

Christiane Wessels

Siehe, es ist sehr gut

Der Umgang mit Schönheit und Körper in der Erwachsenenbildung

Auf den ersten Blick scheint das Thema »Schönheit und Körperkult« nicht unbedingt ein klassisches Thema kirchlicher Erwachsenenbildung zu sein. Allerdings nimmt gerade die kirchliche Erwachsenenbildung nach ihrem Selbstverständnis immer auch die konkrete körperliche Verfasstheit des Menschen ernst. Mit anderen Worten: Kirchliche Erwachsenenbildung hat den ganzen Menschen im Blick – Intellekt, Geist, Körperlichkeit und Emotionen. Insofern bietet sich die thematische Auseinandersetzung mit der Körperlichkeit des Menschen und mit Fragen nach Körperkult und Schönheit an.

Hinzu kommt die alltägliche und gesellschaftliche Relevanz des Themas. Der Umgang mit dem eigenen Körper, seine Gestaltung und Pflege, Schönheit und Körperkult sind Themen, die den Menschen nahezu überall begegnen. Besonders der Macht der Bilder, sei es in Form von Plakaten, Werbung, Zeitschriften oder Filmen, können sich Frauen wie Männer heute kaum noch entziehen. Der Körper ist immer mehr zu einem »Produkt« geworden, das Menschen je nach eigenen Vorstellungen selbst gestalten können.

Eines der zentralen feministischen Anliegen war und ist das Eintreten für die Autonomie von Frau und Mann, wozu vor allem der selbst bestimmte Umgang mit dem eigenen Körper gehört. Zeigt sich nun in diesem Umgang mit dem Körper, der besonders auf Veränderbarkeit und Formbarkeit setzt, ein Gewinn an menschlicher Freiheit und Autonomie? Oder ist das alles nur eine Illusion? Wie frei sind Menschen wirklich? Unterwerfen sie sich womöglich doch nur Marktzwängen? Mit anderen Worten: wie fest hat die Gesellschaft den Körper im Griff?

Die Frage nach der Selbst- und Fremdbestimmung ist aus der Perspektive der feministischen Bildungsarbeit von zentraler Bedeutung. Gefördert werden soll zum einen die Fähigkeit, einen eigenen Standpunkt zu entwickeln zu Themen wie Körperbilder, Schönheitsvorstellungen, Manipulation und Verletzlichkeit von Körpern. Zum anderen gilt es auch, sich mit der Rolle der christlichen Theologie im Verhältnis zu Körper und Leib und dem daraus resultierenden Frauenbild auseinanderzusetzen. Gerade Frauenbildungsarbeit und Feministische Theologie können auf umfangreiche Erkenntnisse zur Konstruktion von Körperbildern und Männlichkeit und Weiblichkeit zurückgreifen sowie auf einen großen Erfahrungsschatz in Bezug auf eine körperbewusste spirituelle Praxis.¹

Um die Bandbreite der thematischen und inhaltlichen Auseinandersetzung innerhalb der Erwachsenenbildung zu verdeutlichen, seien hier exemplarisch drei sehr unterschiedliche Fragestellungen herausgegriffen.

Körperkult und Körperfeindlichkeit

Wenn sich kirchliche Erwachsenenbildung mit der Thematik Körperkult und Schönheit befasst, so ist es dabei unumgänglich, sich auch mit dem sehr ambivalenten Verhältnis des Christentums zum Körper zu befassen. Der Körper wird zugleich als Ort der Heilserfahrung und als Symbol für Sündhaftigkeit gesehen. Das ist ein spannungsreicher Bogen, aus dem sich für eine kirchliche Erwachsenenbildung viele Fragestellungen ergeben, die sich kontrovers diskutieren lassen.

Wie konnte es in der christlichen Tradition zur Entwicklung einer aus-

geprägten Leibfeindlichkeit kommen? Welche Bedeutung hat das aus der antiken griechischen Philosophie stammende dualistische Menschenbild für das christliche Körperverständnis? Welche Auswirkungen hat die Körperverachtung in der christlichen Tradition auf Frauen? Wirken die unterschiedlichen Körperideale, die sich im Laufe der Jahrhunderte in der evangelischen und katholischen Kirche entwickelten, noch fort – »der immer zum Dienst am Nächsten bereite, saubere protestantische Dienstleib und das Ideal des reinen, von sexuellen Begierden freien katholischen Körpers«?²

Hier lohnt es sich, auf Spurensuche zu gehen. Dann wird vielleicht auch verständlich, warum heute moderner Körperkult und Körperfeindlichkeit gleichzeitig existieren. Denn kaum jemals zuvor wurde dem Körper so viel Aufmerksamkeit gewidmet. Aber zufrieden sind Menschen mit ihrem Körper dennoch nicht. Ständig muss an ihm gearbeitet werden – worin sich schließlich eine höchst kritische bis feindliche Haltung gegenüber dem eigenen Körper ausdrückt.³

Dabei gibt es im Christentum durchaus positive Bewertungen des leiblichen Lebens und des Körpers. Diese wurden insbesondere in der feministischen Theologie in den vergangenen Jahren wiederentdeckt. Zudem wurden hier Formen einer körperbezogenen Spiritualität entworfen, die die dualistische, pessimistische Sicht auf den Körper hinter sich lassen und zugleich an uralte Traditionen anknüpfen.³

»Sich schön machen«

Ganz nah an der persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Körperkult und Schönheit ist die Frage

nach der Bedeutung des täglichen »Sich-schön-Machens«. »Ich mache mich nicht für andere schön, sondern für mich selbst«. Das ist eine typische Antwort auf die Frage »was bedeutet es für Sie, sich schön zu machen«. Aber stimmt das wirklich? Steckt hinter dem täglichen »Sich-schön-Machen« vielleicht viel mehr?

Es lohnt sich, dieser Frage im Dialog mit den Teilnehmenden an Bildungsveranstaltungen auf den Grund zu gehen. Interessante Erkenntnisse liefern die Untersuchungen der Freiburger Soziologin Nina Degele. Sie sagt, Schönheit sei nicht eine Eigenschaft, die Menschen besitzen, sondern etwas, das erarbeitet werde. Daher spricht sie in diesem Zusammenhang auch von Schönheitshandeln. Dieses Schönheitshandeln ist mitunter alles andere als Spaß, sondern im Gegenteil harte Arbeit. Und es handelt sich auch nicht um eine Privatangelegenheit: Schönheitshandeln ist erfolgsorientiertes Handeln, das auf Anerkennung von außen zielt. Um die zu erreichen, unterwerfen sich Frauen und Männer einem mitunter brutalen Schönheitskult um Attraktivität, Sportlichkeit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ziel all dieser Aktivitäten ist Aufmerksamkeit und letztlich Erfolg – sei es bei der Partner/-innenwahl oder im Beruf.⁴

Die Auseinandersetzung mit den Erkenntnissen von Nina Degele macht deutlich: Sich schön zu machen ist weit mehr als nur ein oberflächlicher Akt. Es ist vielmehr Arbeit an der eigenen Präsentation. Wird diese als stimmig empfunden und reagiert das Gegenüber positiv, stellt sich wahrscheinlich auch die Empfindung des Wohlfühlens ein. Mit anderen Worten: Der Aufwand bzw. die Mühe hat sich gelohnt. Auf sehr anschauliche Weise lässt sich an dieser Stelle der Zusammenhang zwischen individuellem Handeln und gesellschaftlicher Ebene darstellen und für die Teilnehmenden nachvollziehbar machen.

Piercings und Tattoos

Piercings und Tattoos – ein Thema, das auf den ersten Blick exotisch erscheint.



Junge Frau mit Tattoo

Foto: Photocase

Tatsächlich aber erfreuen sich Piercings und Tattoos einer immer größeren Beliebtheit, besonders bei jungen Frauen. Bei vielen Erwachsenen ruft diese Art des Körperschmucks aber noch immer vor allem Irritationen hervor. Warum machen Menschen das? Was bedeuten diese Zeichen auf der Haut?

Eine Expertin auf diesem Gebiet ist die Marburger Erziehungswissenschaftlerin Elisabeth Rohr. In einem kulturhistorischen Vergleich zeigt sie, dass Piercings und Tattoos in allen Kulturen vorkommen – mit unterschiedlichen Bedeutungen. Mal verweisen diese auf die soziale oder religiöse Zugehörigkeit oder signalisieren den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Mal sind sie Zeichen für Protest oder Abgrenzung, mitunter auch ein Zeichen der Ausgrenzung.

Was bedeutet es, wenn sich heute immer mehr junge Frauen und Mädchen für diesen dauerhaften Körperschmuck entscheiden? Was ist die verborgene Nachricht? Dieser Frage ist Elisabeth Rohr in einem Forschungsprojekt nachgegangen. Es wird deutlich, dass die Beweggründe der jungen Frauen und Mädchen vielfältig sind und im

wahrsten Sinne des Wortes »unter die Haut gehen«. Rohr deutet Piercings und Tattoos als Versuch, Kontrolle über den Körper wiederzugewinnen, die mit der Pubertät verloren geht. Aber auch der Wunsch nach Individualität oder Protest und die Bewältigung von Krisen spielen eine Rolle.⁵

Die inhaltliche Auseinandersetzung mit der Thematik Piercings und Tattoos kann dazu beitragen, dieses Phänomen besser zu verstehen, indem ein differenzierter, nicht wertender Blick darauf geworfen wird. Zugleich können aber auch problematische Entwicklungen benannt werden.

Zugangsweisen und Lernorte⁶

Kirchliche Erwachsenenbildung spricht den Menschen in all seinen Dimensionen an. Das spiegelt sich auch in einem vielfältigen Methodenrepertoire wider. Bei den oben skizzierten Themenschwerpunkten steht die kognitive Ebene, und damit die Vermittlung von Wissen zu bestimmten Themen, die kritische Auseinandersetzung und die eigene Positionierung, im Mittelpunkt.

Meist geschieht dies über Fachvorträge mit anschließenden Diskussionen.

Komplexere Veranstaltungsformate wie z.B. Fachtage zu bestimmten Themenschwerpunkten oder auch Formate der Frauenbildungsarbeit wie Frauenfrühstücke und Dekanatsfrauentage erlauben bzw. erfordern eine Kombination unterschiedlicher Zugangsweisen. Auch hier steht meist ein Thema im Mittelpunkt, das aber auf vielfältige Art und Weise bearbeitet wird.

Vor einem inhaltlichen Input können gerade zu Beginn einer Veranstaltung Körperübungen dazu dienen, zunächst einmal die Körperwahrnehmung zu fördern, achtsamer und sensibler zu werden, um sich auf den im Anschluss folgenden Wortbeitrag vorzubereiten. Einen wertschätzenden, guten Umgang mit dem Körper gilt es oftmals erst zu entwickeln.

Er sollte daher auch integraler Bestandteil von Erwachsenenbildungsarbeit sein. Dazu gehören Übungen wie das bewusste Wahrnehmen des Atems, das Ausbalancieren des Körpers, der Wechsel von Anspannung und Lockerung. Auf diese Weise können die Angebote der Erwachsenenbildung einen Beitrag dazu leisten, dem Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken, den Umgang mit dem Körper im Alltag zu problematisieren und Perspektiven für einen veränderten Umgang zu entwickeln. Das gilt generell für Veranstaltungen der Erwachsenenbildung, aber eben in besonderem Maße in der Auseinandersetzung mit der Thematik Körperkult und Schönheit.

Diese Thematik vermittelt sich zudem stark über visuelle Eindrücke. Bilder (Fotos, Gemälde, Plakate etc.) sind ein geeignetes Medium, um wirkungsvolle Impulse zu setzen. Sie eröffnen die Möglichkeit, an biografische Erfahrungen anzuknüpfen, und rufen emotionale Assoziationen hervor. Die Betrachtung beispielsweise der Schönheitsideale im Wandel der Zeit bietet Gelegenheit, die persönliche Ebene und die gesellschaftliche, historische und kulturelle Ebene miteinander zu verknüpfen. Aus einer historischen Perspektive wird außerdem deutlich, dass dieses Thema keineswegs eine

Erfindung der modernen Medien ist, sondern im Grunde genommen Menschen zu allen Zeiten bewegt hat. Einen ganz eigenen Erfahrungs- und Reflexionsraum bieten hier beispielsweise kulturhistorische Sammlungen zur Geschichte der Körperpflege und Ästhetik. Verknüpft mit erwachsenenbildnerischen Veranstaltungen ermöglicht der Lernort Museum sowohl eine Auseinandersetzung mit der gesellschaftlichen und historischen Dimension der Thematik als auch die Berücksichtigung subjektiver Zugänge und sinnlicher Erfahrungen.

Bei der Beschäftigung mit Körperkult, Schönheit, Ästhetik darf die Verletzlichkeit des Körpers nicht ausgeblendet werden. Der Körper ist zum einen ein Ort von Wohlbefinden, Freude, Lust und Schönheit. Der Körper ist aber auch ein Ort der Verletzlichkeit, an dem Menschen ihr Älterwerden, Krankheit, Schmerz und Behinderung spüren. Erwachsenenbildung sollte Möglichkeiten eröffnen, viele Formen körperlicher Verfasstheiten und Befähigungen ins Auge zu fassen und Normalitäten kritisch zu hinterfragen.⁷

Wenn sich kirchliche Erwachsenenbildung mit der Körperthematik befasst, sollte sowohl der wertschätzende Umgang mit dem eigenen Körper, als auch der respektvolle Umgang mit anderen im Blick sein. Mitunter ist es hilfreich, dem Kult um Aussehen, Schönheit und Fitness mit Gelassenheit, Humor und Selbstironie zu begegnen. Hier kann Erwachsenenbildung einen wichtigen Beitrag leisten.

Schließen möchte ich mit einem Zitat von Petra Bahr, der Kulturbbeauftragten der Evangelischen Kirche in Deutschland:

»Beginnt die Schönheit aneinander wiederzuentdecken. Übt gleich morgen, im Neonlicht der Umkleidekabine, über Euch zu lachen, statt mit Selbsthasstiraden über Euch selbst herzufallen. Noch besser als allein geht das zu zweit. Wozu sind Freundinnen da. Macht Fratzen wie ein Kind. Wackelt mit den Zehen. Lacht Euch schön. Und hilft den Männern, mit kahlen Köpfen begehrenswert zu erscheinen. ›Siehe, es ist sehr gut.‹«⁸

ANMERKUNGEN

- 1 Viele der folgenden Überlegungen entstanden im Kontext des Jahresprojekts »Bei mir bist du schön – Frauen Körper Glauben« des Verbands der Evangelischen Frauen in Hessen und Nassau e.V. (2006–2008). Der Fachbereich Erwachsenenbildung hat dieses Projekt vor allem konzeptionell unterstützt.
- 2 Ammicht Quinn, Moltmann-Wendel 2002.
- 3 Vgl. Ammicht Quinn 2000.
- 3 Böhmer, Wolf 2006.
- 4 Degele 2004.
- 5 Rohr 2009.
- 6 Umfangreiches Material für Gruppenstunden, Andachten, Frauenfrühstücke und Gottesdienste findet sich in den beiden Materialheften aus dem Projekt »Bei mir bist du schön – Frauen Körper Glauben«. Zu beziehen über den Verband der Evangelischen Frauen in Hessen und Nassau e.V.; www.EvangelischeFrauen.de.
- 7 Ich verweise hier auf den 2012 erschienenen Band »So ist mein Leib« von Ilse Falk et al., der Körperkonstruktionen aus feministisch-theologischer Perspektive betrachtet und dem Dualismus von »heil und gebrochen« in sehr differenzierter Weise nachgeht.
- 8 Bahr 2012.

LITERATUR

- Ammicht Quinn, R. (2000): Körper – Religion – Sexualität. Theologische Reflexionen zur Ethik der Geschlechter. Mainz.
- Ammicht Quinn, R.; Moltmann-Wendel, E. (2002): Körper der Frau / Leiblichkeit / In der Geschichte des Christentums. In: Wörterbuch der Feministischen Theologie, S. 336–339.
- Bahr, P. (2012): Alles wegen Eva. Vortrag auf dem Freiburger Frauenkirchentag, September 2012. <http://www.ekd.de/kultur/kulturbuero/kulturbbeauftragte/21932.html#showPrint>.
- Böhmer, K.; Wolf, E. (2006): »Mein Körper und meine Kehle freuen sich in Gott« – von der Lust im Leib zu sein. In: Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V. (Hg.): Bei mir bist du schön, Heft 2.
- Degele, N. (2004). Sich schön machen. Zur Soziologie von Geschlecht und Schönheitshandeln. Wiesbaden.
- Rohr, E. (2009): Vom sakralen Ritual zum jugendkulturellen Design. Zur sozialen und psychischen Bedeutung von Piercings und Tattoos. Vortrag 8.9.2009. Darmstadt. <http://www.uni-marburg.de/fb21/schulpaed/institut/personal/rohr/ritual.pdf>.

Dr. Christiane Wessels ist Referentin für kulturelle und politische Bildung und Frauenbildung im Zentrum Bildung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau.

Hans Prömpers

Bodycheck im Bildungswerk

Körper als Thema der katholischen Erwachsenenbildung vor Ort

Körper ist Kult. Das zeigen Fitnessstudios, Marathons und Firmenläufe, im Workout und Painting gestylte und öffentlich zur Schau getragene Körper jeden Tag aufs Neue. Nur die katholische Erwachsenenbildung scheint davon vielfach unberührt. Warum ist das so? Aber: Ist das wirklich so? Aus der Sicht der Leitung eines großstädtischen katholischen Bildungswerks möchte ich unser Angebot einem Bodycheck unterziehen, mit drei Fragestellungen:

1. Wo kommen explizit körperbezogene Angebote im Programm vor? (eine kleine Programmanalyse)
2. Wo und wie kommen die Körper in der Bildungspraxis ins Spiel? (ein Blick in die Methodenkiste)
3. Wo liegen die Chancen und Aufgaben einer Körperbewussten kirchlichen Erwachsenenbildungspraxis? (am Beispiel des Pilgerns als spiritueller Technik der Selbstbildung)

Körperbezogene Angebote im Programm

Eigentlich haben wir das nicht. Die ganze Sparte der Gesundheitsbildung und -prävention ist an andere delegiert: Volkshochschulen, Familienbildung, Sportvereine. Da gibt es dann vielleicht mal noch die »Rückenschule« im Seniorenprogramm einer Gemeinde oder die »Sitztänze« in der Fortbildung der ehrenamtlichen Altenclubleitungen. Aber Bildungsveranstaltungen in katholischer Trägerschaft sind vielfach »Sitzveranstaltungen«, welche auf den Geist (Kognition, Glaubenswissen, Werte und moralische Überzeugungen) zielen. Die Körper sitzen halt dabei. Aber das funktioniert immer weniger. In unserer »Informations- und Mediengesellschaft« sind Wissenserwerb und Wer-

tebildung auf vielfach anderen, am PC und Smartphone individualisierten und im Museum oder Event ästhetisierten Kanälen und Orten möglich.

Und doch haben wir sie, häufig bei den auf Zielgruppen bezogenen Angeboten. Da gibt es die Veranstaltungen vom Ausschreibungstyp »bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen« im *Frauenprogramm*: der »Wohlfühltag für Frauen« mit Qi Gong und Meditation, das Wochenende »Qi Gong und Naturerfahrungen« im Exerzitienhaus, die Gruppe »Eutonie und Zen« in der Innenstadtgemeinde. Hier geht es um das Unterbrechen des Alltags, um das Lernen und Erleben von Entspannungstechniken und Vitalitätsübungen, um körperbezogene Techniken des Entspannens und Wohlbefindens. Kurse wie »Farb- und Stilberatung« oder auch »Stimm- und Persönlichkeitstraining« für Frauen zielen auf Selbstsicherheit und kommunikative Kompetenzen im beruflichen wie privaten Alltag.

Auf Männer zielende Angebote formulieren anders und bieten oft eher auf das Tun gerichtete Angebote. Da gibt es schon mal – hier bei anderen Bildungsträgern gefunden – das »Schwertseminar«, die »Schwitzhütte«, die »Visionssuche in der Wildnis«, das »Bogenschießen« oder den »Bogenbau für Väter und Söhne«. »Pilgern« und »Wanderexerzitien« gibt es in beiden Angebotssegmenten für Frauen und Männer, aber häufig eben nach Geschlechtern getrennt. Überregional oder im Verbund mit Klöstern und Tagungshäusern finden sich auch Veranstaltungen wie »Sportexerzitien«, »Sports and Spirits« mit Joggen und Schweigemeditation, oft übrigens ausgebucht!

Also, die Körper kommen schon im Programmspektrum vor, wenn auch vielfach nicht im Zentrum des Kernge-

schäfts, sondern als zielgruppenspezifische »Beigabe«.

Elemente in der Bildungspraxis

»Jetzt haben wir lange genug gegessen und geredet. Ich hätte jetzt gerne mal etwas für meinen Körper. Ich möchte meine Kraft und Energie spüren.« Gut, wenn ein Kursleiter, eine Kursleiterin darauf vorbereitet ist. Die Menschen wollen nicht mehr nur einfach sitzen und reden, vor allem nicht bei Wochenend- und Langzeitkursen. Immer wieder erlebe ich – und plane es auch ein – als Leiter von Kursen, dass die Berücksichtigung körperbezogener Bedürfnisse im Verlauf einer Bildungsveranstaltung zu Wachheit, Selbstbezug und Kommunikation enorm beiträgt. Gerade auch in Kursen und Gruppen mit Männern erlebe ich, dass nach Überwindung einer anfänglichen Scheu gegenüber dem Zeigen des eigenen Körpers, gar dem Berühren fremder Körper solche methodischen Elemente zum Gelingen einer offenen Atmosphäre und Kommunikation beitragen. Das ist das »Ausschütteln« oder die »Klopfmassage« zu Tagesbeginn oder nach der Mittagspause, die »Körper- und Entspannungseinheit« am Abend nach der »Seminararbeit«, die »Atemübung« oder das »Gehen im Labyrinth« als Phasen des Kursdesigns. Gerade auch religiöse oder spirituelle Erfahrungen und Haltungen lassen sich gut über den Körper ausdrücken, inszenieren; oft sind es sogar Teilnehmende, welche solche Übungen in offene Kursarrangements einbringen: Kontaktimprovisation, Kirchentanz, Klangmassage, Yoga, Szenen und Skulpturen stellen ... Gegenüber den seit Jahrzehnten zum kommunikativen und sozialen Lernen verwendeten Rollen- und Kennenlernspielen in der

Erwachsenenbildung geht es hierbei mehr um Eigenerleben, körperbezogenes leibliches Spüren, um Selbstbezug und Körperwahrnehmung. Und das sollte ausgebaut werden!

Körper-bewusste kirchliche Erwachsenenbildung

Wenn die Inkarnation Gottes im Menschen eines der Hauptthemen des Christentums ist, warum sollte dann nicht umgekehrt eben dieser Leib ein Ort der Gotteserfahrung sein?! Die Lücke zwischen einer über weite Strecken »Körper-vergessenen« kirchlichen Bildungspraxis einer »Sitzkirche« einerseits und der bis zur »Selbstsakralisierung« vollzogenen Kultivierung und Inszenierung der schönen und erfolgreichen Körper in der Kultur der modernen expressiven Milieus der Gegenwart sollte nicht bejammert, sondern als Herausforderung gesehen werden – aber als kirchlicher Bildungsanbieter selbstbewusst im Blick auf die eigenen Kompetenzen und Ressourcen. Zu diesen Ressourcen zähle ich den enormen Fundus spiritueller Techniken und Praktiken religiöser Selbstbildung und Selbstformung als Heilssuchende.

Bei einem Fachtag zum Thema »Männergesundheit« im Februar 2012 bezeichnete der Frankfurter Sportsoziologe Robert Gugutzer den Sport als ein Hauptfeld körperbezogener Demonstrationen von Leistungsfähigkeit und erfolgreicher Leistung. Dabei ging es ihm weniger um eine Kritik des Sports als modernem Religionsäquivalent und Medium persönlicher Sinnstiftung, sondern um den Blick auf die Selbstinszenierung, Selbstgefährdung und Selbstnormierung durch Sport: Doping im Hochleistungssport, Ausdauer- und Extremsport als Suchtverhalten sowie Körpertuning im Fitnesssport. »Da der Körper aber eine letztlich fragile und nur begrenzt manipulierbare Größe ist, birgt eine körperfixierte Identitätsarbeit immer auch das Risiko des Scheiterns. Gesünder wäre es daher wohl, Männer fänden Alternativen zu einer ausschließlich

leistungsorientierten Körper- und Identitätsarbeit.«¹

Im Bereitstellen und Erfahren solcher körperbezogener Alternativen zur Leistungskultur sehe ich ein aktuell absolut bedeutsames Feld kirchlicher Bildungspraxis nach dem Motto: Einbezug des Körpers ja, auf jeden Fall. Aber mit der Perspektive auf eine gelassene Freundschaft mit dem eigenen Körper als Ort der Freude und des leiblichen Spürens, der Erfahrung von Kraft und Grenze, als Ort und Medium aktiven Tuns wie passiven Erleidens, als eigensinnigem Korrektiv zu Verstand und Willen.

Ich möchte dies am Pilgern verdeutlichen. Hier geht es primär nicht um Leistung oder Zielerreichung, sondern um ein Gehen auf ein Ziel hin. Nach meiner Erfahrung braucht es dabei nicht viel, um aus diesem äußeren Gehen (mit den Füßen, meinem Atem, meiner Kraft, meinem Gepäck, meinem Hunger und Durst) auch eine innere Bewegung werden zu lassen: hin zu meinen relevanten Lebensfragen, zu meinen Umgangsweisen mit Herausforderungen und Belastungen, zu meinem persönlichen Tempo und meiner Fähigkeit zum Schauen und Wahrnehmen dessen, was um mich herum ist. Dabei genügen einfache Impulse der Leitung/Begleitung (Gebete, Kurztex-te, Gesprächsanregungen, Leitfragen für Stillezeiten, Rituale/Liturgien und einfache Körperübungen), um vielfach tiefgehende, zentrale Erfahrungen anzuregen und zu ermöglichen. Aber diese Erfahrungen sind nicht machbar; sie wachsen in den Herzen derer, die gehen. Was geschehen kann, hat schon Karl Rahner in »Vom Gehen« beschrieben: »Wir gehen, wir müssen suchen. Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, sucht uns, freilich nur, wenn wir gehen, wenn wir entgegengehen.«²

Körperfreundlich, aber nicht leistungsfixiert: Hier liegt ein weites offenes Feld der Erwachsenenbildung. Gerade katholische Bildungswerke sollten darauf zugehen.

ANMERKUNGEN

- 1 Gugutzer 2012, S. 5.
- 2 Rahner 1964, S. 13.

LITERATUR

- Gugutzer, R. (2012): Hauptsache, die Leistung stimmt? Doping, Sucht und Körpertuning bei Männern. Manuskript des Vortrags bei der Fachtagung »Männergesundheit« am 29.2.2012 im Haus am Dom / Frankfurt am Main.
- Rahner, K. (1964): Alltägliche Dinge. 10. Aufl. 1980. Einsiedeln, Zürich, Köln.

Dr. Hans Prömpers ist Leiter des KEB Bildungswerks Frankfurt.

Wilfried Vogelmann

Per Körperarbeit zu eigenen Kraftquellen

Am Beispiel von »Mannsein – eine einjährige Forschungsreise«

Quelle 1 Der Boden

»Zieht Eure Schuhe aus, wenn ihr mögt, probiert aus, wie es sich anfühlt, barfuß auf der Wiese zu stehen«. Die meisten Männer folgen meiner Anregung. Sie schnüren ihre Schuhe auf, balancieren etwas ungelenk auf einem Bein, ziehen Schuhe und Socken aus und betasten vorsichtig das kurzgeschnittene Gras. Wir gehen einige Schritte, um den ungewohnten Untergrund zu ertasten. Die meisten genießen schon nach kurzer Zeit die erfrischende Massage durch die Unebenheiten des Bodens. »Sucht einen Platz, an dem ihr die nächste Zeit stehen wollt. – Spürt euch in euren Füßen, im Kontakt zum Boden. – Dreht eure Füße ein wenig hin und her, als wolltet ihr sie durch das Gras in den Boden hinein graben«. Die Wirkung ist immer wieder verblüffend: Die Männer kommen herunter. Sie kommen herunter aus ihrer hochtourigen Geschäftsorientierung. Sie kommen herunter aus ihren verspannten Nacken und Schultern in einen entspannten Bauch. Sie lassen es zu, ja genießen es, sich selber herunterzufahren, wie sie sonst ihre Computer herunterfahren. Sie kommen auf den Boden zurück und entdecken freudig und erleichtert: Ich beginne mich zu spüren in Füßen, Beinen, Wirbelsäule, Muskulatur. Ich fühle die tragende, widerständige Kraft des Bodens. Ich finde hier zurück in meine Stärke. Im Atem, der kommt und geht, spüre ich, wie mir Kraft zufließt und mich aufrichtet, weitet, spannt, dass ich mich vital und lebendig fühle. – Es sind häufig die kleinen vorbereitenden Übungen, die von Männern in den Seminaren als wichtigste Erfahrung wahrgenommen werden. Es ist die Erforschung der tra-

genden Fundamente, die am meisten zählt: Erdung, Gründung, Aufrichtung, Atem, Orientierung, zugewandte Begegnung.

Quelle 2 Die Gemeinschaft der Kursgruppe

19 Männer stehen im Kreis. Noch halten sie Abstand voneinander. Die Schultern berühren sich nicht. Wir sind am Beginn des Hauptkurses der Forschungsreise Mannsein. Alle Teilnehmer sind bereit, für sechs Seminare, also für ca. ein Jahr eine Weggefährtschaft einzugehen. Gern sprechen wir in diesem Zusammenhang vom Gruppenbehälter, der dicht gemacht werden muss, damit darin heiß gekocht werden kann. Jetzt ist die Zeit gekommen zu erforschen, wie sich das körperlich anfühlt. Ich lade die Männer ein, allmählich immer näher zusammenzurücken. Zunächst berühren sich die Schultern locker, dann immer intensiver. Es wird auch richtig anstrengend, wenn der Druck von beiden Seiten immer mehr wächst. Was löst dieses »Eingespantsein« aus? Weckt es Lust, Widerstand zu geben, mich meiner Stärke bewusst zu werden, meinen Platz zu behaupten? Oder lasse ich mich zerdrücken und hinausdrängen? Gemeinsam erforschen wir das Maß der stimmigen Nähe für eine Gruppe mit hoher Dichte. Solche Übungen vermitteln eine andere Qualität von Gemeinschaft unter Männern: Es geht eher um Konkurrenz in der Bedeutung von »miteinander zu laufen«. Vertraulichkeit wird bewusst vereinbart, damit ein Raum geschaffen ist, um über jedes persönliche Erleben, Thema und Anliegen sprechen zu können.

Quelle 3 Aggression wird gewürdigt

Körperliche Kraft gehört zu den Qualitäten vieler Männer. Wer aber hat Männer in ihrer Jungen- und Jugendzeit gelehrt, diese Kraft zu erforschen, zu genießen, zu lenken, zu bahnen, zu richten? Männer, die sich zum Einstiegsseminar der Forschungsreise Mannsein anmelden, haben oft ein zwiespältiges Verhältnis zu ihrer Körperkraft. Einerseits würden sie diese gern spüren und leben, ja, sie hätten richtig Lust darauf, einmal ihre Kraft voller Hingabe fließen zu lassen. Andererseits fürchten sie sich sehr vor möglichen negativen Folgen. Durch Erziehung oder eigene schmerzliche Erfahrungen haben sie gelernt, Aggression pauschal dem Feld der Gewalt zuzuordnen. Wer die Unterscheidung von Aggression und Gewalt nicht kennt, schließt häufig seine vitale Energie weg. Sie ist unheimlich, bedrohlich, gefährlich. Und mit dieser Einstellung wird sie das auch mit Sicherheit werden und bleiben: unheimlich, bedrohlich, gefährlich. Denn was ich nicht kenne, was ich mir nicht vertraut mache, das kann ich viel schwerer lenken und klar dosiert einsetzen. Es droht die Explosion, das überlaufende Fass auf der einen Seite. Auf der anderen Seite werden Begegnungen seltsam saft- und kraftlos. Genau das macht die Männer unzufrieden. Deshalb bieten wir den Männern an, in kleinen, fein abgestimmten Schritten mit wachsender Dynamik in immer handfestere und kraftvollere Begegnungen zu finden. Die spielerische Übung, in dem ein Partner, der mir mit ausgestreckten Armen die Handflächen zuwendet, versucht, mich mittels Stoß beider Hände aus dem Stand zu bringen,



Seminar »Ringen um Identität« für Männer – Umgang mit Aggressionen

sorgt sofort für gelöste, lebensfrohe Stimmung im Raum. Während einige Männer sich vorsichtig herantasten und zunehmend Vertrauen und Spaß daran finden, legen andere gleich begeistert los: Endlich dürfen sie sich etwas erlauben, etwas leben, das sie sich sonst verboten haben. Aggression als die Kraft zu erleben, mit der ich nach vorne gehe, um etwas zu bewirken, um in Begegnung zu kommen, um ein Hindernis zu überwinden, um in einer Beziehung Kraft und Lebendigkeit zu spüren, das stärkt die Männer. Für manche ist es eine große Befreiung. Eine Quelle, die sie ängstlich unter Verschluss gehalten haben, darf nun sprudeln. Dazu gehört für manche die Erfahrung, im Seminar »Ringen um Identität« zum ersten Mal im Leben mit einem anderen Mann spielerisch zu balgen und zu raufen oder sogar die ganze Körperkraft eines anderen Mannes als Einladung zu nehmen, mit vollem körperlichem Einsatz sich eine noch zu erringende Facette des eigenen Mannseins zur Brust zu nehmen und auf die Matte zu bringen.

Quelle 4 Sexualität ist Lebenslust

Ein anderes, vielfach verbotenes oder auch vergiftetes Terrain ist die Sexualität. Die Lust auf Sexualität ist häufig vergangen. Erfahrungen in Partnerschaften haben nur sehr begrenzte

Erfüllung gebracht. Viele leben in Trennung oder Scheidung. Männer erleben sich in ihrer Beziehung in mehrfacher Hinsicht kaum als potent. Eher als überfordert oder erschöpft. Wer hätte sie auch je in ihrer Jugend gelehrt, ihre Sexualität zu verstehen, sie zu würdigen, zu feiern, förderlich zu gestalten? Schwäche heutiger Männer hat ihre Ursache häufig in diesem Mangel an Würdigung und Stärkung. Junge Männer werden leider kaum eingeweiht und eingeführt in die uralten Kräfte ihres Leibes und ihrer Seele. Die grundlegenden Themen – und dazu gehört auch die Sexualität – dürfen nicht in die Schmutzdecke gedrängt oder mit Verboten belegt werden. Also begleiten wir Männer auf ihrer Sehnsucht und sprechen offen über Hoden, Penis und Phallus oder über die Verbindung von Hirn, Herz/Hand und Hoden.

Als wunderbares Bild für die leiblich-kraftvollen Lebensvollzüge im Lebenslustzyklus des Mannes bietet sich uns der Ablauf des Austreibens, Blühens und Welkens der Amaryllis an. In einer Körperübung mit diesem Namen erforschen die Männer die Abfolge: verwurzeln, Kraft saugen, Kraft zum Herzen führen, mit der Herzenskraft verbundene vitale Power nach vorne austreiben, anschließend die Arme langsam nach vorn oben öffnend blühend verströmen und dann zusam-

mensinkend erschlaffen und welken. Der ganze Körper vollzieht damit den Zyklus des Phallus: Der schlaffe Penis richtet sich auf, treibt dabei aus, dringt ein, verströmt sich, wird schlaff und zieht sich zurück. Ejakulation mag als ein auf den genitalen Bereich beschränktes organisches Geschehen betrachtet werden. In diesem engen Verständnis fühlen sich Männer schwach. Orgasmus hingegen ist eine den ganzen Leib in Wellen durchlaufende Pulsation. Der Psychotherapeut Wilhelm Reich hat darüber ausgiebig geforscht und geschrieben. Also erforschen wir mit den Männern die Beweglichkeit ihres Beckens, die Durchlässigkeit der Wirbelsäule für einen Impuls, der aus dem Becken kommt, und machen dem Körper z.B. mit Tönen, Vokalklängen und Lachen Angebote, in Schwingung zu kommen. Dem Körper wird erlaubt, gezielt mit dem Becken, an dem die Genitalien hängen, zu vielen bewussten und unbewussten Beschämungen einmal ein »Nein« auszudrücken. Mit dieser Übungsphase des Nein wird Platz geschaffen für das große Ja zum Leben, das seinen vitalen Sitz eben gerade im Becken hat. Die ungebändigte Kraft des mit dem ganzen Leib und vielen Stimmen gerufenen »Ja!!!!« erfüllt den Seminarraum. Bei diesem Erleben bin ich bin immer wieder von unbändiger Freude erfüllt, wenn ich spüre, wie Männer zu ihren vitalen Quellen und in ihre erwachsene Stärke hineinfinden.

Gegenwärtig ist es noch möglich, sich zum Hauptkurs der Forschungsreise Mannsein anzumelden, der mit dem Seminar »Begegnung mit dem Vater & Vaterprinzip« am Wochenende vom 12. bis 14. Juli 2013 in Pforzheim-Hohenwart beginnt. Informationen und Flyer finden sich im Internet: www.maennerarbeit.info.

Wilfried Vogelmann ist Referent für Männerarbeit im bischöflichen Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Renate M. Goretzki

Der Mensch gestaltet fortwährend

Leib und Körper in der »Kunst-Akademie im Sommer«*

Arnold Schwarzenegger formuliert in seiner Autobiografie: »Der Körper soll wie eine lebendig gewordene griechische Statue aussehen. Man modelliert seinen Körper ähnlich wie ein Bildhauer eine Statue mit dem Meißel bearbeitet.« Bereits im Jahr 1977 benutzt Schwarzenegger in der Dokumentation »Pumping Iron« diese Bildhauermetapher. Der Körper wird hier als formbares Objekt betrachtet, vergleichbar mit einem Material wie Ton oder Stein.

Der Wunsch, die Erscheinung des Körpers bestimmten Vorstellungen anzupassen, ist nicht ungewöhnlich. Gesellschaftlich geprägte Schönheitsbilder gab es zu allen Zeiten und in allen Kulturen in unterschiedlichster Ausprägung: vom Nasenring über lange Schwanenhäuse, Körperbemalungen, Ziernarben, Verformungen der Taille durch Korsetts bis hin zu Akzentuierungen von Körperteilen durch Kleidung. Der Körper und seine Repräsentation kann vielfältige Auskunft geben über die Gruppenzugehörigkeit, die Rolle der Geschlechter, Sexualität, Status in einer Gesellschaft und schwingt zwischen Fremdanspruch und Selbstinszenierung.

Fitnesstrainings, Diäten, operative Eingriffe etc. sollen den Körper heute jugendlich und leistungsstark gestalten, der Körper wird als verfügbares Gut, kontrollierbares Instrument und die Selbstoptimierung des Körpers als »Visitenkarte des Selbst«¹ betrachtet. »Wer dick und faltig aussieht, ist heute selbst schuld – so sehen es jedenfalls zunehmend mehr Menschen. Wir betrachten unsere Körper immer mehr als eine Art Rohstoff, den wir nach Belieben formen können und auch sollen«, sagt die Soziologin Paula-Irene Villa.²

Aber der Körper entspricht letztlich kei-

nem Material wie Stein oder Ton. Er ist nicht nur anatomischer Körper, sondern zugleich ein diffiziles Gebilde. Dies spiegelt sich in der analytischen Leib-Körper-Differenzierung. Das jeweilige geschichtliche Verständnis ist Merkmal für den Wandel des Menschenbildes.

»Der Leib beinhaltet Personsein, Lebenhaben und Körperlichkeit.« Als die verleiblichte Seele sieht Thomas von Aquin den Menschen. Die Wirkungen dieses Leibes nach innen und außen werden auch von seiner Symbolhaftigkeit bestimmt. »Der Leib ist ein offenes System in einem sozialen Kontext. Er ist aus dem gleichen Stoff wie die Welt, in der wir leben, zugleich aber auch letzte Subjektivität. Leib sind wir, während wir den Körper nur haben.«³

Entgegen der Betrachtung des Körpers als eine Art formbarer Rohstoff erfolgt in den praktisch orientierten ästhetisch-künstlerischen Kursen der »Kunst-Akademie im Sommer« des Katholisch-Sozialen Instituts eine Hinwendung zur Leiblichkeit. Dies erfolgt über verschiedene Zugänge und in unterschiedlichen Ausprägungen. Einige Beispiele:

Bildhauerei mit Heinz-Günter Prager: »Arme, Füße, Beine, Hände: Was vom Torso abgefallen ist.«

In der bildenden Kunst sind Teile des Körpers immer Thema und Versuchung. Besonders nachdem der Torso durch Rodin ins Zentrum der Skulptur rückte, erhalten die Extremitäten des Körpers eine hohe eigene skulpturale Macht. Der Kurs beschäftigt sich mit dem Thema theoretisch anhand der Entwicklung in der Kunstgeschichte wie auch in der praktischen Umsetzung. Durch Zeichnen und Modellieren mit Ton werden die Plastizität und die Bewegungen des Körpers untersucht und

daraus freie Plastiken entwickelt.

Fragmentarische Körperformen stören einen Spiegelbezug des Menschen. Sie unterliegen einem anderem Wahrnehmungsbild vom Körper, das nicht der Konstitution im Sinne gesellschaftlich orientierter Repräsentation entspricht. Fragmentierte Körperteile können auf Verfremdungen oder Verletzungen verweisen. Darüber hinaus werden die Extremitäten aus dem Blickwinkel der gestalterischen Grundlagen betrachtet wie Linie, Form, Maß, Proportion, Licht-Schatten Wirkung, haptische Qualitäten, Komposition, Bewegung, dem Verhältnis von Körper und Raum. Sinnliche Wahrnehmung als Tor zur Welt muss trainiert werden. Ästhetisch-künstlerisches Arbeiten kann bisherige Wahrnehmungsgewohnheiten erweitern: es fordert zu detailliertem Sehen heraus, die haptischen Qualitäten des Materials verbinden sich mit den formalen im Begreifen. Die Erfahrung durch die sinnlichen Anteile verknüpft sich mit kognitiven Überprüfungen. Die permanente Befragung des Gestaltungsprozesses entwickelt sich dabei in einem durchaus widerständigen »dialogischen« Prozess. Dabei oszilliert die individuelle Auseinandersetzung zwischen dem Leib als Agens und dem Körper als Thema der Auseinandersetzung.

Heinz-Günter Prager arbeitet in dem Kurs mit einem Modell; denn der Mensch kann seinen eigenen Körper nicht als Ganzes sehen. Mit dem Modell können Körperhaltungen wie sitzen, stehen, gehen und Arm-, Hand-, Bein-, Fußhaltungen verdeutlicht und untersucht werden. Zudem wird mit dem Modell im Kurs die bewusste Wahrnehmung des eigenen Leibes in Resonanz zu anderen Körpern thematisiert und herausgearbeitet.

Performance als Kunst mit Ulrike Rosenbach: »Körper im System«

Performancekunst konzentriert sich auf die Bedeutung des Prozesses als künstlerisches Mittel. Der Kurs bietet eine Folge von praktischen Übungen zum Thema Performancekunst an. Die Übungen konzentrieren sich auf Performance-Creativtraining. Im Arbeitsprozess Performancekunst wird der Körper als Objekt untersucht und ausgelotet: z.B. die Bewegung des Körpers im Raum, die Befindlichkeit des Körpers bei der Bewegung im Raum, sein Verhältnis zu anderen Materialien, Geräuschen und Dingen sowie zur sozialen oder gestalteten Architektur der Umgebung. Die verschiedenen Techniken arbeiten auf die Erforschung und Vermittlung der Arbeitsergebnisse als Gesamtkunstwerk hin.

Die Atmosphäre des Kurses wird durch eine vertrauensvolle Begegnung untereinander bestimmt sowie durch das Schaffen eines nach außen abgeschotteten Schutzraumes. Performance ist unmittelbar, eine Selbsterkundung und öffentliche Selbstdarstellung. Die geschlossene Arbeitssituation fördert zudem die Konzentration, die Versenkung in die zu erforschenden Erfahrungen. Alle Wahrnehmungen, Empfindungen, Erinnerungen und Assoziationen, die sich bei den Übungen im Raum oder in der Natur herausbilden, werden in einem Notizbuch festgehalten.

Außer den Wahrnehmungsübungen des Leibes finden regelmäßig Meditationseinheiten und Gesprächsrunden statt, in denen die Notizbucheinträge der Teilnehmenden vertiefend befragt werden. Dies einerseits im Hinblick auf die Eruierung eines persönlich bedeutsamen Themas, andererseits wird auch die Relevanz in Bezug auf gesellschaftliche Zusammenhänge untersucht. Auf dieser Basis erfolgt die Umsetzung in einzelne oder gemeinsame Performances, die mit im Kurs produzierten Videos ergänzt werden können. Materialien, Geräusche, Körpersprache, Bewegungen, Gipsabformungen von Körperteilen, Filmeinsatz etc. bilden Komponenten, aus denen sensorisch komplexe Abläufe entstehen.

Ein Videoclip versetzt den Betrachter

quasi in einen fremden Körper hinein. Aus dessen Perspektive kann der Betrachter alle Geräusche und visuellen Eindrücke eines Spaziergängers am Bachlauf wahrnehmen, als wären es seine eigenen Erfahrungen. Ein irritierendes gleichwohl faszinierendes Spiel mit der Überlappung von eigenem und fremdem Körper, der Thematisierung von originaler und nachempfundener Wahrnehmung, den vorgeprägten, gefilterten Eindrücken im Gewand einer ursprünglichen Erfahrung. Dies bildet den Hintergrund für eine Aktion, in der auf hohen Hockern in einer Reihe sitzende Personen beliebig aber kontinuierlich Flüssigkeit aus Tetra pack trinken, von denen auch ein Exemplar im Videoclip am Bachlauf zu sehen ist. Der Sinnhorizont von Wasser, Körper und Natur eröffnet sich in einem beziehungsreichen Geflecht.

Performances stören tradierte Wahrnehmungsmuster. Sie brechen auch mit Konventionen. So thematisiert eine Teilnehmerin ihren durch ein körperliches Gebrechen verformten Rücken, indem sie ihn mit einer Gipsabformung betont, sich gebeugt mit dem Gesicht zur Wand und dem Rücken zum Publikum setzt. Die Gipsabformung ist mit dem Text »Der Welt den Rücken« beschriftet und mit einem großen grünen Fleck genau über der körperlichen Verformung bemalt.

Grenzüberschreitungen, Verfremdungen, nicht leicht zu dechiffrierende Aktionen, offene Sinnassoziationen irritieren vertraute Wahrnehmungsgewohnheiten, intensiviert durch die Authentizität der Performance. Die Erforschung des Außen- und Selbstbezuges bleibt schlussendlich nicht auf die Durchführenden der Performance begrenzt, sondern dehnt sich gleichermaßen auf die Betrachter aus.

Menschen gestalten immerzu. Ästhetische Gestaltungsprozesse sind ein Weg, sich mit der Welt und dem Selbst auseinanderzusetzen. Sie können erweiterte Zugänge des Erkennens und Begreifens schaffen und bewegen sich zwischen der Entfaltung des Selbst und der Prägung durch die Umwelt.

Ob die Formung des Körpers von Arnold Schwarzenegger nun im Kontext

einer Anlehnung an das Kunstsystem⁴ zu sehen ist, ist eine Fragestellung. Eine andere ist die Frage nach dem Umgang mit dem Leib. Hier können ästhetisch-künstlerische Prozesse Chancen bieten, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. »So geht es darum, das Lebendige in seiner Bewegung zu begreifen und sich vom projektiven Zweckhandeln und zielgesteuerten Denken frei zu machen. Um eine eigene Form der Freiheit zu gewinnen, die sich dem Offenen auszusetzen vermag und Resonanzen zum Zuge kommen lässt, die einen ins Ungesicherte führen – in jenen Resonanzraum, dessen (künstlerische) Erforschung sich in der Intensität und Qualität der jeweiligen Artikulationen sowie in der Erkenntnisgewinnung und Wissensgenerierung selbst zeigt.«⁵

ANMERKUNGEN

* Die »Kunst-Akademie im Sommer« zielt auf einen Dialog der Künste. Das interdisziplinäre Projekt bietet praktische ästhetisch-künstlerische Kurse verbunden mit einem kulturellen Rahmenprogramm, fachübergreifenden Vorträgen und Werkstattgesprächen. www.ksi.de

1 Zitiert nach: Scheller 2012, S. 59.

2 Focus Nr. 19/13, S. 117 f.

3 Geisler 1996, S. 386.

4 Vgl. Scheller 2012, S. 248.

5 Koethen 2011, S. 15.

LITERATUR

Geisler, L. S. (1996): Das Verschwinden des Leibes. UNIVERSITAS, Nr. 598, 51. Jahrgang. Stuttgart.

Jung, B.; Ruzas, S.; Hartmann-Wolff, E.; Reinhard, J. (2013): Mann, siehst du jung aus! In: Focus Nr. 19. Offenburg.

Koethen, E.: (2011): Künstlerisches Experimentieren als Prozess der Wahrnehmung. Vortrag 5.10.2011, DGÄ-Kongress Experimentelle Ästhetik. Düsseldorf.

Scheller, J. (2012): Arnold Schwarzenegger oder Die Kunst, ein Leben zu stemmen. Stuttgart.

Renate M. Goretzki ist pädagogische Referentin für Kunst und Kultur im Katholisch-Sozialen Institut (KSI), Bad Honnef.