5.6 Vorbilder

Ein Vorbild ist immer mit starken Gefühlen verbunden, diese müssen aber nicht immer positiv sein. Ein Vorbild ist aber immer erreichbar, es ist also möglich auch selbst die Eigenschaften des Vorbilds zu entwickeln. Deutlich vom Vorbild zu unterscheiden ist der Begriff des Idols. Das Idol ist im Vergleich zum Vorbild unerreichbar. Ein weiterer wichtiger Begriff in diesem Zusammenhang ist der `Star`. Dieser Begriff bezieht sich meist auf ein bestimmtes Metier, also zum Beispiel die Musik, Filme oder eben auch den Sport. Zuletzt gilt es noch den Begriff des „Nachbilds“ zu klären. So wird eine Person bezeichnet, die dem Vorbild nachstrebt (vgl. Stamm, 2008).

Nachdem um die letzte Jahrtausendwende ein Rückgang bei der Bedeutung von Vorbildern für Jugendliche verzeichnet wurde, scheint ihre Bedeutung für Jugendliche in den letzten Jahren wieder zugenommen zu haben (vgl. Wegener, 2008). Vorbilder entsprechen dabei nicht nur zahlreichen Bedürfnissen der Adoleszenten, sondern auch ihrem Wunsch nach Anleitung und Orientierung. So zeigen die Stars in ihren verschiedenen Bereichen, wie man es schafft erfolgreich und beliebt zu sein. Während Kinder ihre Vorbilder zunächst im familiären Vorbild finden, werden die Jugendlichen eher in den neuen Medien und sozialen Netzwerken fündig. So sind es heute weniger die Fernsehstars oder Sänger, denen die Jugendlichen nacheifern, sondern vielmehr Youtube-Stars, denen die Adoleszenten quasi 24 Stunden am Tag über Instagram, Twitter und anderen sozialen Plattformen folgen können. Dadurch entsteht für die Follower das Gefühl, Teil des Lebens ihres Vorbilds sein zu können. Das führt zu einer verstärkten emotionalen Bindung zwischen dem Star und den Jugendlichen.

Gerade weil die Verbindung zu einem Vorbild auf starken Emotionen aufbaut, ist das Handeln derer, die ihm nacheifern, oft nicht vernunftgeleitet. Dazu finden sich auch Beschreibungen in den Theorien des sozialen Lernens und in psychoanalytischen Entwicklungstheorien. Auch Stamm (2008) beschreibt, dass emotionale Faktoren einflussreicher sind als kognitive Urteile.

So führt der Wunsch, scheinbar immer schlanker werdenden Models, Instagram-Stars und anderen, in sozialen Medien präsenten Körpervorbildern nachzueifern, dazu, dass sich viele Mädchen, ohne zu hinterfragen, einem Schlangheitswahn hingeben.

6. Mögliche Auswirkungen der Spannungsfelder

Nachdem im vorhergehenden Abschnitt verschiedene Spannungsfelder für jugendliche Turnerinnen beschrieben wurden, werden in diesem Kapitel die möglichen Auswirkungen dieser Spannungsfelder auf das Körperkonzept und das Ernährungsverhalten erörtert.

Dabei wird zunächst auf allgemeine Problematiken der beiden Punkte eingegangen, um die speziellen Auswirkungen in Bezug auf den Turnsport besser einordnen zu können.

6.1 Körperkonzept

Die Definition und die Bedeutung des Körperkonzepts wurden bereits in Kapitel 2.2 erläutert. In diesem Abschnitt der Arbeit werden nun die möglichen Auswirkungen des Turnsports auf das Körperkonzept beleuchtet.

Die Vorgänge zur Festigung der Ich-Identität und damit auch des Körperkonzepts finden meist in der Adoleszenz statt und werden stark durch das soziale Umfeld beeinflusst. Das Selbstwertgefühl wird in komplexen Wechselwirkungen der Person selbst mit ihrer Umwelt ausgebildet. So sind Engel und Hurrelmann (1989) der Meinung, dass das Selbstwertgefühl überhaupt nur in einer Umgebung mit positiver sozialer Bewertungen entstehen und erhalten werden kann. Sie betonen damit die Bedeutung von Wertschätzung die der eigenen Person von anderen entgegengebracht wird für die positive Persönlichkeitsentwicklung.

Das von der Gesellschaft bestimmte Schönheitsideal hat sich im Laufe der Menschheitsgeschichte sehr oft verändert. Während zu Zeiten der Lebensmittelknappheit immer eher füllige Körper, vor allem bei Frauen, als schön und fruchtbar angesehen wurden, ist es in unserer Zeit des Lebensmittelüberflusses das schlanke und fitte Körperbild, dem es nachzueifern gilt (siehe Kapitel 5.2). Der Großteil der Gesellschaft ist nun also bestrebt, diesem Schönheitsideal zu folgen und wem das nicht gelingt, der wird sehr schnell als minderwertig angesehen. Dabei hängen ein positives Selbstwertgefühl, und damit auch ein positives Selbstkonzept, sehr stark von den Ansichten der Umwelt über die eigene Person ab (vgl. Engel & Hurrelmann, 1989). Auch Schachinger (2005) betont die Bedeutung des Umfelds auf das Selbst. Sie beschreibt die zwei wichtigsten Einflussfaktoren für die Bildung des eigenen Selbst als die Innensicht und die Außensicht, und meint damit die eigene Sicht auf sich selbst und das Bild anderer auf einen selbst. Dabei betont sie allerdings, dass es einen Unterschied zwischen tatsächlichen und den vermuteten Fremdbildern über das eigene Selbst gibt. Das heißt, dass das, was man glaubt, das andere über einen denken, nicht mit dem übereinstimmt, was die anderen wirklich über einen selbst denken. Gerade Jugendliche können oft schwer einschätzen, was andere über sie denken und messen dem ein sehr hohe Bedeutung zu.

Besonders die positive Anerkennung von Mädchen und jungen Frauen sich selbst gegenüber, hängt von unterschiedlichen Aspekten der eigenen Innen- und Außenwelt ab. Ein wichtiger Einflussfaktor auf die Ausprägung des Körperkonzepts und des Selbstwertgefühls der Turnerinnen ist ihr Sport. Wie auch schon in Kapitel 2.2

beschrieben, hängt das Selbstwertgefühl und damit in weiterer Folge auch das Körperkonzept stark von den eigenen Ansprüchen ab (vgl. Schütz, 2003). Gerade für Turnerinnen ist das ein entscheidender Punkt. Viele Turnerinnen streben nach Perfektion, immerhin ist es das, um was es beim Turnen geht. Dadurch ist es für sie sehr schwierig ein hohes Selbstwertgefühl zu bekommen. Ihre Leistungen müssen stetig sehr gut sein, um mit ihren hohen Ansprüchen übereinzustimmen. Trotzdem geht aus Menze-Sonnecks Untersuchung (1998) hervor, dass Turnerinnen ein insgesamt positiv ausgeprägtes Selbstwertgefühl aufweisen. Dieses ist auch besonders für den positiven Umgang mit jugendtypischen Lebensbereichen, wie Eltern, Schule und Gleichaltrigengruppen, wichtig und ist damit wichtiger Bestandteil der Lebensqualität.

Wie bereits in Kapitel 5.2 über das Schönheitsideal erläutert wurde, ist das Idealbild der Turnerin nicht nur schlank, sondern auch muskulös und leistungsfähig. Es ist aber oftmals widersprüchlich einen kräftigen, leistungsfähigen Körper zu haben und trotzdem mit allen Mitteln dünn sein zu wollen. Die von Rose (1991) und Lüsebrink (1997) beschriebenen Methoden der Kunstturnerinnen zur Gewichtsreduktion (z.B. Hungern oder Abführmittelmisbrauch) sind alles andere als Leistungsfördernd. So befinden sich gerade Kunstturnerinnen in einem Zwiespalt, zwischen dem gesellschaftlichen Schönheitsideal entsprechen zu wollen und einem leistungsfähigen Körper für den Turnsport. Das führt zu einem inneren Konflikt, der auch das Körperkonzept beeinflusst. „Der gesellschaftliche Konflikt zwischen normativer Weiblichkeit und subjektivem Erleben, zwischen Anpassungserwartungen und eigener Position wird als individuelles Dilemma empfunden und verinnerlicht.“ (Rauw, 2001, S.25). Junge Turnerinnen können dadurch ein zerissenes Körperkonzept entwickeln, in dem ihr Körper nie allen Ansprüchen genügt und sie ihn somit immer als mangelhaft ansehen. Das macht sie wiederum anfällig für ein restriktives oder sogar pathologisches Ernährungsverhalten.

6.2 Ernährung

Die zentrale Bedeutung von Ernährung für Turnerinnen wurde bereits eingehend dargelegt. Nun sollen die möglichen Auswirkungen auf die ständige Präsenz dieses Themas und den oftmals strikten Umgang damit erörtert werden.

Dass das ständig propagierte Schönheitsideal und dessen scheinbare Unerreichbarkeit zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Sorgen über das Gewicht und die Figur sowie ungesunden Strategien der Gewichtskontrolle und sogar gestörtem Essverhalten führen kann, ist vielfach belegt (vgl. Wonderlich, Mitchell, de Zwaan, & Steiger, 2008). Anschließend sollen die Strategien des restriktiven Ernährungsverhaltens, sowie einige

pathologische Ernährungsweisen, die auch bei Turnerinnen auftreten können, genauer betrachtet werden.

6.2.1 Restriktives Ernährungsverhalten

Es gibt verschiedene Formen von nicht-normativem Essverhalten. Einige haben mit der Vermeidung von Essen und Unterdrückung von Hungergefühlen zu tun, andere gehen in Richtung ungezügeltessverhalten. Aber alle Formen gehen mit dysfunktionalen Bewertungen hinsichtlich Gewicht und Figur einher. Wie stark das jeweilige Verhalten von einem physiologisch und psychologisch gesunden Essverhalten abweicht, ist variabel und die Grenze zwischen bedenklichem, problematischem und gestörtem Verhalten ist fließend. Dabei ist nicht-normatives Verhalten im Umgang mit Gewicht, Figur und dadurch auch mit Essen weit verbreitet. Gezügeltessverhalten, so beschreibt man das Vermeiden von Nahrungsaufnahme oder auch Diäten, und manchmal darauffolgendes Überessen bis hin zu Essanfällen ist auch bei physisch und psychisch gesunden Menschen häufig zu finden (vgl. Biedert, 2008).

Der Unterschied zu pathologischen Essverhalten ist, dass beim restriktiven Ernährungsverhalten noch keine erheblichen Belastungen und Beeinträchtigungen im alltäglichen Leben auftreten. Restriktives Ernährungsverhalten geht immer mit dem Gefühl der Kontrolle einher. Personen, die ein sehr restriktives Ernährungsverhalten aufweisen, haben ihren Körper und ihr Hungergefühl, sowie ihr Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln streng unter Kontrolle. Sie haben einen strengen Ernährungsplan und erlauben sich keine Ausnahmen. Das bedarf einer starken Disziplin, die auch als eine der Haupteigenschaften von Leistungsturnerinnen gilt. Wenn diese Kontrolle aber z.B. durch erhöhten psychischen Druck nicht mehr aufrechterhalten werden kann, kommt es zu regelrechten Essanfällen. Andererseits nutzen manche diese starke Kontrolle über den eigenen Körper als Ausgleich, z.B. wenn sie in anderen Lebensbereichen oder Situationen keine Kontrolle haben. Das ist häufig bei den Opfern von Missbrauch zu beobachten (vgl. Baldus & Utz, 2011).

6.2.2 Pathologisches Ernährungsverhalten

Obwohl es historische Beweise dafür gibt, dass sowohl Fasten als auch regelrechte Essorgien schon seit Jahrhunderten Teil der Menschheitsgeschichte sind, gelten Verhaltensweisen, die wir unter Essstörungen verstehen, als Phänomen des 20. Jahrhunderts (vgl. Vandereycken, 2004).

Besonders schwierig gestaltet sich die Beantwortung der Frage, wie Essstörungen entstehen. Die Ursachen sind meist vielfältig und beziehen sich auf unterschiedliche Aspekte der Lebenswelt der Betroffenen. So spielen viele verschiedene Faktoren wie Genetik, Physiologie, Persönlichkeit, soziokulturelle Hintergründe und familiäre Zusammenhänge bei der Entstehung pathologischen Ernährungsverhaltens eine Rolle. So ist eine Essstörung nicht Resultat einer einzelnen Ursache, sondern vielmehr von einer Wechselwirkung vieler unterschiedlicher Faktoren (vgl. Bryant-Waugh & Lask, 2008).

Zwei Faktoren, die das Entstehen von Essstörungen begünstigen können, sind auch bei Turnerinnen sehr häufig ausgeprägte Eigenschaften: Perfektionismus und Leistungsorientierung.

In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass vor allem leistungs- und zielorientierte Personen, die nach Perfektion in ihrem Tun streben, für die Entstehung einer Essstörung eher anfällig sind als Personen, bei denen diese Eigenschaften nicht so stark ausgeprägt sind (Tuschen-Caffier, Pook & Hilbert, 2005). Andere psychische Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Essstörungen erhöhen können, sind ein niedriges Selbstwertgefühl, dysfunktionale Selbst- und Fremdkontrolle, Probleme mit der Affektregulation und interpersonelle Probleme.

Da das Selbstwertgefühl, wie bereits erwähnt, sehr stark von der Umwelt beeinflusst wird, kann es bei Turnerinnen, die sich stark über die Anerkennung von Trainern oder Eltern und ihre sportliche Leistungsfähigkeit sowie ihren Körper definieren, leichter zu Essstörungen kommen.

Trotzdem ist von echtem pathologischen Ernährungsverhalten bzw. Essstörungen nur ein kleiner Teil der Bevölkerung betroffen (vgl. Biedert, 2008). Auffällig dabei ist, dass jene Essstörungen, die mit der Vermeidung von Nahrungsaufnahme bzw. dem Erbrechen der Nahrung in Zusammenhang stehen, unverhältnismäßig häufig bei weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen auftreten. Dazu gehören Anorexia nervosa („Magersucht“), Bulimia nervosa („Ess-Brech-Sucht“) und auch Binge Eating Störung („Essanfallsstörung“). Die beiden erstgenannten sollen im Folgenden näher beschrieben werden.

Anorexia nervosa

„Das Kernmerkmal der Anorexia nervosa ist ein selbst herbeigeführter Gewichtsverlust. Das Körpergewicht liegt mindestens 15 Prozent unter dem zu erwartenden Gewicht, bei

Betroffenen in der Vorpubertät kann eine altersentsprechende Gewichtszunahme ausbleiben.“ (Biedert, 2008 S.11)

Am stärksten betroffen von dieser Erkrankung sind junge Frauen in der Pubertät. Die Prävalenzrate für Anorexia nervosa bei jungen Frauen im Alter zwischen vierzehn und zwanzig Jahren beträgt durchschnittlich 0,3 %. Die Inzidenzrate umfasst ca. acht Neuerkrankungen pro Jahr bezogen auf 100 000 Einwohner (Hoek & van Hoeken, 2003). Rund 6% der erkrankten Personen sind junge Männer (vgl. Dörr & Martin, 2012).

Die WHO beschreibt Hinweise dafür, dass eine Person an Anorexia nervosa erkrankt ist:

- Das Gewicht der betroffenen Person liegt mindestens 15% unter dem entsprechenden BMI-Wert.
- Der/Die Betroffene selbst führt einen ständigen Gewichtsverlust herbei, indem er/sie hochkalorische Speisen vermeidet.
- Selbstinduziertes Erbrechen und/oder Abführen
- Übertriebene körperliche Aktivität
- Einnahme von Appetitzüglern und/oder Diuretika
- Gestörte Körperwahrnehmung bezüglich des eigenen Gewichts, der Größe und Form des eigenen Körpers
- Bei Frauen bleibt die Menstruation aus.
- In der Pubertät können Entwicklungsschritte gehemmt sein.

Auf erkrankte Personen müssen nicht alle dieser Beschreibungen zutreffen, es sind aber typische Hinweise.

Das Essverhalten von anorektischen Personen ist extrem gezügelt und es werden ganze Mahlzeiten weggelassen bzw. nach dem Verzehr wieder erbrochen. Viele Betroffene treiben auch übermäßig viel Sport und stehen ständig unter Stress. Sie finden sich trotz ständigen Gewichtsverlusts und auch mit starkem Untergewicht immer noch als zu dick und haben oft panische Angst vor einer Gewichtszunahme (vgl. Dörr & Martin, 2012).

Es ist typisch für dieses Krankheitsbild, dass alle Gedanken und das gesamte Tun der Betroffenen darauf ausgerichtet sind, das eigene Körpergewicht zu reduzieren. Darüber hinaus werden die Gedanken, Gefühle und Emotionen von der ständigen Angst, dick zu sein oder zu werden, kontrolliert. Dabei liegt das angestrebte Gewicht unter den physiologischen Normen und wird im Verlauf der Krankheit immer wieder nach unten korrigiert. Viele Erkrankte wiegen sich mehrmals täglich und sind nie mit dem angezeigten Gewicht zufrieden.

Essen ist meist mit Schuld- und Schamgefühl verbunden und wird weitgehend als negativ empfunden. Wenn etwas gegessen wird, achten die Erkrankten sehr auf die Zusammensetzung der Lebensmittel und vermeiden strikt fett- oder zuckerhaltige Speisen. Dieses Verhalten wird als *rigide Esskontrolle* bezeichnet (vgl. Biedert, 2008).

Die Erkrankung hat auch starke Auswirkungen auf das Sozialleben der Betroffenen. So wird häufig nur noch ungern mit anderen gemeinsam gegessen und die allgemeinen Sozialkontakte werden auf einige wenige Personen beschränkt. Außerdem machen sie ihrer Umwelt vor zu essen und sind oft sehr erfinderisch, wenn es darum geht, Essen verschwinden zu lassen. Außerdem sind viele Betroffene stolz darauf, ihre körperlichen Bedürfnisse so rigoros unterdrücken zu können, und fühlen sich anderen dadurch überlegen (vgl. Dörr & Martin, 2012).

Die Folgen von Anorexie sind schwere körperliche Störungen, die durch die ständige Unterversorgung mit Nährstoffen hervorgerufen werden. Neben harmloseren Folgen wie ständiges Frieren, Lethargie und Hauttrockenheit treten auch schwerwiegende physische Probleme auf. Unter anderem kommt es zur Entgleisung des Elektrolythaushalts, Störungen des Herz-Kreislaufsystems, Schädigungen der inneren Organe, etwa Leber und Nieren, und im schlimmsten Fall auch Schädigungen im Gehirn. Neben diesen physischen Folgen geht Anorexia nervosa meist auch mit psychischen Störungen wie Schlaflosigkeit, Depressionen, Zwangsstörungen, Angststörungen oder sogar Suizidgedanken einher. Außerdem haben die erkrankten Personen häufig auch einen gestörten Substanzenkonsum und neigen zu Alkohol- und/oder Drogensucht (vgl. Biedert, 2008).

Interessant sind auch die Verlaufsstatistiken dieser Erkrankung. Fichter, Quadflieg und Hedlund (2006) untersuchten an Anorexie erkrankte Personen, die sich in Therapie befanden über zwölf Jahre. Sie befragten die Patienten zu Beginn, am Ende und jeweils 2, 4, 6 und 12 Jahre nach Beendigung der Therapie über den Verlauf der Erkrankung. Dabei wurde festgestellt, dass 12 Jahre nach Beendigung der Therapie nur rund die Hälfte der Patienten nicht mehr unter einer Essstörung litt. Ein Fünftel war immer noch an Anorexie erkrankt, ein weiteres Fünftel zeigte Symptome gestörten Essverhaltens, knapp 10% wiesen Symptome einer Bulimie auf und knapp 8% waren an den Folgen der Essstörungen bereits verstorben.

Bulimia nervosa

Der größte Unterschied zur Anorexia nervosa ist, dass bei der Bulimie ein regelrechtes Überessen stattfindet, gefolgt von inadäquaten Maßnahmen zur Gewichtsreduktion. Während bei der Anorexie die Kontrolle über den eigenen Körper und das Gewicht im Vordergrund stehen, ist es bei der Bulimie der Kontrollverlust über das Essverhalten.

„Zentral ist dabei das Gefühl, mit dem Essen nicht mehr aufhören zu können, beinahe wie unter Zwang vorhandenes Essen zu sich nehmen zu müssen. Vor allem der Kontrollverlust unterscheidet die Essanfälle der Bulimia nervosa von gelegentlichem Überessen.“ (Biedert, 2008, S.29).

Im Unterschied zur Binge Eating Disorder, bei der ebenfalls Essanfälle im Vordergrund stehen, folgen bei Bulimikern Maßnahmen zur Kompensation der aufgenommenen Energiemenge. Diese sind zumeist Erbrechen, Abführmittelmissbrauch sowie die Einnahme von Diuretika, aber auch übertriebene sportliche Aktivität oder extremes Fasten. Hierin liegen auch die Parallelen zur Anorexie.

Die WHO beschreibt folgende Anzeichen für eine Erkrankung an Bulimia nervosa:

- Andauernde Beschäftigung mit dem Thema Essen und Verlangen nach Essen
- Essattacken, bei denen wahllos Lebensmittel verzehrt werden
- Vermeidung von Gewichtszunahme nach den Essanfällen durch
 - selbstinduziertes Erbrechen
 - kurzzeitiges Fasten/Nahrungsabstinenz
 - Einnahme von Abführmitteln, Appetitzüglern, Diuretika usw.
- Krankhafte Angst vor Gewichtszunahme
- Tritt oft als Folgeerscheinung von Anorexie auf

Nicht alle diese Punkte müssen auf erkrankte Personen zutreffen und sie können auch noch andere Symptome zeigen, aber diese Punkte sollen als Anhaltspunkt dienen.

Bulimie bleibt meist sehr lange unbemerkt, da die Betroffenen im Gegensatz zu AnorektikerInnen, in der Regel normalgewichtig sind und ihre Essattacken aus Schamgefühl geheim halten (vgl. Biedert, 2008).

Trotzdem sind BulimikerInnen auch physisch in keinster Weise gesund. Sie befinden sich in einem Teufelskreis. Die Essanfälle, die häufig durch starke psychische Belastungen oder Emotionen ausgelöst werden, führen zu einem schlechten Gewissen und einer panischen Angst vor Gewichtszunahme. Um das zu vermeiden, erlegen sich viele Betroffene eine strikte Diät auf, bei der vor allem hochkalorische Lebensmittel tabu sind.

Dadurch kommt es allerdings wieder zu einer Verschlechterung des psychischen Zustands und auch zu physischem Hungergefühl, das dann wieder zu einem Essanfall führt. Biedert (2008) beschreibt, dass während eines solchen Anfalls meist in sehr kurzer Zeit ca. 3000-4000 Kilokalorien zugeführt werden. Dörr und Martin (2012) gehen sogar von Werten zwischen 10.000 und 30.000 kcal aus. Dies geschieht mit dem Verzehr von sehr hochkalorischen, leicht erreichbaren Nahrungsmitteln wie Fertigprodukten und Fast Food. Was genau gegessen wird, ist sehr individuell, genau wie die Häufigkeit der Essattacken. Sie können zwischen wöchentlich und mehrmals täglich auftreten.

Die physischen Folgen dieses Kreislaufs aus Essanfällen und Erbrechen führen vor allem zu Schäden im Mund und Rachenbereich, da beim Erbrechen die Magensäure diese Bereiche besonders angreift. So wird z.B. der Zahnschmelz stark beschädigt, was eine erhöhte Anfälligkeit für Karies zur Folge hat, und es kommt zu Entzündungen in der Speiseröhre und des Rachenbereichs. Die schwersten physischen Folgen sind aber vor allem in Folge der Diuretikaeeinnahme die Entgleisung des Flüssigkeits- und damit des Elektrolythaushalts. Doch auch psychische Probleme gehen oft mit der Bulimia nervosa einher, wie Angststörungen, Depressionen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen (vgl. Biedert, 2008).

Ein weiterer Unterschied zur Anorexia nervosa liegt im Alter, in dem die Erkrankung auftritt. Die meisten Erkrankungen treten bei Frauen im Alter zwischen 20 und 24 Jahren auf (vgl. Biedert, 2008). Das liegt zum Teil auch daran, dass Bulimie oftmals eine Folgeerkrankung von Anorexie ist. Die Prävalenzrate junger Frauen liegt bei 1-2%, das entspricht rund 80 Neuerkrankungen pro 100 000 Einwohner pro Jahr (vgl. Hoek & van Hoeken, 2003). Außerdem sind bei der Bulimia nervosa auch mehr Männer betroffen als bei der Anorexie. Sie machen 15% der Betroffenen aus.

Die Heilungschancen sind bei Bulimieerkrankungen günstiger als bei Anorexia nervosa. Quadflieg und Fichter (2003) beschreiben, dass rund 74% der Erkrankten wieder ohne Essstörungen leben können. Rund ein Drittel leidet aber weiterhin an Essstörungen und 1-3% sterben am Verlauf der Erkrankung.

Essstörungen und Turnen

Wie schon zu Beginn dieses Kapitels beschrieben, finden sich viele Parallelen in den Persönlichkeitsmerkmalen und Verhaltensweisen von Turnerinnen und Personen, die an Essstörungen leiden. Außerdem entsprechen die Belastungen, mit denen Turnerinnen umgehen müssen, auch jenen Problematiken, die als Ursachen für Essstörungen gelten.

So beschreiben Dörr und Martin (2012) Personen, die perfektionistisch und regeltreu sind, als besonders anfällig für das Auftreten einer Essstörung. Desweiteren nennen sie, genau wie Biedert (2008), die Pubertät als großen Risikofaktor. Diese ist auch bei Turnerinnen eine sehr entscheidende Phase, die mit vielerlei Problemen einhergeht (vgl. 5.1).

Turnerinnen machen auch häufig Diäten, da sie ein Idealgewicht für Wettkämpfe halten müssen, und auch für das Entstehen von Essstörungen gelten Diäten als besonders brisant.

Ein typisches Verhalten von Betroffenen einer Essstörung ist ein gesteigertes Leistungsbedürfnis. Sie versuchen trotz ihres geschwächten Körpers Höchstleistungen in der Schule, der Arbeit oder auch im Sport zu erbringen. Diese Eigenschaft ist auch typisch für Turnerinnen und erhöht ihre Anfälligkeit für diese Krankheiten.

Eine weitere Parallele zwischen anorektischen Patienten und Turnerinnen im Leistungssport ist die Ablehnung der weiblichen Körperformen. Gerade in der Pubertät, in der die Körperformen weiblicher werden, können sich viele junge Frauen nicht mit der körperlichen Frauenrolle identifizieren und lehnen diese ab (vgl. Seiffge-Krenke, 1994). Diese Ablehnung zeigt sich in stark asketischen Verhaltensweisen der Jugendlichen, die sowohl bei anorektischen Personen als auch Turnerinnen häufig beobachtet werden können. Für die Turnerinnen ist Leistung und Durchhaltevermögen extrem wichtig und sie sind stolz darauf Kontrolle über ihren eigenen Körper zu haben, ebenso wie junge Mädchen und Frauen, die an Anorexie erkrankt sind. Sie haben Angst vor dem Kontrollverlust über die Form ihres Körpers, der sich in der Pubertät so stark verändert und wollen diese Veränderungen verhindern.

Uneinigkeit herrscht in Bezug auf das Thema Familie. Während Dörr und Martin (2012) auf Studien verweisen, die keine Unterschiede zwischen den familiären Strukturen von Menschen mit Essstörungen und jenen ohne eine solche Erkrankung feststellten, ist sich Seiffge-Krenke (1994) sicher, dass das Ernährungsverhalten vom familiären Umfeld geprägt ist. Sie betont auch, dass vor allem jugendliche Erkrankte schnell erkennen, dass sie ihre Familien mit ihrem Essverhalten manipulieren können. Eine besondere Bedeutung misst sie dabei der Rolle der Mutter bei, da diese jenes Bild der erwachsenen Frau verkörpert, mit dem sich junge Frauen mit Essstörungen nicht identifizieren, ja welchem sie sich sogar widersetzen wollen. Desweiteren beschreibt Seiffge-Krenke (1994) die Beziehung zwischen Mutter und erkrankter Tochter als besonders bedeutsam. Diese sei oftmals durch eine stark dominante Haltung und perfektionistische Ansprüche

von der Mutter an die Tochter geprägt. Auch hier lassen sich Ähnlichkeiten zu Beziehungen zwischen Turnerinnen und ihren Müttern erkennen (vgl. Kapitel 5.5.2).

Neuere Untersuchungen relativieren die Bedeutung der Familie in Bezug auf das Krankheitsbild der Essstörungen allerdings. So betont Biedert (2008) die Vielfältigkeit der Ursachen für Essstörungen und verweist darauf, dass es für die Auslöser von pathologischem Essverhalten kaum Befunde gibt. Sowohl Seiffge-Krenke (1994) als auch Biedert (2008) sind sich aber einig, dass in Familien, in denen bereits Mitglieder von psychischen Erkrankungen betroffen sind, die Wahrscheinlichkeit für Jugendliche, eine Essstörung zu entwickeln, deutlich erhöht ist.

7. Methode

Am geeignetsten für die Untersuchung hat sich das leitfadengestützte Interview herauskristallisiert, denn sowohl die Datenerhebung als auch die Datenanalyse in der qualitativen Sozialforschung sind von den Prinzipien der Offenheit und der Kommunikation geprägt (vgl. Mayring, 2015). Bei dieser Art, ein Interview zu führen, werden offene Fragen formuliert, auf die der Interviewte dann frei und möglichst umfangreich antworten soll. Die Fragen sollen den Erzählfluss anregen und so zu einer umfangreichen Erfassung der Thematik beitragen. Trotzdem kann der/die Befragte selbst entscheiden, wann welcher Aspekt angesprochen wird und wieviel er/sie darüber erzählen möchte.

So eignen sich qualitative Interviews besonders für das Erfassen von Handlungsmotiven und dazu, Theorien der Alltagsgestaltung und der persönlichen Interpretationen zu erheben. Bei der qualitativen Sozialforschung besteht Interesse an der Analyse und Deutung von Wahrnehmungen. Die strukturierten sozialen Gebilde sind ebenso relevant wie die umfassende Analyse der Handlungskontexte der Einzelnen (vgl. Mayring, 2015).

7.1 Gestaltung des Interviewleitfadens

Bei der Erstellung des Leitfadens wurde vor allem die bestehende Literatur zur Erfahrungswelt von Kunstturnerinnen zur Orientierung herangezogen, wie etwa Werke von Rose, Lüsebrink und Pfister. So wurden der Leitfaden und die darin enthaltenen Fragen theoriebasiert sowie im Gespräch mit der Betreuungsperson dieser Arbeit und mit StudienkollegInnen sowie befreundeten TurnerInnen entwickelt.

Einleitend wird ganz offen nach der Lieblingsspeise der Mädchen gefragt, was eine meist leicht zu beantwortende Frage ist und womit ein fließender Gesprächseinstieg erleichtert

werden soll. Die weiteren Kategorien konzentrieren sich auf Fragen zum Ernährungsverhalten und dann auch über den Einfluss des Turnens darauf.

Insgesamt besteht der Leitfaden aus zwei Teilen. Im ersten Abschnitt drehen sich die Fragen um das alltägliche Ernährungsverhalten, Lieblingsspeisen, das Essen im familiären Umfeld sowie dann auch den Einfluss von Turnsport, Eltern, Trainern und Turnkolleginnen darauf. Im zweiten Abschnitt liegt der Fokus mehr auf dem Körperkonzept. Dabei wird der Erzählfluss in Richtung Einflussnahme der Turnbekleidung, der Trainer, Eltern und Turnkolleginnen sowie von Vorbildern auf die eigene und die Sichtweise von anderen Turnerinnen auf den Körper gelenkt. Natürlich überschneiden sich die beiden Teilbereiche und es kommt zum fließenden Übergang, aber die Einteilung soll es auch lediglich der Interviewleiterin erleichtern alle essentiellen Aspekte abzudecken.

7.2 Weitere Vorbereitungen für die Interviews

Nach Absprache mit den Trainern eines Turnvereins, in dem Turnerinnen im Rahmen des Turn10-Programms trainieren und zu Wettkämpfen antreten, wurden die Jugendlichen im Alter von 14-16 Jahren direkt angesprochen. Dabei wurde ihnen vom Grund der Interviews, der Diplomarbeit, erzählt und sie wurden gefragt, ob sie Lust hätten teilzunehmen. Zum genauen Inhalt der Arbeit wurde bis dahin nur gesagt, dass es um Ernährung und Turnen ginge und dass nicht mehr verraten werden dürfe, um die Ergebnisse nicht zu verfälschen. Es wurde außerdem darauf hingewiesen, dass ihre persönlichen Daten in keiner Weise weitergegeben werden würden, sondern ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken dienen und die Interviews anonymisiert werden, sodass nur die Interviewleiterin weiß, welcher Person, welches Interview zuzuordnen ist.

Nach Zusage der Turnerinnen wurde ihnen eine Einverständniserklärung mit den wichtigsten Informationen zum Interview und der Diplomarbeit mitgegeben, die die Eltern unterschreiben sollten. Zumal alle interviewten Personen jünger als 18 Jahre sind, war das eine Voraussetzung, dass die Mädchen an den Interviews teilnehmen konnten. Die unterschriebenen Einverständniserklärungen liegen bei der Autorin auf.

Nachdem auch die Eltern ihr Einverständnis gegeben hatten, wurden mit den Mädchen direkt Termine für die Interviews vereinbart. Auch den Ort der Interviews konnten sie frei wählen, es gab lediglich die Vorgabe, dass eine ungestörte Unterhaltung möglich sein soll.

7.3 Interviewsetting

Die meisten Interviews fanden bei den interviewten Turnerinnen zu Hause statt, einige auch in den von ihnen besuchten Schulen. Trotz anfänglicher Zweifel konnten alle Interviews ungestört und unbeeinflusst von anderen durchgeführt werden.

Bevor mit den Interviews begonnen wurde, wurden die Mädchen nochmal über das Forschungsvorhaben informiert und ihnen versichert, dass all ihre Angaben anonymisiert würden. Des Weiteren wurden sie darüber informiert, dass sie auf Fragen, die sie nicht beantworten wollten, auch nicht antworten müssten, und dass sie das Interview jederzeit abbrechen könnten. Das sollte den Turnerinnen ein Gefühl der Sicherheit geben. Danach wurden sie über die Art der Interviewaufzeichnung via Diktiergerät informiert und ihre Zustimmung dazu eingeholt.

7.4 Transkriptionen

Die Interviews der sechs Mädchen wurden wörtlich transkribiert und die Zeilen fortlaufend nummeriert. Vorhandene Dialekte wurden beibehalten, um die Authentizität aufrechtzuerhalten. Außerdem wurden auch Satz- oder Wortabbrüche belassen und wie auch Pausen mit den Punkten in Klammern (...) dargestellt. Ebenso wurden die Wortstellung und die Satzform beibehalten und nicht korrigiert. Dadurch kommen zwar syntaktische Fehler in den Transkripten vor, aber es fanden keinerlei Bedeutungsänderungen der Interviews statt. Auch Sprechsignale wie „mhm“, „ähm“ oder „ah“ wurden transkribiert, da sie für die Interpretation des nonverbalen Texts wichtig sein können und Aufschluss über die Überlegungen der Mädchen geben können. Gleiches gilt für nonverbale emotionale Äußerungen, die einer Aussage vorangehen oder nachfolgen. Diese werden in Klammern geschrieben, zum Beispiel: (lacht) (vgl. Dresing & Pehl, 2012). Jeder Sprechbeitrag wird in einem eigenen Absatz angeführt, erhält jedoch keine genauen Zeitangaben, da sie in diesem Zusammenhang als irrelevant zu erachten sind. Der Redebeitrag der Interviewerin wird durch „I:“ abgekürzt und jener der befragten Turnerinnen mit der Bezeichnung „Person“ und einer Nummer von 1 bis 6, die aber nicht nach der Abfolge der Interviews vergeben wurden, sondern nach dem Zufallsprinzip.

Die vollständigen Transkripte liegen in anonymisierter Form bei der Autorin auf.

7.5 Qualitative Inhaltsanalyse

Das Ziel einer qualitativen Inhaltsanalyse ist das Auswerten von Kommunikationen unterschiedlicher Art und das Vergleichen des Interviewmaterials. Dabei befasst sich die Inhaltsanalyse nicht nur mit der Analyse des Kommunikationsinhaltes, sondern auch mit formalen Aspekten der Kommunikation. So spielen Satzkorrekturen, Wortwiederholungen

oder unvollständige Sätze eine wesentliche Rolle bei der Analyse. Ihr liegt die festgehaltene Kommunikation zu Grunde, welche zuvor aufgenommen und transkribiert wurde. Die Interpretation des analysierten Inhalts geschieht systematisch und unterscheidet sich so von einer freien Interpretation, wie sie zum Beispiel bei hermeneutischen Verfahren angewandt wird. Wichtig ist dabei die Einhaltung expliziter Regeln, denn nur so können die LeserInnen die Analyse nachvollziehen und verstehen. Außerdem sollte eine Inhaltsanalyse theoriegeleitet vorgenommen werden und vor einem theoretischen Hintergrund interpretiert werden. Dabei wird versucht an Erfahrungen der Befragten anzuknüpfen. Die qualitative Inhaltsanalyse ist eine schlussfolgernde Methode und der Forscher will damit Rückschlüsse auf bestimmte Bereiche der Kommunikation ziehen sowie Aussagen über die Absichten des Senders und die Wirkungen beim Empfänger ableiten.

Bei einer kategoriengeleiteten Textanalyse sollte mit der Theoriebildung begonnen werden, d.h. schon im Vorhinein sollte der bisherige Forschungsstand zum Thema eruiert werden. So werden, um den Gegenstandsbereich besser zu verstehen, bereits publizierte Studien herangezogen, um die Kategorien für die eigene Auswertung zu erarbeiten. Diese Kategorien sollen das Ordnen und Vergleichen der einzelnen Interviews erleichtern (vgl. Mayring, 2015).

Fallanalysen, zu denen auch diese Arbeit zählt, sind für die kategoriengeleitete Textanalyse gut geeignet, weil hierbei offen, interpretativ und deskriptiv vorgegangen wird.

7.6 Kategorienbildung

Um die erhobenen Daten nach empirischen und theoretisch sinnvollen Aspekten ordnen und strukturieren zu können, bedarf es einer Kategorienbildung. Das Kategoriensystem wurde zum großen Teil mittels der Themenkomplexe des theoriebasierten Interviewleitfadens erstellt. Je nach Ausführlichkeit der Antworten wurden die Unterfragen für die Erstellung von Subkategorien verwendet und angepasst. Mit Hilfe eines Kodierleitfadens wurden die Kategorien genau definiert, wobei versucht wurde, Überschneidungen zu vermeiden.

Daraus entstanden folgende Haupt- und Unterkategorien:

- Bevorzugte Nahrungsmittel und Speisen
 - Lieblingsessen
 - Eigene Gestaltung des Speiseplans
 - Besondere Ernährungsweisen

- Auswahl der Speisen
 - Kriterien der Eltern bei Auswahl
 - Eigene Kriterien bei der Auswahl der Nahrungsmittel
 - Einfluss des Turnens
 - Einfluss durch Außenstehende (TrainerInnen/Freunde)

- Vorbilder im Turnsport
 - Wer die Vorbilder im Turnsport sind und woher die Befragten diese kennen
 - Bedeutung der Vorbilder
 - Welche Lebensbereiche durch die Vorbilder beeinflusst werden

- Turnbekleidung
 - Der Turnanzug
 - Die Bedeutung der Hose zum Turnanzug
 - Meinungen von anderen (TrainerInnen/Turnkolleginnen/Eltern)

- Körper und Figur
 - Typischer Turnerinnenkörper und Abweichungen
 - Abnehmen/Unzufriedenheit mit der Figur
 - Meinungen von anderen (Turnkolleginnen/TrainerInnen/Eltern)

Die zu den Kategorien einzuordnenden Passagen aus dem Transkript wurden zwecks leichter Zuteilung mit unterschiedlichen Farben markiert und im Anschluss daran in einer Excel-Tabelle aufgelistet und zusammengefasst.

Nach der Verdichtung der Textelemente kam es durch die Reduzierung auf die wesentlichen Inhalte der Aussagen zu einer übersichtlichen Darstellung der Daten. Hierbei wurde darauf geachtet, die Grundform des Materials nicht zu verändern. Entsprechend den Beschreibungen Mayrings (2015) wurden für die Auswertung passende Interviewpassagen ausgewählt und paraphrasiert. Inhaltlich gleiche Aussagen wurden zusammengefasst und für die Untersuchung irrelevante Aussagen wurden reduziert.

8. Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden zunächst einige demographische Daten der interviewten Mädchen zusammengefasst dargestellt. Danach werden die Ergebnisse, geordnet nach den einzelnen Kategorien, dargestellt.

8.1 Kurzbeschreibung der interviewten Mädchen

Die Nummerierung der interviewten Personen ist rein zufällig gewählt und entspricht nicht der Reihenfolge, in der die Interviews durchgeführt wurden.

Person 1: Sie ist 15 Jahre alt und trainiert dreimal in der Woche Turnen, das sind fünfeinhalb Stunden pro Woche in Turngruppe A. Sie gibt an, keinen anderen Sport neben dem Turnen regelmäßig zu machen, abgesehen vom Schulsport. Sie kam durch ihre ältere Schwester zum Turnsport, die diesen schon vor ihr ausübte.

Person 2: Sie ist 16 Jahre alt, geht dreimal pro Woche Turnen und kommt so auf fünf Stunden Turntraining pro Woche in der Turngruppe C. Außer dem Schulsport betreibt sie keinen anderen Sport regelmäßig. Sie ist durch eine Freundin zum Turnsport gekommen.

Person 3: Sie ist 14 Jahre alt und geht zweimal in der Woche zum Turntraining in Turngruppe B. Sie macht vier Stunden Turnsport in der Woche und zusätzlich etwa ein bis zwei Stunden Krafttraining pro Woche. Auch sie ist durch eine Freundin zum Turnsport gekommen.

Person 4: Sie ist ebenfalls 14 Jahre alt und trainiert dreimal in der Woche für den Turnsport in der Turngruppe C und kommt damit auch auf fünf Stunden Turntraining pro Woche. Sie gibt ebenfalls an, selbstständig Krafttraining zu machen und das drei Stunden pro Woche. Sie kam durch ihre Mutter zum Turnen.

Person 5: Sie ist 16 Jahre alt, trainiert dreimal in der Woche in der Turngruppe C und kommt damit auf fünf Stunden Turnsport pro Woche. Sie macht nach eigenen Angaben in etwa sechs Stunden zusätzlich Sport in der Woche, wobei sie vor allem selbstständiges Krafttraining macht und laufen geht. Sie kam durch ihre Eltern zum Turnsport.

Person 6: Sie ist ebenfalls 16 Jahre alt. Auch sie trainiert dreimal in der Woche für insgesamt fünf Stunden in der Turngruppe C und geht zusätzlich rund drei Stunden pro Woche ins Fitnesscenter, wo sie vor allem Krafttraining macht. Sie ist durch eine Freundin zum Turnsport gekommen.

Die einzelnen Aussagen aus den Interviews wurden mit dem Programm Excel zusammengefasst und nach Kategorien sortiert. Diese Dateien liegen bei der Autorin auf.

Die Ergebnisse werden in den folgenden Unterkapiteln horizontal ausgewertet, miteinander verglichen und mit einzelnen Ankerbeispielen unterstrichen.

8.2 Bevorzugte Nahrungsmittel und Speisen

In dieser Kategorie wurde erhoben, was die Befragten am liebsten essen und wie ihr täglicher Speiseplan aussieht. Diese Fragestellung dient einerseits als Einstieg in das Thema und andererseits als Anknüpfungspunkt für die Erhebung des weiteren Ernährungsverhaltens. Die Unterkategorien wurden differenziert, um die Aussagen der Mädchen bzgl. ihres täglichen Essverhaltens besser einordnen zu können. Dabei geht es vor allem um die Anzahl der Mahlzeiten. Außerdem wird hier auf die besonderen Ernährungsweisen einiger Turnerinnen eingegangen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren.

8.2.1 Lieblingsessen

Zu Beginn des Interviews wurden die Mädchen danach gefragt, was sie am liebsten essen. Person 1 gab an, am liebsten Fleischgerichte zu essen, Person 6 bevorzugt asiatische Gerichte und die Befragten 3 und 4 essen am liebsten Obst und Gemüse. Die Interviewten 2 und 5 gaben an, am liebsten Süßes zu essen, wobei Person 2 Schokolade und vor allem Nutella als Lieblingsspeise angab.

Auch die anderen Befragten gaben an, gerne Obst zu essen, und auch Gemüse ist bei allen beliebt.

Nur Person 2 gab an, auch öfter zu Fastfood-Ketten essen zu gehen und besonders gerne Burger zu essen. Alle anderen Mädchen betonten, dass ihnen frisch gekochtes Essen wichtig ist.

8.2.2 Gestaltung des Speiseplans

Die Mädchen wurden nach ihren täglichen Mahlzeiten und ihrem Speiseplan für eine Woche gefragt. Alle Befragten gaben dabei an, dass das Frühstück sehr wichtig für sie sei und auch eine große Bedeutung für die Leistungsfähigkeit in der Schule hat.

(Interview 1, Z64-65): Auf jeden Fall immer ein Frühstück, ich brauch´ immer ein Frühstück, sonst geht gar nichts.

Das Mittagessen hängt mit den Schulzeiten zusammen und fällt bei Person 6 eher klein aus, Person 4 lässt es manchmal ganz ausfallen, weil sie abnehmen will.

(Interview 4, Z28-29): Also in der Früh ess´ ich immer nur Obst und dann zu Mittag (...) aber ja nicht immer, weil ich möchte abnehmen.

Für die Befragten 1, 2 und 5 ist das Mittagessen wichtiger und fällt auch größer aus als das Abendessen. Für Person 3 sind Mittag- und Abendessen etwa gleich wichtig und sie gibt an, auch öfters zum Abendessen noch einmal eine Portion vom Mittagessen zu essen.

Für Person 6 ist das Abendessen am wichtigsten und ist auch am ausgiebigsten. Die anderen Mädchen essen am Abend eher weniger oder lassen das Abendessen sogar ganz weg.

Des Weiteren essen alle Mädchen eine Jause in der Schule und alle außer Person 1 und 4 einen Snack am Nachmittag und somit fünf Mahlzeiten am Tag. Beim Snack greifen die Personen 3 und 6 zu Obst, während 2 und 5 Süßigkeiten essen.

8.2.3 Besondere Ernährungsweisen

Person 6 ernährt sich seit mehr als einem halben Jahr ausschließlich vegan und die Befragten 3 und 4 ernähren sich vegetarisch oder nach Möglichkeit auch vegan. Alle 3 Mädchen informieren sich nach eigener Ansicht gut über diese Ernährungsweise und setzen sich bewusst mit ihrer Ernährung auseinander.

(Interview 6, Z37-Z40): (...) ich interessier´ mich schon sehr für Ernährung und hab´ mich da schon sehr äh... informiert, ähm, und deshalb kenn´ ich mich eigentlich schon aus, was ich woher krieg und was ich wie (...) und deswegen (...) passt das für mich so ganz gut, also denk´ ich, dass das für mich auch gesund is´.

Mädchen 4 hat die Ernährungsweise und Ansichten vor allem von ihrer Mutter. Person 3 gibt an, durch Freundinnen zur vegetarischen Ernährungsweise gekommen zu sein und 6 durch ihre Schwester.

Allerdings gab Person 6 an, sich auch selbst im Internet und mit Dokumentation über das Thema vegane Ernährung zu informieren.

8.3 Auswahl der Speisen

Hier sollen vor allem die Kriterien für die Auswahl der Speisen und Lebensmittel eruiert werden. Da alle Mädchen minderjährig sind und zu Hause wohnen, kann davon ausgegangen werden, dass die Eltern die Lebensmittel auswählen oder die Auswahl zumindest stark beeinflussen. Daher wurde auch nach den Kriterien der Eltern für die Auswahl von Speisen und Lebensmittel gefragt. Außerdem wurde nach der Bedeutung von Außenstehenden für die Auswahl der Nahrungsmittel gefragt, wobei vor allem der

Freundeskreis, die Turnkolleginnen und die Trainer im Fokus stehen. Des Weiteren wurde nach dem generellen Einfluss des Turnsports auf die Nahrungsmittelauswahl eingegangen.

8.3.1 Kriterien der Eltern

Die Mädchen wurden gefragt, wer bei ihnen zu Hause bestimmt, was es zu essen gibt und was dieser Person ihrer Meinung nach bei der Auswahl der Nahrungsmittel wichtig ist.

Alle Mädchen gaben an, dass das Kochen und auch das Einkaufen Sache der Mutter ist und dass dieser wichtig ist, dass es der Familie schmeckt. Alle Befragten können zumindest Wünsche äußern oder mitentscheiden bei der Gestaltung der Mahlzeiten und Gerichte. Die Personen 1, 2, 3 und 6 gaben an, dass es ihren Müttern auch wichtig ist, dass die Mahlzeiten und die Ernährung der Familie gesund ist, was vor allem mit einem großen Anteil an Gemüse in den Mahlzeiten in Verbindung gebracht wird. Person 4 gab an, dass ihre Mutter abnehmen möchte und danach auch die Mahlzeiten gestaltet.

Die Befragten 1,3 und 6 erzählten, dass ihre Mütter darauf achten, dass sie Bio-Lebensmittel kaufen. Die Mutter von Person 2 achtet auf die Regionalität der Lebensmittel.

Mädchen 5 kritisierte, dass ihrer Mutter vor allem wichtig ist, dass die Lebensmittel nicht zu teuer sind, was sie selbst aber nicht gut findet.

8.3.2 Eigene Kriterien bei der Auswahl der Nahrungsmittel

Hierbei wurden die Turnerinnen gefragt, was ihnen selbst bei der Auswahl von Nahrungsmitteln und Speisen wichtig ist und worauf sie achten.

Alle Mädchen sagten, dass es ihnen wichtig ist, dass das Essen gut schmeckt. Die Personen 3, 4 und 5 gaben außerdem an, dass ihnen wichtig ist von den Speisen und Nahrungsmitteln nicht dick zu werden.

(Interview 4, Z65): Ja schon, weil ich mag natürlich nicht dick sein. Und schon ordentlich ausschauen.

Alle außer 4 und 6 gaben an, auf die Herkunft der Lebensmittel und Regionalität wert zu legen.

Die Befragten 2 und 5 sagten, dass ihnen auch der Preis wichtig ist und dass sie für Lebensmittel nicht so viel Geld ausgeben wollen.

8.3.3 Einfluss des Turnens

Die Fragen zu dieser Kategorie drehten sich um einen Zusammenhang zwischen dem Turnsport und der Ernährung der Mädchen. Sie wurden unter anderem danach gefragt, welchen Einfluss der Turnsport auf ihre Lebensmittelauswahl hat.

Die Personen 1, 3, 4 und 6 sagten, dass das Turnen keinen Einfluss auf ihre Nahrungsmittelauswahl hat, allerdings gaben die Mädchen 1 und 4 an späterer Stelle an, dass sie schon auf ihre Ernährung achten, weil sie Sport machen.

(Interview 1, Z41-Z42): Also ich denk mir, jetzt mach ich schon Sport, dann muss ich auch schauen, was ich ess´(...) das hängt für mich schon zusammen.

Person 1 gab außerdem an, dass sie auf gesunde und vor allem vor dem Training auf proteinreiche Nahrung wert legt. Auch Person 4 sagte an einer späteren Stelle im Interview, dass sie wegen des Turnsports versuche gesünder zu essen. Sie bezieht sich aber, ebenso wie Person 2, eher allgemein auf Sport und nicht auf den Turnsport im Speziellen bei der Aussage, ohne regelmäßigen Sport gesünder zu essen und mehr auf die Ernährung zu achten, weil sie ohne ausgleichenden Sport mehr Angst hätte dick zu werden.

(Interview 4, Z131-132): Naja, ich glaub´, dass ich ohne Sport weniger essen müsst, damit ich nicht zunehm´, und der Sport hilft schon dabei, dass man nicht zunimmt.

(Interview 2, Z123-124): Ich glaub´, ich würd´ gesünder essen, ehrlich gesagt. Weil ich wüsste, dass ich meine Kalorien nicht so gut wieder runter bekomm´.

8.3.4 Einfluss durch Außenstehende (TrainerInnen/Freunde)

Alle Befragten gaben an, dass ihr Freundeskreis keinen Einfluss auf die Auswahl ihrer Speisen und Lebensmittel hat. Person 4 sagte, dass es sie stört, dass ihre FreundInnen ihr Essen komisch finden oder negativ darüber reden, aber betonte, dass sie trotzdem das esse, was ihr schmeckt. Person fünf gab an, ihre FreundInnen manchmal zu fragen, was sie sich zu Mittag kochen solle, aber dann trotzdem selbst entscheide, was ihr schmeckt. Mädchen 3 betonte zwar, dass sie unabhängig von ihren FreundInnen entscheide, was sie isst, aber sagte später, dass sie durch eine Freundin Vegetarierin geworden ist und es ihren FreundInnen auch wichtig ist, sich gesund zu ernähren, um nicht dick zu werden.

(Interview 3, Z101): Naja, schon (...) weil keiner will ja dick sein (...) und man soll ja gesund essen.

Person 6 ist der Meinung, dass die Familie einen viel größeren Einfluss auf die Ernährungsweise hat als die FreundInnen.

Bezüglich des Einflusses von Seiten der TrainerInnen gaben alle Mädchen an, dass es keine allgemeinen Regeln und Vorgaben gibt. Person 1 sagt, dass es nur über den Sommer (der eine trainingsfreie Zeit darstellt) den Hinweis von Seiten der TrainerInnen gibt, nicht zu viel Süßes zu essen, und Person 2 gab an, dass die TrainerInnen sagen, dass die Turnerinnen alles essen dürfen, so lange es nicht zu viel von etwas ist.

8.4 Vorbilder im Turnsport

Bei dieser Kategorie geht es um die Fragen zu den Vorbildern der Mädchen. Sie wurden zunächst gefragt, wer ihre Vorbilder im Turnsport sind und woher sie diese kennen. Danach ging es um die Lebensbereiche, die diese Vorbilder neben dem Turnen beeinflussen. Außerdem wurden die Mädchen nach der Bedeutung, die Vorbilder für sie haben, gefragt.

8.4.1 Wer die Vorbilder im Turnsport sind und woher die Befragten diese kennen

Bei der Frage nach den Vorbildern im Turnsport nannte nur Person 1 eine bekannte Turnerin, die aktuell ihr Vorbild ist. Sie kennt diese von Fernsehausstrahlungen der olympischen Spiele und hat sich auch Videos von Wettkämpfen etc. im Internet angeschaut. Person 2 nannte zwar auch eine bekannte, erfolgreiche Turnerin, gab aber an, dass sie diese früher mehr bewunderte und mittlerweile nicht mehr als Vorbild sieht. Sie sagte außerdem, dass sie eigentlich gar kein Vorbild mehr im Turnsport habe, weil sie sich nicht mehr mit anderen vergleichen will. Person 4 gab an, kein explizites Vorbild im Turnsport zu haben, aber die bekannten, erfolgreichen Olympiateilnehmerinnen noch am ehesten als Vorbilder zu sehen. Person 5 nannte zwar auch einige bekannte Turnerinnen, aber meinte, dass diese eher für andere als Vorbilder gesehen werden können. Sie selbst sieht eher Turnerinnen aus dem eigenen Verein oder jene, die sie bei Wettkämpfen trifft und schon schwierigere Elemente können als sie, als Vorbild. Ebenso beschreibt Person 3 die Turnerinnen aus ihrem näheren Umfeld als Vorbild, weil sie schon in schwierigeren Klassen starten und schwierigere Elemente turnen können. Person 6 beschreibt, dass sie

diese Turnerinnen früher auch als Vorbilder sah, mittlerweile aber keine Vorbilder im Turnsport mehr habe.

8.4.2 Bedeutung der Vorbilder

Allgemein finden alle Befragten, dass Vorbilder gut für die Motivation sind, und die Personen 1, 2, 3, 5 und 6 sagten außerdem, dass sie Vorbilder zur Orientierung und Zielsetzung wichtig finden. Person 5 gab außerdem an, dass sie den Ehrgeiz der Athletinnen beeindruckend finde und dadurch auch selber ehrgeiziger sei.

Person 1 ist allerdings die einzige, die sich wirklich mit ihrem Vorbild auseinandersetzt und genau beschreiben kann, was ihr an ihrer Lieblingsturnerin gut gefällt. Sie sieht ihr Vorbild als richtigen Ansporn und ist beeindruckt von deren Können.

Lediglich Person 2 sieht Vorbilder auch kritisch. Sie ist der Meinung, dass es auch negativ sein kann, sich mit anderen zu vergleichen und das Erreichen zu wollen, was andere haben. Sie sagte, dass man dadurch auch selbst unglücklich werden kann. Andererseits glaubt sie, dass man es auch nicht vermeiden kann, sich mit anderen zu vergleichen.

(Interview 2, Z202-204): Ich glaub´, es is´ eigentlich nicht gut, ähm, sich ständig mit allen anderen Menschen zu vergleichen, und ich glaub´, das kann einen selbst unglücklich machen, wenn man sich ständig vergleicht (...)

8.4.3 Welche Lebensbereiche durch die Vorbilder beeinflusst werden

Person 2 gibt als einzige an, dass jene Turnerinnen, die sie als Vorbilder sieht, auch außerhalb des Turnsports Einfluss auf sie haben. Sie informiert sich in sozialen Netzwerken über sie, schaut sich Fotos an und interessiert sich für ihren Kleidungsstil.

(Interview 2, Z193-196): (...) und dann auch das G´wand cool g´funden hab´, ich glaub´, wenn sie eine Vorbildfunktion haben, dann in mehreren Bereichen, zum Beispiel neue, coole Frisur, neues G´wand oder so, und das fand ich dann halt auch selbst cool, weil´s halt meine Vorbilder waren.

Alle anderen Mädchen gaben an, die Turnerinnen nur im sportlichen Kontext als Vorbilder zu sehen und sich nicht weiter über sie zu informieren. Person 1 bezieht sich bei ihren Beschreibungen aber, abgesehen vom turnerischen Können und der graziösen Ausführung, auch besonders auf die schlanke Figur ihrer Lieblingsturnerin.

(Interview 1, Z149-151): (...) ja ich find´ sie halt, dadurch, dass sie nicht so eine massive Figur hat, wie viele andere Turnerinnen, schaut das bei ihr irgendwie elegant aus.

8.5 Turnbekleidung

In dieser Kategorie sind die Fragen zur Turnbekleidung zusammengefasst. Dabei geht es zum einen um den Turnanzug, der vor allem bei Wettkämpfen getragen wird, die Bedeutung dieses Anzugs für die Mädchen und wie sie sich darin fühlen. Zum anderen wird auf die Sonderregelung im Turn10-Program, über dem Turnanzug eine Hose tragen zu dürfen, eingegangen. Des Weiteren wurden die Mädchen nach ihren Erfahrungen zu den Meinungen anderer bzgl. der Turnbekleidung befragt.

8.5.1 Der Turnanzug

Die Mädchen wurden gefragt, was sie von der Bekleidung beim Turnen halten und wie sie sich in der Turnkleidung fühlen.

Alle Turnerinnen gaben an, im Training lieber normale Sportkleidung zu tragen, wobei sie dabei auch darauf achten, dass diese eher enganliegend ist, damit die TrainerInnen besser sichern und helfen können und damit die Kleidung beim Trainieren nicht stört. Außerdem sagten alle Befragten, dass sie Turnanzüge eigentlich schön finden, aber sich ohne Hose darin nicht wohl fühlen. Person 1 gab an, dass sie Turnanzüge bei anderen sehr schön findet, an sich selbst aber nicht so gerne mag.

(Interview 1, Z84-185): Aber es schaut schön aus bei den Turnerinnen schon, aber ich fühl mich nicht so wohl ohne Hose (...).

Sie erzählt, dass ihr die Farben und Muster sehr gut gefallen und dass sie auch den engen, anliegenden Schnitt gut findet, weil man die Bewegungen besser sehen kann und es auch besser aussieht, aber sie fühlt sich nur mit, zumindest kurzer, Hose darin wohl. Da sie den Turnanzug nur bei Wettkämpfen anzieht, hat er noch eine ganz besondere Bedeutung, die sie allerdings eher positiv sieht.

(Interview 1, Z209-212): Ich fühl mich auf jeden Fall (...) also ein bissl unter Druck, weil ich mir denk: „Jetzt wird´s ernst.“, aber andererseits fühl´ ich mich auch sehr wohl. Turnanzug, das heißt dann einfach Wettkampf und ich persönlich mag ja Wettkämpfe sehr und irgendwie is´ es eben ein bissl Druck, aber auch ein schönes Gefühl.

Das besondere Wettkampfgefühl erwähnt auch Person 3. Sie mag die Farben und Muster der meisten Turnanzüge zwar nicht, aber empfindet das Gefühl von Wettkampf sehr positiv. Sie ist außerdem der Meinung, dass man mit Turnanzügen auch mehr motiviert ist, sein Bestes zu geben.

(Interview 3, Z192-193): Weil man das schon so gewohnt ist, dass man den Anzug beim Wettkampf anhat und da gibt man dann das Beste und vielleicht gibt man im Wettkampf dann auch das Beste.

Sie ist außerdem der Meinung, dass der Turnanzug einfach zu dieser Sportart dazugehört und ihn die meisten Turnerinnen auch gerne anhaben. Dieser Meinung ist auch Mädchen 6, das ebenfalls sagt, dass der Turnanzug dazugehört und das Turnen ausmacht. Sie beschreibt ebenso das besondere, positive Wettkampfgefühl, dass sie mit dem Turnanzug bekommt. Sie erzählt, dass sie Turnanzüge früher lieber mochte und sich das mit dem Alter verändert hat.

(Interview 6, Z206-207): Ich hab´ Turnanzüge immer ziemlich cool g´funden, weil sie bunt sind und glitzern und (...) als kleines Mädchen findet man sowas ziemlich cool, glaub´ ich. (Z211-212) Ähm (...) Turnanzüge hab´ ich dann immer, je älter ich g´worden bin, nicht mehr so cool g´funden (...)

Sie beschreibt außerdem, dass sie sich im Turnanzug ohne Hose nicht so wohl fühlt, weil er so eng und anliegend ist. Dieser Meinung ist auch Person 5, die es unangenehm findet, dass die Turnanzüge so eng sind und sie als Turnerin so viel Haut zeigen muss. Andererseits ist sie auch der Meinung, dass Turnanzüge zu diesem Sport dazugehören und es auch praktisch und sicherer ist, wenn die Turnanzüge enganliegend sind. Trotzdem würde sie lieber auch bei Wettkämpfen im normalen Sportgewand turnen. Sie fühlt sich vor allem wegen der entblößten Beine unwohl, trägt den Turnanzug aber, weil es bei Wettkämpfen sein muss und es für sie einfach dazugehört.

Dieser Meinung ist auch Person 4. Sie stört es auch, dass die Beine so nackt sind, und fühlt sich dadurch im Turnanzug, vor allem ohne Hose, nicht wohl.

(Interview 4, Z133): Na, weil man da so (...) nackt is´ und fast nix anhat und die Beine (...) und das is´, wie wenn man im Bikini dort stehen würde vor all den Leuten (...) Nein, also das mag ich gar nicht.

Aber auch sie akzeptiert, dass es zum Turnen dazugehört, diese Anzüge zu tragen. Person 5 hingegen sieht das Tragen der Anzüge, wenn sich die Turnerinnen darin nicht wohl fühlen, eher kritisch und kritisiert, dass die Anzüge vorgeschrieben sind.

(Interview 5, Z180-182): Ja schon, weil ich find's auch blöd, wenn eine Turnerin sich die ganze Zeit unwohl fühlt in dem, was sie anhat, und vielleicht einen das die ganze Zeit stört und vielleicht hat das auch Einfluss auf die Leistung und ja (...)

Genau das trifft auf Person 2 zu, die erzählt, dass sie der Turnanzug bei Wettkämpfen immer schon gestört hat und sie sich dadurch sehr unwohl gefühlt hat. Auch diese Turnerin erzählt davon, dass das Tragen des Turnanzugs erst mit dem Älterwerden unangenehm geworden ist. Als sie ein Kind war, hat ihr das noch nicht so viel ausgemacht.

(Interview 2, Z225-227): Ich mochte das einfach nicht so, mich so zu präsentieren und so (...) in einem ganz engen Body so auf die Art, ich mein', als Kind hat's mich noch nicht gestört, aber je älter ich g'worden bin, desto mehr wollt' ich mich (...) verstecken jetzt auch nicht, aber (...)

Sie findet es aber auch nicht gut, dass schon so junge Turnerinnen fast nackt vor vielen Leuten turnen müssen und versteht auch den Sinn der Turnanzüge nicht.

(Interview 2, Z296-297): (...) erschreckt mich das so ein bissl, weil das schon sehr wenig Gewand is'(...) und das versteh' ich halt nicht und ich find', dass eine Übung genauso gut aussieht, wenn man jetzt ein bissl mehr anhat (...).

Es war ihr immer sehr unangenehm, so leicht bekleidet vor so vielen Zuschauern zu turnen. Doch auch sie ist der Meinung, dass das zum Turnsport einfach dazugehört und dass es zwar strenge Regeln bzgl. Kleidung und Aussehen bei den Wettkämpfen gibt, aber dass es auch gut ist, wenn alles einheitlich ist.

8.5.2 Die Bedeutung der Hose zum Turnanzug

Zu dieser Unterkategorie gehören alle Fragen, die mit der Sonderregelung des Turn10-Programms in Zusammenhang stehen. Im Turn10-Programm ist es seit ein paar Jahren erlaubt, über dem Turnanzug eine Hose zu tragen. Die Personen 1, 2, 5 und 6 mussten zu Beginn ihrer Karriere noch ohne Hose zu den Wettkämpfen antreten. Die Turnerinnen

wurden gefragt, wie sie diese neue Regelung finden und welche Bedeutung die Hose über dem Turnanzug hat.

Alle Befragten gaben an, dass sie lieber mit Hose im Turnanzug turnen.

Person 1 beschreibt, dass sie sich mit Hose im Turnanzug wohl fühlt, ohne aber nicht. Für sie ist eine kurze Hose zum Turnanzug am besten und damit geht sie auch gerne zu Wettkämpfen. Ohne Hose fühlt sie sich im Turnanzug entblößt. Dieses Gefühl teilt auch Person 2, die von der Zeit erzählt, als sie ohne Hose bei Wettkämpfen starten mussten.

(Interview 2, Z218-220): Turnanzüge, also bei den Wettkämpfen selbst haben mich immer sehr gestört, weil früher durfte man nie eine Hose anhaben und das war halt immer (...) blöd (...) irgendwie, weil ich hätt´ halt immer gern´ bissl mehr angehabt (...)

Auch sie bevorzugt eine kurze Hose zum Turnanzug und turnt damit gerne bei Wettkämpfen. Gleiches gilt für Person 3, die von einer regelrechten Angst spricht, die sie als Turnerin hat, dass ohne Hose der Anzug verrutscht.

(Interview 3, Z204-205): Weil dann hat man nicht so viel Angst, dass was verrutscht oder so (...) und dass man halt ´was sieht von der Unterhose oder so (...)

Person 4 findet es sogar furchtbar, einen Turnanzug ohne Hose tragen zu müssen und sagt, dass sie das mittlerweile gar nicht mehr machen würde.

(Interview 4, Z148): Ja, ohne würd´ ich das gar nicht mehr machen (lacht). Also das geht gar nicht.

Ähnliches berichtet auch Turnerin 5, die sagt, dass sie sich früher, als sie ohne Hose im Turnanzug bei Wettkämpfen turnen mussten, immer unwohl gefühlt hat und sie dieses Gefühl von Nacktheit nicht mochte. Aber seit sie Hosen bei den Wettkämpfen tragen dürfen, findet sie den Turnanzug wieder ganz ok. Mädchen 1 findet es außerdem, wie alle anderen Befragten auch, sehr gut, dass die Turnerinnen wählen können, ob sie mit oder ohne Hose bei Wettkämpfen turnen wollen. Sie findet es wichtig, dass man sich beim Turnen in der Bekleidung wohl fühlt. Diese Meinung vertritt auch Turnerin 3, die es gut findet, da einige Turnerinnen nicht so viel Haut zeigen möchten.

Ebenso wie Person 6, die es früher immer gestört hat, dass sie bei den Wettkämpfen keine Hosen über dem Turnanzug tragen durften. Sie ist froh darüber, jetzt mit Hose turnen zu dürfen, und ist auch der Meinung, dass fast alle Turnerinnen eine Hose bei den Wettkämpfen im Turn10 tragen.

Person 1 sieht bei der Bekleidungsthematik aber noch einen deutlichen Unterschied zu jüngeren Turnerinnen, denen es ihrer Meinung nach noch egal ist, welche Kleidung sie bei Wettkämpfen tragen. Das gilt auch für Person 2, die auch glaubt, dass es Turnerinnen im Kindesalter eher egal ist, was sie anhaben.

8.5.4 Meinungen von anderen (TrainerInnen/Turnkolleginnen/Eltern)

Die Fragen, die dieser Unterkategorie zugeordnet sind, befassen sich mit den Erfahrungen, die die Turnerinnen mit den Meinungen anderer zur Bekleidung im Turnsport gemacht haben. Zum einen geht es dabei um Vorgaben von Seiten der TrainerInnen, zum anderen auch um die Meinungen der anderen Turnerinnen. Außerdem wurden die Mädchen gefragt, ob sie untereinander über die Turnbekleidung sprechen und in welchen Situationen solche Gespräche stattfinden. Danach wurde noch nach der Meinung der Eltern zur Turnbekleidung gefragt.

Turnerin 6 erzählt, dass es den TrainerInnen, als sie noch jünger war, wichtig war, dass sie auch im Training einen Turnanzug anhaben. Außerdem wollten die TrainerInnen, dass sie auch im Training ohne Hose turnen, weil das im Turnen Usus war. Gleiches erwähnt auch Mädchen 1, als sie sagt, dass die TrainerInnen zuerst wollten, dass sie Turnanzüge tragen und später zumindest auf anliegende Sportkleidung bestanden.

(Interview 1, Z268-270): (...) also uns wurde vor vielen Jahren schon g'sagt so ja, es wär besser, wenn wir Turnanzug anhaben, aber das hat sich dann auch geändert, mittlerweile is' es wurscht.

Ähnliches erzählt auch Person 5, die aber hinzufügt, dass es den TrainerInnen im Training mittlerweile nicht so wichtig ist, was die Turnerinnen anhaben. Sie erwähnt allerdings, dass die TrainerInnen sie immer wieder ermahnt haben, keine zu lockeren Kleidungsstücke im Training zu tragen, weil das beim Sichern und Helfen stört und dadurch gefährliche Situationen entstehen können.

(Interview 5, Z235-240): (...) also immer wieder hama g'hört, dass diese lockeren Leiberl nicht fürs Turnen sind, weil das is' halt blöd, weil da kann man sich auch

verletzen, wenn der Trainer nicht g'scheit sichern kann, das heißt äh (...) ich glaub', es is' ihnen wichtig, dass man eher enge Sachen anhat, damit, wenn sie sichern, sie auch gut hingreifen können und wissen „Ich hab jetzt auch das Kind und nicht nur das Leiberl.“, aber sonst, das is' jetzt (...) ob ma mit langer Hose oder kurzer Hose, mit langem Leiberl oder kurzem Leiberl, das is' ziemlich egal.

Die Befragten 1, 2, 4 und 6 beschrieben ebenfalls, dass die TrainerInnen auf anliegende Kleidung bestehen, um besser sichern und helfen zu können. Ansonsten machen die TrainerInnen laut der Aussagen aller Turnerinnen keine Vorgaben, was die Bekleidung im Training betrifft.

Auch bei der Auswahl der Turnanzüge für die Wettkämpfe lassen die TrainerInnen den Turnerinnen nach den Erzählungen von Person 5 die freie Wahl, es soll nur einheitlich sein.

Das ist laut der Turnerinnen 1, 2 und 5 auch eines der Hauptthemen, wenn die Mädchen untereinander über die Bekleidung beim Turnen reden. Alle Befragten außer einer gaben an, dass die Turnerinnen untereinander nicht sehr viel über die Bekleidung beim Turnen sprechen und dass es eher selten Thema ist. Person 6 beschreibt, dass es unterschiedliche Situationen gibt, bei denen sie mit ihren Turnkolleginnen über die Kleidung spricht. Zum einen schauen sie bei Wettkämpfen, welche Turnanzüge ihnen gefallen und auch wem die Turnanzüge gut passen. Zum anderen reden sie auch über das normale Sportgewand, das sie beim Training tragen, vor allem, wenn jemand neue Sachen anhat.

(Interview 6, Z269-272): Also, wenn wir halt bei Wettkämpfen sind, dann schauen wir immer, welche Turnanzüge uns halt besonders gut gefallen und welche nicht, und im Training is' das eigentlich auch so, wenn jetzt wer neues Sportgewand hat, das wir cool finden, dann reden wir da halt auch drüber (...)

Ähnliches hat auch Person 4 erzählt, die ebenfalls meint, dass die Anzüge vor allem beim Wettkampf Thema sind. Sie erzählte außerdem, dass sie mit ihren Turnkolleginnen nicht wirklich über die Kleidung im Training spricht und einfach jede anzieht, was ihr gefällt.

Person 2 beschreibt, dass die Turnerinnen eher darüber reden, ob sie sich im Turnanzug wohl fühlen, und dass sie die Erfahrung gemacht hat, dass sich die älteren Turnkolleginnen, so wie sie selbst, eher unwohl im Turnanzug fühlen, aber dass es für die jüngeren Turnerinnen nicht so ein wichtiges Thema ist. Dieser Meinung ist auch Turnerin

3, die erzählt, dass sie mit ihren Turnkolleginnen nicht so viel über Bekleidung spricht, weil diese jünger sind als sie und sich noch nicht so dafür interessieren.

Die Befragte 3 erzählte von einer Situation, die vor kurzer Zeit im Training stattgefunden hatte und bei der die Turnerinnen über die Bekleidung beim Training diskutiert hatten. Sie waren der Meinung, dass man an der Kleidung, mit der jemand zum Training kommt, ablesen könne, wie sportlich diese Person ist.

(Interview 5, Z204-207): Also wenn jemand so (...) mit nur so legeren Sachen ins Turnen kommt, dann sieht man sofort, ja der Mensch hat nicht so viel Erfahrung mit Sport oder macht eher weniger Sport, und wenn jemand mit normalem Sportgewand kommt, also normale Turnhose oder so, dann merkt man halt auch, dass der mehr Sport macht und so... und sich mehr damit beschäftigt.

Mädchen 6 beschreibt das Thema Bekleidung im Turnen als sehr wichtig und erzählt, dass auch oft darüber gesprochen wird, zum Beispiel in der Garderobe oder im Training, während die Mädchen an den Geräten warten, bis sie dran sind.

Die Mädchen 3 und 4 haben keine Erfahrungen mit den Meinungen von Eltern bzgl. der Turnkleidung gemacht. Person 2 sagt zwar auch, dass sie nicht mitbekommen hat, wie Eltern über Turnkleidung reden, kann sich aber gut vorstellen, dass es manche Eltern stört, wenn vor allem die jüngeren Turnerinnen so wenig anhaben.

(Interview 2, Z293-294): Aber ich kann mir schon vorstellen, dass es den einen oder anderen stört, wenn ihr kleines Kind einfach so präsentiert wird (...)

Person 1 und 6 berichten, dass ihre eigenen Eltern die Turnanzüge schön finden und immer sehr stolz auf sie waren. Die Eltern von Person 1 sind gerührt, wenn sie sie im Turnanzug sehen.

(Interview 1, 276-278): Also meine Eltern sind immer so urstolz, wenn ich einen Turnanzug anhab'. Irgendwie (...) ihnen gefällt, also ihnen gefallen die Turnanzüge eigentlich schon sehr. Also jedes Mal beim Wettkampf sind sie so urgerührt und so (...)

Turnerin 5 erzählt, dass ihren Eltern die Turnbekleidung nicht so wichtig ist und sie sich immer nur an die Vorgaben der TrainerInnen gehalten haben.

8.6 Körper und Figur

Die Fragen dieser Kategorie drehen sich um den Körper und die Figur der Turnerinnen. Zum einen wurden sie danach gefragt, welche Bedeutung der Körper und die Figur für sie im Turnen haben. Zum anderen wurden sie nach speziellen Vorstellungen gefragt, wie ein Turnerinnenkörper sein soll und was sie über ihren eigenen Körper denken. Am Schluss wurden sie wieder über die Meinungen von Turnkolleginnen, TrainerInnen und Eltern zu diesem Thema befragt.

8.6.1 Typischer Turnerinnenkörper und Abweichungen

In dieser Unterkategorie sind all jene Aussagen der befragten Turnerinnen zusammengefasst, die einen für sie typischen Turnerinnenkörper beschreiben.

Turnerin 1 hat eine sehr konkrete Vorstellung vom typischen Turnerinnenkörper, den sie als klein und eher massig beschreibt.

(Interview 1, Z153): Ja, klein, muskulös, breit. Das ist so für mich das Bild der Turnerin.

Eigentlich gefällt ihr diese Körperform aber nicht so gut und ihre Lieblingsturnerin mag sie unter anderem deswegen so gern, weil sie nicht diesem Bild entspricht, sondern ein bisschen größer und feingliedriger ist.

(Interview 1, Z147-151): Ja, wie gesagt, beim Turnen find´ ich sie elegant, also sie is´ nicht so massiv, sondern sie is immer noch so, also sie hat normale Größe, also sie is´ so um die 1,65 m, aber sie is´ auch nicht so breit, also hat nicht so muskulöse Beine, also is´ nicht so breit gebaut und... ja ich find´ sie halt, dadurch, dass sie nicht so eine massive Figur hat wie viele andere Turnerinnen, schaut das bei ihr irgendwie elegant aus.

Auch Person 4 beschreibt die typische Turnerin in ähnlicher Weise, und auch ihr gefallen die stämmigeren Turnerinnen nicht.

(Interview 4, Z219-220): Ja, schon dünn, halt schlank und muskulös und durchtrainiert. Aber mir gefallen diese ganz kleinen stämmigen Turnerinnen bei Olympia und so eigentlich nicht so, weil die sind so breit (...)

Person 6 erzählt, dass die Figur und das Aussehen für Mädchen im Allgemeinen ein großes Thema ist. Sie spricht über die geltenden Schönheitsideale und dass diese durch soziale Medien ständig zugänglich sind und sich junge Frauen so immer mit Idealen vergleichen und dadurch unsicher werden.

(Interview 6, Z248-251): (...) auf Instagram oder so is´ und überall diese ganzen Models sieht und die ganzen Bilder von den Frauen, die, weiß ich nicht, mit den unter Anführungszeichen perfekten Körpern, dann vergleicht man sich halt mit denen und wird dann halt unsicher und findet immer irgendwas an sich, das einem nicht passt.

Das allgemein geltende Schönheitsideal gefällt ihr aber nicht und sie findet die Ansprüche an den Körper unsinnig. Turnerin 6 spricht von einem Schönheitsideal im Turnen, das anders ausfällt als das sonst gängige. Im Gegenteil dazu ist der schöne Körper im Turnen, ihrer Meinung nach, muskulöser und breiter.

(Interview 6, Z238-240): (...) im Turnen ist das Schönheitsideal muskulöser, weil sie meistens breite Schultern haben, also (...) breitere Schultern und allgemein einen muskulöseren Oberkörper, aber auch Beine.

Ebenso sieht das Person 2, die das allgemeine Schönheitsideal für Mädchen und junge Frauen als sehr schlank und mit dünnen Beinen beschreibt und das Bild der Turnerin im Gegensatz dazu als sehr muskulös, mit breiten Schultern und eher geringer Körperhöhe beschreibt.

(Interview 2, Z365-368): Auf jeden Fall kleiner. Man hört ja auch von Geschichten, dass Hormone gespritzt werden, damit die nicht mehr wachsen, also Olympialevel jetzt. Aber halt eher kleiner, vielleicht 1,65, breitere Schultern, muskulöser, ähm (...) eben nicht so großen Busen ähm (...) ja (...) fast schon, also nicht männliche Figur, aber schon eher breite Schultern, schmale Hüfte, als jetzt so in den Medien.

Die Mädchen 3 und 5 beschreiben zwar kein richtiges Turnerinnenbild, sind aber auch der Meinung, dass man als Turnerin eher schlank, aber trotzdem muskulös sein sollte. Person 5 beschreibt außerdem, dass es eher ungewöhnlich ist, wenn eher dicke Turnerinnen bei Wettkämpfen gut turnen können. Sie selbst sieht das aber als positive Überraschung.

(Interview 5, Z302-303): Ja (...) sie soll halt nicht zu dünn und nicht zu dick sein (...) und man is´ eher überrascht, wenn die dann trotzdem gut turnen und so (...)

An einer anderen Stelle beschreibt sie aber, dass es auch dickere Turnerinnen gibt, die sehr gut turnen können und man von der Figur nicht automatisch auf die turnerischen Leistungen schließen kann.

Neben der Figur ist für Turnerin 1 aber auch der allgemeine Körperbau ein Thema. Sie beschreibt den typischen Turnerinnenkörper als klein und erzählt auch von Problematiken ihrer Turnkolleginnen, die eher groß sind und lange Beine haben. Sie selbst ist eher kleiner und sieht fürs Turnen darin eigentlich einen Vorteil.

(Interview 1, Z281-284): Ich find´, es is´ schon wichtig der Körperbau und nur (...) weil, ich mein´, man sieht bei V. oder I., die sind viel größer und tun sich da auch viel schwerer, da bin ich eigentlich eh gesegnet mit meiner Größe, weil ich mich eindeutig viel leichter tu´ mit meinen kurzen Gliedmaßen.

Von derartigen Erfahrungen berichtet auch Mädchen 4, das selbst ebenfalls eher klein ist und das als positiv für den Turnsport sieht. Sie erzählt ebenfalls von Turnkolleginnen, die eher unglücklich mit ihren langen Beinen sind. Ähnliches gab auch Person 1 an, die zum einen von Turnkolleginnen berichtete, die ebenfalls mit ihrer Größe und den langen Beinen haderten, und zum anderen von einer Turnkollegin, die sich an ihrem durch den Turnsport eher breit gewordenen Rücken störte.

Mädchen 2 ist der Meinung, dass Eigenschaften wie die Größe oder Länge der Beine sogar wichtiger sind als das Gewicht.

(Interview 2, Z315-318): Da kommt das dann eher auf, wenn man vielleicht manche Elemente nicht machen kann wegen seiner Figur, ich mein´, es is´ jetzt nicht nur, ob man Übergewicht hat oder nicht, sondern zum Beispiel, wenn man jetzt längere Beine hat, kann man andere Sachen, also weniger Sachen machen, als wenn man jetzt kleiner is´.

Auch Mädchen 6 betont zum Schluss nochmal, dass im Turnen zwar sehr viel Wert auf das Aussehen gelegt wird, aber dass das weniger mit dem Gewicht zusammenhängt.

(Interview 6, 394-396): Man muss perfekt ausschauen eigentlich und deswegen, es wird sehr viel auf´s Äußere geschaut, aber jetzt nicht so auf die Figur, ob man jetzt dick oder dünn is.

8.6.2 Abnehmen/Unzufriedenheit mit der Figur

In dieser Unterkategorie finden sich alle Aussagen zu Unzufriedenheiten der Turnerinnen mit der eigenen Figur, aber auch Erzählungen über andere Turnerinnen, die unzufrieden sind oder abnehmen wollen.

Für Turnerin 3 ist ihr eigenes Aussehen sehr wichtig, und einer ihrer Hauptgründe fürs Turnen ist es, ihren Körper dadurch schlank halten zu können.

(Interview 3, Z228-231): Naja man schaut sich halt schon in Spiegel und schaut, ob man gut aussieht und ob man Muskeln hat, oder so... Und das Turnen fördert das halt. Und deswegen mach´ ich das so. Hm (...) Für meinen Ehrgeiz das Turnen (...) und auch so, weil´s ma Spaß macht und weil ich auch was davon hab´.

Sie sagte, dass sie mittlerweile eigentlich zufrieden ist, aber ihr wichtig ist, kein überschüssiges Fett zu haben. Auf die Frage, woran sie erkennt, dass das überschüssige Fett ist, antwortete sie:

(Interview 3, Z153-154): Na das sieht man äußerlich (...) Überall (...) Überall dort, wo zu viel Haut is´, was eigentlich keine Haut is, sondern Fett.

Person 2 erzählt von Situationen im Training, in denen Turnkolleginnen über ihr Gewicht reden, betont aber, dass das weniger mit dem Turnen zusammenhängt, sondern eher allgemeine Gespräche unter Freundinnen sind.

(Interview 2, Z326-328): Ich mein´, manchmal halt schon in der Garderobe so „Ma, ich hab jetzt zug´nommen“ oder so, aber das hat halt weniger mit dem Turnen zu tun, sondern war halt einfach mehr so auf freundschaftlicher Basis.

Sie erklärt, dass solche Gespräche eigentlich immer damit beginnen, dass ein Mädchen über ihre eigene Figur oder ihr Gewicht redet und sich z.B. beklagt, dass sie

zugenommen hat. Sie erzählt, dass sie auch öfter selbst solche Gespräche beginnt und die anderen fragt, ob man sieht, dass sie zugenommen hat.

Außerdem beschreibt sie, dass sich Gespräche über die Figur und das Gewicht eher in der Garderobe abspielen.

Turnerin 5 erklärt, dass es auch für sie wichtig ist, nicht dick zu sein und dass sie öfter über ihr Gewicht nachdenkt. Einerseits ist sie der Meinung, dass sie durch den Sport genug Kalorien verbrennt und darum essen kann, was sie möchte, andererseits hat sie auch Angst dick zu werden.

(Interview 5, Z313-317): Ähm ja, ich denk´ schon manchmal „Eigentlich möchte ich nicht zunehmen.“, aber dann denk´ ich mir wieder „Ja, egal, ich ess´ einfach das, was ich will, wenn ich Hunger hab´, weil ich mach´ eh viel Sport, das liegt, glaub´ ich, auch einfach nicht in meinen Genen“ (...) Ja, ich mach´ mir schon recht oft Gedanken, aber ich glaub´, das sind eigentlich recht unnötige Gedanken, die ich mir immer mach´, aber sie sind halt trotzdem da und (...) ja.

Person 6 erzählt, dass Figur und Körper im Turnen ständig Thema sind. Sie sagt, dass sie selbst oft andere Turnerinnen anschaut und deren Figur auch bewertet.

(Interview 6, Z310-313): Ich glaub´ eigentlich immer. Ich glaub´, alle schauen immer drauf, weil es einfach so is´, dass man immer andere anschaut und auch die Figur, auch wenn man´s nicht will, dann auch in einer Art bewertet.

Sie ist der Meinung, dass dadurch auch mehr Unsicherheiten entstehen und dass viele Turnerinnen wegen der ständigen Präsenz des Themas auch unzufriedener mit ihrem eigenen Körper sind. So erzählt sie auch von einer Turnkollegin, die mit ihrer eigenen Figur unzufrieden ist und die anderen Mädchen um Rat bittet, wie sie abnehmen kann.

(Interview 6, Z321-324): (...) aber eine hat halt in letzter Zeit öfter von sich selber gesagt, dass sie jetzt abnehmen will und wie sie das halt am besten machen soll und (...) hat mich dann auch gefragt, was sie essen soll und wann sie essen soll, weil ich mich da halt auch besser auskenn´ als sie ähm (...) Ja, also es is´ schon dauerhaft auch eigentlich ein Thema.

Sie betont aber, dass solche Gespräche immer von der Betroffenen selbst ausgehen und die Mädchen untereinander nicht über eine Turnerin aus ihrer Gruppe reden. Trotzdem

glaubt sie, dass viele ihrer Turnkolleginnen, die abnehmen wollen, nicht darüber reden wollen.

(Interview 6, Z 333-335): Aber ich glaub', viele, die abnehmen wollen, die wollen selber nicht drüber reden, weil sie (...) also weil ihr Körper ihnen nicht so gut gefällt oder weil sie einfach unsicher sind (...)

Person 4 erklärt hier nur, dass der Sport hilft, um nicht dick zu werden und dass es fürs Turnen wichtig ist nicht dick zu sein.

8.6.3 Meinungen von anderen (Turnkolleginnen/TrainerInnen/Eltern)

Hier werden die Erfahrungen der Mädchen vorgestellt, die sie zu den Meinungen anderer über das Thema Körper und Figur im Turnsport gemacht haben. Es geht dabei um Gespräche unter den Turnerinnen, aber auch um die Meinungen ihrer TrainerInnen und Eltern.

Alle Befragten außer Turnerin 3 erzählen von Gesprächen innerhalb der Turngruppen zum Körper und Figur. Allerdings betonen alle, dass solche Gespräche eher von den Betroffenen selbst ausgehen und diese um Rat fragen, wenn es z. B. ums Abnehmen geht. Mädchen 2 hat noch nicht erlebt, dass Turnerinnen über die Figur einer Kollegin, die im Raum ist, gesprochen haben. Sie kann sich aber gut vorstellen, dass die Mädchen allgemein öfter über andere reden, wenn diese nicht anwesend sind. Auch Person 6 erzählt, dass sie über die Figur von Turnerinnen aus anderen Vereinen, z. B. bei Wettkämpfen, sehr wohl sprechen. Was die Gespräche innerhalb der Turngruppe angeht, macht sie unterschiedliche Angaben. Zuerst erklärt sie, dass sie mittlerweile offen darüber reden, weil das nichts Besonderes mehr ist, an späterer Stelle sagt sie, dass es davon abhängt, wie gut man befreundet ist, und dass eher heimlich darüber gesprochen wird.

(Interview 6, Z370-372): Das kommt einfach komplett drauf an, wie gut man befreundet is'. Aber sonst so in der Garderobe, oder so beim Aufwärmen im Turnsaal einfach halt (...) wenn (...) jetzt nicht jeder zuhört.

Auch Person 5 ist der Meinung, dass die Figur immer ein Thema für Mädchen und Frauen ist, aber sagt auch, dass sie in der Turngruppe eher wenig darüber reden. Dem schließen sich auch die Turnerinnen 1 und 4 an.

Person 1 berichtete in Bezug auf die Aussagen von TrainerInnen, dass diese nichts über Gewicht oder die Figur der Turnerinnen sagen. Wenn über körperliche Voraussetzungen gesprochen wird, dann eher nur über die Größe und dass es die Mädchen mit langen Gliedmaßen bei manchen Elementen schwerer haben. Ähnliches sagen auch Mädchen 3 und 4, sie fügen aber noch hinzu, dass die TrainerInnen die Turnerinnen manchmal ansprechen, wenn sie für bestimmte Elemente zu wenig Kraft haben. Dann werden sie von den TrainerInnen aufgefordert mehr Krafttraining zu machen. Person 5 glaubt hingegen schon, dass die TrainerInnen Vorurteile gegenüber dickeren Mädchen haben, das aber nie direkt ansprechen würden.

(Interview 5, Z292-294): Nein, ich glaub´ das nicht... Vielleicht so Andeutungen, aber ich glaub´, so direkt würden sie das nie sagen... Hätt´ ich noch nicht mitbekommen.

Anders sind hier die Erfahrungen von Turnerin 6, die davon erzählt, dass eine Turnerin von den TrainerInnen auf ihre Gewichtszunahme mehrmals angesprochen worden wäre. Die TrainerInnen meinten es zwar nur im Scherz, aber die betroffene Turnerin hat es eher nicht so aufgefasst.

(Interview 6, Z340-343): Ja (...) Eine Zeit da haben sie, also nicht böse gemeint, aber da haben sie einfach einer halt (...) mehr nur so scherzhaft gesagt, dass sie halt zu genommen hat, aber jetzt nicht so, dass sie das schlecht aufgefasst hätte oder so (...) halt ein bisschen schon ja (...)

Auch zu ihr selbst haben die TrainerInnen schon öfter gesagt, dass sie mehr Krafttraining machen muss.

(Interview 6, Z343-344): Oder bei mir haben sie immer gesagt, ich soll mehr Krafttraining machen, mir fehlt halt Kraft und äh, ich bin ein Schlabber (lacht verlegen).

Ähnliches beschreibt auch Person 2. Sie nennt Situationen, in denen die TrainerInnen erklärt haben, dass manche Elemente für größere Turnerinnen mit längeren Gliedmaßen schwieriger zu lernen sind. Und auch von Aufforderungen, mehr Krafttraining zu machen, berichtet sie. Sie hebt allerdings hervor, dass es nie negative Kommentare oder Aussagen gegeben hat und die TrainerInnen das immer eher nett gemeint haben.

Mädchen 2 hat nicht mitbekommen, wie andere Eltern über dieses Thema gesprochen haben, kann sich aber gut vorstellen, dass es vielen Eltern wichtig ist, dass ihre Kinder ein normales Gewicht haben. Über ihre eigenen Eltern erzählt sie, dass diese sie öfter auf ihre Figur ansprechen und ihr auch sagen, dass sie abnehmen sollte. Sie betont aber, dass sie das nicht böse meinen.

(Interview 2, Z383-385): Ja, schon so, dass sie sagen: „Du hast jetzt viel zugenommen, mach wieder mehr Sport.“, oder so, aber jetzt auch nicht mit einem (...) also auch nicht negativ, sondern eher, dass sie mich drauf hinweisen wollen (...)

Auch Person 4 spekuliert eher über die Meinung von anderen Eltern und kann sich gut vorstellen, dass es einige gibt, die sehr darauf achten, dass ihre Kinder nicht dick sind. Ihre eigene Mutter legt eher Wert darauf, dass sie nicht so viel Süßes isst und sich gesund ernährt. Turnerin 5 kann auch nur über ihre eigenen Eltern sprechen und erzählt, dass diese sich eher Sorgen machen, dass sie zu wenig isst.

(Interview 5, Z307-310): Also von mir kann ich´s nur sagen, mein Papa sagt mir dauernd, dass ich zu dünn bin und so: „Du bist die Dünnste im Turnverein, iss mehr.“ oder „Mach dir keine Sorgen um die Figur.“, wenn ich mal wieder sag: „Hmm ich möchte nicht dick werden.“ oder so, aber so, dass sie untereinander reden, hätt´ ich noch nicht mitbekommen, kann sein, ich weiß es nicht.

Nur Turnerin 6 berichtet von konkreten Erfahrungen mit anderen Eltern, die über ihre eigenen, aber auch über andere Kinder in Bezug auf Gewicht und Figur sprechen und erzählt von einer Freundin, deren Eltern sie auf ihr Gewicht angesprochen haben.

(Interview 6, Z351-354): Ja, schon. Also so (...) dass ja (...) eigentlich schon (...) also sowohl die eigenen Eltern und auch über die Kinder von Freunden (...) und die eine hat mir auch gesagt, dass ihre Eltern ihr gesagt haben, dass sie abnehmen sollt´ vielleicht oder ähm... ja, dass sie ein bissl mehr Sport machen soll oder bissl gesünder essen soll.

Aber auch sie glaubt, dass es die Eltern gut meinen und in erster Linie wollen, dass ihre Kinder gesund sind. Außerdem glaubt sie, dass manche Eltern ihre Kinder zu Sport motivieren wollen und dass das leider oft eher negativ von den Kindern aufgefasst wird.

(Interview 6, Z361-362): Also ich glaub´, dass es motivierend sein soll. Aber ich glaub´, es kommt dann doch oft schlecht an oder man is´ dann ein bissl verletzt oder so (...) eher nicht so als Motivation (...)

Die Turnerinnen 1 und 3 sagen, dass sie keine Erfahrungen mit den Meinungen von Eltern zu diesem Thema haben. Person 3 gibt aber auch an, mit ihren Turnkolleginnen nicht über das Thema Figur oder Körper zu sprechen. Sie begründet das vor allem damit, dass ihre Turnkolleginnen jünger sind als sie und sich darum noch nicht so für ihr Aussehen interessieren.

9. Interpretation und Zusammenfassung der Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews zusammengefasst und mit dem bisherigen Forschungsstand verglichen. Die Gliederung erfolgt nach den in den früheren Kapiteln dieser Arbeit beschriebenen Spannungsfeldern, um eine bessere Einordnung der Ergebnisse in den theoretischen Kontext zu ermöglichen.

9.1 Einfluss des Turnens auf das Ernährungsverhalten

Alle hier wissenschaftlich untersuchten Turnerinnen messen dem Frühstück eine große Bedeutung zu. Das widerspricht zwar dem allgemeinen Trend beim Ernährungsverhalten Jugendlicher (vgl. Mensink, Kleise, & Richter, 2007), ist aber durchaus positiv zu bewerten. Laut den Ergebnissen des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS) essen nämlich immer weniger Kinder und Jugendliche ein Frühstück, was kritisch betrachtet wird und zu einer eher unausgewogenen Ernährung führen kann.

Die Befragten gaben auch an, regelmäßig und mindestens viermal, meist sogar fünfmal täglich zu essen. Das stimmt auch mit Ernährungsempfehlungen für TurnerInnen überein (vgl. Spahr, 2011). Nur Person 4 gab an, auch Mahlzeiten auszulassen, weil sie abnehmen möchte. Das ist kritisch zu betrachten, da das Auslassen von Mahlzeiten ein möglicher Einstieg in eine Essstörung sein kann (vgl. Schritt, 2011), zumindest aber auf ein restriktives Ernährungsverhalten hinweist. Auch von Lüsebrink (1997) befragte Turnerinnen gaben an, Mahlzeiten auszulassen, um ihr Idealgewicht für den Wettkampf zu erreichen oder zu halten. Sowohl bei den von ihr interviewten als auch unter den für diese Arbeit interviewten Mädchen gibt es aber auch einige, die gerade wegen ihres Sports einfach essen, was sie wollen. Sie sind der Meinung, dass sie die Kalorien durch das Turnen ohnehin wieder verbrennen.

Ein großer Unterschied zwischen den von Lüsebrink (1997) befragten Kunstturnerinnen und den hier interviewten Turnerinnen aus dem Turn10-Programm besteht aber darin, dass die TrainerInnen der Kunstturnerinnen sehr viel Wert auf die Einhaltung der vorgegeben Gewichtsnormen legen, was im Turn10 nicht der Fall ist. Zwar gaben auch hier einige Mädchen an, dass Turnerinnen angesprochen werden, wenn sie zugenommen haben, sie betonen aber alle, dass es keinerlei Vorschriften bezüglich des Gewichts oder der Ernährung von Seiten der TrainerInnen gibt. So gibt es im Unterschied zu den befragten Kunstturnerinnen, keinerlei Angaben zu Gewichtskontrollen durch die TrainerInnen oder gar extreme Methoden der Gewichtsreduktion, wie sie in Kapitel 5.3 beschrieben wurden.

Dadurch unterliegen die Turnerinnen im Turn10 viel weniger Druck bezüglich ihrer Ernährung und ihres Gewichts.

Dass einige der hier befragten Turnerinnen trotzdem angeben, abnehmen oder zumindest auf ihr Gewicht achten und nicht zunehmen zu wollen, hat wohl eher mit dem allgemein geltenden Schönheitsideal zu tun, dem auch nicht turnende Jugendliche unterliegen (vgl. Schritt, 2011). Immerhin beschreiben die im Zuge dieser Arbeit befragten Mädchen das Idealbild der Turnerin weniger als schlank als vielmehr als muskulös und stämmig. Dieses Bild hat sich auch durch die immer größere Bedeutung der Akrobatik Elemente im Turnen im Vergleich zu früher verändert. Die hier zitierten Befragungen von Lüsebrink und Rose fanden vor der Jahrtausendwende statt und in den letzten 18 Jahren hat sich das Turnen noch mehr in Richtung Kraft- und Akrobatiksport gewandelt. Diese Tendenz beschrieb Rose bereits und erklärte damit auch schon die veränderten Ansprüche an den Turnerinnenkörper. Das hat sich aber in den vergangenen fast zwei Jahrzehnten noch weiter entwickelt und der typische Turnerinnenkörper muss heute noch muskulöser sein, um den sportlichen Anforderungen Rechnung tragen zu können.

Die hier befragten Jugendlichen vergleichen sich selbst auch nicht mit den erfolgreichen Kunstturnerinnen unserer Zeit, sondern sehen sich selbst eindeutig im Breitensport. Darum sehen sie diese Turnerinnen auch nur bedingt als Vorbilder und eifern deren Aussehen nicht nach. Sie bewundern allerdings ihr Durchhaltevermögen und sehen dieses als Motivation, selbst hart zu trainieren.

Es ist interessant, dass unter den sechs hier befragten Turnerinnen eine Veganerin und zwei Vegetarierinnen sind. Dies steht für sie selbst aber in keinerlei Verbindung zu ihrem Sport und hat eher mit ideellen Vorstellungen zu tun. Sie gehören damit aber auch unter den nicht turnenden Jugendlichen einer klaren Minderheit an. Immerhin ernähren sich nur rund 6% der 14- bis 17-jährigen Mädchen vegetarisch (vgl. Mensink, Kleise & Richter,

2007). Diese drei Mädchen geben von sich selbst an, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen, können aber nur lückenhafte Erklärungen geben, wenn sie gefragt werden, warum sie etwas essen oder nicht essen. So erklärt Person 4 zum Beispiel, dass für sie Fleisch und Milchprodukte zu ungesunden Nahrungsmitteln gehören.

Eine fleischlose Ernährung ist mit erhöhter sportlicher Aktivität eher schwer in Einklang zu bringen, da ein erhöhter Bedarf an Protein und Eisen gedeckt werden muss (vgl. Dörr & Martin, 2012).

Alle Mädchen gaben an, dass es ihnen wichtig ist, sich gesund zu ernähren, auch wenn einigen das nicht so gut gelingt. Sie haben dabei allerdings sehr unterschiedliche Vorstellungen, was gesunde Ernährung ist, und können ihre Einschätzungen bzgl. gesunder oder ungesunder Lebensmittel nur lückenhaft erklären.

Alle befragten Turnerinnen gaben an, dass hauptsächlich ihre Mütter zu Hause kochen und damit auch entscheiden, was es zu essen gibt. Diesen Einfluss durch die Eltern auf die Ernährung der Kinder beschreiben auch Schritt (2011) und Beckert-Zieglschmid (2005). Allerdings sagten alle Mädchen, dass ihre Mütter sich danach richten, was die Familie gerne isst, und damit können sie zumindest zu einem Teil auch mitbestimmen, wie der Speiseplan aussieht.

Eine Ausnahme stellt dabei Person 6 dar, die angibt, sehr viel selbst zu kochen und damit auch selbst zu entscheiden, was sie isst. Ihre Kriterien bei der Auswahl von Lebensmitteln sind denen ihrer Eltern aber sehr ähnlich. Das gilt auch für die anderen Befragten, die die Kriterien ihrer Eltern und ihre eigenen bei der Lebensmittelauswahl vergleichbar beschrieben. Interessant hierbei ist, dass weder die Kriterien der Mütter, noch jene der Mädchen selbst mit dem Turnsport zu tun haben. Die Befragten 1 und 4 gaben zwar an, schon auch wegen des Turnsports auf gesunde Ernährung zu achten, aber dass sie ohne Turnsport nicht viel anders essen würden. Person 2 gab hingegen an, sogar ohne Turnsport gesünder zu essen, aus Angst dick zu werden. Diese Angst scheint ohnehin ein großer Motivator für die Mädchen zu sein, sich gesund zu ernähren. Immerhin erkannten alle einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Figur und gaben an, nicht dick sein oder werden zu wollen.

Den Einfluss durch FreundInnen auf das Ernährungsverhalten beschrieben alle interviewten Mädchen als gar nicht vorhanden oder gering. Trotzdem kam Person 3 zum Beispiel durch eine Freundin zur vegetarischen Ernährungsweise und erzählte, dass es ihren Freundinnen auch wichtig sei, sich gesund zu ernähren, um nicht dick zu werden. Hierin kann also durchaus ein Einfluss durch Gleichaltrige festgemacht werden, auch

wenn dieser eher unbewusst stattfindet. Ähnliches wird auch von Beckert-Zieglschmid (2005) beschrieben, die die Einflüsse von Peers auf das Ernährungsverhalten Jugendlicher untersuchte. Nach ihren Erkenntnissen ist das Ernährungsverhalten der Jugendlichen weniger von den FreundInnen direkt abhängig, als vom allgemeinen soziokulturellen Hintergrund. Sie verweist außerdem darauf, dass der Einfluss des Elternhauses stärker ist als jener durch den Freundeskreis. Das deckt sich auch mit der Aussage von Person 6, die der Meinung ist, dass die Ernährungspräferenzen eher von zu Hause mitgegeben werden, als durch FreundInnen beeinflusst zu werden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Turnen an sich kaum Einfluss auf das Ernährungsverhalten der befragten Mädchen hat. Sie betrachten den Turnsport eher als Ausgleich oder Ergänzung zu ihrem Ernährungsverhalten.

Jene Turnerinnen, die sich bewusst mit ihrer Ernährung auseinandersetzen, tun das nicht wegen ihres Sports, sondern aus eigener Überzeugung. Für sie ist Sport an sich eine gute Ergänzung zu einem aus eigener Sicht gesunden und bewussten Ernährungsverhalten, das aber nicht vom Turnen abhängt. Für die Turnerinnen, die aus eigener Sicht eher ungesund essen oder weniger auf ihre Ernährung achten, ist Sport allgemein ein Ausgleich, damit sie trotz dieser Ernährungsweise nicht zunehmen. Auch dabei geht es aber nicht um den Turnsport im Speziellen. Diese Sportart macht ihnen einfach mehr Spaß als z.B. Laufen oder Krafttraining.

Ein solch starker Einfluss, wie ihn Rose (1991) oder auch Lüsebrink (1997) bei den Kunstturnerinnen beschrieben haben, lässt sich bei diesen Turnerinnen im Turn10-Programm nicht finden.

9.2 Einfluss des Turnens auf das Körperkonzept

Die Bekleidung im Turnsport ist für die befragten Turnerinnen ein sehr zwiespältiges und durchaus brisantes Thema. Der Turnanzug wird einerseits als Symbol des Turnens und wichtiges Element, vor allem bei Wettkämpfen, gesehen. Andererseits fühlen sich die hier befragten Mädchen ohne schützende Hose nicht wohl in dem enggeschnittenen Anzug, der vor allem die Beine stark betont. Auch Rose (1991) beschreibt schon die zwei Seiten des Turnanzugs, der die Turnerinnen einerseits auf ihre weiblichen Körperformen reduziert und andererseits von ihnen selbst modisch kultiviert und als Symbol des Turnens angesehen wird.

Der größte Unterschied zwischen den Kunstturnerinnen, über die sie schreibt, und den in dieser Arbeit befragten Turnerinnen im Turn10-Programm ist jedoch die Tatsache, dass im Turn10 eine Hose über dem Turnanzug getragen werden darf. Dadurch wird die starke

Entblößung der Beine, die mit dem Turnanzug einhergeht, deutlich abgeschwächt und entschärft. Während bei den Kunstturnerinnen der Zeitpunkt des Ablegens der Hose vor dem Wettkampf geradezu ein Ritual der „erzwungenen Entblößung der Beine“ darstellt (vgl. Rose 1991, S.203), entfällt diese Situation im Turn10 zur Gänze.

Allerdings berichten die älteren hier befragten Turnerinnen ebenso von der Zeit, als auch im Turn10 nur mit Turnanzug bei Wettkämpfen gestartet werden durfte. Hierbei finden sich sehr ähnliche Aussagen wie bei den von Rose (1991) interviewten Kunstturnerinnen, die diese Entblößung der Beine ebenfalls verunsichert.

Interessanterweise finden die Mädchen aus dem Turn10-Programm Turnanzüge an Spitzenturnerinnen auch ohne Hose schön und stören sich bei anderen nicht an den nackten Beinen. Des Weiteren gaben vier der interviewten Turnerinnen an, Turnanzüge als solche sehr schön zu finden. Gefallen finden sie vor allem an den Farben, Mustern und Glitzerdetails. Außerdem gehört für alle Befragten der Turnanzug zum Turnsport einfach dazu und wird als eine Art Symbol des weiblichen Turnens betrachtet.

Des Weiteren dient er auch zur Abgrenzung von anderen Sportarten, bei denen `normale´ Sportkleidung getragen wird. Obwohl sie selbst im Training gerne alltägliche Sportkleidung tragen, hat der Turnanzug für die Jugendlichen eine besondere Bedeutung in Bezug auf Wettkämpfe. So steht der Turnanzug für den großen Auftritt, bei dem die Turnerin mit ihrem Körper im Mittelpunkt steht. Das wird einerseits als positiv empfunden, da die Mädchen sich als etwas Besonderes sehen und ihre Leistungen mit Punkten von den KampfrichterInnen und dem Applaus der ZuseherInnen honoriert werden. Auch von Lüsebrink (1997) interviewte Kunstturnerinnen erzählen von der Bedeutung, etwas Besonderes zu sein und sich von anderen Jugendlichen abgrenzen zu wollen.

Andererseits führt es dazu, dass sich die heranwachsenden Frauen noch mehr über ihren Körper und ihr Aussehen definieren. Rose (1991, S.251) beschreibt das als „Narzissmus“, den sie als „zentrales Thema in der Turnerinnenbiographie“ erachtet. Ihrer Meinung nach drehen sich alle Aspekte des Turnerinnenlebens um den Versuch, „das eigene Selbst zu besetzen“ und den „inneren Zweifeln (...) entgegenzuwirken“ (Rose, 1991, S.252).

Das wird vor allem dann problematisch, wenn gewünschte Erfolge ausbleiben oder die Turnerinnen negatives Feedback bezüglich ihrer Figur bekommen.

Besonders wichtig ist den jungen Frauen dabei die Anerkennung durch ihre Bezugspersonen. Das sind bei den Turnerinnen die Eltern, Freunde und vor allem im turnerischen Kontext auch die TrainerInnen. Es waren sich zwar alle der hier interviewten Mädchen einig, dass es nie negativ gemeinte Kommentare seitens der TrainerInnen über

die Figur von Turnerinnen gab, aber trotzdem erzählten zwei Turnerinnen von Aussagen, die durchaus verletzend waren. Person 6 erzählt zum Beispiel, dass die TrainerInnen sie wegen mangelnder Kraft und Muskelmasse als „Schlabber“ (vgl. Interview 6, Z343-344) bezeichnet haben. Am Ende dieser Erzählung lacht sie verlegen, was darauf hindeutet, dass diese Bezeichnung sehr wohl eine Bedeutung für sie hat und durchaus als verletzend empfunden wurde. Das Feedback, dass die Turnerinnen von ihren TrainerInnen bekommen, kann großen Einfluss auf ihr Körperkonzept haben und dazu führen, dass sie sich selbst nur mit einem `idealen´ und leistungsfähigen Körper als wertvoll empfinden.

Ebenso bedeutsam sind die Aussagen der Eltern. Hierzu erzählte ebenfalls Person 6 eine Geschichte über eine Freundin, deren Eltern sie wegen einer Gewichtszunahme zu mehr Sport aufgefordert haben. Das wurde von dieser Turnerin ebenfalls als verletzend wahrgenommen, auch wenn die Eltern es nicht negativ gemeint haben. Die Eltern stellen für Jugendliche allgemein wichtige Bezugspersonen dar, weshalb ihre Meinungen für das Selbstwertgefühl und das Körperkonzept der Jugendlichen sehr prägend sind.

Gleiches gilt auch für die Aussagen von Peers. Die hier befragten Turnerinnen gaben zwar alle an, dass es innerhalb ihrer Turngruppen keine negativen Kommentare zu Gewicht oder Figur gibt, dass sie aber schon glauben, dass Mädchen allgemein sehr viel über das Aussehen und die Figur anderer reden. Wenn Gespräche zu diesem Thema in den Turngruppen stattfinden, gehen diese meist von den Mädchen selbst aus, die ein Problem mit ihrer eigenen Figur haben und sich Rat und Hilfe von ihren Turnkolleginnen holen. Das deutet auf ein großes Vertrauensverhältnis innerhalb dieser Gruppen hin. Trotzdem wird das Thema eher in der Garderobe bzw. in ungestörten Momenten besprochen, um nicht zu viel Aufmerksamkeit darauf zu lenken. Das spricht dafür, dass es eine negativ behaftete Thematik ist, über die eher heimlich gesprochen wird.

Angeheizt wird die Thematik über Körper und Figur auch innerhalb der Turngruppen durch die Turnanzüge. So erzählen einige Mädchen, dass vermehrt über die Figur gesprochen wird, wenn neue Turnanzüge ausgesucht werden oder Wettkämpfe anstehen. Das bestätigt auch, dass die Mädchen in Bezug auf ihre Figur verunsichert sind und diese Verunsicherung wegen der erzwungenen Entblößung durch den Turnanzug noch größer wird.

Eine mögliche Begründung für das Unbehagen im Turnanzug ohne Hose bei vielen Turnerinnen sehen auch Person 5 und 6 in der Unsicherheit mit dem eigenen Körper und der Figur. Die Turnerinnen scheinen dabei, wie andere Mädchen und junge Frauen auch,

den allgemein geltenden Schönheitsidealen mit langen schlanken Beinen entsprechen zu wollen, obwohl sie selbst das Idealbild einer Turnerin mit stärkeren und stämmigeren Beinen beschreiben. Dadurch birgt das Tragen eines Turnanzuges ein großes Konfliktpotential für die Mädchen mit ihrem eigenen Körper. Denn durch diese Art der Bekleidung im Turnen werden sie ständig mit ihrer Figur konfrontiert.

Dabei ist nicht nur der hochgezogene Beinausschnitt brisant, sondern der allgemein enganliegende Schnitt des Turnanzugs. Einerseits verstehen die Mädchen, dass es wichtig ist, vor allem für das Helfen und Sichern durch die TrainerInnen, enganliegende Kleidung beim Turnen zu tragen, andererseits ist es einigen von ihnen unangenehm, dass dadurch die Figur sehr stark betont wird. Trotzdem beschreiben alle befragten Mädchen, dass sie im Training von sich aus eher enganliegende Sportkleidung tragen. Person 1 beschreibt dabei auch eine Situation, als sie lockere Turnkleidung trug, die sie dann beim Training massiv gestört hat. Die Turnerinnen erkennen also durchaus den Sinn der enganliegenden Kleidung im Turnen, fühlen sich aber im engen Turnanzug trotzdem unwohl. Das hängt sicherlich auch damit zusammen, dass sie beim Wettkampf von einem größeren Publikum in ihrem Turnanzug gesehen werden. So beschreibt Person 2, dass es ihr unangenehm ist sich so freizügig und körperbetont, vor so vielen Menschen zu präsentieren. Sie gehen davon aus, dass sie vom Publikum oder auch anderen TurnerInnen in Bezug auf ihren Körper und ihr Aussehen bewertet werden. Person 6 beschreibt, dass auch sie bei Wettkämpfen andere Turnerinnen beobachtet und deren Figur bewertet. Sie ist der Meinung, dass das ganz automatisch passiert und man das nicht verhindern kann.

Diese ständige Präsenz des Themas kann wiederum Einfluss auf das Essverhalten von Turnerinnen haben, wie auch schon in Kapitel 6.2 beschrieben. Von den befragten Turnerinnen im Turn10-Programm finden sich nur bei zweien Hinweise auf eine Beeinflussung des Ernährungsverhaltens. Die Personen 4 und 5 geben an, sich vermehrt Gedanken über ihre Figur zu machen und darum auch Mahlzeiten auszulassen bzw. ein schlechtes Gewissen nach dem Essen zu haben. Das unterstreicht die potentiell negativen Auswirkungen der ständigen Präsenz der Figur im Turnsport auf das Körperkonzept und damit auch auf das Ernährungsverhalten der Turnerinnen.

Diese Thematik wird allerdings erst ab der Pubertät präsent, was auch einige der hier befragten Turnerinnen bestätigen, indem sie erzählen, dass es ihnen selbst nichts ausgemacht hat, in einem Turnanzug zu turnen, als sie noch jünger waren, oder dass es

ihrer Erfahrung nach jüngeren Turnerinnen allgemein weniger ausmacht, ihre nackten Beine zu zeigen.

Einig sind sich alle Turnerinnen darüber, dass man sich in der Turnbekleidung wohl fühlen muss, um gute Leistungen erbringen zu können, weshalb sie es auch als sehr positiv empfinden, im Turn10-Programm eine Hose über dem Turnanzug bei Wettkämpfen tragen zu dürfen. Dabei geben auch alle Befragten an, sich in einem Turnanzug mit Hose wohl zu fühlen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich die interviewten Turnerinnen eher an allgemein gültigen Körnernormen und -idealen orientieren als an turnerischen. Der Vergleich mit diesen Idealen führt bei jugendlichen Mädchen oft zu Unzufriedenheiten mit der eigenen Figur (vgl. Schritt, 2011). Das gilt auch für die Turnerinnen, denen es unangenehm ist ihren Körper durch einen Turnanzug freizügig präsentieren zu müssen, obwohl er ihrer Meinung nach nicht dem Schönheitsideal entspricht. Die ständige Präsenz und die andauernde Konfrontation mit der Thematik haben einen Einfluss auf das Körperkonzept der Mädchen. Die Problematik des Schönheitsideals ist zwar nicht turnspezifisch, aber durch das Turnen wird sie zusätzlich verstärkt.

10. Diskussion und Ausblick

Die Ergebnisse dieser Arbeit sind aus mehreren Gründen kritisch zu betrachten. Zum einen ist die Anzahl der Interviews mit sechs Turnerinnen eher gering und so können die Ergebnisse schwer generalisiert werden. Zum anderen trainieren alle befragten Turnerinnen im selben Verein, weshalb nur Aussagen zu diesen speziellen Turnerinnen in ihrem Verein und mit ihren TrainerInnen möglich sind. Außerdem turne ich selbst in diesem Verein und bin dort auch als Trainerin tätig, wenn auch nicht für die interviewten Turnerinnen. Die Mädchen kennen mich, da wir öfter gleichzeitig, aber nicht gemeinsam trainieren, und wissen ebenso, dass ich sowohl Trainerin, als auch Kampfrichterin bin. Dieser persönliche Bezug hat die Kontaktaufnahme mit den Turnerinnen zwar erleichtert und für ein offenes Gesprächsklima gesorgt, aber die Aussagen sind vermutlich trotzdem verzerrt. Auch wenn ich das Gefühl hatte, dass die Jugendlichen offen und ehrlich geantwortet haben, kann ich nicht ausschließen, dass sie durch unsere persönliche Beziehung in ihren Aussagen beeinflusst wurden.

Ein anderer kritisch zu betrachtender Punkt ist, dass die vorliegenden Ergebnisse nur mit bisherigen Forschungen über Kunstturnerinnen verglichen werden konnten, da es zu

TurnerInnen im Turn10-Programm noch keinerlei Forschungen gibt. Da aber, wie in der Arbeit erläutert wurde, in vielerlei Hinsicht große Unterschiede im Reglement, aber auch in den Trainingsumfängen und den Wettkämpfen zwischen Kunstturnen und Turn10 auszumachen sind, lassen sich diese Ergebnisse nur bedingt vergleichen. Dazu kommt noch, dass die bisherigen Untersuchungen über Turnerinnen fast alle vor der Jahrtausendwende durchgeführt wurden und es im gesamten Turnsport, aber auch in den allgemein gesellschaftlichen Bereichen wie etwa dem Schönheitsideal oder auch der Ernährung große Veränderungen gegeben hat. Das erschwert die Vergleiche noch weiter.

Gerade deshalb erachte ich es als wichtig, dass in den nächsten Jahren weiter Forschung über den Turnsport und insbesondere über das Turn10-Programm betrieben wird. Auch wenn das Turnen wegen neuerer Sportarten wie etwa Parcouring oder Free Running an Beliebtheit einzubüßen scheint, so ist es vor allem für Mädchen immer noch die häufigste Einstiegssportart im Verein und nach Fußball die Sportart, die von den meisten Kindern und Jugendlichen (Jungen und Mädchen) zumindest über einen kurzen Zeitraum betrieben wird (vgl. Menze-Sonneck, 1998). Vor allem quantitative Studien wären wünschenswert, da es im ganzen Turn10-Programm an Statistiken und Zahlen zu den TeilnehmerInnen, aktiven AthletInnen, Geschlechterverteilung usw. fehlt. Desweiteren wäre es interessant, Zahlen aus Österreich und Deutschland vergleichen zu können und Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede zu erarbeiten.

Diese Arbeit hat die Unterschiede zum Kunstturnen, zumindest soweit es für eine qualitative Studie möglich ist, aufgezeigt und einen Einblick in die Lebenswelt von Turnerinnen im Turn10-Programm gegeben. Auch wenn die Ergebnisse durchaus kritisch zu betrachten sind, so geben sie doch einen ersten Einblick in diese Sparte des Turnsports und ermöglichen eine andere Perspektive auf die Einflüsse, die diese Sportart auf Mädchen und junge Frauen haben kann. Der Turnsport und vor allem der Turnanzug haben einen besonderen Einfluss auf das Körperkonzept der Turnerinnen. Dieser ist aber nicht zwangsläufig negativ, sondern auch mit positiven Erfahrungen verknüpft. Wichtig ist, dass sich die Bezugspersonen der Mädchen dieses Einflusses bewusst sind und nicht leichtfertig mit der Thematik *Körper und Figur* umgehen. Vielmehr sollten sie die Turnerinnen in einem positiven Körperkonzept bestärken und damit auch ihr Selbstbewusstsein stärken. Das kann dazu beitragen der Entwicklung von Essstörungen vorzubeugen, die vor allem auf Grund eines sehr negativen Körperkonzepts entstehen können.

Diese Erkenntnisse sind vor allem für TrainerInnen wichtig, um ihren Umgang mit den Athletinnen bewusst und aufmerksam zu gestalten. Dies schließt auch LehrerInnen mit ein, da das Turn10-Programm auch für die Teilhabe von Schulen ausgelegt ist.

Statt die Turnerinnen also auf scheinbare Makel ihrer Figur oder ihres Körperbaus hinzuweisen und schon allein wegen des Aussehens deren turnerischen Leistungen schlechter zu bewerten, sollte man den Mädchen einen selbstbewussten und stolzen Umgang mit ihrem Körper vermitteln. Nach dem Motto:

Willst du einen Turnerinnenkörper? Dann nimm deinen Körper und turne!

Literaturverzeichnis

- Bach, M. (Hrsg.). (2007). *Psychyrembel. Klinisches Wörterbuch*. (261., neu bearbeitete und erweiterte Auflage). Berlin; New York: Walter de Gruyter.
- Baumeister, R., Heatherton, T., & Tice, D. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), S. 141-156. doi: 10.1037/0022-3514.64.1.141
- Beckert-Zieglschmid, C. (2005). Individualisiertes Gesundheitsverhalten? Soziale Strukturen, Peereinflüsse und Lebensstile als Einflussfaktoren des Ernährungsverhaltens Jugendlicher. *Sozial- und Präventivmedizin*, 50(4), S. 206-217. doi: 10.1007/s00038-005-4046-x
- Biedert, E. (2008). *Essstörungen*. München: Reinhardt.
- Biesalski, H.-K., & Grimm, P. (2011). *Taschenatlas der Ernährung*. Stuttgart: Thieme.
- Bluemcke, A. (1928). *Die Körperschule der deutschen Frau im Wandel der Jahrhunderte*. Dresden: Limpert.
- Boeger, A., & Seiffge-Krenke, I. (1994). Body Image im Jugendalter: Eine vergleichende Untersuchung an gesunden und chronisch kranken Jugendlichen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 43(4), S. 119-125. Zugriff am 23. März unter http://psydok.psycharchives.de/jspui/bitstream/20.500.11780/2074/1/43.19944_2_37154.pdf_new.pdf
- Bryant-Waugh, R., & Lask, B. (2008). *Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen: Rat und Hilfe für Eltern*. Bern: Huber.
- Digel, H. (2013). *Sportentwicklung in der Moderne: Helmut Digel*. Schorndorf: Hofmann.
- Dörr, S., & Martin, E. (2012). *Ernährung und Stoffwechsel - für das berufliche Gymnasium Ernährung/Hauswirtschaft*. Köln: Bildungsverlag EINS.
- Dresing, T., & Pehl, T. (2012). *Praxisbuch Transkription: Regelsysteme, Software und Anleitungen für qualitative ForscherInnen* (4. Auflage). Marburg: Eigenverlag.
- Deutscher Turner-Bund e.V. (2017). Zahlen und Fakten. Zugriff am 15. Jänner 2018 unter <http://www.dtb-online.de/portal/verband/struktur-fakten/daten-fakten/mitgliederstruktur.html>
- Engel, U. & Hurrelmann, K. (1989). *Psychosoziale Belastung im Jugendalter: empirische Befunde zum Einfluß von Familie, Schule und Gleichaltrigengruppe*. Berlin: de Gruyter.

- Fichter, M., Quadflieg, N. & Hedlund, S. (2006). Twelve-year outcome predictors of anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 39(2), S. 87-100. doi: 10.1002/eat.20215
- FIG-gymnastics.com (2017). Zugriff am 14. März 2018 unter http://fig-gymnastics.com/publicdir/athletes/bio_detail.php?id=22571&type=licence
- Freud, A. (1999). *Das Ich und die Abwehrmechanismen* (15. Auflage). Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Frevert, U. (1990). *Frauen-Geschichte zwischen bürgerlicher Verbesserung und neuer Weiblichkeit*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Funke, J. (1985). Wie erfahren jugendliche Kunstturnerinnen ihren Hochleistungssport? *Sportpädagogik*, 9, S. 8-9.
- Grier, K., & Leimlehner, F. (2014). Verletzungen im Kunstturnen–Häufigkeiten, Art, Lokalisation und Ursachen von Verletzungen bei 10- bis 18-jährigen Leistungsturnern. *Sports Orthopaedics And Traumatology*, 30(3), S. 249-255. doi: 10.1016/j.orthtr.2014.03.004
- Hartmann-Tews, I. (1990). Weibliche Körper-Verhältnisse - Wandel und Kontinuitäten. *Brennpunkt der Sportwissenschaft*, 8, S. 146-162.
- Hoek, H., & Van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), S. 383–396. doi: 10.1002/eat.10222
- Kattmann, U. (2016). *Schüler besser verstehen. Alltagsvorstellungen im Biologieunterricht*. Hallbergmoos: Aulis.
- Kemper, F., & Prenner, J. (1974). Talentförderung und Elternverhalten als Sozialisationsfaktor. Formen außergewöhnlichen Engagements bei Eltern kindlicher Hochleistungssportler. In P. Henze (Hrsg.), *Sozialisation im Sport* (S. 323-327). Schorndorf: Hofmann.
- Köpke, I. (2006). *Bewertung von Lebensmitteln im Biologieunterricht. Eine empirische Untersuchung zum Ernährungshandeln von Schülerinnen und Schülern der 9. Klasse*. Kiel: Christian-Albrechts-Universität.
- Kropik, M. (2005). *Das Thema „Ernährung des Menschen“ im Biologieunterricht*. Wien: Universität Wien.
- Krüger, H. (1985). Weibliche Körperkonzepte - ein Problem für die Jugendarbeit. *Deutsche Jugend*, 33, S. 479-488.
- Krüger, M. (2011). Deutsche Turner in der Revolution von 1848/49. In Deutscher Turner-Bund (Hrsg.), *200 Jahre Turnbewegung - 200 Jahre soziale Verantwortung* (S. 88-93). Frankfurt am Main: Lit. Frehner Consulting GmbH Deutschland.

- Labner, R. (2017). 1947-2017 - 70 Jahre ÖFT. Zugriff am 20. Februar 2018 unter <https://www.oeft.at/de/verband/wir-ueber-uns>
- Langewiesche, D. (2000). *Nation, Nationalismus, Nationalstaat in Deutschland und Europa*. München: Beck.
- Lüsebrink, I. (1997). *Lebenswelten von Kunstturnerinnen* (Schriften der Deutschen Sportschule Köln, 37). Sankt Augustin: Academia Verlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Mensink, G., Kleise, C. & Richter, A. (2007). Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 50(5), S. 609-623. doi: 10.1007/s00103-007-0222-x
- Menze-Sonneck, A. (1998). *Mädchen und junge Frauen im Sportverein: Sportkarrieren und Fluktuation im Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Muntean, W. (2000). *Gesundheitserziehung bei Kindern und Jugendlichen. Medizinische Grundlagen*. Wien: Springer Verlag.
- Mussen, P., Conger, J. & Kagan, J. (1981). *Lehrbuch der Kinderpsychologie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Österreichische Fachverband für Turnen. (2017). ÖFT - Austrian Gymnastics. Zugriff am 20. März 2018 unter <https://www.oeft.at/de/sport>
- Pfister, G. (1980). *Frau und Sport*. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verlag.
- Pfister, G. (1988). Vom Männerbund zur Frauenmehrheit. In M. Lämmer (Hrsg.), *175 Jahre Hasenheide. Stationen der deutschen Turnbewegung* (S. 69-86). Sankt Augustin: Academia.
- Pfister, G. (2011). Frauen in der Turnbewegung – Anfänge, Entwicklungen und Veränderungen. In Deutscher Turner-Bund (Hrsg.), *200 Jahre Turnbewegung - 200 Jahre soziale Verantwortung* (S. 52-63). Frankfurt am Main: Lit. Frehner Consulting GmbH Deutschland.
- Pfister, G. (2017). 100 Jahre Frauen im Sport. Anfänge, Entwicklungen, Perspektiven . In G. Sobiech, & S. Günter (Hrsg.), *Sport & Gender - (inter)nationale sportsoziologische Geschlechterforschung* (S. 23-34). Wiesbaden: Springer.
- Pfister, G., & Langenfeld, H. (1980). Die Leibesübungen für das weibliche Geschlecht – ein Mittel zur Emanzipation der Frau?. In H. Ueberhorst (Hrsg.), *Geschichte der Leibesübungen* (S. 485-521). Berlin: Bartels & Wernitz.
- Prahl, H.-W., & Setzwein, M. (1999). *Soziologie der Ernährung*. Opladen: Leske und Budrich.

- Quadflieg, N., & Fichter, M. M. (2003). The course and outcome of bulimia nervosa. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 12, S. 99–109 . doi: 10.1007/s00787-003-1113-9
- Raithel, J. (2005). *Die Stilisierung des Geschlechts. Jugendliche Lebensstile, Risikoverhalten und die Konstruktion von Geschlechtlichkeit*. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Rauw, R. (2001). Mädchen zwischen allen Stühlen. Paradoxieerfahrungen und Entscheidungsspielräume in der Sozialisation von Mädchen. In R. Rauw, & I. Reinert (Hrsg.), *Perspektiven der Mädchenarbeit: Partizipation, Vielfalt, Feminismus* (S. 15-28). Opladen: Leske + Budrich.
- Rohde, S., & Voltmann, C. (1986). *Weibliches Kunstturnen - ein Frauensport?* Bielefeld: Unveröffentlichte Examensarbeit.
- Rose, L. (1991). *Das Drama des begabten Mädchens. Lebensgeschichten junger Kunstturnerinnen*. Weinheim; München: Juventa-Verlag.
- Rose, L. (1992). Weibliche Körperambivalenzen: Abwehr und Identifikation am Beispiel junger Kunstturnerinnen. In S. Kröner, & G. Pfister (Hrsg.), *Frauen Räume. Körper und Identität im Sport* (S. 72-80). Pfaffenweiler: Centaurus-Verlagsgesellschaft.
- Schachinger, H. (2005). *Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. Einführung und Überblick* (2. Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.
- Schritt, K. (2011). *Ernährung im Kontext von Geschlechterverhältnissen. Analyse zur Diskursivität gesunder Ernährung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schütz, A. (2003). *Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz* (2. Auflage). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Schützer, L. (1900). *Die Turnerin: Ein Buch vom Turnen der Mädchen und Frauen*. Hof: Lion.
- Seiffge-Krenke, I. (1994). *Gesundheitspsychologie des Jugendalters*. Göttingen: Bern: Toronto: Seattle: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Sobiech, G. (1992). Körperdisziplinierung zwischen Anpassung und Widerstand am Beispiel sportstudierender Frauen. In S. Kröner, & G. Pfister (Hrsg.), *Frauen Räume. Körper und Identität im Sport* (S. 81-95). Pfaffenweiler: Centaurus-Verlagsgesellschaft.
- Spahr, C. (2011, 01. Jänner). KKB - Kunstturnen Kanton Bern. Zugriff am 26. April 2018 unter http://www.kunstturnen-bern.ch/sites/default/files/folien_kunstturen_nlz_11_1_11.pdf
- Stamm, M. (2008). Vorbilder Jugendlicher aus pädagogischer Sicht. Sehnsucht nach Orientierung. Vorbilder im Religionsunterricht. *Jahrbuch der Religionspädagogik*, 24, S. 45-54.

- TeamUSA. (2018). Aly Raisman. Zugriff am 20. März, 2018 unter <https://www.teamusa.org/usa-gymnastics/athletes/Alexandra-Raisman>
- Teichler, H. (2011). „Frisch, frei, stark und treu“: Vom Arbeiterturnerbund zum Arbeiter Turn- und Sportbund. In Deutscher Turner-Bund (Hrsg.), *200 Jahre Turnbewegung - 200 Jahre soziale Verantwortung* (S. 102-109). Frankfurt am Main: Lit. Frehner Consulting GmbH Deutschland.
- Timmermann, H. (1982). Hochleistungssport im Kindesalter bei Turnerinnen. 19. Magglinger Symposium 1980. In H. Howald & E. Hahn (Hrsg.), *Kinder im Leistungssport*. (S. 299-302). Basel: Birkhäuser.
- Tuschen-Caffier, B., Pook, M. & Hilbert, A. (2005). *Diagnostik von Essstörungen und Adipositas*. Göttingen : Bern : Toronto : Seattle : Oxford : Prag: Hogrefe.
- Ulfkotte, J. (2011). GutsMuths und Jahn: Wegbereiter der modernen Bewegungskultur in Deutschland . In Deutscher Turner-Bund (Hrsg.), *200 Jahre Turnbewegung - 200 Jahre soziale Verantwortung* (S. 76-86). Frankfurt am Main: Lit. Frehner Consulting GmbH Deutschland.
- Wegener, C. (2008). *Medien, Aneignung und Identität: „Stars“ im Alltag jugendlicher Fans*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- WHO. (2011, 23. September). *Weltgesundheitsorganisation-Regionalbüro für Europa*. Zugriff am 20. Februar 2018 unter <http://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/09/healthy-nutrition-in-schools>

Anhang

Zusammenfassung

Der Turnsport ist heute ein stark frauendominierter Sport, doch gerade dieser ist ein Sinnbild für die unterschiedlichen Spannungsfelder, in denen sich junge Mädchen zurechtfinden müssen. Einerseits verlangt der Turnsport ein großes Maß an Kraft und Muskelmasse, andererseits wird besonders bei Turnerinnen auf eine grazile, schlanke und feine Bewegung Wert gelegt. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Einfluss des Turnsports im Turn10-Programm auf das Körperkonzept und das Ernährungsverhalten von jugendlichen Turnerinnen.

Das Körperkonzept umfasst alle Vorstellungen und Bewertungen der eigenen Körperlichkeit und ist sehr eng mit dem Selbstkonzept und dem Selbstwertgefühl verknüpft. Es gibt vielfältige Faktoren, die die Entwicklung des Körperkonzepts beeinflussen. In dieser Arbeit werden als spezielle Einflussfaktoren auf das Körperkonzept von jugendlichen Turnerinnen die Kleidungs Vorschriften im Turn10-Programm, das im Turnen geltende Schönheitsideal, die Ernährung, enge Bezugspersonen (wie Eltern, TrainerInnen und TurnkollegInnen) und die Pubertät erörtert.

Das Aussehen und der Körper sind ein stark präsent Thema im Turnsport. So ist das Tragen von Turnanzügen, die den Körper der Athletinnen in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken, bei Wettkämpfen Pflicht. Wenn in einer Sportart ein schlanker Körper, ein möglichst weibliches Aussehen und grazile Bewegungen so entscheidend sind, kann das auch Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten von Sportlerinnen haben. Dabei gerät der Gesundheitsaspekt oftmals in den Hintergrund und stattdessen werden Schönheitsideale angestrebt.

Es wurden 6 Turnerinnen im Alter von 13-16 Jahren interviewt und diese Interviews mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Da alle bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen mit SportlerInnen aus dem Kunstturnen durchgeführt wurden, wurden die Ergebnisse dieser Arbeit mit jenen aus dem Kunstturnen in Relation gesetzt.

Es gibt einen deutlichen Unterschied zu den bisherigen Forschungen im Kunstturnen, was vor allem auf den Aspekt des Breitensports des Turn10-Programms zurückzuführen ist. Obwohl der Turnanzug ein sehr brisantes Thema unter den Turnerinnen ist, wird es durch die Erlaubnis, eine Hose über dem Anzug im Turn10-Programm zu tragen, deutlich entschärft. Interessant ist allerdings die scheinbar entgegengesetzte Wirkung des regelmäßigen Sporttreibens für einige Turnerinnen in Bezug auf ihre Ernährungsgewohnheiten. Sie ernähren sich gerade wegen ihres Sports ungesünder, da sie meinen, das Turnen schütze sie ohnehin vor einer Gewichtszunahme. In jedem Fall

steht aber ein schlankes und sportliches Schönheitsideal im Vordergrund und nimmt somit am stärksten Einfluss auf das Körperkonzept und das Ernährungsverhalten der hier untersuchten Turnerinnen.

Abstract

Nowadays gymnastics are dominated by women, but especially this sport is a symbol for the various areas of conflict, young girls are exposed to. On one hand this sport demands a huge amount of physical strength and muscle mass, on the other hand big emphasis is put on graceful, gentle and accurate movements. This diploma thesis deals with the influence of gymnastics in the so called *Turn10-Programm* on the body perception and the dietary habits of juvenile female gymnasts.

The body perception contains all ideas and validations of physicalness and is linked to a person's self-concept and self esteem to a large extent. Various factors such as dress regulations, the ideal of beauty prevailing in the *Turn10-Programm*, nutrition, close persons of reference (parents, coaches and fellow gymnasts) and the puberty have an impact on the development of the self-concept.

A good look and the physicalness are predominating issues in gymnastics, while wearing of leotards are obligatory in competitions. These leotards in particular draw attention to the athletes' bodies. A type of sport which is dominated by a slender body, a female appearance and delicate movements may influence the nutritional behaviour of – especially female – athletes. That's why health aspects fade from spotlight for the benefit of beauty ideals.

Six female gymnasts aged 13 to 16 years have been interrogated. The so called qualitative content analysis according to Mayring has been used to interpret these interviews. Because only scientific research of athletes of artistic gymnastics is done up to now, the results of this thesis are compared with those from artistic gymnastics.

There is a significant difference from previous research in artistic gymnastics, which can be referred to the *Turn10-Programm* as a sport for all. In the *Turn10-Programm* the hot tempered controversion among young female gymnasts is mitigated by the permission of wearing shorts above the leotard. Some female gymnasts show a seemingly diametrical effect of regularly engaging in sports activities as far as their dietary habits are concerned: They nourish themselves in an unhealthier way straight because of their sports activities reckoning engaging in gymnastics would protect them from gaining weight. At any rate a slender and athletic beauty ideal has priority and exerts the most influence on the self-concept and the nutritional habits of the female gymnasts interviewed in this diploma thesis.

Interviewleitfaden

- **Was isst du besonders gerne?**
 - Wo isst du das? Z.B.: zu Hause, Schule, Restaurant, selber kochen
- **Warum isst du das so gerne?**
 - Freunde
 - Es ist gesund
 - Es ist gut für mein Training, wenn ich das esse
- **Wann isst du meistens?**
 - Mit wem isst du?
 - Gibt es Zeiten/Tage, an denen ihr gemeinsam esst?
 - Welchen Einfluss haben deine Trainingszeiten darauf, wann du isst?
- **Wenn du selbst entscheiden könntest, wie würde dein Speiseplan für eine Woche aussehen?**
 - Was würdest du am Montag essen etc.?
 - Warum würde dein Speiseplan so aussehen? (Preis, Geschmack, Routine, Zeit, Training)
 - Isst du an Trainingstagen etwas Anderes? Mehr/Weniger/Häufiger/Seltener?
 - Würdest du andere Lebensmittel essen, wenn du nicht trainieren würdest?
- **Wer entscheidet bei euch zu Hause, was es täglich zu essen gibt?**
 - Kannst du mitentscheiden/Wünsche äußern oder ist dir das egal?
 - Mama oder Papa oder beide?
- **Was, glaubst du, ist der auswählenden Person wichtig?**
 - Warum gibt es das bei euch zu Hause zu essen?
 - Speisen, die die Familie gerne isst?
 - Spielt die Gesundheit eine Rolle?
 - Muss es schnell und einfach zu kochen sein?
 - Soll es viele verschiedene Lebensmittel geben?
- **Was wäre dir beim Auswählen von Lebensmitteln am wichtigsten?**
 - Es muss gut schmecken
 - Es soll leicht/schnell zuzubereiten sein
 - Dass meine FreundInnen es auch essen
 - Es soll gesund sein
 - Ich weiß, dass es gut für mein Training ist, das zu essen
 - Meine TrainerInnen haben gesagt, dass es gut ist, das zu essen
- **Wer sind deine Vorbilder im Turnen?**
 - Woher kommen diese Vorbilder? (Verein/Fernsehen/Internet)
 - Was ist das Besondere an deinen Vorbildern?

- In welcher Hinsicht sind sie Vorbilder für dich? (Bzgl. Fitness/Körper/Figur/Kleidung)
- Warum sind diese Vorbilder wichtig für dich?

- **Wie denkst du über die Bekleidung beim Turnen?**
 - Wie sieht diese Kleidung aus? (Training vs. Wettkampf)
 - Wie wohl fühlst du dich in dieser Kleidung?
 - Wie geht es deinen Turnkolleginnen deiner Meinung nach in einem Turnanzug?
 - Wie sprechen sie darüber? Welche Meinungen haben sie dazu?
 - Training vs. Wettkampf
 - Wann ist die Bekleidung ein Thema? Wann spricht ihr darüber?
 - Was sagen TrainerInnen/AthletInnen/Eltern?
 - Was hältst du davon, eine Hose zum Turnanzug zu tragen?

- **In welchen Situationen ist Körper ein Thema?**
 - Wann spricht ihr über Körper/Figur? In welchen Situationen?
 - Was gab es für Gespräche darüber? Kannst du mir von einer Situation erzählen?
 - Wer veranlasst solche Gespräche? Wie reagieren die anderen darauf?
 - Wie sprechen die verschiedenen Gruppen über Körper/Figur? (AthletInnen/TrainerInnen/Eltern)
 - Wo ist das ein Thema? (Im Turnsaal/Garderobe/zu Hause)
 - Wie wird darüber gesprochen? (Empfehlungen/Vorschriften)
 - Geht es dabei auch um Ernährung?

Demographische Daten:

Wie alt bist du?

Wie oft trainierst du durchschnittlich pro Woche?

Trainierst du noch etwas Anderes? (Wenn ja, was/wie oft pro Woche)

Wie bist du zum Turnen gekommen?

Wolltest du schon einmal aufhören zu turnen? Wenn ja, warum hast du weitergemacht?

Was machen deine Eltern beruflich? Ist jemand Hausmann/Hausfrau?

Curriculum vitae

Persönliche Daten

Name: Tanja Aigner
Nationalität: Österreich
Email: tanja.aigner@gmx.at
Geburtsdatum: 21.10.1992

Ausbildungen

09/1999 – 06/2003: Volksschule Göttlesbrunn
09/2003 – 06/2005: Bundesgymnasium Bruck an der Leitha
09/2005 – 06/2011: Bundesrealgymnasium Bachgasse Mödling
06/2011: Reifeprüfung am BRG Bachgasse Mödling
09/2011 – 06/2012: Studium der Chemie an der Universität Wien
Seit 09/2012: Lehramtsstudium der Fächer Bewegung & Sport und
Biologie & Umweltkunde an der Universität Wien

Eisenstadt, am 15. 05. 2018

Tanja Aigner

Erklärung über die persönliche Urheberschaft

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z.B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.

Wien, am 15. Mai, 2018
