

Susanne Bischoff

www-tanzendes-feuer.de

FrauenSport. Entwicklung und Bausteine eines feministischen Bewegungskonzepts.

Vorbemerkung:

Der Beitrag ist zusammengestellt aus Kapiteln meiner Diplomarbeit:

**„FrauenSport – Entwicklung und Reflexion eines feministischen Bewegungskonzepts.“
Deutsche Sporthochschule Köln 2000**

„Wenn du also unbekannte Wege gehen willst, eigne dir die Fähigkeiten der Wegkundigen an: Sei scharfsichtig wie die Eule, beobachte aus dem Hintergrund wie die Hüterin der Kreuzwege, entscheide nach deinem Gefühl und nicht nach der stärksten Beeinflussung. Und sei dir klar darüber, dass das Ziel des Weges du selbst bist.“¹

1. Hintergründe und Entwicklungsgeschichte

1987 fand, organisiert durch die Initiative „Frauenforschung in Sport und Sportforschung“, ein großes feministisches Sportseminar in Bielefeld statt. Nach den seit 1984 regelmäßig stattfindenden Theorie-Praxis-Seminaren des Frauenausschusses des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportbundes *adh* konnten in Bielefeld andere Kreise aktiver LesbenFrauen im Sport angesprochen werden².

Unter oben angeführter Überschrift stellten Doris SCHMIDT und ich in einem kompakten Arbeitskreis Merkmale für frauenparteiliche Sport- und Bewegungsangebote vor:

„Der von uns gewählte Titel (...) sollte schlagwortartig deutlich machen, dass wir von patriarchalen Strukturen im Sport ausgehen und unser Anliegen ein Sport in Theorie und Praxis ist, der Mädchen und Frauen die Lust an der Bewegung, am Sport, an und mit ihrem Körper (wieder) gibt und sie für ihre Alltagszusammenhänge stärkt.“³

Zwar gab es im Hochschulsport der Zentraleinrichtung Hochschulsport der TU Berlin bis zum Wintersemester 1984/85 bereits wenige Kurse von und für Frauen, doch erst durch den

¹ FRANCIA 1993³, 57.

² Die Dokumentation haben BUSCHMANN/ KRÖNER (Hg.) 1988 zusammengestellt. Sabine KRÖNER war die Initiatorin dieses Netzwerkes von im Frauensport aktiven Frauen aus Verbänden, Forschung und Praxis – institutionell angebunden bis autonom feministisch organisiert und freiberuflich tätig. Ein Folgeprojekt der sich in den folgenden Jahren weiter verzweigenden Initiative: durch Anbindung an die Universität Münster unter der Leitung von Sabine KRÖNER entstand von 1989 bis 1995 das Modellprojekt „Bewegungs- und Kommunikationszentrum für Mädchen und Frauen“ in Tecklenburg-Brochterbeck. Siehe KRÖNER (Hg.) 1993. Siehe auch: HENKEL/ PFISTER (Hg.) 1997.

³ BISCHOFF / SCHMIDT 1988, 58.

sprachlich und inhaltlich auffallend frauenparteilichen „FrauenSport“ – sowie die Durchführung eines ersten Frauen-Skikurses – gelang es, einen eigenen Frauenschwerpunkt mit einer zeitweiligen Anzahl von 49 Kursen und durchschnittlich über 800 Teilnehmerinnen pro Semester durchzusetzen⁴.

Da sie für „FrauenSport“ in der weiteren Entwicklung von Wichtigkeit war, sei zunächst die Standortbestimmung vorgestellt, die für das Selbstverständnis aller Kurse im Frauenschwerpunkt des Hochschulsports der TU Berlin formuliert wurde:

„In ihrem Selbstverständnis sind die Angebote weder ‚Lift‘kurse im Sinne von Nachhilfeunterricht, der Frauen für das gemeinsame Sporttreiben mit Männern quasi fit machen soll/macht, indem sie den männlichen Normen im Sport angepasst werden. Noch orientieren sie sich inhaltlich im Sinne einer Übergangslösung an dem Ziel, Frauen für ein gleich-berechtigtes Sporttreiben zu befähigen.“⁵

Auch an anderen Orten wurden⁶ ähnliche Gedanken entwickelt. So unterstreicht Martina KUHN für die in Hamburg 1985 durchgeführte Frauensportwoche mit anderen Worten diese Gedanken, indem sie klar stellt, dass es im Frauensport „um mehr als rein motorisches Lernen“ geht, „denn die Bereitschaft von Frauen zu lernen soll weiterentwickelt und entfaltet werden.“⁷

SCHMIDT und ich betonen die Einbindung der Frauensportkurse in die vorhandene bzw. neu zu entwickelnde eigenständige Frauenkultur. Zu dieser Frauenkultur gehört im Kontext der feministischen Bewegungs- und Sportkultur eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten, die eigen-mächtig und selbst-bestimmt von Mädchen und Frauen frei-willig gestaltet werden.⁸ Dies kann mit, aber selbstredend auch völlig ohne Kurs- oder andere professionelle bis ehrenamtliche Anleitung geschehen.

Zur weiteren Orientierung für theoretische und praktische Ansätze im Frauensport seien nun einige wesentliche Merkmale aufgezeigt, die für „FrauenSport“ grundlegend sind bzw.

⁴ Die Durchsetzung und Ausformung der Gesamtkonzeption des Frauenschwerpunktes wäre ohne den kräftezehrenden Einsatz von Doris SCHMIDT als einzig hauptamtlich angestellter Sportlehrerin im Kreis der männlichen Kollegen nicht möglich gewesen. Vgl. SCHMIDT 1993. Dass in Berlin erst relativ spät mit „Seitenwechsel“ ein autonomer „Frauen-Lesben-Sportverein“ gegründet wurde, hat nicht zuletzt den Grund, dass sich für verschiedene Frauen (Teilnehmerinnen wie Kursleiterinnen) im TU-Hochschulsport günstige räumliche und inhaltliche Bedingungen boten. U.a. waren die adh-Seminare auch ab 1984 ein offenes Forum für an feministischen Auseinandersetzungen im Sport interessierte Frauen aus allen Berufs- und Lebensbereichen.

⁵ BISCHOFF / SCHMIDT 1988, 61.

⁶ Anregungen entstanden häufig durch Begegnungen auf Frauensportseminaren.

⁷ KUHN 1986, 21.

⁸ Zur Entwicklung der Feministischen Bewegungskultur vgl. u.a. Eva SCHUTE 1996, 1997.- Trotz verschiedener Einzeldarstellungen zur Entwicklung und Geschichte der Feministischen Frauenforschung im Sport und Bewegungskultur gibt es bislang keine umfangreiche Dokumentation der knapp 25-jährigen neuen Frauensportgeschichte in Deutschland.

maßgeblich dort für auch für sportartenspezifische, feministische Angebote herausgefiltert werden konnten⁹:

- *Die Lust an der eigenen Bewegung, alleine und gemeinsam mit anderen Frauen (wieder) zu entdecken und zu leben,*
- *Ihre Interessen und Bedürfnisse einzubringen,*
- *Die Ziele und Inhalte von Sport selbst-bestimmt zu gestalten, ihn als veränderbar zu begreifen und zu er-leben,*
- *Neues zu entdecken, Altes wieder neu zu entdecken,*
- *Die eigenen Grenzen und Möglichkeiten, Vorlieben und Abneigungen herauszufinden, selbst zu setzen und zu verändern,*
- *Ängste und Unsicherheiten einbringen und abbauen zu können,*
- *Eine positive Körperidentität, Vertrauen zum eigenen Körper, Fühlen und Denken zu gewinnen,*
- *Kraft und Stärke zu gewinnen, Raum einzunehmen,*
- *Erfahrungen und Erlebnisse im Sport auch in den Alltag einbeziehen zu können und umgekehrt,*
- *Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu / mit anderen Frauen wahrzunehmen,*
- *Gemeinsam die Lernprozesse zu tragen,*
- *Zumindest teilweise die eigene Sport-, Bewegungs- und Körperbiographie aufzuarbeiten.*¹⁰

Diese Hinweise galten und gelten nach wie vor für die Entwicklung neuer oder die Betrachtung existierender Ansätze im Frauen- und Mädchensport. So werden sie beispielsweise von Claudia NEIDIG für Paartanz, Heidi SCHEFFEL für MädchenSport, Astrid MEHRER für Fußball oder Marion SCHMIDT für Paar- und Kreistanz in ihre jeweiligen Konzeptionen einbezogen.¹¹

Einige Zeit schien die Frage nur ungenügend beantwortet werden zu können, wie ein Sport, der sich an der Selbstbestimmung orientiert, weiter als die von DIEM 1985 aufgestellte (vermeintliche) Freiheit zur Sportartenwahl für alle Frauen und Mädchen inhaltlich entwickelt werden könnte¹². Von einem defizitären Ansatz aus gesehen, hätten nun alle Frauen und Mädchen Krafttraining üben sollen oder Ballspiele – in einer langsamen (d.h. reduzierten) Weise - erlernen müssen. Doch damit wäre weder die Orientierung am männlichen Sportideal durchbrochen gewesen, noch wären die Anfang des Jahrhunderts entwickelten Frauensport- und Bewegungsformen (z.B. im Tanz) als oftmals sehr wohl frauenstärkende Bewegungsweisen in das Blickfeld geraten.

⁹ Besonders wichtig für die weitere Ausarbeitung der genannten Merkmale waren v.a. die Erfahrungen von Doris SCHMIDT und Regine ULMER in den Frauenskikursen (SCHMIDT / ULMER 1991), die Ball- und Sportspielkurse von BISCHOFF / SCHMIDT (vgl. Diess. 1988) und die spezielle Auseinandersetzung mit der Thematik Raum, Kraft, Mut, Leistung in Sport und Alltag, vgl. BISCHOFF / ULMER 1988 unter Berücksichtigung der möglichen Gewalterfahrungen der Teilnehmerinnen wie der Kursleiterinnen - vgl. ULMER 1993.

¹⁰ BISCHOFF /SCHMIDT 1988, 61-62.

¹¹ NEIDIG 1993a, b, SCHEFFEL 1997, MEHRER 1998, SCHMIDT 2000.

¹² Siehe hierzu u.a. die Protokolle der ersten Frauensportseminare des ADH 1984/85.In: *hochschulsport (adh) 12/84; 1/85.*

Vor allem in der Praxis war mit „FrauenSport“ eine Möglichkeit gefunden, den ganz unterschiedlichen Bedürfnissen nach Bewegung sowohl konzeptionell als auch didaktisch-methodisch näher auf die Spur zu kommen.

Zunehmend kristallisierte sich heraus, dass zum einen ganz unterschiedliche Frauen für Inhalte interessiert werden können, die sie „sonst nie“ gewählt hätten. So traut sich häufig die vermeintlich „sportschwache“ in einen Gymnastik-Kurs oder heutzutage auch zum Feldenkrais, wo sie kostbare Erfahrungen machen kann, die auch weit über ein traditionelles Sportverständnis hinausgehen. Doch würde sie wahrscheinlich nicht in eine Fußballgruppe gehen. Die Fußballspielerin wiederum kommt wahrscheinlich kaum in einen „gewöhnlichen“ Gymnastik-Kurs, falls sie nicht gerade verletzt oder krank gewesen ist. Durch die verschiedenen Körper- und Bewegungserfahrungen, die in „FrauenSport“ möglich sind, finden in kurzer Zeit mitunter erstaunliche Wandlungen der eigenen Bewegungsbilder und Körperwahrnehmungen statt. Wesentlich durch das gemeinsame Erleben von Verschiedenheiten, die nebeneinander Platz haben, können erlernte Bilder von sich selbst und von anderen Frauen im wahrsten Sinne des Wortes „purzeln“.

Zum anderen wurden und werden Frauen angesprochen, die trotz Fitness- und Gesundheitswellen kaum längerfristig für ein Bewegungsangebot zu gewinnen sind.¹³

In der Bielefelder Vorstellung des Frauenschwerpunktes hieß die Erläuterung zur Vorstellung von „FrauenSport“ denn auch folgendermaßen:

„Das Angebot eignet sich auch deshalb gut als Grundlage für eine Auseinandersetzung über Wege und Ziele ‚feministischer Lust‘ einschließlich ‚verinnerlichter Last‘, weil es Bewegungsbedürfnisse und -einschränkungen sowie Lebenswirklichkeiten von Frauen in der subjektiven wie gesamtgesellschaftlichen Betroffenheit unmittelbar einzubeziehen sucht. Dies hängt zunächst mit der in diesen Kursen angebotenen Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten zusammen.

Die Vielfältigkeit bedingt und beabsichtigt eine Zusammensetzung der Gruppen, in denen Vorkenntnisse, Bedürfnisse u.a. breiter gefächert sind als z.B. in einem Volleyball-Kurs. Dort können die Unterrichtenden zwar voraussetzen, dass die Teilnehmerinnen Volleyball mindestens einen Kurs lang (besser) spielen lernen wollen – aber vielleicht finden sie gerade deshalb wenig Ansatzpunkte für die Beantwortung der Frage, warum viele Frauen sich nicht auf den Boden werfen oder den Ball kraftvoll schmettern können.“¹⁴

In diesem Kapitel wurde ein einführender Überblick darüber gegeben, wie die praktische Umsetzung eines Bewegungsweges von der „patriarchalen Last“ zur „feministischen Lust“ am Beispiel „FrauenSport“ gelingen kann. Zwei Teilnehmerinnenstimmen bieten die Überleitung zur Darstellung und Reflexion von „FrauenSport“ als praktisches Bewegungskonzept an.

„Was mir gefällt ist, dass hier einfach Platz ist für die unterschiedlichsten Frauen und auch für die unterschiedlichsten Situationen. Mir ging’s zum Beispiel so. als ich anfing, hatte ich vorher eine Knieverletzung und hab’ mich sehr vorsichtig bewegt, hatte auch Angst z.B. zu rennen. Ich konnte erst

¹³ Um Missverständnissen vorzubeugen: natürlich ist „FrauSport“ nicht das einzig mögliche feministische Bewegungskonzept für Sportlehrerinnen wie Teilnehmerinnen, auf vielfältige Weise Bewegung zu erfahren. Es ist ein Ansatz und versteht sich auch als solcher.

¹⁴ BISCHOFF/SCHMIDT 1988. 62/63

mal in meinem Tempo wieder anfangen und langsam wieder reinkommen. Als ich fitter war, war auch Platz für mich, konnte ich mich austoben und rumtoben, ja, musste mich auch nicht zurückhalten wie es mir früher beim Sport mit anderen Frauen in den gemischten Freizeitgruppen ging.“
(Mitte 30, ehemals aktive Freizeitsportlerin, v.a. in Judo, Basketball, Leichtathletik; Diplom-pädagogin).

„Also der Reiz am „FrauenSport“ jetzt für mich ist, dass ich sehr vielfältige Sportarten mache im Gegensatz zu früher, wo ich herkömmlichen Sport betrieben habe. Also, dass ich spielerischer herangehe und weniger leistungsorientiert und dass ich halt mit Frauen und Lesben Sport mache, was ich früher auch nicht gemacht habe – was für mich jetzt auch sehr wichtig ist. Beim „FrauenSport“, wie ich ihn jetzt betreibe, kommt hinzu, dass ich damit auch im Alltag mehr anfangen kann – so Geschichten wie über Hindernisse springen, über Kästen springen, wo ich immer wahnsinnige Angst vor hatte und auch jetzt noch habe, die wird langsam abgebaut.“
(Mitte 30, ehemals aktive Turnerin und Schwimmerin, früher Sportlehrerin; Jura als Zweitstudium).

2. Ein praktisches Bewegungskonzept

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

„FrauenSport“ bietet mit seinen vielfältigen, disziplinübergreifenden Möglichkeiten Frauen einen Raum an, mit ihrem Körper und ihren Bewegungsweisen zu experimentieren, 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.¹⁵

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 Abpfeifen¹⁶ durch den Sportlehrer konfrontiert wurden, ohne „bis zum Abitur jemals zum Korbwurf“¹⁷ 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

¹⁵ Vgl. WINKE / BISCHOFF 1986, Bischoff 1988.

¹⁶ 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.

¹⁷ Zitat aus den Fragebögen.

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 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.¹⁸

Im Folgenden soll eine Übersicht über die wesentliche Ziele und Inhalte von „FrauenSport“ gegeben werden, wobei Beispiele und Erläuterungen von Punkten, die in dieser Weise später nicht wieder aufgenommen werden, ausführlich erklärt werden:

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; 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-vergnüglien, sich austobenden Umgang mit ihrem Körper in alltäglicher bis sportlicher Bewegung verlernt haben.

¹⁸ In verschiedenen feministischen Sportvereinen gibt es inzwischen spezialisierte, leistungsbezogene Angebote - einige mit eher traditioneller, andere mit alternativ-feministischer Methodik.

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“¹⁹, die Vulva als Ort der Lust, die Brüste als Organe des Nährens und der Eigen-Macht.²⁰

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, wie weit 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 Körperenergiearbeit²¹, Aufgaben aus Tanz²² und QiGong²³.

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 sehende Matten schlagen / Treten, Schreien, Medizinbälle und Schlagbälle werfen, Boxen mit Boxhandschuhen, Klettern auf Bäume,

¹⁹ SCHMAKOWSKI 1998, 275.

²⁰ 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.

²¹ Siehe WEX 1998.

²² Siehe SCHMIES 1991, 1998, SCHMID 2000.

²³ Siehe SCHMAKOWSKI 1998.

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.

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 „gruppenspezifischen 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 Schrittregel 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 Syrtos²⁴ und dem Er-Öffnungsschritt vieler QiGong Übungen.²⁵ 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.²⁶
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.

²⁴ SCHMAKOWSKI 2000b. Zur Symbolik von Tanz vgl. auch LANDER/ZOHNER 1987, VOIGT 1997.

²⁵ Zur weiblichen Tradition von QiGong siehe SCHMAKOWSKI 1998.

²⁶ „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.

16. Die Vielfaltigkeit sollte nicht nur in der Wahl der Sportarten- und Bewegungsmöglichkeiten allein bestehen. Zum Konzept „FrauenSport“ gehört grundsätzlich ein Raum für Begegnungsmöglichkeiten ganz verschiedener Frauen: verschiedener Lebensalter, Lebensumstände/ Berufe, verschiedener sexueller Identitäten, Nationalitäten.
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.²⁷ 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.²⁸ Es kann aber auch sinnvoll sein für Frauen mit speziellen Themen eigene Gruppen einzurichten.
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

²⁷ Vgl. Bahara ZSCHERNACK 1993.

²⁸ Wenn möglich sollte bei der Auswahl eines Raumes darauf geachtet werden, dass Frauen mit verschiedenen Bedürfnissen teilnehmen können. Auch wenn (noch) nicht immer alle wünschenswerten Erfordernisse erfüllt werden können. Siehe KÖBSELL 1996.

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 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.²⁹ 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.
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.³⁰
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:

²⁹ Siehe für Bewegungserfahrungen Carla TRÄGER 1993. Grundlegend Johanna Barbara Sattler 1999.

³⁰ Vgl. ULMER 1993, SCHEFFEL 1997, JACOB 1998.

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 Einführung über einige Stunden dann oft ein „gehacktes Standspiel“ zustande gebracht, dass weder der Idee von Volleyball noch von „FrauenSport“ entspricht.³¹

22. Einerseits steht jede einzelne im Vordergrund, gleichzeitig ist jedoch die Gemeinschaft mit ihren Unterschieden entscheidend. Nur wenn der innerliche Funken an Gemeinsamkeit überspringt, kann bei einem angeleiteten Unterricht gleichzeitig viel Eigenbestimmung und Abstimmung möglich werden.
23. Das grundsätzliche Ziel der Selbstbestimmung und der Aneignung des eigenen Körpers kann z.B. auch geübt werden:
 - im Selbstbehauptungstraining, im Theater der Unterdrückten³²,
 - im Erlernen der Einsatzmöglichkeiten von Atem und Stimme,
 - im geradlinigen Gehen in der Halle, ohne anderen auszuweichen.
24. Selbst- und gegenseitige Massagen und Entspannungsübungen können eine ganzkörperliche Wahrnehmung unterstützen.
25. Meditationsformen oder Kreistänze unterstützen das Ankommen, das Sich sammeln und das Wahrnehmen von sich und den anderen Frauen und beugen damit möglicherweise Verletzungen vor. Speziell Meditationsformen können als mentales Training eingesetzt bei der Vertiefung von Lernprozessen hilfreich sein.
26. 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.
27. „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, Alltagspiritualität).
28. Regelmäßige Reflexions- und Feedbackrunden gehören als Orientierung und aktive Veränderungsmöglichkeit für alle Beteiligten zum Konzept „FrauenSport“.

³¹ Diese Meinung vertrete ich auch vor dem Hintergrund als früher leidenschaftliche Volleyballspielerin, langjährige Trainerin einer Lesbenvolleyballgruppe und Leitung zahlreicher Frauenkurse in Volleyball. Doch verschiedene Versuche, auf den Wunsch der Frauen im „FrauenSport“ einzugehen, haben mich immer wieder bestätigt.

³² Vgl. Augusto BOAL, 1989.

Diese Ziele und Inhalte des „Frauensports“ sind keineswegs alle jederzeit erfüllbar. Es sind Prinzipien, die sich in einem lebendigen Wachstumsprozess ständig verändern und weiter entwickeln.

3. „FrauenSport“ in Bewegung

Nach der Darstellung des Konzeptes wird es nun darum gehen, der Praxis noch ein wenig näher zu kommen. Allerdings werde ich nicht eine Vielzahl von Übungen mit genauen Bewegungsbeschreibungen aufführen, da in dieser Arbeit vor allem die grundlegenden Gedanken und die gemachten Erfahrungen zum Ausdruck gebracht werden sollen.³³

Im Rahmen des Frauenschwerpunktes der TU Berlin wurden die Kurse wie folgt angekündigt:

„Frauen-Sport ist ein sportartenübergreifendes Bewegungsangebot für Frauen aller Altersstufen: vielfältige Sportarten / Bewegungsmöglichkeiten kennenzulernen, selbstbestimmt und mit Spaß zu gestalten, Körper und Raum durch Bewegung erfahrbar zu machen, Bewegungs- und Körperängste (auch vor bestimmten Sportarten) aufzudecken und abzubauen. Vertrauen zum eigenen Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen zu gewinnen, heißt auch, Kraft und Ausdauer zu entwickeln, um sich freier im Sport wie im Alltag bewegen zu können. Die Inhalte reichen von Gymnastik (z.T. mit Musik, Meditation, Yoga, Atemtechnik über Ballspiele (Basket-, Prell-, Fußball), Bewegung mit / auf Sport- und Alltagshindernissen, Akrobatik, Kraft- und Ausdauertraining bis zur Einführung in die weiche Fallschule.“³⁴

In den ersten Jahren war in die Anfängerinnen (A) und Fortgeschrittenen (F)-Kurse³⁵ jeweils noch ein Wochenendkurs in WenDo-Selbstbehauptung und Selbstverteidigung integriert, für den es natürlich keine Teilnahmeverpflichtung gab.³⁶ Der Aspekt, dass sich eine Gruppe von Frauen über den Zeitraum von 3-4 Monaten auf ganz verschiedene Weise erleben und unterstützen lernen kann, motivierte mich dazu, einen ergänzenden Wochenendkurs in das Konzept einzubetten. Sowohl auf den Erfahrungen der ersten Lesbensportgruppen und dem dort wiederholt aufgetauchtem Interesse nach feministischer Selbstverteidigung wie auch meiner eigenen Motivation folgend war es sinnvoll, sich auch konzentriert mit erlebter psychischer und physischer Gewalt und Formen der Gegenwehr auseinanderzusetzen.

³³ Für eine kleine bildliche Vorstellung von dem Konzept eignet sich der Video „Frauensport“, BISCHOFF/ LENK/ SCHMIDT 1987. Original in der ZE Hochschulsport der TU Berlin.

³⁴ Die Ankündigung erfolgte im Gesamtprogramm der ZE Hochschulsport der TU Berlin. Vorschläge zu praktischen Übungen s. u.a. BISCHOFF 1995, ADH (Hg.) 1997, 3-5.

³⁵ Der A-Kurs gibt eine Einführung in das inhaltliche Spektrum und die Form wesentlich gemeinschaftlich getragener Gruppenprozesse. Im F-Kurs sind den Frauen sowohl Inhalt, Struktur und meistens auch etliche Frauen bereits vertraut. Hier werden dann auch über mehrere Wochen z.B. bei einem Ballspiel spezielle Techniken vertiefend trainiert.

³⁶ Ein Grundprinzip von WenDo ist die freiwillige Teilnahme.

Einige Semester lang funktionierte diese Mischung gut. So traf sich eine besonders aktive Gruppe ein gutes halbes Jahr lang zusätzlich neben dem wöchentlichen „FrauenSport“ 14-tägig für eine Vertiefung mit dem Schwerpunkt auf Selbstbehauptungstechniken.

Später erwies sich die Bindung des Wochenendkurses an „FrauenSport“ aus organisatorischen Gründen nicht mehr als so günstig, weil nicht mehr alle Frauen eines Kurses den Zeitpunkt einrichten konnten und auch Frauen aus anderen Kursen und Zusammenhängen Interesse an dem Wochenende hatten. So ließ ich die automatische Verknüpfung fallen.

Auf der Grundlage „FrauenSport“ entwickelte ich Jahre später in Kassel u.a. ein ebenfalls bewegungsrichtungenübergreifendes Angebot mit dem Namen „Gymnastik-Kreistanz-Entspannen“.³⁷ Die immer einmal wieder eingeflochtenen Übungen zum geschickten Fallen und Aufstehen werden von vielen gerne, von allen als sinnvoll und hilfreich z.B. beim Ausrutschen auf der Straße angesehen. In dem Kurs stehen neben einer Vielfalt gymnastischer Übungen mit einem regelmäßigen Ausdauertraining, Yoga und QiGong nicht zuletzt meditative Kreistänze im Mittelpunkt. Ich kam nicht auf den Gedanken, den Frauen ein Wochenende in WenDo vorzuschlagen. Eines Tages sprachen mich die Teilnehmerinnen mehrerer Kurse selber darauf an, ob ich nicht speziell mit ihnen, da sie sich doch alle schon gut kennen würden, ein Wochenende anbieten könnte. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung wurde also von den Teilnehmerinnen selbst ergänzend gewünscht. Somit wird die Richtigkeit der ursprünglichen Konzeption selbst für Frauen zwischen 40 bis über 60 bestätigt, von denen etliche zunächst nur kommen, um „etwas für die Gesundheit zu tun“.

Für die angestrebte Erweiterung der erlebten Handlungs-, Bewegungs- und Denk(t)räume³⁸ muss nicht notwendig das gesamte „FrauenSport“-Spektrum angeboten werden. Nach meiner Erfahrung mit unterschiedlichen Kombinationen von Sportarten- und Bewegungsrichtungen (z.B. Ball- und Sportspielen, Gymnastik und Kreistanz, StockEnergie und Kreistanz) ist nicht die Vielzahl der geschickt verknüpften Sportarten für eine Veränderung des eigenen Körper- und Bewegungsspektrums verantwortlich. Der „feministische Blick“ wird wohl eher geöffnet durch das selbstverständliche Einbeziehen der realen Alltags- und Lebenswelten der Interessentinnen und das Anknüpfen an ihren jeweiligen Bedürfnissen verbunden mit einer inhaltlich qualifizierten Anleitung.

³⁷ Dies sind freie Kurse mit räumlicher Unterstützung durch die Frauenbeauftragten und das Jugendzentrum Baunatal (bei Kassel). Im Konzept ist eine praktische Rückenschule integriert. Inzwischen wird dieses Konzept von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

³⁸ Titel und Autorinnen des von PALZKILL, SCHEFFEL, SOBIECH 1991 herausgegebenen Readers spiegeln diese (T)räume sehr anschaulich.

Eine Frau (Lehrerin, Mitte 40) aus eben genannten Kursen schreibt nach fast 5-jähriger Teilnahme stichwortartig auf, was sie anspricht:

- „Es handelt sich um ein ganzheitliches Angebot, das Körper und Seele anspricht.
- Es ist zweistündig und gibt Zeit zum Abschalten.
- Das Miteinander der Teilnehmerinnen wird gefördert und bedacht.
- Der Umgang untereinander ist /wird persönlich.“

Zu der Frage, was ihr gefällt, führt sie an:

- „Gymnastik tut gut und überzeugt.
- Übungen aus verschiedenen Bereichen (asiat.) werden einbezogen.
- Tänze entspannen, lockern, sind kommunikativ.“

Was ihr nicht gefällt:

- „Der Raum könnte manchmal größer sein.“

Zu meiner Frage, ob sie vorher regelmäßig Sport gemacht hat:

- „Nein, Kurse sind zu spezifisch auf eine Sportart konzentriert. Zeit zu kurz. Gruppen zu groß.“³⁹

An diesen kurz gefassten Antworten kommt vieles von dem zum Ausdruck, das das Konzept von „FrauenSport“ ausmacht. Darüber hinaus fällt mir vor allem die Betonung des Abschalten-Könnens durch die zwei Zeitstunden auf. Wenn möglich, ziehe ich 2-stündige Kurse den üblichen 1,5 oder weniger Zeitstunden vor. Viele Frauen fürchten anfänglich diese „lange Zeit“. Sie assoziieren mit Gymnastik aerobic-ähnliche Übungen mit einer permanenten körperlichen Anstrengung. Die Vorstellung, dass es um ihre eigene Zeit geht - in Anlehnung an Virginia WOOLFs ‚Ein Zimmer für sich allein‘ –, die vielfältig, unter Einbeziehung ihrer Wünsche gestaltet werden kann, wird häufig an Ende des ersten Kurses als eine sehr neue Erfahrung und Qualität hervorgehoben. Übertragen auf die Ebene der Alltagsbezogenheit, ist hiermit also ein Ansatzpunkt, gefunden etliche Frauen darin zu unterstützen, kleine oder große Veränderungen in ihrem Leben zu verwirklichen.

Besonders überrascht von den Auswirkungen auf den Alltag von einem Angebot mit Gymnastik mit und ohne Musik, Joggen/Walken, meditativen Kreistänzen⁴⁰, QiGong⁴¹ und Yoga-, Wirbelsäulenübungen war ich von folgender Rückmeldung einer berufstätigen Frau, Anfang 40:

„Bei mir haben die Kurse die ganze Familie verändert. Früher habe ich alle Hausarbeit allein gemacht. Hier in den Kursen habe ich ganz viele Anstöße bekommen, mich nicht immer nur zurück zu nehmen. Was für mich zu machen. Das hat einige Diskussionen zuhause gegeben. Jetzt müssen auch mein Mann und die Söhne mithelfen. Und es geht ganz wunderbar! Auch wenn sie zu Anfang dachten, dass

³⁹ Die Antworten sind wörtlich wiedergeben.

⁴⁰ Kreisende Tänze habe ich vor allem bei Ziriah VOIGT gelernt. Vgl. VOIGT 1997. Zur Methodik siehe u.a. Hilda-Maria LANDER /Maria Regina ZANDER

⁴¹ Im QiGong bin ich weitgehende Anfängerin. Die Übungen und Einsichten, die ich vermitteln kann, habe ich von den QiGong-Lehrerinnen Roswith SCHLÄPFER und vor allem von Rafaela SCHMAKOWSKI, die mit ihrer Sichtweise die Tradition chinesischer Heilweisen frauenspezifisch lustvoll vermittelt. Vgl. SCHMAKOWSKI 1998.

ich völlig spinne und was das denn wohl für ein komischer Gymnastik-Kurs sei, sind inzwischen alle viel glücklicher. Auch weil ich viel entspannter bin.“

In „Gymnastik - Kreistanz – Entspannen“ biete ich öfter einmal Gespräche über Ernährung an. Außerdem werden etliche der Kreistänze mit einer Geschichte über die Herkunft vermittelt. Die angesprochene Thematik - z.B. die zarten, jungen Kräfte des Frühlings zu locken; die rote Zeit der Fülle und des Begehrens des Sommers zu feiern; sich beim Herbst für die Ernte zu bedanken und vom Jahreslauf zu verabschieden, der mit der langen Zeit der leeren Fülle des Winters von vorne beginnt - soll eine bewusste Einbindung in den zyklischen Verlauf von Leben stützen. Gerade diese angebotene spirituelle - was nicht mit religiös zu verwechselnd ist - bewusste Einbindung, ermöglicht z.B. depressiven Frauen, sich einen Halt in der Natur, im Tanz und der langsamen Bewegung zu suchen. So werden sie vom Kreis des Jahres und im Kreis der Frauen getragen.

Die bereits zitierte Teilnehmerin setzte ihren umfangreichen Bericht ihrer „Familienumstrukturierung“ fort:

„Früher habe ich immer allein überlegt, was gesund ist und was nicht. Und dann habe ich mir oft Sorgen gemacht über belastete und unbelastete Nahrung. Meinen Mann und die Jungs hat das nicht weiter interessiert. Inzwischen habe ich klar gemacht, dass es schließlich um die Ernährung von uns allen geht. Ich brauche, dass sie ihre Verantwortung mit übernehmen. Jetzt sitzen wir öfter und reden über gesunde Ernährung, tragen verschiedene Informationen zusammen und überlegen gemeinsam. Jetzt geht auch mein Mann alleine einkaufen und schaut, was eigentlich zur Jahreszeit an Gemüse und Obst passt. Das fühlt sich viel freier an und wir gestalten irgendwie dadurch auch die Freizeit ganz anders.“

In dem zu Anfang in Kapitel 3 erwähnten Kassler „FrauenSport“-Kurs stehen die Unterschiede der Bewegungsqualitäten und thematischen Bezüge – sowie verschiedene didaktische Methoden – noch stärker nebeneinander: Zu Anfang einen Kreistanz, gefolgt von einer spielerischen Gymnastik mit Musik, nun einige Übungen zum Fußball und dann ein Spiel mit gemeinsam vereinbarten Regeln. Am Ende noch der erotische Tango „*Querer*“⁴² oder aber ein bewusst erdender Tanz zum Abend, sind hier begehrte Mischungen.

4. Methodisch-didaktische Erläuterungen

Für mich als Unterrichtende kann es eine besonders reizvolle Qualität haben, vom wilden Austoben beim Fußball- oder Prellballspielen mit der ganz andere Sinne ansprechenden Energie von Tanz oder QiGong in meine Mitte zu finden.

⁴² Diesen wundervollen Kreistanztango habe ich von Marion SCHMIDT und Biggi GARTEN gelernt, die in Berlin ein feministisches Paar- und Kreistanzkonzept entwickelt haben. Siehe ausführlich, mit begleitendem Video: SCHMIDT 2000.

Früher habe ich mir viele und „schwerwiegende“ Gedanken über die Möglichkeiten und Grenzen der Verbindung thematisch und methodisch so gänzlich verschiedener Bewegungsweisen gemacht. Heute sehe ich, dass das Empfinden scheinbar „unmöglicher“ Brüche oft Reste einer sportartenspezifischen Konditionierung in mir sind. In den Schnittstellen dieser Brüche ist oft ein Reiz, der „FrauenSport“ für alle Beteiligten zur lustvollen Wanderung durch einen ‚Themenpark‘ werden lassen kann.

Beispielsweise von der in 3.1. geschilderten Anfangsrunde ausgehend, gäbe es folgende Reaktionsmöglichkeiten:

- a) Angesichts der widersprüchlichen Vielfalt zu resignieren und nicht mehr zu unterrichten.
- b) Die ganze Stunde ganz langsame Angebote zu machen, um ängstliche oder körperlich geschwächte Frauen nicht zu überfordern.
- c) Keinerlei Partnerinnenübungen anzubieten, damit es für diejenigen, die nicht zuviel Nähe wollen, keine Konflikte gibt.
- d) Kein Ballspiel anzubieten, weil einige keine Bälle mögen.
- e) Gleich aus der Halle zu gehen, weil einige mit der Turnhalle als erstes schlechte Sportererfahrungen vor Augen haben.

Diese absolut formulierten Aussagen mögen einen Hinweis für die Gratwanderung geben, mit der „FrauenSport“ entstehen kann. Der Ausdruck dieser aktuellen Befindlichkeiten der Teilnehmerinnen ist ernst und wichtig zu nehmen und bedeutet im Wesentlichen: von hier ausgehend nicht aus den Augen zu verlieren, dass alle gekommen sind. In einer Umformulierung des sowohl für die feministische Psychotherapie als auch die feministische Sport- und Bewegungskultur gültigen Satzes: ‚die Frauen da abholen, wo sie sind‘, würde ich es heute so ausdrücken: Mit den Frauen die Öffnung finden, damit *sie* sich dort abholen können, wo *sie* sind!

Wenn ich als Unterrichtende mit in diesen Prozess hineingehe – ohne meine übernommene Rolle und Funktion als Lehrerin / Leiterin zu verlieren – entsteht nach meiner Erfahrung ein Raum, in dem unterschiedliche individuelle Prozesse z.B. beim Klettern über einen Sportgeräteparcours gemacht werden können, ohne dass die anfängliche Verschiedenheit ein Hindernis darstellen muss. Fast würde ich sagen: im Gegenteil. Drückt doch jede mit ihren eingebrachten Vorstellungen auch immer Aspekte aus, die andere vermutlich auch benennen könnten. Das sei an einem Beispiel erläutert: Wenn eine möglichst nicht so „nahe“ Partnerinnenübungen machen möchte, ist es möglich, damit folgendermaßen umzugehen: Wiederholt darauf hinzuweisen, dass speziell bei Partnerinnenübungen die Frauen nachfragen, ob es „so gut“ ist. Immer wieder auffallend ist, dass Ausklopf- oder Igelballmassagen anfänglich zu grob oder zu zart für die jeweilige Partnerin ausgeführt

werden. Das Hinweisen oder Vormachen von der Unterrichtenden kann zunächst häufig nur von ohnehin bereits mit diesen Entspannungsformen vertrauten Frauen aufgenommen werden. Wenn die Frauen allmählich lernen, sich immer einmal wieder mit der Partnerin auszutauschen, ob und wie es für diese angenehm ist, werden zunächst die Bewegungsvorstellungen der Aktiven klarer. Nach und nach erfährt die „passive“ Partnerin, dass sie jederzeit eingreifen kann, ihre Wünsche äußern und ggf. auch eine als nicht angenehm erlebte Massage stoppen kann. Wenn an dieser Stelle dann noch der Austausch gelingt, dass auch ein „Stoppen“ nicht eine persönliche Beleidigung der anderen, „gebenden“ Partnerin darstellt, ist eine wesentliche Basis für die Arbeit in „FrauenSport“ geschaffen, die in verschiedener Weise von den Frauen in ihrem Alltagszusammenhängen umgesetzt und weiterentwickelt werden kann.

Mit den aufgeführten Punkten und Momenten soll nicht gesagt werden, dass für „FrauenSport“ ein inhaltlich-methodischer Aufbau grundsätzlich der Befindlichkeit nachgeordnet werden sollte. Beide Elemente sind in der Praxis zwar für die Reflexion, jedoch nicht im realen Unterrichtsgeschehen voneinander zu trennen.⁴³ Hierzu gehören selbstverständlich so grundlegende Elemente wie ein Anfang, der Schwerpunkt und der Ausklang jeder Stunde (bzw. genauso eines gesamten Kurses). Allerdings: wurde häufig in der Ausbildung der Stundenanfang als eher körperliche Erwärmung verstanden, gibt „FrauenSport“ diesem Beginn verstärkt die Aufgabe des mentalen und körperlichen In-Bewegung-Kommens. In diesem Stundenteil entstehen wesentliche Impulse für die Gesamtenergie der ganzen Stunde⁴⁴ (vgl. hier auch den Teil „Unfälle“).

Nach meiner Ansicht ist es häufig relativ unerheblich, ob mit geplanten oder spontan thematisch passenden Übungsreihen, Spielen oder Improvisationsübungen weitergearbeitet wird. Allerdings sollten möglichst am Anfang von Seiten der Kursleiterin die inhaltlichen Schwerpunkte einer Stunde geklärt und offen gelegt werden, damit sie ggf. auch aktiv von den Teilnehmerinnen im Ganzen oder in Teilen modifiziert werden können. Ganz wesentlich scheint auch bei wechselnden Themen zu sein, dass einige vertraute Elemente und Übungen (z.B. im Kreistanz oder der Gymnastik) regelmäßig wiederholt werden. Dies hat vor allem zwei Hintergründe:

⁴³ Die Themenzentrierte Interaktion nach Ruth COHEN kann für die Klärung dieser Momente wesentliche Unterstützung geben. Siehe hierzu für die Konzeption in Tecklenburg-Brochterbeck KRÖNER (Hg.) 1993, 68-74. Für meine Arbeit in Theorie und Praxis verwende ich nur wenige Aspekte von TZI. TZI ist m.E. für Bewegungspraxis ein wichtiges reflektorisches Hilfsmittel, um in problematischen Situationen die Sache, das „Thema“, im Zusammenhang mit der Gruppe und dem Ich konstruktiv bearbeiten zu können. Eine Überwertung dieses methodischen Werkzeuges kann m.E. allerdings zu einer erneuten Starre und Rollenfestschreibungen führen.

⁴⁴ Mit ihrer eigenständigen Entwicklung einer feministischen Tanzpädagogik hat Gabriele SCHMIES dem Konzept „FrauenSport“ wiederholt wesentliche Impulse sowohl für den methodischen Aufbau von „FrauenSport“ als auch die ganz konkrete Praxis einer feministischen und alternativen Tanzpädagogik gegeben! Vgl. SCHMIES 1990, 1997, 1998, Sportjugend NW / SCHMIES 1996.

- a) Für jede Teilnehmerin Räume zu schaffen, in denen sie sich wie auf sicheren Inseln weiß, dass sie sich geschützt fühlen kann und nicht plötzlich von Seiten der Anleitenden mit ganz unbekanntem Elementen konfrontiert wird.
- b) Durch die regelmäßige Wiederholung kann die Körpererfahrung mit sich selbst in einer Übung, einem Spiel, einem Tanz, im Laufen ... vertieft und dadurch aktiv verändert werden. Konkrete Korrekturen der Kursleiterin können hier unterstützend sein, sollten allerdings möglichst so geäußert werden, dass die Eigenmotivation durch den Ansatz an dem „Richtigen“ gestärkt und nicht durch Wiederholung des „Falschen“ an den häufig negativen Selbstbewertungen des ganzen Körpers ansetzt.⁴⁵
- c) Durch regelmäßige Wiederholung z.B. der Yoga-Übung „Gruß an die Sonne“⁴⁶ wird die Eigenerfahrung gestärkt, indem mit zunehmender Sicherheit über den Übungsablauf das Tempo der wiederholten Ausführung in einem vorgegebenen Maß (z.B. 3, 10 Mal, 5 Minutenlang) selbst bestimmt wird. Mit einer erweiterten Vorgabe: „jede macht die Übung 5-10 Mal in ihrem eigenen Tempo und setzt sich anschließend ruhig auf den Boden“, wird die für viele neue Erfahrung gestärkt, ausreichend Zeit zu haben. Gerade an diesem Beispiel können große Veränderungen eintreten: Frauen, die immer schnell sind, nehmen sich Zeit und machen die für sie ganz erstaunliche Erfahrung, dass die anderen sogar gerne warten, bis alle ihre Form beendet haben. Bei sonst „immer langsamen“ Frauen fällt auf, dass sie nach und nach sich trauen, das Angebot des Tempowechsels aufzunehmen, und dadurch können ganz verschiedene dynamische Erfahrungen nicht nur durch den Aufbau der ganzen Stunden, sondern vor allem in selbstgestalteten Teilen erlebt werden.

Einschränkend muss allerdings auch gesagt werden, dass nicht immer die gewünschte Achtsamkeit gegenüber jeder Teilnehmerin im Interaktionsgeschehen gewährleistet werden kann. Die internen und externen Einflußfaktoren (Befindlichkeit der Teilnehmerin, der ganzen Gruppe, der Kursleiterin, politisches Tagesgeschehen) machen weitere Teile eines prozesshaften, möglichst spielerisch-tänzerischen Geschehens aus, dessen Hindernisse nicht immer befriedigend gelöst werden können. Der Spagat im Unterricht liegt dann oft darin, einen sicheren Raum und einen lustvollen Bewegungsrahmen zu schaffen und dabei an einigen Stellen Frauen auch herauszufordern, ihre Grenzen einmal auszuprobieren. Dabei kann es geschehen, als Unterrichtende ganz plötzlich über die Grenze zu geraten, wodurch häufig gar nicht einmal eine „objektiv“ körperliche Grenze, sondern vielmehr

⁴⁵ Für die regelmäßige, nahezu unendliche Wiederholung vertrauter Elemente in einem geschützten Rahmen und die Umsetzung dieser partnerschaftlichen Bewegungsarbeit in den Lebensalltag aller Menschen, nimmt Aikido als japanische Kampfkunst eine besondere Stellung ein. Vgl. u.a. BRÜCK 1993, 1998, GOMOLLA, SCHETTGEN 2000.

⁴⁶ In der für abendländische Körper rückenfreundlichen Variante von Barbara und Klaus MOEGLING 1988.

subjektiv psychische Erlebnisse in den Vordergrund geraten. Ähnlich wie Marion SCHMIDT schätze ich es als gewonnenen Raum von „Sicherheit und Vertrauen“⁴⁷ ein, wenn Frauen in solchen Situationen direkt oder in der Reflexion ihren Unmut äußern. Dadurch kann – nicht immer gelingt dies – auch eine neue Ebene des Einander-Zuhörens und des Einander-Mitteilens als Teil aktiver Veränderungsmöglichkeiten in einem sich von hierarchischen Denk- und Handlungsvorgaben lösenden „Dialog“⁴⁸ entwickelt werden. Das bedeutet natürlich auch, mit der geäußerten Kritik respektvoll umzugehen.

Zusammenfassend und als weiterleitender Hinweis sei hier auf die „didaktischen Prinzipien“ verwiesen, die SCHEFFEL für einen „auf Mädchenstärkung zielende(n) Sportunterricht“ ausführt, die diesen „ermöglichen und gewährleisten“⁴⁹:

- Prinzip Mädchenparteilichkeit
- Prinzip Wertschätzung
- Prinzip Selbstbestimmung und Selbsttätigkeit
- Prinzip Problemorientierung und Konfliktfähigkeit
- Prinzip Variabilität und Vielfalt der Inhalte
- Prinzip Erfahrungsoffenheit
- Prinzip Alltagsbezug.⁵⁰

Diese Prinzipien können sicher auch für „FrauenSport“ als gültig angenommen werden, wenn auch für die Arbeit mit Mädchen durch ein größeres Machtgefälle die Verantwortlichkeit der Lehrkraft anders gelagert ist.

Leider sind derzeit didaktisch-methodische Forschungen (zumindest zugängliche Veröffentlichungen) für einen feministischen Unterricht mit Mädchen und Frauen, der Schulsport- und sexualisierte Gewalterfahrungen einbezieht und sich für einen angstfreien Unterricht einsetzt, noch eher die Ausnahme. Oftmals sind didaktische Hinweise allerdings implizit auch, allerdings nicht notwendig für alle verständlich, in geschilderten Praxiseinheiten zu entnehmen. Für die Verbreiterung feministischer Fragestellungen und Antworten sowohl für den Mädchen-, Frauen- als auch den gemischtgeschlechtlichen Sport wäre es vermutlich sinnvoll, wenn mehr konkrete, im Ansatz durchaus verschiedene didaktisch-methodische „Leitfäden“ entstehen würden.

Abschließend sei zu diesen exemplarisch und durchaus noch zu ergänzenden methodischen Erläuterungen gesagt: Wenn die kraftvolle Quelle des Lebens und des gemeinsamen

⁴⁷ SCHMIDT 2000, im Rahmen der methodisch-didaktischen Erläuterungen.

⁴⁸ SCHMIDT beschreibt „Tanzen als Dialog“. Dem stimme ich zu und möchte den Gedanken des von zwei oder mehreren geführten Gesprächs auf „FrauenSport“ übertragen. SCHMIDT 200, 63.

⁴⁹ SCHEFFEL (o.J., 1997), 23.

⁵⁰ Ebenda, 23.

Austausches von Lebenslust von Mädchen und Frauen den Kern von angeleitetem Bewegungsunterricht bildet, ent - wickeln sich letztlich manche Stunden – scheinbar fern aller Methodik - wie von selbst. Die Neugier am Teilen der Lebensenergie mit den Frauen und am jeweiligen Thema, bei dem Fragen und Unsicherheit, ebenso wie die Bereitschaft zur Veränderung vorgesehener Stundenabläufe Platz hat, schaffen meist ein gutes Bewegungsklima.⁵¹

5. Aus dem Alltag im Frauen-Sport– nur ein Ausnahmefall?⁵²

Welche Veränderungen „FrauenSport“ für einzelne Frauen in ihrem Leben bedeuten kann, wird in einem kommentierten Bericht von 1987 einer damals 53-jährigen Teilnehmerin sichtbar. Ihr, Helga, wurde von einer WenDo-Trainerin geraten, zu mir in das sportarten- und bewegungsrichtungenübergreifende Angebot zu kommen, da sie beim WenDo zunächst sowohl körperlich als auch psychisch überfordert war.

Auf meine Bitte schreibt Helga etwas über ihr „Erleben“ im Sport:

„Frauen-Sport, was ist das für mich?

Ich, als fast Fünfzigjährige, rase doch tatsächlich in einer Turnhalle herum. Hätte mir das eine vor drei Jahren vorhergesagt, ich hätte wohl sehr erstaunt geguckt. Unvorstellbar.

Eine wunderschöne Entwicklung ist in mir gewachsen, seit ich vor drei Jahren mit Frauen-Sport angefangen habe.

Ich kannte nur Schulsport, das war nur steifes Geräteturnen, igittigitt, das hatte mir als Kind schon nicht gefallen. Frauen-Sport dagegen ist Freude, Spaß, Abwechslung und Vielseitigkeit auf allen Sportgebieten. Ich war ganz verspannt, ja verklemmt und die Knochen steif, als könnte ich mich nur noch aufrecht bewegen. Mein ganzer Körper war mir selber fremd geworden. Millimeterarbeit war es, Stück für Stück Zutrauen zu meinem Körper zu bekommen.

Aber was ist mein Körper ohne meine Seele? Da kann ich üben, üben und nochmals üben, ohne Freude, Spaß und Lachen, ohne ein wunderschönes miteinander der Frauen wäre dieses sensible Aufbauen von Körper und Seele nicht möglich gewesen.

Frauen-Sport ohne Angst hilft mir, meine Ängste im Alltag abzubauen. Einfach dabeisein, mitmachen, mich einbringen, ist eine so fruchtbare Erfahrung für mich. Das zwanglose Gespräch, das nachher Zusammensitzen in der Kneipe, vertieft das Kennenlernen und fördert angenehme Kontakte, die mir persönlich sehr wichtig sind.

Am schönsten ist es, wenn wir lachen, ja herzlich lachen, so voll aus dem Bauch. Aus diesem ganz einfachen Grund treibe ich aus voller Lust Frauen-Sport, und für die nächsten fünfzig Jahre weiß ich jedenfalls, was ich will.“

Helga hat mir erlaubt, zu ihrer Schilderung einige Sätze zu schreiben:

⁵¹ Hinweise für die Rolle der und Anforderungen an die Unterrichtenden feministischer Frauen- und Mädchensportgruppen vgl. ULMER 1987, BISCHOFF / SCHMIDT 1988, KRÖNER (Hg.) 1993, SCHEFFEL 1993, SCHEFFEL 1996, SCHMIDT 2000.

⁵² Kursiv: BISCHOFF 1987. In: *hochschulsport*, 12, 13. (Originalabschrift)

Sie ist die älteste Teilnehmerin der TU-Frauen-Sport-F-Gruppen(n). Sie hatte seit ihrer Kindheit brutale Gewalt durch Männer erfahren, selbst immer geschwiegen, alles Sich-Nicht-Wehren, Nicht-Geborgen-Fühlen, Für-Andere-Da-Sein ... schluckte sie so in sich hinein, dass nebst einem Bandscheibenschaden aus der Arbeit als Kellnerin (um die Familie zu versorgen) ihr Rücken und ihr ganzer Körper sich extrem verspannte und sie unter starken Schmerzen litt. 1979 zog sie mit ihren Kindern aus der ehelichen Wohnung aus, erfuhr von ihrer sehr vorsichtig angefangenen neuen Beziehung zu einem Mann wiederum Ausnutzung, Lügen und schließlich körperliche Gewalt. 1981 Herzinfarkt, dazu kamen nebst allem anderen noch Stimmbandschäden. Ganz langsam baute sie sich ein ganz neues, ihr Leben auf. Sie fing 1984 mit einer Therapie, einer Theatergruppe älterer Menschen und dem Frauen-Sport an. Auch heute noch hat sie nahezu ständig Schmerzen und Wunden im Körper, doch das und vor allem ihre Freude ist alles kein Vergleich zu dem Zeitpunkt als ich Helga kennenlernte. So erschütternd ihre „leibliche“ Biographie auch ist, ist sie für mich ein „Beispiel“ von Lebenswillen und –mut, mit dem sie auch in den schlimmsten Jahrzehnten ihre drei Kinder zu Offenheit und Warmherzigkeit erzogen hat. Die erwachsenen „Mädchen“ kommen, wenn sie können, auch ab und an zum Sport mit. Helga ist immer mehr aufgetaut, und das hat sich auch in ihrer körperlichen Beweglichkeit und Kraft – wie Ausdauerleistungsfähigkeit – sehr positiv ausgewirkt. Brauchte sie früher viel Unterstützung, da sie im Prinzip jede Bewegung neu lernen mußte und zudem im Frauen-Sport die Vielfältigkeit besonders groß ist, gab sie andererseits aber damals schon sehr klare Rückmeldungen, wo ihre körperlich-psychischen Grenzen sind. Heute? Sie spielt z.B. sicher und begeistert Basketball, kämpft so lange sie kann, wie alle anderen um den Ball, kann die Judo-Rolle vorwärts, übt immer wieder Sprünge von der halben Sprossenwand ..., und z.B. in den Konfrontationstrainingsworkshops und den anschließenden Gruppen ist es gerade ihre Spezialität, die Männerrollen in einer fast unglaublichen Breite zu übernehmen - ..., und darüber hinaus gehört ihr immer wieder erfrischender Humor dazu. Die neueste „Disziplin“ im Frauen-Sport, von Helga eingeführt: Po-Wackeln.

An Helgas eigener Schilderung und meinen Ergänzungen wird auch deutlich, dass sie fest in die Gruppe(n) integriert ist. Sie ist im Zusammenhang mit der /den Gruppe(n) für mich das auffallendste Beispiel vom gegenseitigen Sehen-, Kennen- und Unterstützenlernen – beginnend bei den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten im Sport und denen anderer und nicht bei den auch im Sport so verwurzelten Begriffen wie „Fehlern“, „Schwächen“, „Behinderungen“, „Leistungsunterschieden“

6. Unfälle oder: Sicherheitsmaßnahmen für überquellende Lebensenergie

In diesem Abschnitt wird ein spezielles Kapitel methodisch-didaktischer Überlegungen erläutert, das m.E. in der feministischen Sportforschung bislang vernachlässigt wurde. Mir sind keine zugänglichen Beiträge von in der Praxis arbeitenden Forscherinnen über erlebte Unfälle in frauenparteilichen Kursen (sei es Selbstverteidigung, Ball- und Sportspiele, Outdoor-Sportarten u.ä.) bekannt. Dabei können erlebte Unfälle oft wichtige Hinweise auf zentrale Themen feministischer Ansätze, die sich von denen gemischtgeschlechtlicher Konzepte unterscheiden, geben. Manche der im Studium gelernten und für gemischtgeschlechtlichen Unterricht meist wirkungsvollen „Unfallverhütungsmaßnahmen“ nützten auf einmal wenig. Einige der erlebten Unfälle (bzw. Unfallmöglichkeiten) existierten

in der herkömmlichen Literatur und Ausbildung nicht und waren kaum vorhersehbar. Nach ersten Gefühlen von Betroffenheit und Schuld ("das hätte doch nicht passieren dürfen, ") schauten wir nach neuen Fragestellungen zur Unfallvorbeugung. Hieraus können modifizierte Vermittlungswege entstehen.⁵³

Allgemein als bekannt vorausgesetzt werden kann, dass mögliche Ursachen für Unfälle, die kleine oder größere Verletzungen zur Folge haben, sich in der Regel bereits in der Aufwärmphase anbahnen bzw. häufig bis hierhin zurück zu verfolgen sind. Hierzu können gehören: eine nicht gelöste Stimmung in der Gruppe oder als Kursleiterin nicht ganz präsent, unkonzentriert zu sein. Oder: als Kursleiterin die Erwärmung vom sonstigen Inhalt abzutrennen und sie nicht als Teil eines Gesamtprozesses der Stundeneinheit zu integrieren. Selbstverständlich wird das Unfallrisiko auch bei Teilnehmerinnen erhöht, die zu spät kommen.

Einige erlebte Unfälle, die für die weiteren Überlegungen bedeutsam waren, werden nun geschildert, um das Gespür für eine andere Herangehensweise zu schärfen:

- In einem „FrauenSport“-Kurs (TU Berlin, 1987) mit über 20 Teilnehmerinnen fiel bei einer Stunde mit einem Geräteparcours⁵⁴ eine von der etwas über 2 m hohen Sprossenwand. Sie wollte die Sprungtechnik üben. Es war eine ausgelassene Stunde mit viel Lachen, Toben und sich auch unterstützen. Ich sah wie die Teilnehmerin mit einer Freundin zu der Sprossenwand ging, sie hatten beide schon diesen Übungsteil gemacht und ich hatte keinen Eindruck von einer verunsicherten Situation. Ich ging nun zu einer andere Gruppen von Frauen. Plötzlich schreckte ein gellender Schrei alle auf: die an der erwähnten Sprossenwand springen wollende Frau war heruntergefallen und hatte sich schwer an einem Ellenbogen verletzt. Gefallen? Wie konnte das geschehen? Später rekonstruierten die Beteiligten die Zusammenhänge: die Teilnehmerin hatte die Woche davor wegen einer Erkältung gefehlt. Diese Woche hatte sie wegen der sich verschlimmernden Erkrankung Antibiotika genommen. Trotzdem wollte sie unbedingt am „FrauenSport“ teilnehmen. Auf der Sprossenwand sitzend, setzte durch die Wirkung der Antibiotika ihre Kontrolle den Bruchteil einer Sekunde lang aus und sie stürzte völlig ohne Schutzreaktion auf die Bodenmatte.

Zur damaligen Zeit warnte ich bereits vor einem Mitmachen beim Sport bei Antibiotika-Einnahme. Wie es in größeren Gruppen jedoch leicht geschehen kann, hatte ausgerechnet diese Teilnehmerin diese Aussage durch zweimaliges zu spät kommen nicht mitbekommen.

⁵³ Die Spurensuche zur Unfallvorbeugung geschah vor allem durch die Zusammenarbeit von Doris SCHMIDT, Regine ULMER und mir in den Jahren 1984 bis 1990.

⁵⁴ Vgl. u.a. TREBELS (Hg.) 1983.

Verschiedentlich befragte ich ÄrztInnen, ob sie bei der Verordnung von Antibiotika auf die möglichen Gefahren hinwiesen. Fast alle verneinten dies. Sie wären nicht auf den Gedanken gekommen, dass Frauen trotz z.B. massiver Zahnschmerzen unbedingt zum Sport gehen würden. Wenn Bewegung als lustvoll erlebt wird, kommen durchaus öfter Frauen, die eigentlich Ruhe bräuchten, weil ihnen die Gruppe so wichtig ist. Als Sportlehrerin ist dies für mich ein bestärkender Hinweis, gelegentlich auf die möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten hinzuweisen. Für das Konzept „FrauenSport“ sind diese Teilnahmen trotz „Krankheit“ der Hinweis, dass gerade Frauen mit einer negativen Schulsportbiographie häufig jede Gelegenheit suchen, um in der neuen Gemeinschaft sich zu bewegen.

- Bei einer anderen Stunde mit einem ähnlichem Geräteaufbau (Fortbildungsseminar an einer Uni) sprang eine Teilnehmerin von einer etwa 6m hohen Leiter auf eine sehr schlechte Weichbodenmatte herunter. Glück im Unglück war, dass 'nur' ein oberes Sprunggelenk von ihr ausgerenkt war. Eine schmerzhaft, langwierige Verletzung, die aber vollständig ausheilen konnte. Zu Beginn dieses Stundenteils hatte ich deutliche Anleitungen gegeben, an welchen Gerätestationen was gemacht werden sollte. Es probierten jeweils kleine Gruppen von Frauen die zur Verfügung gestellten Geräte aus. Die große Leiter war lediglich zum Hoch- und Herunterklettern gedacht. Auf den Gedanken, dass dort eine hinunterspringen würde, kam ich nicht. Die dort liegenden Matten lagen aus Sicherheitsgründen da, waren als stark abgenutzte Weichbodenmatten jedoch nicht brauchbar. Dies hatte ich beim gemeinsamen Aufbau noch mitgeteilt. Was war geschehen? Es waren zwei Frauen, die sich in der Höhe nebeneinander sitzend unterhaltend, den Wunsch zu fliegen bekamen - eine entschloss sich zu springen. Die andere, eine Sportlehrerin sagte, sie wäre auch kurz davor gewesen, sie hätte auf einmal gar keine Angst mehr gehabt. Seitdem begann ich, mitunter Verbote auszusprechen und übermäßig genaue Erklärungen bei Gerätestunden zu geben, was als paradox in einem selbstbestimmten Angebot erscheint.

Interessanterweise hat sich aber noch nie eine Frau beim Hinauf – und Herunterklettern von Bäumen verletzt. Möglicherweise gibt die Natur des Baumes mehr inneren Halt als die Turngeräte?

- Beim von den Teilnehmerinnen gewünschten Gerätebrennball (TU Berlin, 1987) sprang eine, statt irgendwie auf den schulterhohen, querstehenden Kasten zu kommen, mit beiden Beinen kräftig ab und flog kopfüber ohne Berührung über den Kasten. Zusätzlich

landete sie mit dem Kopf zuerst auf dem Boden hinter der ‚sichernden‘ Matte. Glücklicherweise war der Hallenboden so weich, dass die Teilnehmerin nicht einmal eine Gehirnerschütterung davontrug. Von ihrem körperlichen Trainings'zustand' her wäre weder ihr noch irgendeiner von uns Anwesenden so ein Sprung zuzutrauen gewesen. Die Sicherungsmaßnahmen waren vollkommen ausreichend gewesen. Was war geschehen?

Im Laufe der Jahre verletzten sich Frauen auf ähnlich 'unmögliche' Weise gerade in alten Schulspielen, die auf Wunsch von Teilnehmerinnen Platz fanden. Auf mich wirkte es manchmal, als sei die Verletzte in dem Augenblick der Verletzung 'außer sich' gewesen. Es schien mir, als sei bei einigen Unfällen, die als Mädchen gebremst erlebte Kraft, Bewegungsfreude frei und eigen-mächtig zu leben, plötzlich aufgebrochen und wurde jetzt nahezu losgelöst von psychischen wie physischen Begrenzung ent-wickelt. Inzwischen habe ich auf der praktischen Ebene gelernt, in einem veränderten Verständnis von Unfallvorbeugung noch mehr auf die physische Sicherheit beim Ent - decken übermütiger Lebensimpulse zu achten.

Immer deutlicher kristallisierte sich durch Gespräche über ganz verschiedene Unterrichtssituationen folgendes heraus:

Feministische Bewegungsansätze können (wenn sie den Alltagsraum durch Klettergeräte oder 'natürliche' Hindernisse einbeziehen, bei den Ballspielen mit eigenen Spielregeln, beim Frauen-Skikurs usw.) den bis dahin verfügbaren Bewegungsraum für Frauen individuell und nahezu sprunghaft vergrößern. Viele Frauen (auch bereits Mädchen) kommen hierbei mitunter schlagartig in ihnen unbekanntes Terrain. Sie sprühen regelrecht vor Energie und Bewegungslust und werfen plötzlich alte Fesseln ab. Sie geraten körperlich in Bereiche von Bewegungsmöglichkeiten, die ihnen – und selbst erfahrenen Kursleiterinnen - vorher nicht möglich schienen. Das Gesagte betrifft keineswegs nur sogenannte Bewegungsungeübte, sondern auf oft verblüffend ähnliche Weise Frauen mit einer langen, positiven Bewegungs- und Sportgeschichte.

Als verstärkte Unfallvorbeugungsmaßnahmen - sie sollten besser: Sicherheitsmaßnahmen für überquellende Lebensenergie genannt werden - können hier genannt werden:

- anfängliche Meditation, Atemübung oder /und Kreistanz
- regelmäßige weiche Fallschule für einen besseren Bodenkontakt im körperlichen als auch im mental-spirituellen Sinn
- Tanzen und kräftiges Stampfen.
-

7. „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.“⁵⁵

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.⁵⁶ 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‘⁵⁷ wiederum einen wirksamen Schutz geben vor einem zu schnellen Öffnen für die erlittenen Schmerzen, für die oft erst jetzt partiell zugänglichen, bildhaft werdenden Gewalterlebnisse. Gefolgt wird diese bittere Erschütterung oft noch davon, dass

⁵⁵ WEX 1998, 105.

⁵⁶ In welchen Widersprüchen diese Eigenempfindungen sich ausdrücken können vgl. u.a. BASS / DAVIS 1990, PALZKILL 1998/1994, ULMER 1993.

⁵⁷ Siehe hierzu ausführlich ULMER 1993.

es kaum erträglich scheint, so viele Jahre/Jahrzehnte den eigenen Körper, die eigenen Gefühle gar nicht fühlen zu können.⁵⁸

Ohne dass hierzu bisher gesicherte Aussagen gemacht werden können, kann es Frauen mit ausgesprochen schlechten Sport-, zumal Schulsporterfahrungen 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 eingangs 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.

⁵⁸ Vgl. hierzu die Bewegungsgeschichte von Anka ALTENRATH, S. 94.

- 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“⁵⁹ als stärkende Erfahrung als ein wesentliches Element nicht aus dem Auge zu verlieren.
- c) Für die im Aufbau befindliche Verbreitung der Sporttherapie mit einem eigenen Schwerpunkt „Psychosomatik, Psychotherapie, Sucht“, in dem jeweils mit einem geschützten Rahmen psychotherapeutisch gearbeitet wird, könnten allerdings Fragen und Antworten aus dem Konzept „FrauenSport“ von Interesse sein.⁶⁰

Wurde im letzten Kapitel der Frage, inwieweit „FrauenSport“ auch Körperpsychotherapie sein kann, nachgegangen, sollen diese therapeutisch selbstheilenden Momente mit Hilfe der sich anschließenden Bewegungsgeschichte Anka ALTENRATHs ein Stück sichtbar gemacht werden. Im Gegensatz zu der Geschichte von Helga (s.o.) ist dies ein Beispiel einer Überlebensgeschichte einer früheren Leistungssportlerin auf dem Weg ihre Körper- und Bewegungserfahrungen zu fühlen.

8. „ Sind wir wirklich schon gefährlich, weil Träume Lust auf Leben machen?“ (Luisa FRANCIA)⁶¹

Seit meinem achten Lebensjahr (heute bin ich 44 Jahre) stehe ich auf einer Bühne: von 8 bis 14 Jahren auf der Bühne des Leistungssports als Kunstturnerin, danach in singender und musizierender Weise – auf der Suche nach meiner Bewegung, auf der Suche nach meiner Stimme, nach Ausdruck von mir. Suche nach Wegen, mich zu zeigen.

⁵⁹ SCHIRAN 1988, 93.

⁶⁰ Vgl. SCHÜLE / HUBER (Hg.) 2000, wenn auch hier der Schwerpunkt „Psychiatrie, Psychosomatik, Sucht“ nur am Rande erwähnt wird. Zur Gesprächsführung siehe RAUSCHER, ebd. 193-204. Einen sehr interessanten Ansatz hat die Sportlehrerin Karin MAHR entwickelt, die mit verschiedenen Elementen von „Sport“ bis „Tanz“ und „Entspannung“ in der Psychiatrie arbeitet, s. MAHR 1994. U.a. soll an dieser Stelle wird aber auch auf die unschätzbare wertvollen Arbeiten von Trudi SCHOOP 1994 und Kaye HOFFMANN 1994 hingewiesen werden.

⁶¹ Gesamter Text von Anka ALTENRATH, s. S. 95.

* Der Kurs fand von 1991-1996 statt und wurde von Susanne BISCHOFF geleitet.

Wann wurde ich mir enteignet? Und wie? Ich weiß nicht alles darüber, doch dass es geschah in so vielfältiger Weise, blieb mir nicht verborgen. Auf der Bühne stehen um nicht unter zu gehen. Der Weg vom Überleben zum Leben aus Lust am Leben ist verworren, verschwiegen und unendlich spannend für mich.

Wo will mein Körper hin, wenn ich die Kraft spüre- heute und damals als Achtjährige -, mit der sich mein Fuß zum Absprung in den Boden stemmt, die mich spiralig tanzend immer schneller aus meiner Mitte dreht oder so zu meinem Zentrum hineinwirbelt?

Mein Körper trägt in sich das Wissen von Bewegung und was verschüttet ging, kann wieder entdeckt werden. Das vorhandene Potential als Ausdruck meines vielfältigen Selbst kann gelockt werden.

1993 nahm ich mich erstmals an einem 14-tägigen Kurs für Lesben in Südfrankreich teil: Bewegungslust entdecken. Die Ausschreibung versprach viel Bewegtheit und Vielfältigkeit. Auf Bäume klettern wollte ich gerne und Gelände entdecken, ja wunderbar. Das knüpfte an meine vertraute Pfadfinderinnenzeit an. Ich wollte wieder raufen -wie damals, als ich 14-jährig mit einer Freundin in freundschaftlich-kämpfender Weise einen Abhang im Wald hinunter kullerte. Leider blieb es damals ein einmaliges Ereignis. Mit 37 Jahren wollte ich es mir wieder gönnen, mich zu bewegen und mich bewegen zu lassen.*

Doch zunächst bewegte mich, dass ich die Intensität des Kontaktes mit den anderen Lesben kaum aushalten konnte, wenn wir z.B. im Kreis tanzten oder körpernahe Kraft- und Widerstandsübungen machten. Mehr als einmal brach ich Übungen ab und in Tränen aus. Schmerz über diese Bewegungsunfähigkeit machte sich breit.

Aber Bewegung ist Begegnung. Begegnung mit mir und mit anderen. Ich lernte, dass dies Spaß machen kann und nicht zwangsläufig Stress bedeutet. Ich lernte auch, dass Bewegung nicht Leistung und Erwartung bedeuten muss. In der Atmosphäre des Kurses, wo Platz war, diese Gefühle auch zu benennen, konnten sich Verletzungen und Verhärtungen lösen. Mehr und mehr konnte ich meiner Lust in der Bewegung folgen. Ich schnupperte an der Macht der Erotik, die Audre Lorde als kraftvolle Quelle unserer Eigenmacht beschrieb.

Meine Zellen tanzen lassen aus purer Lust – kein Ziel verfolgend. Absichtslos wie die tief empfundene Liebe zu einer anderen Lesbe, die ich in einem kurzen und gleichzeitig unendlich langen Augenblick der Begegnung beim Kreistanz erfuhr.

Diese Qualität von Begegnung in der Bewegung – oder ist es die Bewegung in der Begegnung oder beides? – erfuhr ich sehr intensiver Weise auch beim Kämpfen und Tanzen mit mir und den anderen Lesben mit im Wald selbst gefundenen Stöcken: Kontakt auf verschiedenen Ebenen.

Begegnung auch mit der Natur: den Bäumen - zum Klettern und Festhalten -, der Erde, auf der ich stehe, gehe, liege, hocke. Die Kuhfladen unter meinen nackten Füßen, die Gerüche der Kühe, die Geräusche, der Wind, die Luft, die Hitze, die Regengüsse – Raum voller Sinne und Sinnlichkeiten.

Immer deutlicher wurde mir in dieser Form von Körperarbeit: es war nicht die Angst, mich zu verlieren, die mich abhielt meine Schritte zu gehen. Oh nein! Es war und ist heute noch manchmal die Angst, mich zu finden, wahrhaftig zu sein, w i r k lich zu leben.

Leistungssport hatte mir geholfen zu überleben und mich gleichzeitig weiter von mir getrennt. Welches Geschenk, mich aus purer Lust zu bewegen und mein „Lachen im Körper wieder zu hören“.⁶²

Anka Altenrath⁶³

⁶² Nach Regine ULMER 1993.

*Gibt es einen Grund zu leben?
Keine fragt nach dem Grund.
Die Unvorhersehbarkeit schenkt ihr die Sinne. Wenn die Wölfin tanzt
Und die Träumerin träumt, steigt
Die Dämmerung in den sichtbaren Tag.*

Ute Manan SCHIRAN⁶⁴

**9. Eigentlich eine ganz normale Stunde: "Warum denken Sie, ich bin behindert?
Ich kann sagen, was ich brauche, können Sie das?"⁶⁵**

In diesem Abschnitt wird eine praktische Stunde „FrauenSport“ – aus der Sicht der Kursleiterin – geschildert. Sie steht für mich als ein Beispiel, dass und wie dieses Konzept auch für Menschen mit anderen Fähigkeiten, mit geistigen Einschränkungen und / oder körperlich unterschiedlichen Möglichkeiten einen Ansatz zur eigen-mächtigen Lebenslust und Förderung kreativer Handlungskompetenz darstellen kann.

Alles fängt wie eine ganz gewöhnliche Stunde mit einer der Frauengruppen in der „Kasseler Werkstatt“⁶⁶ an. Einmal in der Woche unterrichte ich diese Gruppe. Etliche der Frauen⁶⁷ kommen auch zur „Morgenbewegung“, einige am Tag zuvor zur Selbstverteidigung. Wir kennen uns inzwischen gut, haben viel Freude miteinander. Manchmal bin ich bei einigen schon mal laut geworden: Einige sind leicht mit ihren Gedanken in anderen Welten und schwer zu locken. Oft ist für mich nicht zu unterscheiden, wieviel Lebendigkeit inzwischen durch Sozialisation, Heime, Werkstattalltag und den ewigen Stempel „behindert“ überlagert ist. Klar, die zwei, die in dieser Gruppe nie länger als drei Sekunden „bei der Sache“ sind, meinen es nicht böse, doch ist es auch anstrengend für alle. Immer wieder bin ich im Zweifel,

⁶³ Jahrgang 1956, z.Zt. in der Ausbildung zur Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin an der Schule Schlaffhorst - Andersen, Bad Nenndorf). Bislang unveröffentlichter Text aus dem Jahr 2000.

⁶⁴ SCHIRAN 1990, 79.

⁶⁵ Dies antwortet „der stark spastisch gelähmte Begründer von Danceability (einer Abwandlung der Tanzform Kontaktimprovisation)“ als er gefragt wird, „wie er als Behinderter solche Leistungen wie den Tanz erbringen können“. Zitiert nach Brigitte HOLZER 1999, 118.

⁶⁶ Die Kasseler Werkstatt“ ist ein gewinnorientierter Arbeitsbetrieb für erwachsene Frauen und Männer mit geistigen, psychischen oder/und körperlichen Beeinträchtigungen / Lerneinschränkungen, sprich: anderen Fähigkeiten. Seit Januar 2000 habe ich dort eine Anstellung als 'Sportübungsleiterin' im Bereich der arbeitsbegleitenden Maßnahmen. Das von mir eingerichtete Bewegungsspektrum umfasst zurzeit: „Morgenbewegung“ (Rückenübungen, QiGong als offene Gruppe), Schwimmen, Frauen- / Männerfitness, Selbstverteidigungsgruppe für Frauen, Rollstuhlsport, Tischtennis, Einzelarbeit, Bewegung mit schwersteingeschränkten Menschen. Alle Gruppen sind für im Rollstuhl fahrende oder / und mit Gehstützen sich fortbewegende TeilnehmerInnen offen. Die Teilnahme ist grundsätzlich freiwillig, von Seiten der jeweiligen GruppenleiterInnen erfolgt Unterstützung in der Motivation zum „Sport“ als Ausgleich während der Arbeitszeit zu kommen.

⁶⁷ Alle genannten Namen wurden verändert.

ob es Sinn macht, wenn ich - manchmal auch ungeduldig - noch mal und noch mal erkläre, ihre Aufmerksamkeit fordere. Soll ich sie nicht einfach „lassen“? Wo ist die Grenze der Akzeptanz der „Einschränkung“, wo fängt die Grenzüberschreitung meinerseits an?

Heute ist ein besonderer Tag: ich hatte das große Luftkissen außerhalb der Werkstatt reinigen lassen. Gerade war es zurückgekommen. Eines meiner wichtigsten Anliegen in den ersten Monaten war und ist, so nach und nach den Boden und die Wände und die Bälle von Grund auf reinigen zu lassen, ein Turnschuhgebot auszugeben – von dem lediglich Rollstuhlfahrende und diejenigen, die durch ihre Geheinschränkungen keine Möglichkeiten für geeignete Sportschuhe haben, befreit sind.⁶⁸ Die meisten Frauen und Männer genießen den geklärten Raum.

Zunächst machen wir einen Kreistanz, den wir schon mal für die Weihnachtsaufführung üben und an dem ich und wir gemeinsam Wege suchen und finden, dass auch die im Rollstuhl fahrende Lena und die kleinwüchsige, zudem an Unterarmgehstützen sich in alle Richtungen ziehende Italienerin Ramona (Anfang 30) teilnehmen kann. Ramona beschloss auf einmal, allein innerhalb des Kreises in ihrem eigenen Tempo zu tanzen. Wenn alle anderen auf der Stelle stehen bleiben und mit den Armen hin- und herwinken, bleibt sie auch stehen und schwingt den Kopf lachend hin und her. Es ist eine tolle Lösung, weil alle sich so freier bewegen können, Ramona fühlt sichtlich trotzdem im Kreis. Diejenigen, denen es schwer fällt im Kreis zu gehen und sich nach einer Drehung an den Händen wieder festzuhalten, können so leichter von den anderen integriert werden; denn nicht alle können den körperlichen Kontakt mit Ramona halten, da sie sie nicht an den Händen, sondern an der Schulter berühren müssten.

Immer wieder sehe ich, dass etliche Frauen Impulse, die ich eingebe, aufnehmen und konstruktiv wandeln. Prozesse, die letztlich nur in einem weitestgehend angstfreien Klima möglich sind.

Dann ziehen diejenigen, die es körperlich können, das Luftkissen heraus. Ramona zieht ihre Schuhe aus, geht zunächst aufs flache Kissen und legt sich hin. Ich nehme die Gehstützen und lege sie an den Hallenrand. Lena, die Rollstuhlfahrerin, ist heute nicht da, sonst hätten wir ihr jetzt zu mehreren hinaufgeholfen. Sich unterstützen ist eine Selbstverständlichkeit. Und ich merke: mehr und mehr trauen sich die Frauen, konkret um Unterstützung zu fragen.

⁶⁸ Das Turnschuhproblem ist eines der schwierig zu lösenden Probleme für diejenigen, die nicht alleine Schuhe kaufen gehen /fahren können und dabei ganz auf die Unterstützung von Personen, die sie „betreuen“ (Eltern/ Heim) abhängig sind. Insbesondere Frauen bekommen dabei oft ausgesprochen schlechte und viel zu kleine „Turnschuhe“.

Ich mache den Schalter an. Das Luftkissen füllt sich und die Frauen klettern, einige schnell, andere mühselig hinein. Nur eine Russin, Olga (Ende 40) mag nicht. Sie kann nicht gut deutsch sprechen, was unserer Verständigung keinen Abbruch tut. Ich vermute, dass sie mit ihrer Unterschenkel-Knie-Prothese für das linke, teillamputierte Bein auf dem Luftkissen vielleicht unangenehme Erfahrungen gemacht hat. Sie lacht, es geht ihr gut und wir schaukeln am Kissen und bewegen die acht Frauen, die drauf sind.

Schnell kommt Bewegung hinein. Karin, die Kleine, Schnelle, oft Ängstliche – die von ihrer Mutter regelmäßig viel zu kleine Schuhe bekommt -, die sich so freut, wenn sie sich austoben kann – und sich die ersten Monate leicht verletzte, weil sie dies wohl nie durfte bis zu ihren jetzt 24 Jahren – kugelt, hüpfet und fällt begeistert. Frieda (27) und Maja (Anfang 40) hüpfen ebenfalls. Christine (Mitte 40) krabbelt mit ihrem großen Körper herum. Sie, die sonst so oft nicht präsent ist, ist heute anders da. Gut, keine „muss“ sich ja anstrengen, doch sie ist heute einfach auch innerlich dabei, achtsamer als sonst mit den Körpern der anderen. Irgendwann kuscheln die große Christine und die kleine Ramona aneinander und fühlen sich – sanft schwingend – sichtlich wohl.

Heike ist erst seit kurzem dabei. Ich erfuhr, dass sie wiederholte Vergewaltigungen erlebt hat, den Tag zuvor war sie das erste Mal in der Selbstverteidigungsgruppe. Dort war auch schon etwas Außergewöhnliches geschehen:

Zu Beginn sitzen wir in der zweistündigen Selbstverteidigungsgruppe (12 Frauen) immer in einer Dreiecksform miteinander. Ich frage, wie es ihnen geht, was sie vom letzten Mal noch wissen und ob sie sich für heute etwas wünschen, was wir üben sollen. Ich werde auch gefragt, wie es mir geht. An dem Tag also war Heike neu und die Frauen erzählten, dass wir „hau ab“ üben. Ich dachte mir, es ist besser, wir zeigen das Heike, stand von meinem kleinen Sitzkasten auf und sagte spontan zu Frieda: "Hey, magst du die Frau spielen, die sich gegen einen Typ wehrt, der dich blöd von hinten anspricht?" Frieda steht auf und kommt zu dem Sitz – wie selbstverständlich. Sie, die bislang immer, wenn ich sie alleine für eine Aufgabe ansprach, sofort in Tränen zusammenbrach und mit der ich immer wieder laut sprechen geübt habe – immer wieder kleine Spiele eingeflochten, eben für alle, und besonders für sie – was sie auch wusste. Sie kommt also einfach vor, setzt sich auf meinen Platz. Eine andere spielt den Typ, der hinter ihrem Rücken vorbei kommt, blöde Bemerkungen macht. ‚Er‘ sagt etwas wie: ‚Süße, wie wäre es denn mit uns?‘ Frieda dreht sich entschieden um, macht sich breit, sitzt sicher, schaut klar aufs ‚dritte‘ Auge und sagt laut und deutlich: „Hau ab!“. Alle sind begeistert,

Frieda strahlt. Ich bin mir sicher, dass sie sexualisierte Gewalt erfahren hat. Sie ist eine derjenigen, bei der ich mich innerlich traue, die Frage zu stellen inwieweit eine Lerneinschränkung (Frieda ist deutlich nicht geistig beeinträchtigt), durch sexualisierte

Gewalt ausgelöst wurde. Sie ist bewegungsbegabt und hat offensichtlich Rhythmusgefühl. Doch wie mutig sie ‚auf einmal‘ wurde hat mich selbst erstaunt.

Zurück auf das Luftkissen: es ist ganz viel Bewegung da, alle, auch die hier nicht namentlich genannten kugeln, rollen, kuscheln. Ich bin einfach da – außerhalb. Es ist keine „Stunde“, wo ich mich einmischen sollte. Olga hat sich auf den Rand des Bällchenbades gesetzt. Ich gehe zu ihr und frage sie, ob sie nicht doch noch aufs Luftkissen will: „Nein, nein“, gibt sie lachend und ein wenig mich neckend zurück. Frech schiebe ich sie ins Bällchenbad – sie genießt es lachend. Bei Frieda oder anderen Frauen würde ich das niemals tun. Irgendwann kommt Olga wieder heraus und wir spielen Nachlaufen um das Luftkissen. Die anderen feuern uns an – sie hüpfen und kugeln und kuscheln. Eine Gaudi, bis Olga, die inzwischen trotz ihrer Prothese rennt und sich seit neuestem auch mit ins Schwimmbad traut, erschöpft ist. Inzwischen sind Frieda und die kleine Vietnamesin Maja (37), die nur Brocken deutsch versteht und bei QiGong-Übungen auf einmal wie ein Fels auf der Erde steht zum Boxen übergegangen. Schattenboxend hüpfen sie verspielt voreinander herum. Plötzlich ruft Frieda laut in den Raum hinein: „Her mit den Boxhandschuhen“. Vor Freude sprinte ich regelrecht an den Schrank, hole die zwei Paar Boxhandschuhe heraus und werfe sie einzeln auf das Luftkissen. Das hatte eine Vorgeschichte:

Gestern hatten wir nach Heikes Begrüßung in der Selbstverteidigungs-Gruppe eine Einführung in Boxen (vor allem: auf die Handschuhe treffen und die andere zur geschützten Deckung herausfordern). Das hatten sich die Frauen seit längerem gewünscht. Mit den zwei einzigen Paaren, die ich besitze, hatten so nach und nach alle einige Grundelemente geübt, viel Spaß daran gehabt und Schweißtropfen verloren.

Jetzt also Frieda und Maja miteinander. Sie hüpfen und spielen. Schlagen sich auf die Handschuhe, täuschen auch mal einen Bauchschlag an. Keine käme auf den Gedanken, die anderen zu verletzen. Die anderen schauen, spielen oder kuscheln weiter.

Stauend rollen mir Tränen aus den Augen: Ich spüre, dieses fröhliche Geschehen, in dem ich nahezu überflüssig bin, ist das Ergebnis eines halben Jahres kontinuierlicher Arbeit mit vielen Formen von Begegnung und Bewegung, Struktur und freiem Raum, Anforderung und Spiel, Fitness-Training und Partnerinnenmassage, Tanz und Ballspiel, mit etlichen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, miteinander über alltägliche Dinge sprechen, z.B. darüber, das Monats-Blut nicht mehr „das Zeug“ zu nennen - Zeit nehmen für verschiedene Tempi der Körper, der Gedanken, Ausdrucksformen. Auch: klar ‚die Sportlehrerin‘ für sie zu sein, die „sie“ wichtig nimmt. Als es mir einmal nicht so gut ging, konnte ich mich auch ‚einfach so‘ mal anlehnen. Gewachsenes Vertrauen – auch wenn es immer wieder einmal nicht leicht ist, die gelernte (und strukturell gewünschte) Hierarchie in einer Sondereinrichtung loszulassen – für beide Seiten.

Doch dem allen nicht genug, ging es noch weiter in dieser 60-Minuten-Stunde. Nach einiger Zeit wirken die beiden erschöpft. Ich frage, ob sie nicht auch welchen, die gestern nicht dabei waren, Boxen zeigen mögen. Frieda hüpfte gleich zu der sich ohne Gehstützen und dem wackligen Luftkissen nur schwer bewegen könnenden Ramona und streift ihr einen Handschuh über. Stehen oder knien kann letztere nicht auf dem Luftkissen. Sie stützt sich halt mit einer Hand ab. Mit der anderen boxt sie nun begeistert mit einer anderen Frau. Sie spielen und lachen.

Plötzlich springt Maja mit einem Satz vom Luftkissen, rennt zu der an der Wand festgemachten Weichbodenmatte und übt Tritte dagegen. Dabei brüllt sie kräftig bei jedem Tritt und schützt sich auch noch „vorschriftsmäßig“. Es ist schon einige Wochen her, wo wir das geübt hatten. Dann läuft noch Heike, die gerade eine Pause vom Luftkissen gemacht hatte und im Bällchenbad gewesen hatte, zu Maja, schaut kurz zu. Dann treten beide kräftig und rufen jedes Mal laut: „Hey“.

Ganz zu Schluss sammeln wir uns alle - bis auf Olga - auf dem Luftkissen und spielen mit weichen Bällen. Werfen sie uns liebevoll und einander neckend zu. Alle sind dabei, jede mit ihrem Tempo. Olga schaukelt uns und wirft Bälle, die hinausgeflogen sind am liebsten mir lachend an den Kopf. Das ist die kleine ‚Rache‘, dass ich sie ins Bällchenbad geschubst und um das Luftkissen gejagt habe. Alle freuen sich und die SV-Frauen rufen mir immer zu: „Gesicht schützen“. Es ist so wohltuend, dass die Frauen keine Angst vor mir haben und auf so spielerische Weise zu erleben, was sie alles gelernt haben. Gelernt im Sinne von, etwas auch in eine völlig andere Situation übertragen zu können.

Gleichzeitig nehme ich immer mehr einen inneren, frohgelaunten Respekt wahr, mit dem „wir“ einander begegnen. So ist es wohl kein Zufall, dass längst nicht nur in der Selbstverteidigungsgruppe die Frauen meine irgendwann spontan eingeführte Verbeugung mit gestreckt-abgewinkelten Rücken von sich aus beginnen. Kleine Rituale des Ankommens, Sammelns und Auseinandergehens.

Die Zeit ist im Flug vergangen. Ich frage Heike, die „Neue“, ob sie weiß, wie der Luftkissenschalter auf „Aus“ gestellt wird und sie lässt uns wieder zu Boden schweben.

Noch Stunden später bin ich sehr angerührt von dieser Begegnung. Das war „FrauenSport“. Als ich in der „Werkstatt“ begann, verfolgte ich die Entwicklung des Konzeptes völlig intuitiv und oft aus dem Augenblick heraus. An manchen Stellen fühlte und fühle ich mich unsicher, was gut ist und wie es einzubringen ist. Am Anfang stand die Einrichtung von Frauen-, Männer- und gemischtgeschlechtlichen Gruppen. Demnächst werden wir einige Fitnesstrainingsgeräte haben. Gerade denjenigen, die schlecht kreislaufbelastende

Ausdauerübungen im Laufen machen können, sollen Möglichkeiten hierfür angeboten bekommen. Darauf freuen sich viele – Frauen wie Männer schon. Und: es wird ein Boxsack und 6 Paar Boxhandschuhe angeschafft. Darauf freuen sich besonders die Frauen!

10. Mädchen-Nachtwanderung⁶⁹

Kinder weisen uns immer auf den Anfang und die Kraft des unendlichen Potentials der Lebensenergie hin. In der Konzeption „FrauenSport“ geht es auch darum, das eigene innere Mädchen in vielen Gestalten neu zu entdecken und es als Erwachsene weiter zu entwickeln. Wir weben die Netze der Generationen und ihrer verschiedenen Aufgaben miteinander. Die Trennung der Mütter von den Kindern und der Kinder von den Müttern ist eine der grausamen Folgen patriarchaler Herrschaft.

Die folgende Geschichte ist für mich ein Beispiel der Erinnerung an eine Welt ohne permanente Präsenz von Gewalt.

Von der Mädchenbeauftragten eines Landkreises in Kooperation mit der Frauenbildungsstätte Edertal wird 1991 eine einwöchige Kanuwanderfahrt (mit Canadiern) für 10-13jährige Mädchen organisiert.⁷⁰ Am letzten Abend machen wir eine Nachtwanderung in den nahen Laubwald. Vorher sprechen wir über Ängste, über Geschichten, die viele gehört haben, über die Märchen von den "bösen Hexen", den "gefährlichen Tieren", über Geräusche im Wald und darüber, dass keine allein im Wald sein wird. Taschenlampen? Nein, nur zur Sicherheit hat die erste und die letzte Erwachsene eine, doch gebraucht werden soll sie möglichst nicht. Ich spüre, dass es für mehrere Mädchen noch etwas Unklares gibt, weiß nicht, ob und wie ich fragen soll.

Schließlich kommen alle mit. Hand in Hand gehen wir ohne Batterielicht von unserem Wiesenlagerplatz in Richtung Wald. Plötzlich ein lautes, rauhes Bellen. Als Führende spüre ich ein Zucken bei vielen, bleibe stehen, horche und flüstere dem mir folgenden Mädchen zu: "das war ein Reh. Gib' es nach hinten weiter." Ganz leise wird die Nachricht bis zur letzten gegeben. Die Gruppe wird wieder ruhig. Wir gehen weiter - bei der Besprechung hatten wir vereinbart, dass jede jederzeit stoppen kann (verbal oder / und mit Handdruck an die Nachbarinnen, die dies Signal sofort weitergeben), wenn es ihr zu schnell ist. Zu Anfang halten wir öfter an. Zunächst sehen die Augen nichts im Wald. Allmählich finden wir ein Tempo finden, bei dem sich alle sicher zu fühlen scheinen. Noch einmal eine laute Unterbrechung - ein Schrei, es klingt nach einem Greifvogel. Kein Eichelhäher, der die anderen Tiere vor Eindringlingen warnt. Allmählich spüren die Mädchen mehr mit ihren

⁶⁹ Diese Bewegungsgeschichte ist eine überarbeitete Version von BISCHOFF, 1993, 18-21.

⁷⁰ Dorit GUNDER war als engagierte zweite Kursleiterin, außerdem begleitende zwei Sozialarbeiterinnen dabei.

Füssen, stolpern kaum. Hand in Hand gehend, einen Fuß vor den anderen setzend gleitet eine Schlange von 15 Mädchen und vier erwachsenen Frauen den kurvigen Weg bis zu dem tagsüber von mir ausgesuchten Platz mitten im Laub der letzten Jahre.

Fast ein Rund, die vielleicht 20 Jahre alten / jungen Bäume stehen um uns herum - oder wir in ihrer Mitte. Wir bilden einen Kreis, schweigen, atmen. Ich bin aufgeregt. Einige Male habe ich ähnliche Nachtwanderungen mit erwachsenen Lesben in Südfrankreich als Teilnehmerin⁷¹ und Leiterin erlebt. Wie geht es wohl den Mädchen, was erleben sie jetzt, in dieser Stille - Stille? Dieser Wald kennt kaum Stille, je mehr wir innerlich zu Bäumen werden, desto unerträglicher scheint der Stadtlärm zu werden. Der Wald ist etwa 3km von der Kleinstadt Bad Hersfeld entfernt. Die Augen haben sich gewöhnt. Durch die Zweige der Baumkronen sehen wir die Lichter der Stadt, hören die Autos auf den Straßen. Es ist viel zu hell, viel zu laut! Permanent gestörte Ruhe des Waldes.

Wir sind still, atmen. Mit einigen Worten begrüße ich den Wald mit den Pflanzen und Tieren, bitte um Erlaubnis, einige Übungen machen zu dürfen. Flüsternd erkläre ich die erste Übung: „tut euch zu zweit zusammen, nehmt euch an die Hand, eine schließt die Augen, die andere hat die ganze Verantwortung und führt ihre Partnerin langsam zu Bäumen und Pflanzen, lässt sie Blätter, Moos, Rinde, Zweige, Wurzeln tasten – dabei möglichst wenig reden.“ Die Mädchen gehen los, manchmal ein Kichern, einige reden immer wieder, allmählich werden sie ruhiger, sicherer - trotz der Helligkeit sehe ich die Mädchen kaum noch, sie trauen sich ein Stück weiter weg von dem Mittelplatz.

Angespannt lehne ich mich an einen Baum. Fragen rattern nacheinander durch mein Hirn: Wird sich keine stoßen, verletzen? Die meisten sind doch Stadtmädchen. Eine, 10 Jahre jung, zusammen mit ihrer Mutter kurz vor dem Kurs der (sexualisierten) Gewalt ihres Vater entkommen. Zu Anfang schlug sie sich ständig das Knie auf, versuchte zu helfen und konnte noch gar nicht. Am ersten gemeinsam Abend in der Frauenbildungsstätte tanzte sie von sich aus für alle vor: Bewegungen einer erwachsenen Frau, die sich an Männer verkaufen muss. Es war kaum auszuhalten - für uns Erwachsene. Das Mädchen schreit förmlich nach Kontakt, sie ist nicht zerbrochen. Sie gibt Signale -- lacht gerne. Manchmal abends malt sie Bilder mit erigierten Penissen, die sie nicht den anderen Mädchen, nur Zweien von uns Erwachsenen zeigt. Sie lassen, da sein, ihr etwas zutrauen. Es ist ja vor allem ihr Schmerz. Doch einmal mehr spüre ich den Zorn auf die meist männlichen Täter und auch die Frauen, die weggucken und sich nicht trauen, einzugreifen - selbst, wenn Zeichen und Signale nicht immer so deutlich wie bei diesem Mädchen sind.

⁷¹ Die Art dieser Nachtwanderung wurde von zwei WenDo-Trainerinnen während eines Trainerinnencamps ausarbeitet.

Nachdem sie sich das dritte Mal das schon vorher verwundete Knie blutig geschlagen hat beim Versuch, die Boote mitzutragen, nützlich sein wollen - und sie nun wieder nicht in dem Flußwasser schwimmen darf, gebe ich ihr spontan eine Aufgabe: ich "erlaube" ihr eine Pause, "verordne", sich in die Mitte zu setzen und zu gucken, dass auch alles richtig läuft beim Einladen der Boote. Ab dem Moment beginnt sie, zur Ruhe zu kommen. Sie sitzt in der Mitte und hält die Energie der Gruppe. Ihre Aufgabe ist wichtig. Erstaunlich schnell heilt ihr Knie. Auf einmal stößt sie sich nicht mehr und sie kann am nächsten Tag schwimmen. Sie ist so lebendig, lacht so gern, hat soviel Kraft – sie hat überlebt!

Die anderen: jede eigen, jede besonders, wie haben sie sich verändert in dieser Woche Abenteuer mit den Booten - ohne WC (stattdessen mit Klappspaten ausgehobene Erdlöcher) und Zelten ohne Campingplatz, selber kochen, vegetarisch essen. Viele Mädchen mochten vorher nur Pommes und gebratene Hühnchen. Nun gab es statt zuckerhaltigen Süßigkeiten Möhren, Äpfel und "Krafftutter": eine Mischung aus Nüssen, Rosinen und getrockneten Apfelringen. Unser gemeinsames Tun besteht auch aus: Holz sammeln, Milch vom Bauernhof holen, nackt schwimmen, Klos in die Erde graben und: immer geschickter in und mit den Canadiern umgehen! Sie alle tragen viel Verantwortung fürs' Packen und Zelte aufbauen, beim Erkunden des Wassers, beim Fahren durch die 'Nasen' selber.

Als zwei Mädchen mit ihrem Boot an einer gefährlichen Stelle kentern, lacht keine. Jede half sofort und ruhig. Es gab keinerlei Durcheinander oder Panik.

Noch immer an den Baum gelehnt lasse ich nach all diesen Gedankenbildern los. Ich weiß, ich kann ihnen vertrauen. Es wird keine den Hügel herab rollen und sich ein Bein brechen - warum sollte sie? Sie können jederzeit anhalten. Die meisten trauen sich inzwischen, uns Erwachsenen zu widersprechen. Sie haben aufgehört, Ärger durch abwertende Bemerkungen und Handlungen untereinander zu kompensieren. Es fühlt sich gut an.

Nun gebe ich mit einem "Miau" ein Lautzeichen zum Wechseln der Rollen, spüre es klappt - vielleicht habe ich sie, in Gedanken versunken, zu lange machen lassen ... Mit einem weiteren „Miau“ rufe ich sie nach einer Zeit zusammen. Jetzt sollen sie Katzen, Pumas, Löwinnen werden, hintereinander durch das Laub pirschen. Möglichst keine Geräusche machen, langsam schleichen. Manchmal fauchen die Katzen, wenn ein Paar einem anderem begegnet – „Revierkämpfe“. Ich hocke auf dem Boden, an mir schleichen zwei kaum hörbar vorbei, haben sie mich bemerkt? -. Wieder miaue ich, nach und nach kommen sie heran, einige kämpfen noch ein wenig, viele sind müde - klar. Wir geben uns wieder die Hände, machen noch einmal einen Kreis. Wir bedanken uns beim Wald: einige Mädchen gehen für

einen Moment zu einem Ort oder einem Baum, den sie besonders lieb gewonnen haben und verabschieden sich für sich, andere warten im Kreis. Die Schlange geht durch den Wald zurück. Sehen ist jetzt kein Problem mehr. Wir Älteren bringen die Mädchen in ihre Zelte. Nur Schlafen.

Am nächsten Tag ist die Rückreise. Wir müssen einpacken und dürfen nicht mehr Kanu fahren. Wir verabschieden die Fulda, laden die Boote auf den Hänger, die Packbeutel in die Autos und lassen uns in die Sitze fallen und fahren. Es geht zurück zur Frauenbildungsstätte, wo sich unsere Wege trennen werden. Beim Abwaschen fängt eine der Größeren an zu erzählen: "So eine Nachtwanderung habe ich noch nie erlebt. Das war toll. Vorher hatte ich keine Lust, weil ich das nur so mit meinem Vater und meinen Brüdern kannte: mit Taschenlampen und lauthals singen und brüllen. So etwas hatte ich befürchtet." Nun fragte ich weiter Mädchen. Es stellte sich heraus, dass mehrere, die zu Anfang "keine Lust" hatten, solche Vorerfahrungen mitbrachten. Einige berichteten nun auch von ihren Entdeckungen, ob sie ein wenig oder gar keine Angst hatten mit den geschlossenen Augen und wie sich das Tasten angefühlt hat: F ü h l e n. Eine sagt: "Es war ganz warm im Wald, ganz vertraut. Ich habe auch so etwas wie Respekt gefühlt, wie toll es ist, nachts im Wald sein zu dürfen." Sätze von 10-13-jährigen Mädchen!

Wie haben sie sich verändert in der Woche - so ganz nebenbei haben sie noch alleine ein Theaterstück erfunden und vorgeführt - wir wurden immer mehr zu einem großen Team. Klar, wir Erwachsenen waren auch fix und fertig nach der Woche, in der es quasi nie Pausen gab. Doch eigentlich wäre ich gerne noch drei Wochen länger mit ihnen unterwegs und auf Entdeckungsreise gewesen.

11. Ausblick

Mit dieser Erzählung sollten Inhalte und Ziele von „FrauenSport“ als Teil Feministischer Bewegungs- und Sportkultur auch für Mädchen übersetzt und verdeutlicht werden. Die im Kapitel ‚Anpassung, Widerstand, Rückzug‘ wiedergegebene kleine Geschichte ‚Inlineskaten‘ bekommt von hier aus ein anderes Gesicht zur Seite. Aus Mädchen, den Töchtern werden Frauen. Frauen sind die potentiellen Mütter von Töchtern (natürlich auch Söhnen). „Die Mutter gibt den Kindern zu essen“⁷² – sie gibt ihr Wissen, ihre Wurzeln, ihre Kraft, ihre Auf- und Ausbrüche, ihre Widersprüche, ihre Schmerzen und Fragen voll inspirierender Kreativität gebärend mit in die nächste Spirale von Leben.⁷³ Wie die weitere Entwicklung von der

⁷² Veronika BENNHOLDT-THOMSEN, zitiert nach einem Vortrag am 13.5.2000 in Uelzen, s. SCHMAKOWSKI 2000a, 8.

⁷³ Vgl. hierzu u.a. WEX 1998.

„patriarchalen Last“ zur „feministischen Lust“ aussehen wird, welche frauen- und mädchenstärkende Angebote, Räume und Lebensweisen neu entdeckt und selbstverständlich werden oder was wieder verworfen und in andere Form eigenwillig gewoben, gespielt, geregelt, getanzt werden wird, ist im Augenblick kaum zu entscheiden.

In diesem Rahmen wurden Fragen und Antworten für eine veränderte Bewegungs- und Lebensqualität für Frauen (und Mädchen) am Beispiel des Konzepts „FrauenSport“ an ausgewählten Beispielen vorgestellt. Davon ausgehend, dass „FrauenSport“ einen Beitrag zur „Berührung mit der Macht der Erotik“⁷⁴, zur „Quelle weiblicher Lebensenergie“⁷⁵ geben kann, sei an den Schluss dieses Abschnittes und gleichzeitig des Kapitels eine Frage gestellt.

Was würde geschehen, wenn Mädchen und Frauen in das Zentrum ihrer eignen Kraft gelangen? Die Angst, die viele Frauen vor Bewegung äußern, könnte den Blick noch in eine andere Richtung lenken. Geht es in Wahrheit vielleicht gar nicht nur um die Angst davor, von einem Baum zu fallen oder eine Partnerin wegschieben zu können? Geht es vielleicht auch gar nicht nur um die Angst, eine andere beim spielerischen Raufen zu verletzen? Oder die Furcht vor der zarten Kraft des Berührens und berührt Werdens beim Massieren und im Tanz? Die Frage, die von der Sichtweise des realen Vordergrundes zum Hintergrund der Angst weiter führen könnte, hieße dann vielmehr: Was eigentlich würde geschehen, wenn frau langsam atmend die Grenze der Angst überschreitet und ihrer selbst eigenmächtig wird?⁷⁶

Für diese Frage und die Entwicklung eines weiteren Schrittes gibt Luisa FRANZIA einen guten Rat mit auf den Weg:

„Wenn du also unbekannte Wege gehen willst, eigne dir die Fähigkeiten der Wegkundigen an: Sei scharfsichtig wie die Eule, beobachte aus dem Hintergrund wie die Hüterin der Kreuzwege, entscheide nach deinem Gefühl und nicht nach der stärksten Beeinflussung. Und sei dir klar darüber, dass das Ziel des Weges du selbst bist.“⁷⁷

⁷⁴ LORDE 1983,192.

⁷⁵ In der Traditionellen chinesischen Medizin (TZM) ist die Quelle des Lebens das Qi. SCHMAKOWSKI (1998, 275), macht deutlich: „Mit der Quelle, aus der die Lebensenergie entspringt, ist die Gebärmutter gemeint. Nach chinesischer Anschauung handelt es sich um die Kraft zur Kreativität, und zwar sowohl in körperlicher als auch in geistiger Hinsicht. Dazu gehört, einem Kind im eigenen Leibe Form und Leben angedeihen zu lassen, aber ebenso auch, ein Bild zu malen, den Garten zu bestellen, Essen zu kochen und zu genießen oder einen Artikel wie diesen zu schreiben.“

⁷⁶ Vgl. hierzu die Bewegungsgeschichte von ALTENRATH, S.94-95.

⁷⁷ FRANZIA 1993^s, 57.