

Susanne Bischoff  
www.tanzendes-feuer.de

**BewegungsLust: Spielen mit Körperbewegung.**  
**Auszüge aus dem feministischen Bewegungskonzept „FrauenSport“**

- anlässlich der Walpurgistagung „Sexualität“ des Lesbischen Herbstes am 28.4.2008 auf Burg Bodenstein in Teilen im Workshop vorgestellt.



Schlussbild: 1 Was nimmst du mit aus dem Workshop BewegungsLust?

Foto: Bischoff

*Reflexion*  
*rührt mich zu tränen*  
*geradeaus denken*  
*macht mich nicht weinen.*

*Christa Reinig*

Bei einem gemütlichen Kaffee- und Teeplausch geschah das, wovon Brigitte GRÖVER rückblickend berichtete:

„Die erste Lesbensportgruppe begann im Spätsommer 1982. Eine Mitarbeiterin im LESTRA (dem autonomen „Lesben Treff und Auskunft“), eine türkische Lesbe, fragte Susanne, ob sie nicht Lust hätte, bei uns eine Lesbensportgruppe aufzubauen. Mit ihren Erfahrungen als Sportlehrerin und mit alternativem Sport eine Gruppe anzuleiten, für alle, die Lust auf Bewegung und nicht unbedingt auf den üblichen Sport hätten. Bald darauf trafen wir uns einmal wöchentlich draußen in einem weiträumigen Park an der Amazonenstatue im Berliner Tiergarten. Dieser Platz hatte Tradition. Schon in Zeiten des alten LAZ (LesbischesAktionsZentrum) hatten sich dort sonntags Lesben zum Fußballspielen getroffen“.<sup>1</sup>

Mangels jeglicher Sportgerätschaften brachte ich Geräte aus dem alternativen Sport mit: vor allem Fahrradschläuche, Besenstiele und Bettlaken. Eine Teilnehmerin erstand bei ‚Aldi‘ einen Fußball. Ansonsten hatten wir eine Wiese, etliche Bäume und eine Statue mit einem Pferd und einer Reiterin mit dem Symbol der Frauen- und Lesbenbewegung, der Labrys, in der Hand als Vorbild - und zum Hinüberklettern. Weit entfernt von jeglichem Gedanken an ein inhaltliches Konzept hatte ich mir in der Vorbereitung auf diese erste Gruppe vorgenommen, aus dem alternativen Sport folgende inhaltliche Grundlagen umzusetzen:

- Interdisziplinarität
- Möglichst große Angstfreiheit
- Selbstbestimmung als Ziel wie Inhalt
- keine Aufteilung und Bewertung in „sportliche“ und „unsportliche“, „leistungsstarke“ oder „leistungsschwache“ Teilnehmerinnen
- Heterogenität der Gruppe in bezug auf Alter und körperlichen Fähigkeiten
- Relative Homogenität in Bezug auf sexuelle Identität (Lesben und Frauen auf dem Weg zu einer lesbischen Identität)
- Vermeidung wettkampforientierter zugunsten kooperativer Bewegungs- und Spielsituationen
- Alltagsrelevanz sportlicher Bewegungsmöglichkeiten
- Aufnehmen von Bewegungswünschen
- Kooperativer Leitungsstil, eher vorschlagend- unterstützend
- Veränderung des Umgangs mit Bewegungsräumen und Sportgeräten

Die Gruppe fing voll Freude an, doch schon bald gab es erste Fragezeichen: Ich war erstaunt – offen gestanden: moralisch empört - über schnell auftretende Ängste erwachsener politisch aktiver Feministinnen.

---

<sup>1</sup> GRÖVER 1993, 37.

„Bereits in der ersten Lesbengruppe – und das hat mich noch am meisten überrascht – wurde deutlich, dass auf Bäume klettern für viele sehr kompliziert ist. Es traten Ängste auf, die mit den bis dahin fortschrittlichsten Forschungen für gemischt-geschlechtlichen Sport keineswegs erfasst wurden. Was als Geschenk gedacht war, als „wir nehmen uns unseren (Bewegungs-)Raum“, war für mehrere eine große Hürde. Ängste vorm Hinaufklettern und vor allem Hinunterfallen aus Höhen von etwas über einem Meter waren mir anfänglich unerklärlich.“<sup>2</sup>

Durch die gemeinsamen Erfahrungen begann ich damals auch meine eigenen Ängste vor bestimmten Bewegungen oder nachts auf der Straße bewusst wahrzunehmen - sie führten mich zum WenDo. Durch die Bewusstwerdung von Ängsten verloren diese gleichzeitig den Schleier des Unveränderbaren. Die von Martina EMME für die Aufrechterhaltung patriarchalischer Zustände als „Mit-Agierende“<sup>3</sup> beschriebene „Ich-Kann-nicht-Haltung“ von „Weiblichkeit“ als Kulturbarriere<sup>4</sup> verwandelte sich zunehmend in ein lustvolles „Wie-kann-es-denn-gehen“. Beispielsweise wurde mir klar, dass ich zuletzt während meiner Schulzeit auf Bäume geklettert war. Ich fing an zu ahnen, wie selbst für eine so sportbegeisterte Frau wie mich die Unbekümmertheit, die gedankliche Freiheit realen und übertragenen Bewegungs-Frei-Raums fast unmerklich beschnitten worden war:

„Wir waren eine Clique von acht bis zehn Mädchen, die sich in den Pausen und außerhalb der Schule trafen. Wir hatten bei gutem Wetter in den großen Pausen einen ‚irgendwie‘ verbotenen Treffpunkt: an und auf den Bäumen, etwas versteckt durch Büsche in dem weitläufigen Schulgelände. Wir kletterten, ließen uns baumeln, erzählten uns Geschichten – spielten auch mit unseren Taschenmessern und übten Werfen damit. Gummitwist oder einfach nur rumstehen war es nicht für uns. In einer dieser Pausen geschah ein an sich kleines Unglück: eine sprang von einem Ast etwa aus Kopfhöhe hinunter. Beim Landen geriet ihr eine Hand unglücklich in die Schneide eines gerade zuklappenden Taschenmessers eines auf der Erde stehenden Mädchens. Die Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger erhielt einen heftig blutenden Schnitt. Nach kurzem Erschrecken rannte die ganze Gruppe los – zum Hausmeister. Auf dem Weg dorthin verständigten wir uns atemlos, dass die Erwachsenen auf keinen Fall wissen dürften, was passiert sei, sonst würden sie es uns gleich verbieten. Wir erfanden die Story von einer Glasscheibe, in welche die eine gefallen wäre. Geglaubt wurde uns nicht – irgendwie wussten die Erwachsenen wohl doch, dass wir immer in den Bäumen waren und verboten es uns nun aus- und nachdrücklich. Die Wunde war nicht so schlimm, keine Nerven oder Muskeln durchtrennt, eine Narbe blieb. Ende: Wir

---

<sup>2</sup> BISCHOFF 1993, 25.

<sup>3</sup> THÜRMER-ROHR 1989b, 93. Sie macht (THÜRMER-ROHR 1989a, 12/13) deutlich und präzisiert: „Die Frau in der patriarchalen Kultur braucht und hat Werkzeuge, um sich zum Werkzeug machen zu lassen. Sie ist eine Person geworden, die zur Mittäterschaft in der Lage ist. (...) Mittäterschaft der Frau ist nicht ein Ausrutscher, eine gelegentliche Entgleisung, eine üble Abweichung, sondern die Norm selber. Mittäterschaft heißt Mit-dem-Täter: Loyalität mit dem Mann und seiner Gesellschaft, Zustimmung zu seiner Herrschaft, auch noch in ihren abgetakelten Formen und in den Formen des Attentats auf alles, was tatsächlich oder vorübergehend zum Untertan gemacht werden kann. (...) Mittäterschaft ist eine Denkform.“

<sup>4</sup> EMME 1989.

trafen uns nie wieder in den Bäumen. Zusammen sind wir danach nicht mehr geklettert.“<sup>5</sup>

Als ich im Alter von knapp 30 Jahren erstmalig wieder in Berlin auf kleine und große Bäume kletterte, wurde die versteckte, für viele wirkungsvolle Erziehungsbotschaft für „richtige Mädchen“ sichtbar. Dass dieses spielerische Treiben Auswirkung auf den frei zugänglichen Raum für Mädchen und Frauen in einer patriarchalischen Gesellschaftsstruktur haben könnte, wurde – vor allem im Austausch mit Brigitte GRÖVER<sup>6</sup> - schnell klarer.

„Ich spürte eher, als dass ich es begründen konnte den Unterschied, wenn ich mit Männern zusammen auf Bäume geklettert wäre. Es war der Blick, die Weltsicht – es waren auch die Blicke von Männern, die mir sehr wohl zeigten, dass es ‚nicht richtig‘, ‚unanständig‘ ... war /ist, eine eigenständige Frau zu sein *und* auf Bäume zu klettern.“<sup>7</sup>

Hieran wird eine weitere These von „*FrauenSport*“ sichtbar, nämlich die, dass Einflüsse aus Sozialisation und Erziehung auf die körperliche und seelische Befindlichkeit so tief im Körper verankert sind, dass sie eben nicht allein durch ein verändertes politisches Bewusstsein aufgelöst werden können. Demgegenüber sind Blockaden oft mit einem Angebot als Erfahrungsfeld und –raum oft relativ schnell und häufig auf spielerische Weise einer Veränderung zugänglich.<sup>8</sup>

### ***FrauenSport* – Thesen eines feministischen Bewegungskonzepts für Mädchen/Lesben und andere Frauen**

Da ich davon ausgehe, dass Mädchen zu einem Großteil noch immer spätestens mit der Adoleszenz verlernen sollen / mussten, sich im Sport wie im alltäglichen Raum angstlos sicher frei bewegen zu dürfen, ist das spielerische und achtsam angeleitete Ausprobieren ein wesentlicher Ansatzpunkt für ein anderes Bewegungskonzept in der Inhalts- und Zielbestimmung sowie Methodik und Didaktik.

„*FrauenSport*“ hat eine Tradition sowohl im autonomen Lesbenzusammenhang als auch im feministischen Frauenbewegungskontext. Ideen und Wege aus traditionellen bis alternativen

---

<sup>5</sup> BISCHOFF 1993, 22-23.

<sup>6</sup> Vgl. GRÖVER 1993.

<sup>7</sup> BISCHOFF 1993, 25.

<sup>8</sup> Besuche in Erfahrungsfeldern nach Hugo KÜKELHAUS z.B. Schloss Freudenberg (Wiesbaden), Wallnau/ Fehmarn seien ergänzend oder grundlegend herzlich empfohlen!

Sportansätzen haben zahlreiche Quellen im Lebens- und Forschungsbezug frauenidentifizierter Frauen.

Als frauenidentifizierte Frauen bezeichne ich zunächst Feministinnen. Zahlreiche dieser Frauen gehen grundsätzlich Liebesbeziehungen mit Frauen ein, sind also Lesben. Andere Feministinnen gehen nur oder mitunter Liebesbeziehungen mit Männern ein, sind also heterosexuell oder bisexuell. Wobei sich eine sexuelle Identität nicht notwendig an einer aktiv gelebten Sexualität oder Liebesbeziehung festmacht. Auch wenn es Lesben häufig leichter fällt, einen klaren Blick für Frauenunterdrückung und -befreiung zu bekommen, gibt es wiederum viele Lesben, die keineswegs mit feministischer Theorie und Praxis übereinstimmen oder an ihr interessiert sind. Es gibt gerade auch viele ältere Frauen, die sich kaum als Feministinnen bezeichnen, doch sehr klare Frauenbezüge leben und Frauen sehr schätzen.

„*FrauenSport*“ kann sehr unterschiedlichen Frauen einen Raum anbieten, mit ihrem Körper, ihren Bewegungs- und Begegnungsweisen, ihrem Selbst bewußt und gleichzeitig spielerisch zu experimentieren. Ein Raum, der im traditionellen Sport nicht in einer einzigen Sportart angeboten wird. Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten haben auch den Vorteil, dass die Frauen sich nicht auf eine Richtung festlegen müssen, in der sie vielleicht nach einiger Zeit feststellen, dass sie ihnen keinen Spaß macht. Da im „*FrauenSport*“ oft Bewegungserfahrungen in Sportarten und Bewegungsrichtungen gemacht werden, die für etliche erst einmal gar nicht zur Diskussion standen, kann somit auch ein Weg in die bewusste Wahl einer speziellen Ausrichtung geebnet werden.

Die Frauen können hierbei Maßstäbe entwickeln lernen, welche didaktisch-methodischen Vermittlungsformen ihnen liegen und welchen Stellenwert die Praxis der Sportart für sie hat. Wenn eine Frau beispielsweise beim Basketball im Schulsport mit einer Vielzahl von Hand- und Fußregeln und ständigem Abpfeifen<sup>9</sup> durch den Sportlehrer konfrontiert wurden, ohne „bis zum Abitur jemals zum Korbwurf“<sup>10</sup> gekommen zu sein, ist leicht nachzuvollziehen, dass sie nicht freiwillig in einen Basketballkurs ginge. Durch andere Ball- und auch Basketballerfahrungen ändert sich ihre Haltung eventuell.

Doch andersherum ist mit einem einmal veränderten Sportverständnis eine Rückkehr für Frauen mit einer „gelungenen“ Sportsozialisation oft nicht einfach, was anhand eines Beispiels erläutert werden soll: Eine ehemals leidenschaftliche Handballerin war mehrere Jahre in der Berliner Lesbengruppe „de-sport-are“. Eines Tages verabschiedete sie sich aus der Lesbengruppe, weil sie Lust hatte, doch wieder nur Handball in ihrer alten (Frauen)Gruppe auf technisch-taktisch wesentlich höherem Niveau als unsere Gruppe es

---

<sup>9</sup> Die „Pfeife“ halte ich persönlich für ein Instrument, was nur bei Wettkämpfen oder als Alarmsignal (z.B. beim Kanufahren) eingesetzt werden sollte. Ansonsten halte ich sie für ein Disziplinierungsgerät, dass generell mit Pädagogik und speziell Sport- und Bewegungsunterricht nichts zu tun hat.

<sup>10</sup> Zitat aus den Fragebögen zu Schulsporterfahrungen.

bieten konnte, zu spielen. Nach nur einem einzigen Training mit ihrer alten Gruppe kam sie zurück, weil ihr die strenge Auslegung von Regeln und die viel ‚sportlichere‘ Atmosphäre missfiel.

Im Folgenden wird eine Übersicht über wesentliche Ziele und Inhalte von „*FrauenSport*“ gegeben:

1. Innerhalb eines Kurses sollen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten geschaffen und dadurch auch unterschiedliche Herangehensweisen an Körperarbeit deutlich gemacht werden.
2. Beispiele: Sportspiele wie Fußball, Handball, Prellball etc.; Gymnastik mit und ohne Musik; Kraft- und Ausdauerschulung – z.B. Nordic Walking; Yoga; QiGong, Kreistanz und andere Tanzformen; Raufen / Ringen; Stand- und Fallschule aus der Selbstverteidigung; Meditationsweisen; Atemschulung; Massage (Polarity, Igelballmassage, Ausklopfen u.a.); Akrobatische Elemente; Selbstbehauptungstraining; mit alltäglichen Hindernissen umgehen, auf Bäume und über Mauern klettern, Zäune überwinden.
3. Durch die Vielfältigkeit können sowohl Verbindungen als auch Grenzen einzelner Sportarten und Bewegungsrichtungen aufgezeigt werden.

Mit der in 1. und 2. angesprochenen Vielfalt ist allerdings nicht Beliebigkeit gemeint. Inhalte werden sicherlich zunächst anhand der Interessen der Lehrkraft ausgewählt, die aber auch von den Teilnehmerinnen motiviert werden können. Außer zerstörerischen Techniken (wie Boxen mit vorsätzlichen Kopf- und Körpertreffern oder extrem waghalsigen, egozentrierten Modesportarten) ist der Vielfalt durch die fachlichen Fähigkeiten der Lehrkraft oder den Möglichkeiten und Interessen der jeweiligen Gruppen / bzw. der Ausschreibung kaum Grenzen gesetzt. Es kann aber auch nur eine Bewegungsrichtung gemeint sein, die in sich vielfältig, mit Elementen aus verschiedenen Konzepten im Sinne von „*FrauenSport*“ konzipiert wird.

4. Spielen und spielerische Unterrichtsmethoden sind für „*FrauenSport*“ eine der entscheidenden Grundlagen, da sie häufig als „Randerscheinung“ der Adoleszenz einen spielerisch-vergnügenden, sich austobenden Umgang mit ihrem Körper in alltäglicher bis sportlicher Bewegung verlernt haben.
5. Wissen über den eigenen Körper soll vermittelt werden.

Es geht darum, die positive Entwicklung der weiblichen Lebensenergie, Kreativität und Vitalität durch Übungen zu unterstützen. Hierzu gehört auch das Vermitteln von Wissen über die Gebärmutter mit ihren Eierstöcken und der Klitoris als die „Quelle des Qi, der

Lebensenergie“<sup>11</sup>, die Vulva als Ort der Lust, die Brüste als Organe des Nährens und der Eigen-Macht.<sup>12</sup>

Kreistänze, freier Tanz, Selbstmassagen, Formen des Yoga, QiGong, können ebenso wie freie gymnastische Formen und Spiele Frauen in der Stärkung ihrer Lebensfreude unterstützen.

Im Zusammenhang mit dieser Thematik verändern sich weitere Fragen:

Welche gymnastischen Übungen sind objektiv oder subjektiv unterschiedlich gut bzw. schlecht für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, und warum ist das so?

Welche verinnerlichte Selbsteinschätzungen einer Frau hindern sie daran, einen Ball zu fangen und kraftvoll zu werfen, und wie können diese verändert werden?

6. Dieses Wissen ist zur Entwicklung einer positiven Körperidentität wichtig, um eigene Grenzen kennen und setzen zu lernen. Der hier angesprochene Weg von der körperlichen Fremd- zur Selbstbestimmung ermöglicht auch, eigene Maßstäbe für erbrachte körperliche Leistungen zu setzen oder zu lernen, die Verantwortung zu übernehmen, wieweit ich mich als Teilnehmende auf Übungen einlasse, wie viele ‚Sit ups‘ ich machen kann. Oder: meinem Körper trauen zu lernen, wenn ich die Wahrnehmung habe, dass eine Übung für mich schädlich ist.
7. Der eigene Körper wird als Raum erfahren, der gut geschützt ist und sich freiwillig ausdehnen und zurückziehen darf.

Beispiele:

zahlreiche Wahrnehmungs-, Atem- und Stimmübungen, (achtsam ausgeführte ) Vertrauens-, Kräftigungsübungen, Formen Feinstofflicher Körperenergiearbeit, Aufgaben aus Tanz und QiGong.

8. Es wird ein Raum geschaffen, der Frauen im Sport als auch im alltäglichen Umfeld nur erschwert zur Verfügung steht und dessen von außen gesetzte Grenzen zunächst unbewusst bleiben. Hierzu kann ein Sich-Bewegen auf verschiedenen Ebenen gehören u.a. den Hallenraum durchqueren, gegen stehende Matten schlagen / Treten, Schreien, Medizinbälle und Schlagbälle werfen, Boxen mit Boxhandschuhen, Klettern auf Bäume, Hangeln, Schwingen, Rutschen, Springen, Kugeln an Geräteparcours in der Turnhalle oder draußen, weiche Fallschule, kleine und große Ballspiele.
9. Frauen können ihre Stärke und Kraft fühlen lernen. Häufig ist die muskuläre Kraft erst dann trainierbar, wenn ein Bewusstsein hierüber entwickelt werden konnte.

Beispiele:

Raufen, Körpergewichtsübungen, Partnerinnenaufgaben.

---

<sup>11</sup> SCHMAKOWSKI 1998, 275.

<sup>12</sup> Die weibliche Brust, die „Busenberge“ (S.174) als empfindsame Organ, das den Weg zwischen Bauch und Gedanken weist, zur Entstehung von Brustkrebs siehe Maria ZEMP 1997.

10. Es werden Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt, die eine Vielzahl von Frauen – ob jünger oder älter – nie „wirklich“ als erlernt erlebt haben oder die ihnen so vermittelt wurden, dass sie häufig angstbesetzt sind.

Beispiele:

Fangen, Werfen, Schlagen von Bällen (z.B. Prellball) und in der Selbstverteidigung, Springen mit Geräten / Hindernissen und ohne sie Rollen, Fallen und Aufstehen (aus den Kampfkünsten), Tanzen, als ursprüngliche Bewegungsform von Kindern im Mutterleib.

11. Es ist wichtig, Ängste vor Sportarten und Bewegungsrichtungen bzw. vor speziellen Übungen (z.B. vor „gruppendynamischen Vertrauensübungen“) ernst zu nehmen und zu akzeptieren. Durch andere Erfahrungen und Gespräche können sich diese Ängste teilweise bis ganz verändern oder auflösen.

12. Sportarten, z.B. die großen Sportspiele sollten zunächst weitgehend vom internationalen Regelkanon befreit werden, stattdessen können eigene Vereinbarungen getroffen werden, die sich an offiziellen Spielregeln orientieren können, aber nicht müssen. Eine Entregelung schafft vor allem die Möglichkeit, die Priorität auf das sinnvolle Zusammenspielen (-lernen), die Unterstützung der jeweils eigenen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Bedürfnisse zu legen.

Beispiele:

Beim Basketballspielen wird raufen (ohne kitzeln, beißen, treten, kratzen) zugelassen. Frauen, die nicht berührt werden wollen, teilen dies am Anfang oder während des Spiels einfach mit.

Die Schritregel wird erst nach und nach beim Basketball eingeführt, gleichzeitig wird häufiges Abspielen und Freilaufen in den Raum geübt. Bei großen Leistungsunterschieden in dem Sportspiel wird vereinbart, dass erst alle Frauen einen Treffer erzielt haben müssen, bevor die erste(n) wieder einen Versuch haben.

Es ist möglich, Frauen-Fußball als ein Spiel des Fußes mit dem Ball nahe zu bringen und ihn von Assoziationen wie grobe Raufereien, Gebrüll, harten Fouls und Raubeinigkeit, die dem Männerfußball entspringen, zu befreien. Neben Ballfertigkeiten und dem Einsatz der Beine und Füße aus dem geöffneten Becken heraus wird kooperativer, kämpferischer Einsatz erprobt. Dies ist für viele Frauen, ob im Sport oder im Alltagsleben eine völlig neue Erfahrung. Die hier erworbenen Fähigkeiten bzw. entdeckten Möglichkeiten können bei entsprechender Anleitung auch in bedrohlichen Situationen im Alltag genutzt werden.

Für Rollstuhlfahrerinnen, die einen oder beide Arme bewegen können, sind hierfür auch Spiele mit dem großen Petsy- oder / und Basketball unterstützend.



13. Die in 12. erwähnte Öffnung des Beckens zum seitlichen Schießen und Stoppen des Balles beim Fußball findet eine erstaunliche Parallele in den Schritten eines sehr alten griechischen Labyrinthtanzes, dem Syrtos und dem Er-Öffnungsschritt vieler QiGong Übungen.<sup>13</sup> Somit kann auch das spielerische Umgehen mit dem Fußball einen Zugang zur ureigenen weiblichen Lust, Kraft und Kreativität aus dem Becken heraus ermöglichen und Mädchen/Frauen an die lebendige Spiralbewegung anschließen, aus und in der Leben sich bewegt.<sup>14</sup>
14. Leistung ist zweifellos ein Thema für „*FrauenSport*“, da viele Frauen einen negativen oder aber auch übermäßig positiv besetzten Begriff von Leistung und Anstrengung haben. Insbesondere für Frauen mit einer negativen Schulsportkarriere ist Leistung zunächst ein „unangenehmer“ Begriff – was nicht ausschließt, dass sie in ihren anderen Lebenszusammenhängen ausgesprochen leistungsbezogen leben. Hier soll ein Raum für das Ausprobieren und Verändern der eigenen Leistungsfähigkeit gegeben werden.

Beispiele:

Durch regelmäßiges Laufen / Walken wird physiologisch die Ausdauerfähigkeit erhöht. Dies schafft oft allein ein größeres körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Durch die Verbesserung der technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten werden z.B. Ballspiele schneller und kreativer. Lustvolle, mit anderen gemeinsam erlebte körperliche Anstrengungen, verändern häufig eine bisherige Leistungsverweigerung.

15. Durch die Enteignung des eigenen Körpers haben Frauen gelernt, zu konkurrieren, zu vergleichen und zu bewerten, d.h. sich schwächer, stärker, unbeweglicher, beweglicher, sportlicher, unsportlicher, schöner, hässlicher ... als andere Frauen fühlen zu müssen und: häufig zu fühlen. Darum ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen sich und andere Frauen in ihren Unterschiedlichkeiten und Gemeinsamkeiten wahrnehmen lernen. Hiermit kann schrittweise eine Loslösung fremdbestimmter Wertmaßstäbe bewirkt werden.
16. Die Vielfältigkeit sollte nicht nur in der Wahl der Sportarten- und Bewegungsmöglichkeiten allein bestehen. Zum Konzept „*FrauenSport*“ gehört grundsätzlich ein Raum für Begegnungsmöglichkeiten ganz verschiedener Frauen: diverse Lebensalter, Lebensumstände/ Berufe, unterschiedliche sexuelle oder/und kulturelle Identitäten und Nationalitäten. Das bewegungsübergreifende Konzept wurde zunächst in Lesbengruppen entwickelt. Mir ist es wichtig, dass lesbische Frauen einen

---

<sup>13</sup> Zur weiblichen Tradition von QiGong siehe SCHMAKOWSKI 1998.

<sup>14</sup> „QiGong zu üben bedeutet, die Quellen des Geistes, der Energie und des Atems auszuloten, den Geist zu klären und den Menschen körperlich und seelisch zu stärken. QiGong bewusst mit Frauen zu üben bedeutet zusätzlich, der kulturell weiblichen Wurzeln inne zu werden, Macht und Sinnlichkeit zu entwickeln und diese Kräfte in das alltägliche Dasein zu integrieren.“ Rafaela SCHMAKOWSKI, persönliche Korrespondenz.

offenen Raum genießen und bei möglicher Homophobie durch Teilnehmerinnen geschützt werden durch die Leiterin. Räume für Lesben und Frauen im Coming out zu schaffen ist nach wie vor ein wesentliches gesellschaftspolitisches Anliegen. Sport kann dort viel Raum bieten, aber auch für inneren und äußeren Rückzug sorgen.

17. Wenn Frauen durch gynozentrische Sprache zum Beispiel in der Art den Anrede und (Selbst)- Benennung die Möglichkeit angeboten wird, sich selbst stärker als zuvor als handelnde und interagierende Subjekte zu erkennen, kann sich dadurch auch ihr Körperempfinden und damit auch ihr Bewegungsverhalten verändern. Frauen brauchen Vorbilder und so kann hier ein Raum geschaffen werden, mit der eigenen Sprache zu experimentieren und von sich selbst zu sprechen. Beispiele frauenzentrierter Sprache, die im Bewegungsunterricht oft verwendet wird:

Partnerin, jede, frau, eine, Teilnehmerin, Nachbarin. Das Sprachmonster ‚Damen-Mannschaft‘ wird durch Team ersetzt.

18. „*FrauenSport*“ kann für Frauen mit unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten / Handicaps und geistigen Möglichkeiten (Lernschwierigkeiten, „Behinderungen“) und psychischen Beeinträchtigungen einen Raum bieten, sich mit der eigenen Besonderheit – wie jede andere – einzubringen und eigene Bedürfnisse zu formulieren. Beispiele hierfür sind:

Körperliche Einschränkungen können sichtbar und unsichtbar, im Jugend- oder Erwachsenenalter ‚erworben‘ (durch Krankheit, Unfall, Folgen sexualisierter Gewalt) oder angeboren / frühkindlich ‚erworben‘ sein. Die Infragestellung des Begriffes von Normalität in „*FrauenSport*“ kann vielleicht Mut für z.T. erstmalig eigene Bewegungserfahrungen machen. Wieweit dieses integrative Angebot für Frauen mit Einschränkungen angenommen werden kann, hängt von dem Raum, der Gruppe, der Kursleiterin oder den eigenen Bedürfnissen nach Integration oder Separation ab. Es kann aber auch sinnvoll sein für Frauen mit speziellen Themen eigene Gruppen einzurichten.<sup>15</sup>

Viele Frauen haben körperliche Einschränkungen, die sie zunächst gar nicht als solche thematisieren und ansprechen, selbst wenn sie schmerzhaft oder unangenehm sind: Arthrose in den Knien, Rückenschmerzen und zurückliegende Bandscheibenvorfälle, Kreislaufbeschwerden, schmerzende Zehenschiefstände, Asthma, Bluthochdruck, Folgen einer Entfernung von Gebärmutter und Eierstöcken, Abnehmen einer oder beider Brüste u.a. „In „*FrauenSport*“ soll ein Rahmen gegeben werden, mit diesen Verschiedenheiten einfach da zu sein und ggf. durch die Leiterin Unterstützung zu erfahren, das eigene Tempo und gut geeignete Übungen besser zu finden, ohne ständig mit der Thematik „Behinderung“ als etwas Besonderem beschäftigt zu sein. D.h. einerseits: das selbstverständlich verschiedene Formen an Bewegungsmöglichkeiten z.B. in der

---

<sup>15</sup> Bischoff (2008)

Gymnastik alternativ angeboten werden. Dies kann auch bei Frauen ohne oder mit geringen Einschränkungen Ängste vor dem Thema „andere Fähigkeiten“ abbauen und das Spektrum verschiedener Normalitäten selbstverständlicher werden lassen.

19. In 15. fehlte u.a. bewusst der Punkt „Übergewicht“ als Einschränkung. „*FrauenSport*“ soll auch dicken Frauen einen Rahmen geben, sich frei und lustvoll zu bewegen. Dies können einige Frauen bereits vorher im Tanz, andere dagegen gar nicht. Hier können durch veränderte Körper- und Bewegungserfahrungen die eigenen Maßstäbe für Selbstbewertungskriterien überprüft und oft erweitert werden.
20. Links- und Rechtsseitigkeit als kulturelle Normen, die hierzulande stark an Erfahrungen von Besonderheit und Normalität geknüpft sind, können durch vielfältige Übungen aus allen Sportarten und Bewegungsrichtungen ganz selbstverständlich geübt und schrittweise anders besetzt werden. Insbesondere Linkshänderinnen / linksseitige Frauen, die sich – wenn nicht herausragende Sportlerinnen – oft als bewegungsungeschickt und steif erleben, haben durch die Vielzahl der Bewegungsrichtungen und eine veränderte Methodik andere Entfaltungsmöglichkeiten als in traditionellen Sportarten und Vermittlungsformen. Rechtshänderinnen lernen oft neue Ebenen von Bewegungserfahrungen kennen und müssen ihre Vorstellungen infrage stellen. Gleichzeitig wird hierdurch eine Selbstaneignung von Bewegungsformen (z.B. den Kreistanz in die andere Richtung) erleichtert und Bewegungsqualität wird vertieft.<sup>16</sup>
21. Techniken in Sportarten (wie Heben, Tragen, Werfen, Fangen, Treten, Springen, Rollen, Laufstile, Rückenschwimmen oder Kraulen) aufzufrischen, zu vertiefen oder neu zu lernen vergrößert zunächst das funktionale Wissen und damit das vorhandene Handlungsspektrum. Funktionale Übungen können nicht zuletzt für Frauen mit sexualisierten Gewalterfahrungen einen stützenden Rahmen anbieten, von dem ausgehend auch schrittweise Veränderungen leichter möglich werden.
22. Komplexe Sportarten mit komplizierten Techniken werden nur dann in „*FrauenSport*“ eingeführt, wenn es die Vereinbarung gibt, diese Sportart einige Termine lang in den Mittelpunkt zu setzen.

Als ein Beispiel:

Das obere und untere Zuspiel beim Volleyball und das geschickte Zuspielen des Balles sind sehr komplexe Techniken, die zudem ein hohes Maß an Raumgefühl erfordern. Anfängerinnen oder Frauen mit rudimentären Grundkenntnissen von Volleyball in der Schule verletzen besonders leicht die Finger hierbei. Insgesamt wird ohne gemeinsame

---

<sup>16</sup> Bischoff, Susanne (2002)

Einführung über einige Stunden dann oft ein „gehacktes Standspiel“ zustande gebracht, dass weder der Idee von Volleyball noch von „*FrauenSport*“ entspricht.<sup>17</sup>

23. Einerseits steht jede einzelne im Vordergrund, gleichzeitig ist jedoch die Gemeinschaft mit ihren Unterschieden entscheidend. Nur wenn der innere Funke der Gemeinsamkeit im Prozess überspringt, kann bei einem angeleiteten Unterricht gleichzeitig viel Eigenbestimmung und Abstimmung möglich werden.
24. Das grundsätzliche Ziel der Selbstbestimmung und der Aneignung des eigenen Körpers kann z.B. auch geübt werden:  
im Selbstbehauptungstraining, im Theater der Unterdrückten (vgl. Augusto BOAL),  
im Erlernen der Einsatzmöglichkeiten von Atem und Stimme,  
im geradlinigen Gehen in der Halle, ohne anderen auszuweichen.
25. Selbst- und gegenseitige Massagen und Entspannungsübungen können eine ganzkörperliche Wahrnehmung unterstützen.
26. Meditationsformen oder Kreistänze unterstützen neben ihrer eigenen Qualität auch das Ankommen, ein sich sammeln. Das Wahrnehmen von sich selbst und den anderen in der Gruppe beugt den Verletzungen vor, die eine Folge von nicht.-gut-bei-sich-sein sind. Speziell Meditationsformen können zudem als mentales Training eingesetzt bei der Vertiefung von Lernprozessen hilfreich sein.
27. Eigene Wünsche und Ideen der Teilnehmerinnen immer wieder zu erfragen bedingt zum einen eine ständige Erweiterung der Möglichkeiten, gibt zum anderen die Gelegenheit, die Inhalte entsprechend den Interessen der Teilnehmerinnen auszuwählen und zu vermitteln. Hierdurch wird zusätzlich Platz geschaffen für zunächst vielleicht kurios erscheinende Ideen wie Kissenschlachten.
28. „*FrauenSport*“ soll Frauen in ihrer Handlungskompetenz insgesamt bestärken. In der Praxis bedeutet dies häufig einen eifrigen Austausch von Informationen über verschiedene Themen, die weit über die eigentliche Kursinhalte hinausgehen (z.B. Gesundheit, Ernährung, Umwelt, Alltagsspiritualität).
29. Regelmäßige Reflexions- und Feedbackrunden gehören als Orientierung und aktive Veränderungsmöglichkeit für alle Beteiligten zum Konzept „*FrauenSport*“.

Diese Ziele und Inhalte von „*FrauenSport*“ sind keineswegs alle jederzeit erfüllbar. Es sind Prinzipien, die sich in einem lebendigen Wachstumsprozess aller Beteiligten ständig verändern, aktiv neu und weiter entwickeln. Das Ergebnis ist einfach, sichtbar, fühlbar, wenn der Prozess geglückt ist: Glück, Sattsein und manchmal auch Tränen. Der Weg ist

---

<sup>17</sup> Diese Meinung vertrete ich auch vor dem Hintergrund als früher leidenschaftliche Volleyballspielerin, langjährige Trainerin einer Lesbenvolleyballgruppe und ehemalige Trainerin zahlreicher Frauenkurse in Volleyball. Doch verschiedene Versuche, auf den Wunsch der Frauen im „*FrauenSport*“ einzugehen, haben mich immer wieder bestätigt.

gewunden – für mich immer wieder ein Abenteuer, in dem es mir wichtig ist, dass wir uns achtsam unseren körperlichen und seelischen Grenzen nähern und dann ganz auf einmal den Moment des unbekümmerten Spiels, in dem Raum und Zeit vergessen scheinen – der „Flow“ – heilsam genießen zu können: Bewegungslust.

### **„FrauenSport“ und Körperpsychotherapie**

Im Rückblick und unter Berücksichtigung der inzwischen erweiterten Erfahrungen muss natürlich an dieser Stelle die Frage gestellt werden, inwieweit „FrauenSport“ nicht mitunter die Grenze zur Körperpsychotherapie überschreitet? Durch die bewusst gewählte Verbindung von einem wie auch immer verstandenen Sportbegriff mit den Lebens- und Alltagsbedingungen von Frauen (und Mädchen), können – und sollen ja durchaus auch – Themen angesprochen werden, die Frauen schmerzhaft erlebt haben. Für nicht wenige Frauen ist es ja im Gegenteil sogar so, dass erst durch ein vielfältiges Angebot ein Bewusstsein über die Existenz körperlicher oder seelischer Schmerzen entsteht. Gemeint sind hier Schmerzen, deren Verdrängung so wichtig zum Schutz der eigenen Persönlichkeit war, dass sie häufig kaum auf der körperlichen Ebene gefühlt werden können.

In der Übersetzung auf die Wahrnehmung feinstofflicher Energie beschreibt Marianne WEX diesen Vorgang folgendermaßen:

„Zu Beginn, in der größten Enge des Energiefeldes, zeigt sich mir Lebensenergie z.B. starr, eiskalt, gelähmt. Diese Schwingung fühle ich gleichzeitig physisch wie emotional starr, eiskalt, gelähmt. Ich nehme diese Engen als kalt-, taubgestellte, tiefgefrorene Erinnerung wahr. Im Grunde als Vorgang, der in der Psychologie mit „Verdrängen“ bezeichnet“ wird. Mir wird das immer mehr als wunderbare Fähigkeit bewusst, Eindrücke so erst einmal als Verdichtung eines Teils unserer Lebensenergie, für das Tagesbewusstsein nicht mehr wahrnehmbar, sich formen zu lassen.“<sup>18</sup>

Für viele Frauen, die als Mädchen sexualisierte Gewalterfahrungen erlitten, war Sport – nicht selten Leistungssport – eine aktive Möglichkeit des Wehrens und Schaffens eines Körperschutzes. Dieser Schutz ist dann allerdings nicht selten wie ein – überlebensnotwendiger! - Panzer, eine schwer zu durchdringende Schutzhülle, die in zwei Richtungen wirkt: wird einerseits das unmittelbare Erleben der von außen eindringenden, unaushaltbaren Gewalt kunst- und kraftvoll abgeschirmt, werden im Folgenden oft auch die eigenen Gefühle weggefiltert. Es ist durchaus möglich, dass diese Schutzhülle ungeplant durch die Vielfalt der Inhalte und Methodiken im „FrauenSport“ aufreißt. Es kann vielleicht ganz plötzlich das erste „Türchen“ für den Zugang zur Quelle der eigenen Bewegungslust geöffnet werden. Und hierbei können die – nicht selten im Leistungssport erworbenen ‚funktionalen Zugänge‘ wiederum einen wirksamen Schutz geben vor einem zu schnellen

---

<sup>18</sup> WEX 1998, 105.

Öffnen für die erlittenen Schmerzen, für die oft erst jetzt partiell zugänglichen, bildhaft werdenden Gewalterlebnisse. Gefolgt wird diese bittere Erschütterung oft noch davon, dass es kaum erträglich scheint, so viele Jahre/Jahrzehnte den eigenen Körper, die eigenen Gefühle gar nicht fühlen zu können.

Frauen mit ausgesprochen schlechten Sport-, zumal Schulsporterfahrungen kann es geschehen, dass schreckliche Erinnerungen „ganz plötzlich wie eine Wand“ vor ihnen stehen und z.B. durch eine Partnerinnenübung ausgelöst werden: Zwei Frauen sitzen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber, halten sich an den Händen und ziehen sich (rückenfreundlich) langsam einmal in die eine, dann in die andere Richtung, hin und her: eine Dehnübung. Die eigenen geöffneten Beine oder die der Frau gegenüber können auf einmal – für die Unterrichtende wenig planbar, Erinnerungen an sexualisierte Gewalt und das Sich-nicht-schützen-können auslösen. Ein evtl. barsches „ich will diese Übung nicht machen“ könnte ein Ausdruck von unbewusster Angst vor dem Aufsteigen und Ausbrechen alter Bilder sein. Das Formulieren dieses „Ich will nicht“ kann selbst schon einen ersten Schritt aus dem alten Muster des stummen Ertragens heraus bedeuten. Im „*FrauenSport*“ kann, wenn eine Gruppe sich lange genug kennt, darüber auch gesprochen werden. Andere Teilnehmerinnen wiederum brechen eher still die Übung ab oder machen einfach weiter und hoffen, dass es – wie die erlebte Gewalt – „bald vorbei“ - ist. An diesem Beispiel werden die Chancen, aber auch die Schwierigkeiten für „*FrauenSport*“ deutlich: auch im Schulsport haben viele Mädchen oft gehofft, dass es einfach bald vorbei sei. Und nicht wenige Frauen haben gleichermaßen sexualisierte Gewalt außerhalb der Schule und einen schrecklichen Schulsport (womöglich mit zusätzlicher sexualisierter Gewalt) erlebt. Ein achtsames, empathisch fragendes Handeln ist – sicher nicht nur für „*FrauenSport*“ wichtig. Im Laufe der Jahre ist mir aber auch deutlicher geworden, dass jede Nach-Frage immer ein Angebot sein sollte, die keine Antwort erzwingt.

Die gestellte Frage: Ist „*FrauenSport*“ in Teilen auch Körperpsychotherapie, ist derzeit wie folgt zu beantworten:

- a) „*FrauenSport*“ kann eindeutig Selbstheilungsprozesse unterstützen helfen. Dies gilt sowohl für eher körperliche Einschränkungen als auch für das weite Feld psychosomatischer Auswirkungen sexualisierter Gewalterfahrungen. Allerdings sollten Frauen mit (starken) traumatischen Erinnerungen evtl. auch in eine psychotherapeutische oder körperpsychotherapeutische Behandlung gehen. Die Traumabearbeitungsphase kann eine Zeit sein, wo „*FrauenSport*“ entweder als entlastend tatsächlich auf der spielerischen Ebene erlebt werden kann oder ausgesetzt werden sollte.

- b) Der Rahmen für „*FrauenSport*“ ist aber zunächst ein pädagogischer und kein explizit psychotherapeutischer. Deshalb sollte auf die Einhaltung einer Grenze zwischen Selbsterfahrung und psychotherapeutischen Gruppenprozessen geachtet werden. Diese Grenze war und ist nicht immer einfach zu ziehen, jedoch sowohl für die Teilnehmerin/nen als auch die Kursleiterin/nen ungeheuer wichtig,
- um „*FrauenSport*“ nicht maßlos zu überfrachten,
  - eben genau den Schutzrahmen zu bieten, in dem gewaltsame Erinnerungen möglichst nicht die Frau völlig überwältigend „hochkommen“,
  - und: das Spiel, den vergnüglichen Tanz als stärkende Erfahrung als ein wesentliches Element nicht aus dem Auge zu verlieren.
- c) Für die im Aufbau befindliche Verbreitung der Sporttherapie mit dem Schwerpunkt „Psychosomatik, Psychotherapie, Sucht“, in dem in geschützten Rahmen bewegungspsychotherapeutisch gearbeitet wird, sind allerdings Fragen und Antworten aus dem Konzept „*FrauenSport*“ von Interesse und Belang. Für meine Tätigkeit als Sport- und Bewegungstherapeutin in einer onkologischen Rehaklinik und eine Spezialisierung auf Psychoonkologie mit überwiegend Frauen ist *FrauenSport* nach wie vor eine fein differenzierende Methode und Zielperspektive zugleich – für lesbische wie heterosexuelle Frauen.

### **Abschließend**

BewegungsLust, zunächst einerlei wie und in welchen Zusammenhängen von LesbenFrauenMädchen gelebt kann jede immer wieder neu in einen Kontakt des Begehrens mit Leben bringen, den Audre Lorde so beschreibt: "Die Berührung mit der Macht der Erotik macht mich weniger Willens, Ohnmacht oder jene anderen demütigenden und für mich unnatürlichen Zustände wie Resignation, Verzweiflung, Selbstrücknahme, Depression und Selbstverleugnung zu akzeptieren."<sup>19</sup> SportBewegung kann hier Medium und Chance zugleich sein – jeden Tag an jedem Ort, mit oder ohne FrauenLesbenmädchensportverein. Und mit Sport können auch Brücken gebaut werden zu vielen LesbenFrauenMädchen in Staaten, die aus Armut- oder herrschaftlichen Patriachatsgründen bislang keinen Zugang zum Sport haben. Zum Brückenbauen gibt es in Deutschland zwei Weltereignisse: die Gay Games in Köln und die Fußballweltmeisterschaften der Frauen 2011 Da kommt doch Lust auf Bewegung auf!

---

<sup>19</sup> Audre Lorde, 192

## Literatur

- Bischoff, Susanne (1982). De – Sport – are. In *Lesbenstich*, 5, 64-68.
- Bischoff, Susanne (1984). Auszüge von Antworten auf dem Fragebogen für Frauen: „Erinnerungen an den Schulsport“. In *hochschulsport* (adh), 12, 12.
- Bischoff, Susanne (Hg.). (1993). ... auf Bäume klettern ist politisch. Texte aus der Feministischen Bewegungs- und Sportkultur. Hamburg: Frühlings Erwachen.
- Bischoff, Susanne (1994). Mit meiner Lust die Partnerin treffen – Ein Beitrag zum Sport und zur Selbstverteidigung von Lesben. In: M. Marti u.a. (Hg.) *Querfeldein. Beiträge zur Lesbenforschung*. Bern u.a.
- Bischoff, Susanne (2000). *FrauenSport. Entwicklung und Reflexion eines feministischen Bewegungskonzeptes*. Diplomarbeit Sporthochschule Köln
- Bischoff, Susanne (2002). Linksherum und ungezähmt – Für Bewegung rechtslastiger Körperbilder. In: *Lachesis* Nr. 29, 29-32.
- Bischoff, Susanne (2008). Bewegte Sporttherapie mit Krebs oder: Mit dem Körper die Seele schwingen. In *Lachesis* Nr. 37.
- Emme, Martina (1989). Die Ich-kann-nicht-Haltung von Frauen. Weiblichkeit als Kulturbarriere. In Studienschwerpunkt „Frauenforschung“. (Hg.). 116-130.
- Franke, Pia/ Schanz, Barbara (Hg.).(1998). *FrauenSportKultur. Beiträge zum 1.FrauenSport- und Kulturfestival des adh. Butzbach-Griedel: Afra*.
- Freytag, Gabriele (1992). Der weibliche Körper. In *Bilden*, H. (Hg.). 72-79.
- Gröver, Brigitte (1993). Es begann am Tapeziertisch. Elf Jahre LesbenFrauenSport im persönlichen Rückblick. In: Bischoff a.a.O. 36- 51.
- Lorde, Audre (1983). Vom Nutzen der Erotik: Erotik als Macht. In *Schultz, D. (Hg.)*. 187-194.
- Reinig, Christa (1980). *Müßiggang ist aller Liebe Anfang. Gedichte*. München: Frauenoffensive.
- Schadow, Dorisa/ Schallhammer, Heike (Hg.). (1997). *Krebs verstehen – neue Wege gehen*. Berlin: Orlanda.
- Schmakowski, Rafaela (1998). QIGONG – Bewegungstherapie der traditionellen chinesischen Heilkunde (TCM). In *Franke, P./ Schanz, B. (Hg.)*. 275-282.
- Studienschwerpunkt „Frauenforschung“ am Institut für Sozialpädagogik der TU Berlin (Hg.). (1989). *Mittäterschaft und Entdeckungslust*. Berlin: Orlanda.
- Thürmer-Rohr, Christina (1989a). Mittäterschaft der Frau – Analyse zwischen Mitgefühl und Kälte. In Studienschwerpunkt „Frauenforschung“(Hg.). 87-103.
- Thürmer-Rohr, Christina (1989b). Einführung – Forschen heißt wühlen. In: Studienschwerpunkt „Frauenforschung“ (Hg.). 12-21.
- Wex, Marianne (1998). Feinstoffliche Energiearbeit, Heilung, Selbstheilung, Regeneration. In *Lachesis e.V. (Hg.)*. 96-107.
- Zemp, Maria (1997). Krebs – Eine Geschwulst der Drachin? In *Schadow, D./ Schallhammer, H. (Hg.)*. 156-180.