

Thesis Master Art Education

KÖRPER MUSS GAR NICHTS

Jasmin Bigler
Nicole Weibel
Mentorin: Regina Dürig
Hochschule der Künste Bern
2020

Ich bau mir die Welt, widdewidde wie sie mir gefällt.

*Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf, kurz
„Pipi Langstrumpf“*

4	Einleitung
6	Methoden
8	Miniaturen
46	Schlussfolgerung
48	Literatur

Einleitung. "Gemeinsam stellen wir Ausschnitt, Helligkeit und Fokus ein. Ich drücke 'Record'. Wie wir uns in die Szene hineinbewegen, werden wir in der Nachbearbeitung wegschneiden. Jasmin kriecht, so weit es geht, in das Schränkchen hinein. Ich quetsche mich dazu. Wir falten unsere Körper, verschränken die Beine. In langsamen Bewegungen winden wir uns im kleinen Kasten unter der Spüle. Wir krabbeln wieder raus, betrachten das Video. Das Bild ist noch nicht wie gewünscht. Wir gehen nochmals rein. Mein rechter Schenkel samt Pobacke dominiert nun den Ausschnitt. Die Bildkomposition passt."

Unser Interesse, mit den eigenen Körpern zu gestalten, zieht sich seit sechs Jahren durch unser gemeinsames Arbeiten als Künstlerinnenduo BiglerWeibel. Wir inszenieren und thematisieren die Formen und Bewegungen unserer Körper, stellen sie in neue Kontexte oder setzen sie als Werkstoff ein. Inspiration kann ein Putzschwamm aus der Küche oder eine Unterführung in der Nachbarschaft sein. Wir experimentieren mit der Verschränkung von Performance und digitalen Medien. Wir handeln performativ innerhalb gezielt ausgesuchten Umgebungen und schaffen durch Requisiten oder Bewegungen neue Bezüge. Die Handlungen und Bilder halten wir mit der Videokamera fest. Digitale Manipulationen sind für uns erweiternde gestalterische und künstlerische Mittel, die unseren Handlungsspielraum vergrößern. In Form von Video-Installationen machen wir unsere Bildwelten für ein Publikum sicht- und erlebbar.

"Abendessen mit Freunden. Wir unterhalten uns über Dinge, die uns nicht gefallen. „Die Farben Orange und Gelb sollte man bei Kleidern einfach nicht kombinieren! Und wisst ihr, was ich wirklich ganz schrecklich finde? Frauen mit Hängebürsten, die ein enges T-Shirt tragen. Das gibt dann so ganz hässliche Schweißflecken, so was macht man einfach nicht!". Ich bin sprachlos. Von ihr hätte ich eine derartige Aussage über einen fremden Körper nicht erwartet. Was denkt sie wohl über meinen Körper? Welche Makel hat sie erkannt, die auch mich hässlich machen?"

Die Auseinandersetzung mit dem Körper ist auch in unserem Alltag allgegenwärtig. Im Rahmen dieser Arbeit erstellen wir einen Rückblick auf persönliche Erfahrungen und verordnen diese in einen sozialen, gesellschaftlichen und künstlerischen Kontext. Dabei stellen wir uns die Frage:

Inwiefern hat sich mein
Blick auf den eigenen
Körper durch unsere
künstlerische Praxis
verändert?

Methodik. Methodisch bedienen wir uns der Autoethnografie. Dies ist ein Forschungsansatz, der sich darum bemüht, persönliche Erfahrung zu beschreiben und systematisch zu analysieren, um kulturelle Erfahrung zu verstehen. *Wann habe ich mich das erste Mal bewusst mit dem Aussehen meines Körpers beschäftigt? Inwiefern hat sich der Blick auf meinen Körper entwickelt? In welchem Verhältnis stehe ich zum heutigen Zeitpunkt dazu?* Als Autoethnografinnen nutzen wir die Grundsätze und Verfahrensweisen der Autobiografie und Ethnografie und betrachten unsere subjektiven Erlebnisse als zentrale Ressource für Erkenntnisprozesse. (vgl. Adams, Johns, Ellis, 2015)

In Form von literarischen Miniaturen erstellen wir, individuelle Rückblicke auf persönliche Momente, die mit dem Blick auf den eigenen Körper zusammenhängen. Darin offenbaren wir intime Einblicke in unsere Privatleben. Das literarische Schreiben stellt für uns eine neue Art des künstlerischen Prozesses dar. Die Miniaturen erfahren inhaltliche Überschneidungen und sind miteinander verwoben, um sie zu entpersonalisieren. Dazu sind sie in der dritten Person verfasst. Dieser Perspektivenwechsel ist eine gestalterische Entscheidung, um die Zugänglichkeit für Lesende zu erhöhen und selber mehr Distanz zum Geschriebenen zu erhalten.

Als Teil unserer autoethnographischen Analyse nutzen wir methodisch eine abgeänderte Form der Video-Elicitation, um an andere Erzählungen und Reflektionen heranzukommen. Ursprünglich wird die Methode in der qualitativen Forschung zur Untersuchung von Ärzt*innen-Patient*innen-Interaktionen eingesetzt, um übersehene Reaktionen von Klient*innen während Beratungssitzungen zu identifizieren. Forschende befragen Patient*innen oder Ärzt*innen über eine kürzlich stattgefundene klinische Interaktion. Videoaufnahmen dieser Interaktionen werden anschliessend als Erhebungsinstrument verwendet. Durch den Einsatz von Stimulus wie z.B. Fotos, schriftliche Aufzeichnungen oder Videoclips werden Teilnehmende veranlasst, Themen ausführlicher zu diskutieren als sie es bei Standardinterviews tun würden. (vgl. Barton 2015)

In einem auf Video aufgezeichneten Gespräch sind wir sowohl Interviewerinnen wie auch Interviewte. Als Stimulus

dienten uns Videos und Fotos unserer bisherigen Arbeiten. Folgende Fragen leiteten das Gespräch: *Wie stellen wir den Körper in gemeinsamen vergangenen Arbeiten dar? Welche gestalterischen Eingriffe haben wir vorgenommen? Welchen Blick werfen wir (jetzt) auf die von uns inszenierten Körper? Welche Bilder reproduzieren, welche erschaffen wir? Wie fliessen unsere Erfahrungen mit dem eigenen weiblichen Körper in unsere Arbeiten ein?* Das intime Gespräch haben wir sequenzweise transkribiert. Erkenntnisse und Zitate flossen in die Miniaturen ein oder begleiten sie in einer ergänzenden Ebene auf der rechten Dokumentseite.

Als weiteres Element führen wir, ausgehend von den Miniaturen, eine breitgefächerte Recherche zum Thema Körperbilder durch. Auf der rechten Dokumentseite, in Form geschriebener Dialoge, verweisen wir auf Positionen aus Literatur, Podcasts, Kunst, (Pop-) Kultur und Alltag. Durch diese Verweise verordnen wir uns im künstlerischen Kontext und gesellschaftlichen Diskursen. Uns geht es explizit nicht darum, diese Themen in ihrer Tiefe zu durchdringen, sondern darum, eine theoretische Rahmung vorzunehmen.

In der abschliessenden Reflektion sind die beschriebenen Prozessschritte miteinander verknüpft und zu Schlussfolgerungen formuliert.

Die vorliegende Arbeit *Körper muss gar nichts* stellt sowohl eine literarische wie auch eine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema dar. Die Arbeitsdokumentation der Master-Arbeit haben wir, in Form von Text und Bild, fortlaufend in das Text-Objekt verwoben.

Parallel dazu entwickeln wir einen visuellen Output mit dem Titel *Formfleisch*. Darin verbinden wir Elemente aus neu erstellten Aufnahmen, Bestandteile bestehender Videomaterialien, sowie Fragmente inszenierter Miniaturen zu einer neuen Videoarbeit. Dieser Output erlaubt uns zusätzliche visuelle und auditive Ausdrucksmöglichkeiten, sowie eine erweiterte Auseinandersetzung mit unserer Fragestellung.

Oranger Pullover. Die Fotografin kommt, Vorfreude, Hektik. Die meisten von euch sind hübsch zurechtgemacht. Die Gruppe wird drapiert. Du sitzt in der Mitte der Kinderschar. Streckst deinen Rücken, straffst die Schultern. Auf Kommando zeigt ihr eure Zähne. Klick. Voller Vorfreude wartet ihr auf die Fotos. Die Vorfreude ist schön, dann kommen die Abzüge, zwischen den süssen, zusammengekauerten Mädchen sitzt eine Riesin. Du. Dein oranger Pullover und deine weissen Albino-Haare leuchten aus der Kindermasse heraus. An deiner aufrechten Haltung ist der Einfluss deiner Physio-Eltern ablesbar. Sie haben unrecht, du siehst nicht keck und selbstbewusst aus, sondern burschikos, stämmig, hühnenhaft. Dieses Bild frisst sich ein, legt sich wie eine transparente Folie über deine Augen. Du bist viel zu gross.

Albinohaare. Du hast helle Haare, nicht blonde, nicht goldene, sondern weisse. Du bist dir sicher, dass du zur Hälfte ein Albino bist. Zum Zeichnen ist es keine leichte Farbe. Du musst dich zwischen Gelb und Blau entscheiden, beides passt nicht so gut. Auf dem weissen Papier ist der weisse Farbstift unsichtbar.

Fratze. Du hast doch früher so schön gelacht, hörst du plötzlich oft. Aber du weisst nicht mehr, wie das geht, wie sich das anfühlt. Verkrampft übst du vor dem Spiegel. Es ist dir ernst. Dein Gesicht verzieht sich zu einer Fratze, der Klang ist kehlig, dröhnend, glucksend, irgendwie böse und schrill. Weit entfernt von schön. Du versuchst, dich zu erinnern. Du weisst nicht, wie du das früher gemacht hast, wie das aussehen oder klingen soll. Deine Zahnücke sieht blöd aus, du lächelst jetzt nur noch mit geschlossenem Mund.

Figur. Du bist in der dritten Klasse. Du hast neue Kleider, was besonders ist, da du normalerweise die Kleider deiner Schwestern aufträgst. Es ist ein Zweier-Set Hosen und ein Zweier-Set Bodys. Alles in Blautönen, eng geschnittener Jersey-Stoff mit unterschiedlichen Mustern. Du gehst vor dem Unterricht zur Praktikantin und präsentierst dein Outfit. „Die Kleider sind sehr schön, mit deiner Figur kann man so etwas sehr gut tragen!“. Du freust dich über das Kompliment. Du hast gerade zum ersten Mal über deine Figur nachgedacht. Du fragst dich, mit welcher Figur man so etwas nicht tragen kann.

T-Shirt. Es ist viel zu heiss in der Turnhalle. Die Jungs ziehen ihre T-Shirts aus. Deins klebt auf der Haut, du zögerst kurz und streifst es auch ab. Es braucht ein bisschen Mut, aber es gibt keinen überzeugenden Grund, es nicht zu tun. Doch es fühlt sich falsch an, ohne T-Shirt. Du spürst die Blicke, dir ist unwohl, es wird gekichert und gelacht, jemand macht einen

BiglerWeibel

Mai 2020

Thesis, Jungs

An: BiglerWeibel

Liebe

Beim Lesen dieser Miniatur musste ich an den Begriff *doing gender* denken. Oder eher an deinen Widerstand gegenüber diesem:

Anja Zimmermann schreibt in *Einführung: Gender als Kategorie kunsthistorischer Forschung*: „Gender bezeichnet das kulturelle, sozial bestimmte Geschlecht, *sex* das biologische. *Gender* ist somit eine Konstruktion und nichts *naturgegebenes*. Wird im deutschsprachigen Raum von Geschlecht gesprochen, wird sowohl das kulturelle wie auch das biologische gemeint. Im Englischen wird zwischen *gender* und *sex* unterschieden. [...] Der Begriff *doing gender* fokussiert, wie Menschen in alltäglichen Interaktionen Geschlecht inszenieren, beobachten und relevant machen.“ (Zimmermann 2006, 9-31)

Margarete Stokowski schreibt in *Untenrum Frei*, dass sie als Fünfjährige aufgrund ihrer Frisur für einen Jungen gehalten wird. Sie versucht ab da, möglichst hoch zu sprechen. „Ich piepe, damit man merkt, dass ich ein Mädchen bin; das habe ich mir überlegt, als Trick, damit die Leute das checken. Und ich gab mir dabei alle Mühe. Vielleicht war das der erste Moment in meinem Leben, in dem ich merkte: So eine Geschlechterrolle wird sich nicht von selbst spielen. Mädchensein erfüllt sich nicht von allein, es ist ein Tun – das ist es, was die Formulierung *doing gender* meint: Wir müssen es tun, und zwar ständig.“ (Stokowski 2016, 23)

Du bist sozusagen aus deiner Mädchenrolle geschlüpft. Du hast das realisiert und die Sprüche der anderen haben es bestätigt.

BiglerWeibel

Mai 2020

Aw: Thesis, Jungs

An: BiglerWeibel

Guten Morgen

Ja, ich habe damals gecheckt, dass es eine rebellische Handlung ist. Ich habe nicht eingesehen, dass für mich aufgrund der Tatsache, dass mir einmal Brüste wachsen würden, andere Verhaltensregeln gelten. Was ich immer noch beobachte, ist, dass das Zeigen von weiblich gelesenen Brüsten Aufmerksamkeit auf sich zieht und in fast keiner Situation beiläufig geschehen kann. Es steht mir zwar in vielen Situationen frei, meine Brüste zu zeigen, gleichzeitig bin ich mir bewusst, dass es mich Energie kostet, weil es meist als Provokation oder politische Äusserung gelesen wird und ich mit Reaktionen rechnen muss. Das galt auch schon für meine potenziellen Brüste.

Spruch. Die Lehrerin steht am Rand des Spielfelds und bläst in ihre Trillerpfeife, wenn der Ball ins Aus rollt. Die Lektion endet nicht. Du willst dich wieder anziehen, aber dein Stolz lässt dich nicht. Du bist entblösst. Jemand soll in Ohnmacht fallen, es soll einen Brand geben, jemand soll sich den Arm brechen. Irgendwas.

Gesund. Deine Schwester geht ab dem vierten Schuljahr in die *Kleinklasse*. Kinder aus der Kleinklasse kämpfen: Schulstoff der Regelschule ist zu anspruchsvoll, konzentrieren fällt den meisten schwer, Sozialkompetenzen bringen nicht alle mit und der Lehrer stösst oft an seine Grenzen. Die Klasse findet immer einen Grund, jemanden zu mobben. Deine Schwester ist kein Mensch, der gemein zu anderen ist. Das liegt ihr nicht. Sie isst oft. Sie isst viel. Sie isst sich eine Schutzschicht an. Bewegt hat sie sich noch nie gerne. Deine Mutter will helfen. Sie ist Ernährungsberaterin. Sie will, dass ihr Kind gesund ist. Du lernst nun, was gesunde Ernährung ist. Du lernst, dass Bewegung wichtig ist und nicht nur Spass machen muss. Du bist froh, nicht den Körper deiner Schwester zu haben.

Die dumme Augustine. Nach dem Casting in der Landschulwoche werden die Rollen zugeteilt. Du bekommst die Hauptrolle, die hast du dir verdient. Sie passt zu dir, denkst du, du kannst auf deinen Händen laufen, auf Kommando weinen, hast eine tragende Stimme und klares Bühnendeutsch. Die Rolle passt zu deinen Haaren, sagen die anderen. Blondine Augustine.

Auswärts essen. Das ist etwas Besonderes. Kerzengerade sitzt du da. Die Eltern und die Gotte loben dich für deine Haltung und amüsieren sich darüber, wie sehr du das gehobene Ambiente schätzt und genießt. Du nippst an deinem Wasserglas, schaut eingeschüchtert auf den Fisch in deinem Teller, fragst dich, welches Messer du wählen sollst. Du schielst zu deiner Gotte, die den Fisch anmutig zerteilt. In einer fließenden Bewegung entfernt sie die Mittelgräte. Du starrst auf deinen Teller, überlegst dir eine Strategie. Zuerst das Salatbouquet. Aber sollst du die Blätter schneiden oder falten. Überall lauern Fallen. Fehlplatzierung der Ellenbogen, falsche Besteckwahl, falsche Schneidetechnik, jetzt nicht das Wasser verschütten und wohin gehört die Serviette. Streng dich an, konzentrier dich und vergiss nicht, am Ende das Essen zu loben. Alle schauen dir zu, auch die anderen Gäste und besonders das Personal, die sehen alles. Du wurdest gelobt. Ein Vorschuss. Jetzt musst du liefern, einlösen, beweisen.

BiglerWeibel

April 2020

Thesis, Blondine Augustine

An: BiglerWeibel

Hoi

Ich habe das Buch noch nicht gekannt und hab schnell nachgelesen, um was es geht. Eine Clown Familie überdenkt, wenn auch unfreiwillig, die klassischen Rollenbilder. Eigentlich nice, habt ihr so ein Stück aufgeführt!

Jens-Christian Rabe hat in der Süddeutschen Zeitung 2010 einen [Artikel](#) dazu geschrieben: Er schreibt: „So aufgeklärt und fortschrittlich man sich dieses kleine Buch im Jahr 1972 vorstellen darf, so aktuell ist es noch heute – denn wie es aussieht, beschreibt es verblüffend präzise den Status quo auf dem Schlachtfeld Paarbeziehung.“ Seit dem Artikel sind zehn Jahre vergangen, dieses Zitat hat leider noch immer nicht an Gültigkeit verloren...

BiglerWeibel

April 2020

Aw: Thesis, Blondine Augustine

An: BiglerWeibel

Sälü

Jawohl. Die Masse ist träge. Fands auch toll von unserer damaligen Lehrerin, dass sie uns ein feministisches Stück hat aufführen lassen. Ich mochte das Stück und die Rolle, kann mich jedoch auch erinnern, dass ich nicht einverstanden war mit dem Namen *dumme Augustine*. Das hat für mich die Kraft dieser starken Rolle ziemlich geschmälert und war guter Zündstoff für Blondinenwitze eifersüchtiger Kamerad*innen. Der Name dieser Rolle war für mich die Reproduktion eines Klischees, mit dem ich ohnehin ständig konfrontiert wurde. Auch wenn das Stück genau damit bricht, hat der Titel dazu beigetragen, das Narrativ der *Frau, die halt ein bisschen dumm ist*, weiterzugeben.

Röllchen. Manchmal sind deine Eltern unglücklich über die Veränderungen ihrer Körper. In ihrem Tonfall eine Mischung aus Selbstironie und Schicksalsergebenheit. Dann erzählen sie, wie sportlich und schlank sie gewesen seien, als sie sich kennen gelernt hatten. Diese Zeiten sind vorbei und du hast dazu beigetragen. Deine Mutter kneift sich theatralisch in den Bauch, seufzt und verzieht das Gesicht. Du würdest gerne ihre Bäuche ausleihen, ihre Röllchen wegtrainieren und die Bäuche wieder zurückgeben. Es wäre ganz einfach.

Erfolg. Die Wettkämpfe sind Pflicht. Du stehst in einer Arena und alle Blicke sind auf dich gerichtet. Du frierst, deine Hände schwitzen, das Magnesiumpulver in deinen Handflächen klumpt. Du ziehst die Trainerhose aus, darunter trägst du den Vereinsdress, dein Haar ist mit Haarspray an den Kopf geklebt, du hoffst, dass sich keine Haarsträhne löst. Die Unterhose darf nicht unter dem Body rausschauen, das ist peinlich und gibt Abzug. Dein Herz klopft, du präsentierst deine Übung. Du wartest auf die Bewertung und beobachtest die anderen Turnerinnen. Die Übungen ähneln sich. Die Bewegungsabläufe sind genau vorgegeben. Alles was davon abweicht, ist schlecht. Du schaut genau. Dein Auge ist geschult, du siehst jeden Fehler. Die Jury hält Zahlentafeln in die Luft. Es ist deine Bewertung. Alle können sie sehen. Es reicht nicht fürs Podest. Die Siegerinnen strahlen glücklich, Hände werden geschüttelt, Medaillen überreicht. Du bist froh, musst du niemandem die Hand schütteln. Die Siegerinnen sehen so hübsch aus, ihre Körper spiegeln Ehrgeiz und diszipliniertes Training, sie sind langbeinig, zart und trainiert. Ihr Erfolg und ihre Körper hängen zusammen. Das fällt dir zum ersten Mal auf.

Flauschig. Dein Körper hat sich verändert. Du wirst weich, rund. Du kriegst deine Tage. Du heulst. Du wolltest das doch erst viel später, nicht schon mit elf. Heute ist Sportunterricht. Alle werden es sehen. Beim Umziehen oder in der Dusche. Das Blut, den Schleim, die Binde, die sich wie eine Windel anfühlt und auch so riecht. Du schämst dich.

Neonlicht. Ein roter Pickel wächst auf deiner Nase. Er wird immer grösser. In der Schule lachen sie dich aus, sie nennen dich Rudolf, da kannst du nichts entgegnen, du schämst dich. Am nächsten Morgen ist dein Gesicht von Pickeln überzogen. Du bist entstellt. Die Sonne hebt die Pickel deutlich hervor und macht aus deinem Gesicht ein Schattentheater. Du magst die Nacht. Ausser das Neonlicht in der Tram, das macht dich besonders hässlich. Du möchtest, dass alles dunkel ist. Dein Aussehen beschäftigt dich. Du stöberst in den Magazinen deiner Schwester, erhoffst dir Rezepte und Tricks, versuchst es mit

Schau mal, nicer [Post](#) der Körperbildforscherin Renee Englin:

When a young girl hears adult women derogate their own bodies, mourn every visible sign of aging, or obsess over weight, she learns that **hating one's own body is part of what it means to be a woman.**

She learns that **negative body talk is the language of womanhood.**

She learns that **her body will always be a problem that needs to be solved.**

**Change your language.
Shift your mindset.
Break the cycle.**

@beauty_sick

beautysick.com

Ja, wenn man Dinge oft genug hört, wirken sie irgendwann. Mir ist auch schon aufgefallen, dass es einen Einfluss auf mich hat, wie Leute über sich oder andere sprechen und ständig alles bewerten und kommentieren. Sogar wenn der Kommentar ein Kompliment ist, wird dieser Thematik viel mehr Platz eingeräumt, als meiner Meinung nach nötig ist. Das Thema Körper und wie er aussehen soll ist omnipräsent. Ich dachte auch irgendwann, dass ein perfekter Körper mega wichtig ist.

BiglerWeibel

März 2020

Thesis, Gedanken zum Erfolg

An: BiglerWeibel

Liebe

Alle Frauen, die ich als Heranwachsende bewunderte und als erfolgreich wahrnahm, waren schön. Das Mädchen in der Hauptrolle im Abschlusstheater, das Model aus der Werbung für Bébe Gesichtscrème, Gisele Bündchen.

Peggy Phelan stellt in ihrem Buch *Unmarked: The Politics of Performance* fest, dass junge, weisse Frauen die Welt regieren würden, wenn Sichtbarkeit mit Macht gleichgesetzt werden könnte (Phelan 1993, 10) Stokowski greift Phelans Feststellung auf und schreibt: „Aber sie tun es nicht. Und zwar nicht nur, weil sie sehr viel Zeit damit verbringen, ihre Körper zu bearbeiten und damit schon aus praktischen Gründen weniger Zeit für alles andere haben, sondern auch, weil sie damit eben unbewusst genau den Platz in der Gesellschaft einnehmen, der ihnen zugewiesen wird. [...] Wir sind zwar mit Bildern hübscher Frauen in der Werbung und in den Medien gelinde gesagt ganz gut versorgt, aber nicht mit ihren Meinungen, ihrem Wissen und ihren Geschichten: Wer angeschaut wird, darf nicht automatisch sprechen.“ (Stokowski 2016, 108)

Leider habe ich mich damals auch nicht gross für die Meinungen der sprechenden Frauen interessiert: Mit vierzehn wusste ich von der einzigen Frau in unserer Landesregierung zwar nicht, welcher Partei sie angehörte, sehr gut jedoch, was sie wann und wie an ihrer Frisur änderte.

„Für Männer (in Machtpositionen) ist es kein Hindernis, wenn sie den Schönheitsnormen nicht entsprechen. Für Frauen muss es nicht unbedingt eines sein, aber sie werden definitiv immer auch danach bewertet, wie sie aussehen. [...] Gerade Frauen in Machtpositionen müssen sich entscheiden, ob sie sich aktiv der Sexualisierung entziehen, indem sie sich betont androgyn geben, oder sie müssen sehr genau aufpassen, welche Attribute von *Weiblichkeit* sie zeigen können, ohne den Respekt ihrer Umgebung zu verlieren. Als Theresa May im Sommer 2016 Premierministerin des Vereinigten Königreichs wurde, zeigt die Welt auf der Titelseite nicht ihr Gesicht, sondern ihre Füsse in Leoparden-Print-Pumps: *Schuhe der Macht*. Würde Leoparden-Print Frauen mächtig machen, würde hier aber mal ganz plötzlich ein anderes Zeitalter anbrechen.“ (Stokowski 2016, 77-79)

Zahnpasta, mit Eiswürfeln, Apfelessig, Zitronensaft, Gesichtsdampfbädern und Kamillentebeutel. Du kaufst dir Abdeckstift, Make-Up und Puder. Du bedeckst dein Gesicht mit mehreren Schichten, die Pickel gehen nicht weg. Augen-Make-Up und Lippenstift lenken von den Pickeln ab, Schmuck und Kleidung von Problemzonen. Das steht da. Das lernst du. Du wärst gerne makellos, natürlich schön oder unsichtbar.

Kuhaugen. Wenn du den Blick im Spiegel ganz schnell zwischen euch hin und her springen lässt, verwandeln sich eure Gesichter. Sie werden ganz seltsam, alles ist unproportioniert, zu gross, zu klein. Ihr vergesst das Zähneputzen, die Sanduhr rinnt weiter. Ihr schneidet Grimassen, die Zahnbürste im Mundwinkel eingeklemmt. Es ist ein Spiel. Du möchtest gewinnen. Deine Schwester will gewinnen. Ihr werdet brutaler, spuckt aus, der Mund ist frei. „Glubschaugen“, „Albino-Haar“, „Kuhaugen“, „Vogelnest“, „Filzlocken“, „Fett-Strähne-Gabel.“ Du bist dir sicher, dass du weisst, wo die Grenzen deiner Schwester sind. Du lässt dir die Treffer nicht anmerken.

Parasiten. Deine Brüste wachsen schnell, sie passen irgendwie nicht zu dir, an einem anderen Körper würden sie vielleicht schön aussehen. Sie schmerzen beim Liegen, beim Laufen und oft auch einfach so. Die Jungs schauen dir nach, ihre Augenbrauen ziehen sich nach oben, während ihr Blick deinen Körper abtastet. Die neue Aufmerksamkeit schmeichelt dir, auch wenn du dann rot wirst, auf den Boden schaust und nicht mehr weisst, was sagen. Sie rufen dir auf der Strasse Pamela Anderson nach. In der Liste der Jungs bist du jetzt eine 8.4, verrät dir einer aus deiner Klasse. Du trägst grosse Ausschnitte, BHs, die deine Brüste formen. Du bekommst Komplimente, du freust dich und gleichzeitig sind sie dir unangenehm, du weisst nicht was du damit anfangen sollst. Sie richten sich nicht an dich, sondern an deine Brüste. Du bist nicht deine Brüste.

Gips. Beim Schlittschuhlaufen brichst du dir den Fuss. Danach kannst du für eine lange Zeit nur noch sitzen oder liegen. Besuchende bringen dir Süsses. Du magst das. Du kannst problemlos eine Tafel Schokolade ganz alleine essen. Du weisst, dass das ungesund ist. Du hast keine gute Figur mehr.

Anders. Du willst nicht mehr ins Geräteturnen. Die anderen Mädchen sind alle noch: Mädchen. Du aber bist gross. Der Hüftaufschwung am Reck fällt dir schwer. Der Turnbody liegt eng am Körper, stellt ihn aus. Gerne würdest du deinen Körper tauschen.

BiglerWeibel

März 2020

Thesis, Magazine

An: BiglerWeibel

Hoi

Es gibt sie übrigens immer noch, diese Heftlis. Die Tipps von damals sind dieselben:

[„Schlank, straff und knackig braun – so sehen echte Hollywood-Beine aus. Mit Hilfe dieser 15 cleveren wie einfachen Tipps bekommst du in Nullkommanix schöne Beine.“](#)

Algenwickel? Rasieren als mein sommerliches Pflichtprogramm? Bäh. Ich hoffe diese Magazine schaffen sich mal selber ab, weil sie niemand mehr lesen will.

BiglerWeibel

März 2020

Aw: Thesis, Magazine

An: BiglerWeibel

Ciao

Bei mir wars übrigens mit *Bravo-Girl!* nicht fertig: Zu meinem 20. Geburtstag habe ich das Abo der *Cosmopolitan* gekriegt. Beim Blättern lernte ich was Cellulite ist, dass sie hässlich ist und sich mit einer Creme für 149 Franken vermindern lässt. Die Optimierungsmöglichkeiten gehen weiter: „Diese Sexstellungen verbrennen die meisten Kalorien!“ Eine Grafik zeigt auf, wie die Stellung geht, welche Muskeln beansprucht werden und wie viele Kalorien während 10 min verbrannt werden. Ich habe über drei Jahre lang jeden Monat ein neues Defizit und sein Gegenmittel kennengelernt. Ob Bauch, Ohr oder Zehennagel, Zahnfleisch oder Blowjob-Technik, besser geht immer!

Stokowski bringt es auf den Punkt:

„Wenn der Inhalt solcher Zeitschriften nur darin besteht, die Scheisse nachzulabern, die Teenager (oder erwachsene Frauen) mit Komplexen sich selbst erzählen, sind sie nicht viel wert: Sie züchten Unsicherheit, wo Halt so wichtig wäre, und es bestätigt den Verdacht all derer, die meinen, ihr Körper sei nicht gut genug.“ (Stokowski 2016, 67)

BiglerWeibel

Mai 2020

Thesis, Brüste

An: BiglerWeibel

Häsu

Cécile Calla schrieb in der *Republik* einen [Artikel](#) zu Brüsten: „Dass die Brust Gegenstand von Objektivierung, aber auch Tabuisierung ist, entdeckt eine heranwachsende Frau, sobald sich ihre Brüste zu entwickeln beginnen. Mit dem plötzlichen Aufblähen der Haut beginnt die Sexualisierung ihres Körpers. Für manche ist das eine Belastung, für andere ein Grund zu Freude.“

Beim Lesen des Artikels wurde mir erneut bewusst, was Frau mit Brüsten alles falsch machen kann:

Brüste unterliegen einem strengen Schönheitsideal, Brustvergrösserungen gehören weltweit zu den häufigsten ästhetischen Eingriffen. Auch die Verpackung ist nicht einfach: Mit oder ohne BH? Dies ist nicht nur eine Frage des Wohlbefindens, die Betrachtenden bestimmen mit: Hängende Brüste sind unattraktiv, sich durchzeichnende Nippel vulgär. Normen und Widersprüche gelten auch fürs Stillen: Wer nicht stillt, ist eine Rabenmutter, wer stillt, bitte nicht in der Öffentlichkeit.

Nina Powers schreibt im Buch *Die eindimensionale Frau* :

„Sie, die Brüste, nicht etwa ihre Besitzerin sind der Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Mit beunruhigender Regelmässigkeit werden sie als komplett eigenständige Objekte behandelt, ganz so als würde man über Koffer oder Doughnuts sprechen.“ (Powers 2011, 40)

Leitplanken. Gesunde Ernährung und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sind Themen, die Zuhause häufig diskutiert werden. Ernährungskonzepte und Diäten scheinen für deine Eltern ein Religionsersatz zu sein. Als du und deine grosse Schwester in die Pubertät kommen, rücken eure Figuren in den Fokus des Familienalltags. Ihr werdet ermutigt, gesünder zu essen. Die Eltern haben sich aufgrund ihrer Blutwerte personalisierte Ernährungspläne erstellen lassen und sie an die Innenseite des Küchenschanks geklebt. Die ganze Familie orientiert sich an den Empfehlungen. Für euch Kinder sind es lediglich Leitplanken: Ihr dürft die Mengenangaben ignorieren. Ihr lernt, was gute Lebensmittel sind, was euch schlank und gesund hält und was ungesund ist und euch dick macht. Protein zum Frühstück, Früchte esst ihr besser am Morgen, da ist der Insulinspiegel noch niedrig, Kohlenhydrate sind ok, aber in kleinen Mengen und immer in Kombination mit Gemüse, das am besten schonend gedämpft wird ohne Fett. Gesundheit und Schlanksein gehen ineinander über. Kalorien, Zucker und Fett sind gefährlich und sollten die grosse Ausnahme sein. Manchmal ist dir das egal, du rebellierst, kaufst dir heimlich eine grosse Packung Maltesers, die du auf einmal isst. Die Tüte wirfst du in einen öffentlichen Mülleimer. Ein kleiner Sieg für dich.

Weight Watchers. Die ganze Familie macht mit. Ihr unterstützt deine Schwester. Dir kann es auch nicht schaden. Es gibt jetzt Magermilch und im Nasch-Schrank nur noch Darvidas. Du misst deine Grösse, wiegst dein Gewicht. Du errechnest deinen Bodymassindex, dein Idealgewicht. Dein Essen kriegt Punkte. Du darfst 18 Punkte pro Tag essen. Du nimmst 1080 Kalorien und maximal 163 Gramm Fett am Tag zu dir. Falls du zu viel isst, kannst du das mit Sport korrigieren. Du bist gut im Punkte zählen. Du magst die Kontrolle, die du nun hast. Wenn du den Punktwert eines Lebensmittels nicht kennst, kriegst du Panik. An guten Tagen schaffst du es, weniger als 18 Punkte zu essen.

Protagonistin. Du liebst Essen. Du magst den Geschmack von Fett und Zucker, von Salz und Kohlenhydraten. Das Essen macht dir Spass. Du willst dich nicht einschränken, aber du kennst die Konsequenzen. Dein Körper ist dir wichtig, deshalb hast du Regeln aufgestellt. Essen wird zur mathematischen Gleichung. Manchmal fehlt dir die Disziplin, dann geht die Formel nicht mehr auf. Es ist unfair, dass du nicht essen kannst, was du willst. In einem Film offenbart sich dir eine Lösung ein einfacher Trick. Es ist ganz einfach und logisch. Du probierst es aus.

Hui, lies mal [den](#):



Really?

[Fette geschäfte mit der schlanken Linie](#)

Fazit: Mit Menschen, die abnehmen wollen, kann eine Menge Zaster gemacht werden. Bücher, Pillen, Nahrungsergänzung... Vor allem gesunde Nahrungsmittel boomen, sei es Cola Zero oder Diätriegel die den Stoffwechsel anregen. „In Deutschland soll der Umsatz mit homogenisierten und diätetischen Nahrungsmitteln im Jahr 2020 rund 2,56 Milliarden Euro ausmachen. Vor gut zehn Jahren war es rund die Hälfte. Weltweit wird der Markt im kommenden Jahr geschätzte 420 Milliarden Dollar schwer sein.“

Im Artikel [Die Diät-Branche verliert an Gewicht](#) verweist der Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop auf Folgendes: „Jede und jeder hat ein natürliches Normalgewicht. Und wer tatsächlich mehr wiegt, als er wiegen sollte, müsse die Ursachen und nicht die Symptome bekämpfen. Gründe für ungesundes Übergewicht könnten ein unterfunktionaler Stoffwechsel, Krankheiten, Essstörungen, beruflicher Stress oder privater Frust sein. Da helfe dann keine Diät, sondern der Hausarzt oder ein Psychiater.“

BiglerWeibel Februar 2020

Gesund und Schlank

An: BiglerWeibel

Huhu

Hab eben auf dem Fahrrad den [Podcast](#) von *Feuer und Brot* zum Thema *Fat-Shaming* gehört. Hat einige interessante Beispiele zur Koppelung von Gesundheit und Gewicht. Die Folge räumt mit Vorurteilen auf, die in vielen Köpfen verankert sind. Wer dick ist, lebt nicht automatisch ungesund und wer dünn ist, ist nicht automatisch gesund.

Otto Penz in *Schönheit als Praxis* und Laura Bieger in *Schöne Körper, hungriges Selbst – über die moderne Wunschökonomie der Anerkennung* erklären diese Vorurteile:

„Soziales Ansehen gewinnen jene, die sich regelkonform verhalten oder sich die Regeln zu Nutze machen. Während der schlanke und fitte Körper mit positiven sozialen Eigenschaften wie Selbstdisziplin und Leistungsbereitschaft assoziiert wird, gilt der dickliche und untrainierte Körper als Zeichen schwachen Willens, mangelnder Selbstbeherrschung oder auch der Faul- und Trägheit.“ (Penz 2010, 37)

„Ebenso wie jeder eigenverantwortliche Mensch den sozialen Aufstieg schaffen kann, so die Logik [...], kann auch jeder einen schönen Körper haben; und mit harter Arbeit, Disziplin, Enthaarungsbereitschaft und Pflichtgefühl sei dieser zu erreichen. Wer keinen schönen Körper hat, so der konsequente Umkehrschluss, hat sich vermutlich nicht ausreichend dafür entschieden.“ (Bieger 2008, 57)

Du willst sein wie die tragische, faszinierende und geheimnisvolle Protagonistin. Nebst dem, dass du nun alles essen kannst, was du willst, fühlst du dich danach für mehrere Stunden ganz leicht und alles ist in Watte gepackt. Es ist ein angenehmes Gefühl. Manchmal ist es auch dumpf oder du spürst dich gar nicht mehr und du bist dir nicht mehr sicher, ob du noch da bist.

Kaffeeklatsch. Die Schulärztin freut sich, dass du so *gesund* aussiehst. Die Schulärztin und deine Mutter kennen sich, sie trinken manchmal zusammen Kaffee und freuen sich gemeinsam über deine Entwicklung. Deine Mutter erzählt dir davon. Sie ist stolz.

Skinny Fit. Das Punkte zählen hat dich zehn Kilo leichter gemacht. Deine Eltern sind stolz auf dich. Du passt in den Skinny Fit von Miss Sixty. Ein Mädchen aus einer höheren Klasse macht dir Komplimente. Du darfst in der Tanz-Gruppe nun auch in der vordersten Reihe mittanzen. Du hättest sehr gerne einen Bauch wie J.Lo im Video von *Get Right*. In deinem Zimmer machst du abends Sit-ups, während der Videoclip läuft. Auch deine Haut soll makellos sein. Dein Gesicht wird gepeelt, mit Gesichtswasser betupft, eingecremt und zum Schluss mit einer Schicht Dream-Matte-Mousse-Makeup bedeckt. Haare unter den Achseln, zwischen den Beinen, auf den Fussrücken und Zehen, Schienbeinen und Oberschenkel werden mit *Pflegeprodukten* entfernt. Du willst gepflegt sein. Einmal pflegst du dir die oberste Hautschicht an den Schienbeinen mithilfe einer Enthaarungscreme weg.

Tagträume. Manchmal spürst du nichts, weil alles von einer grossen Langeweile überschattet wird. Du überlegst dir kleine Alltagsszenen und setzt sie um. Mit der Holzfeile raspelst du dir die Haut deines Knies ab, ein bisschen noch die Handfläche, nur ganz leicht. Du trägst lange Hosen, draussen schneit es, aber falls jemand dein Knie sehen würde, würdest du lachend erzählen, wie sich die Schlaufe deines Schnürsenkels in der Öse des anderen Schuhs verfangen hat und es dich der Länge nach hingehauen hat. Du würdest es vorzeigen und ihr würdet dabei über deine Tollpatschigkeit lachen. Es wäre ein lustiger alltäglicher Moment, den du erschaffen hast. Was dir passiert, liegt in deiner Verantwortung. Du kannst sein, wie du willst.

Labia. Du lernst in der Pfadi neue Freundinnen kennen. Sie sind anders als die Mädchen aus deinem bisherigen Umfeld. Sie sind laut, frech, lustig. Selbstkritik gibt's nicht. Ihr redet über Dinge, die du bisher mit niemandem beredet hast. Ihr re-

BiglerWeibel

Mai 2020

Vorbild aus Film

An: BiglerWeibel

Liebe

Penz beschreibt wie Fotografie und Film unsere Sehgewohnheiten beeinflussen und eine neue Form von kulturellem Gedächtnis etablierten. (Penz 2010, 22)

Bei mir gab es das mega oft, dass ich beeinflusst wurde von Filmen. Ich wollte auch so ein interessantes und dramatisches Leben wie die Protagonist*innen. Da die Casts dieser Rollen immer wahnsinnig schöne Gesichter hatten und sehr dünn waren, dachte ich, dass ich auch ein spannenderes Leben hätte, würde ich diesem Bild mehr entsprechen. Ich wusste, dass sich an meinem Gesicht nicht viel ändern liesse, an meiner Figur konnte ich das. Das Aussehen dieser Figuren hat mein Verhalten damals geprägt. Penz beschreibt ähnliche Mechanismen, die ich bei mir selber beobachtete..

„Durch das Fernsehen werden virtuelle Standards der Schönheit omnipräsent, die wiederum auf die Selbsteinschätzung und die Schönheitspraxis der Menschen einwirken. Der Aufschwung der Schönheits- und Fitnessindustrie sowie der Boom kosmetischer Operationen erklärt sich zu einem guten Teil aus der Macht der Bilder, das heisst der Allgegenwart televisionärer Ikonen, deren Einfluss man sich nicht entziehen kann. Dabei geht es nur am Rande um die direkte Nachahmung von Fernsehstars, sondern vielmehr um die Verschiebung dessen, was kulturell als selbstverständlich erachtet wird.“ (Penz 2010, 25)

„So geben beispielsweise Hollywoodserien neue Massstäbe für die Pflege der Zähne vor, indem selbst die Bösewichte und Obdachlosen mit einem makellos-weißen Gebiss in Szene gesetzt werden. Ähnliche Standardisierungen lassen sich hinsichtlich der Körperbehaarung oder der Form der Brüste beobachten. Am deutlichsten zeigt sich die Macht des Massenmediums darin, dass es zur Etablierung einer neuen gesellschaftlichen Elite geführt hat – den Celebrities, die aufgrund der Aufmerksamkeit, die ihnen das Fernsehen zuteil werden lässt, berühmt sind.“ (Penz 2010, 26)

BiglerWeibel

Mai 2020

Aw: Vorbild aus Film

An: BiglerWeibel

Hoi

Das ist mir auch bei Filmen aufgefallen, die ich mir früher reingezogen habe: Ob Nebendarsteller*innen oder die Rolle des vermeintlichen *Hässlichen Entleins* – alle könnten auch als Models durchgehen. Es hat sich bis heute nicht viel verbessert; bei scheinbar aufgeklärten Serien wie *Girls* oder *Sex Education* hats zwar ein bis zwei *Quoten-Normalos*, der Rest des Cast entspricht nach wie vor gängigen Schönheitsstandards.

„Ich glaube, dass unser Selbstbild eine Summe dessen ist, worin wir uns wiedererkennen und eingeordnet werden.“ (Hasters 2019, 104) Dieser Satz von Alice Hasters bringt es meiner Meinung nach auf den Punkt! Hasters ist die Autorin des Buches: *Was weisse Menschen nicht über Rassismus hören wollen, aber wissen sollten*. Im Kapitel *Was kannst du später mal werden* legt sie den Mangel an wünschenswerten Vorbildern aus Film und Medien in der Vergangenheit dar. Sie beschreibt auch, wie stark Zuschreibungen von aussen auf sie eingewirkt haben.

det übers Küssen, Sex, Menstruieren, Selbstbefriedigung. Es ist Sonntag, Brunch bei einer Freundin Zuhause. Ihre Mutter kocht euch Kaffee und schäumt Milch auf. Ihr unterhaltet euch. „Sind deine inneren Schamlippen auch grösser als die äusseren? Schauen die auch so ein bisschen hervor?“

„Ja, bei mir auch, willst du gucken?“

Karusell. Anfangs ging es dir um das Aussehen. Doch mittlerweile ist es mehr für dich: Deine Beschäftigung, deine Betätigung, dein Spiel. Deine Gedanken drehen sich im Kreis. Du magst, wenn alles gedämpft ist und nicht mehr so laut und verwirrend. Du hast dir viele Strategien angeeignet und variiert episodisch: Du gewöhnst dir an, einen Rest in deinem Teller übrig zu lassen. Du trinkst Kaffee, benutzt scharfe Gewürze, um deinen Stoffwechsel anzuregen, rauchst dich satt. Du machst dich mit deinen Freundinnen lustig über absurde Diät-Trends, du verrätst niemals, dass du einige davon heimlich ausprobierst. Du entwickelst ganze Manöver, um zu verschleiern, wie sehr du dich mit deiner Ernährung beschäftigst. Du gestehst schuldlos, dass du zu viel genascht hast und nun, beim Abendessen, fast keinen Hunger mehr hast. Vielleicht ein bisschen probieren vom Salat. Du bist stolz, dass du dabei an die Details denkst, liebevoll drapierst du das Snickers-Plastik in deinem Mülleimer, hast eine leere Gummibärchentüte in deiner Manteltasche, die herausfällt, während du deinen Schlüssel suchst. Du hast die Situation im Griff. Du erhältst verständnisvolle Anteilnahme für deinen sensiblen Magen, den du schon als Kind hattest. Da fragt niemand, wenn du nach dem Essen länger auf die Toilette verschwindest. Einen Plan zu haben ist gut. Besser als die Leere und die Langeweile, die sonst entsteht. Darum passt du deine Ziele fortlaufend an. Du liebst alles, was sich in Zahlen angeben lässt. Du stellst dich mehrmals pro Tag auf die Waage, es ist spannend, wie sich die Zahlen verändern, du misst alles, was an deinem Körper messbar ist, deine Grösse, deinen Bauchumfang, Taille, Oberarme, Schenkel, Waden, den Abstand zwischen deinen Beinen. Gibst die Zahlen ein, in die Creff-Formel, generierst deinen BMI, deinen BSI, deine Taillen-Hüft-Relation.

Ziel. Du weisst nicht genau, was du jetzt tun willst. Du lernst erst mal Französisch. Ein Jahr als Au Pair in Genf. Du bist das erste Mal alleine. Du vermisst deine Freundinnen, deine Familie, dein Zuhause. Du hast jetzt einen Freund. So richtig, zum ersten Mal. Ihn vermisst du besonders fest. Du nimmst die Pille. Dein Heimweh stillst du mit Essen. Du lässt dafür manchmal Mahlzeiten ausfallen. Im Schwimmbad beim Plainpalais schaffst du zwei Kilometer. Am Wochenende bist du Zuhause. Dein Vater sagt beiläufig: „Als ich deine Mutter kennen lernte

BiglerWeibel

Februar 2020

Schamlippen

An: BiglerWeibel

Apropos Schamlippen:

Schönheitseingriffe in der Intimzone nehmen zu. In der Schweiz lassen sich immer mehr Frauen die Schamlippen operativ verkleinern. Hier ein [Artikel](#) von *Watson* im Februar 2020. Crazy, nicht?

BiglerWeibel

Februar 2020

Aw: Schamlippen

An: BiglerWeibel

Liebe

Ich kann verstehen, wo das Gefühl herkommt. Es gab eine Zeit, da habe ich selbst über einen solchen Eingriff nachgedacht. Irgendwann als Kind oder Jugendliche ist mir aufgefallen, dass meine Schamlippen von den standardisierten Vulvas abweichen, die mir als Bildmaterialien zur Verfügung standen. Meine inneren Schamlippen sind von aussen sichtbar, wenn ich stehe. Diese erlebte Differenz war ein Nährboden für Unsicherheit.

Als Kind habe ich einmal in der Badewanne mit meinen inneren Schamlippen gespielt und sie dabei in die Länge gezogen. Meine Mutter hat interveniert und gesagt, ich solle *das* nicht ausleiern, was für mich die Message hatte, dass sichtbare innere Schamlippen etwas sind, was es zu vermeiden gilt. In der Primar hat mir eine Freundin beim Duschen gesagt, dass sie meine Vulva nicht schön findet. Sie hat es schlicht gesagt und so stehen lassen. Ich weiss bis heute nicht, wie sie das gemeint hat und warum sie das gesagt hat. Infolgedessen war mir öffentliches Duschen eine Zeit lang unangenehm und ich habe mir Gedanken gemacht, wie andere das Aussehen meiner Vulva bewerten könnten. Irgendwann während der Pubertät hab ich versucht, meine inneren Schamlippen umzuformen. Ich habe sie in mich reingeschoben, mit Pflaster zugeklebt und gehofft, dass sich die schnell verwachsen würde. Ich dachte, es handle sich dabei um Schleimhäute. Später habe ich auch mit dem Gedanken einer Schamlippenverkleinerung gespielt, ich habe mich informiert, was da gemacht wird und wie viel das kostet. Ich glaub es war nie sehr ernsthaft, aber ich habe es immerhin in Betracht gezogen.

Vor ungefähr zwei Jahren habe ich in einer Frauenrunde Trash-TV geschaut. Da ging es um Singles, die sich verlieben wollen und auf einem Boot komplett nackt aufeinander treffen. Dass in solchen Formaten meist konforme Körper gezeigt werden, die sich innerhalb bestimmter Körperkonventionen bewegen, ist nichts Neues. Hier war es genauso. Die Intimbereiche der Teilnehmerinnen waren sich ähnlich: alles sauber versorgt, *landing bridge* oder komplett enthaart, keine Pickelchen oder Ähnliches, wie bei einer Barbie halt. Bei einer Kandidatin waren die inneren Schamlippen ganz leicht sichtbar oder ihre Klitoris war etwas grösser, ich weiss es nicht mehr genau. Eine minimale Abweichung auf jeden Fall und es wurde sofort kommentiert. Jemand fand, das wäre jetzt also nicht so schön und sie selbst würde also nicht bei einer solchen Sendung mitmachen, schon gar nicht wenn sie untenrum so aussehen würden. Diese Aussage hat mich derangiert. Noch viel mehr derangiert mich jetzt aber rückblickend meine eigene Reaktion. Die blieb nämlich aus. Anstatt zu intervenieren und ein Plädoyer für die Diversität und Schönheit von Vulvas zu halten, habe ich geschwiegen und mich gefragt, was sie denn erst über mich denken würde. Es macht mich nachdenklich, dass mich die Äusserungen anderer Frauen darin bestärken, meine Vulva als nicht schön oder normal zu betrachten und ich kann mich nicht erinnern, dass mir je ein Mann dieses Gefühl gegeben hätte.

Ich hoffe, dass meine Meinung irgendwann nicht mehr davon abhängt, was andere sagen. Bis dahin sehe ich mir zwischendurch bewusst *big labia-Porns* an. Weil es gut tut, attraktive Frauen mit grossen Schamlippen zu sehen. Ich brauche visuelle Alternativen. Es ist wohltuend zu lesen, dass lange Schamlippen in anderen Kulturen als erstrebenswert gelten. Es macht mir Mut und hilft, mich mit mir zu versöhnen. Manchmal hab ich noch Unsicherheiten und noch nicht das Selbstbewusstsein, das ich mir wünsche. Aber ich stelle mir gerne vor, dass ich heute anders handeln würde, wenn ich jemand abwertend über das Aussehen einer Vulva reden höre. Dass ich aufstehe, meine Hose runterziehe und allen meine Vulva zeige; dass ich sagen würde: „Schaut, das sind grosse Schamlippen. So sehen die aus. Die sind toll und machen mir Spass.“

war sie knapp fünfzig Kilo“. Du bist ungefähr im selben Alter wie sie damals. Etwas mehr als zehn Kilo müssen weg. Dieses Ziel schreibst du in einen Brief an dich selbst, den Brief hast du heute noch.

Makellos. Sie ist beeindruckend, ihr Körper ist golden, ebenmässig, straff und glatt. Abgesehen von ein paar Dellen und Kratzern ist sie makellos. Du hast sie auf der Strasse gefunden. Sie bekommt einen Platz in deinem Zimmer. Du kleidest sie ein. Die meisten Sachen sind ihr zu gross. Du stellst sie vor den Spiegel und dich daneben.

Bühne. Du bist in einer Showgruppe. Du magst es, mit anderen zu singen, und du magst die Lehrerin. Ihr seid das Pilotprojekt, wenn es funktioniert, kann sie ihre eigene Musikschule aufmachen. Du bist stolz, dabei sein zu dürfen. Ihr singt mehrstimmig mit Soloparts, die Gruppe wippt im Takt und wirft manchmal synchron die Arme hoch. Eure Auftritte kommen gut an, doch da ist noch Luft nach oben. Um eure Bühnenpräsenz zu optimieren, wird eine Choreographin dazugeholt. Die Musik und die Ausrichtung verändern sich hin zur *Glitzer-Girliegroup*, mit ihnen auch die Gruppenzusammenstellung. Viele steigen aus, dafür werden neue Gruppenmitglieder aus jüngeren Jahrgängen dazu geholt. Auch deine drei Jahre jüngere Schwester. Du spielst mit dem Gedanken, auszusteigen. Du bleibst. Aus Solidarität. Nur eine Bühne bereitet dich auf die Bühne vor, das ist euer Motto. Es ist dir peinlich, ihr seid noch nicht gut genug für die Bühne. Bei den jüngeren Teilnehmerinnen ist das ganz süss, aber du bist die Grosse in der Gruppe. Du musst besser sein als die. Alle werden dich anschauen. Du solltest perfekt aussehen. Doch du kannst dir die Choreographien nicht merken, du scheiterst an den Bewegungen, die nicht zu dir passen, an der Musik, die du nicht fühlst. Du hasst es und du bleibst trotzdem. Die Auftritte verschweigst du deinen Eltern und besonders deinen Freunden, die Einladungsflyer landen im Müll-eimer, in einem öffentlichen. Deine Schwester hast du als Verbündete.

Stärken. Du machst die Ausbildung zur Augenoptikerin. Du merkst schnell: Deine Stärken sind in diesem Beruf nicht wichtig, Kreativität ist nicht erforderlich. Du bist zu langsam. Du kannst nicht mehrere Dinge parallel erledigen. Fehler, die du während der Arbeit machst, werden auf einer Strichliste festgehalten. Schwächen sind Dauerthema, auch unter deinen Arbeitskolleginnen. „Hast du gerade eben diese Kundin gesehen? Ganz schlimme Hose, mit solchen Beinen würde ich die ganz sicher nicht tragen“. Beim Arbeiten hast du immer hohe Schuhe an und für danach ein bequemes Paar bereit in der Ta-

Eigentlich hätten diese Auftritte dein Selbstbewusstsein stärken können. Auf einer Bühne zu stehen, hat mir immer einen Push gegeben. Du hast eine tolle Stimme und dafür hast du Anerkennung verdient. Auf der Bühne wirst du angeschaut, es zählt deine Optik. Das Aussehen von Stars wird ständig kommentiert. Claudia Wegener schreibt in ihrem Buch *Medien, Aneignung und Identität* über Jugendliche und ihre Stars., [...]Darüber hinaus spielt das Aussehen in der Musikbranche eine wesentliche Rolle. Performative Inszenierung und Auftreten sind bestimmende Momente des Business und regen zur Imitation an. Dieser äusserliche Aspekt dürfte für Mädchen eine bedeutsamere Rolle spielen als für Jungen.“ (Wegner 2008, 96)

Britney Spears' Aussehen wurde unzählige Male kommentiert, Wegener schreibt: „[...]Die *Bravo* berichtet, Spears 'will wieder die Alte werden' (16.03.2005). Sie selbst wird hier mit den Worten zitiert: 'Nach meiner Hochzeit im September liess ich mich gehen. Ich hing nur rum und habe ständig gegessen. Erst auf Fotos sah ich, wie schlecht ich aussehe.' Fitnesstrainer und Ernährungsberater sollen helfen, diese optischen Mängel zu revidieren. Die *Bravo* zweifelt, 'ob sie jemals wieder so toll aussehen wird wie im Jahr 2001?.' Scheinbar liegt sie mit ihrer skeptischen Prognose richtig. So heisst es nur eine Woche später: 'Vor lauter Konzentration auf ihren Kevin vernachlässigt Britney sich selbst völlig: Sie hat zehn Kilo mehr auf den Hüften, Pickel und fettige Haare' (23.03.2005). Als die Sängerin dann aber schwanger wird, ist ihr nachlässiges Aussehen durch die Rolle der werdenden Mutter legitimiert: Zehn Kilo Übergewicht 'trägt sie jetzt stolz zur Schau'“ (06.04.2005). (Wegner 2008, 22)

sche, um die schmerzenden Füsse zu entlasten. Deinen Lehrlingslohn investierst du in Kleidung. Du hast jeden Tag ein Konzept für Haare und Makeup. Nach deiner Ausbildung wirst du genug Geld für eine Brust-Optimierung haben. Durch Einspritzen von Hyaluron werden die Brüste optimal geformt und um ein Grösse grösser. Du zählst erfolgreich Kalorien, joggst zweimal in der Woche, gehst ins Fitnessstudio und ins Kickboxen. Wenn du fünf Striche auf deiner Fehler-Liste hast, musst du einen Kuchen backen. Du isst ein Stück, als der Chef reinkommt. „Uuh, mit Schokolade? Das geht direkt auf die Hüfte!“

Flatrate. Dein Vater arbeitet seit Kurzem in einem Bewegungszentrum. Ihr habt eine Flatrate für alle Kurse. Du trainierst, wann immer du Zeit hast. Du versuchst, das Maximum rauszuholen. Jazztanz am Nachmittag, um sieben Pilates, die Wartezeit zwischen den Kursen füllst du mit einer Stunde Step-Aerobic. Du bist effizient mit deiner Zeit, du schwänzt am nächsten Tag die Französisch-Lektion, um dich auf den Bio-Test vorzubereiten. Du bestimmst deine Prioritäten. Du magst es, deinen Körper herauszufordern. Du magst die Veränderungen deines Körpers, du magst es, dass sich die Muskeln an deinem Bauch abzeichnen, wenn du ihn anspannst. Einen starken Körper zu haben gibt dir Sicherheit. Während den Frühlingsferien ist das Zentrum geschlossen, es öffnet danach nicht mehr.

Samstagabend. Die Arbeitswoche ist vorbei. Du fährst mit dem Fahrrad nach Hause. Du setzt dich an den Tisch und weinst. Du legst zwei Löffel in die Gefriertruhe. Die lassen die Schwellungen der Augen verschwinden. Heute Abend willst du raus, dich zeigen und fehlerfrei aussehen.

Können. In deinem Fähigkeitszeugnis stehen hervorragende Noten. Du wirst dich nicht auf eine Stelle als Augenoptikerin bewerben. Sicher würde aufliegen, dass die Noten lügen und deine Mängel überwiegen.

Dick. Beinahe hättest du einen Rückzieher gemacht, deine Arbeiten gar nicht eingereicht, weil vielleicht doch lieber Biologie oder Psychologie. Du bist erleichtert, als du einen dicken Brief im Briefkasten hast und vor dem Öffnen weisst, dass du drin bist. Für dich ist es eine Chance, dich neu zu erfinden. Du kaufst dir Pinsel und Farben, Bleistifte mit unterschiedlichen Härtegraden, Tusche, Kohlestifte, schwarzen Lippenstift, einen weiten Mantel aus durchscheinendem Stoff, Sandalen mit einem Plateauabsatz. Du bist vorbereitet, vier Wochen bevor der Vorkurs beginnt, weisst du genau, was du am ersten Tag tragen wirst, wie du dich geben willst: geheimnisvoll und un-

Ein Paar Zitate, die für sich sprechen:

„Kosmetikindustrie, Diäten, Schönheits-OPs erscheinen uns als Mittel, mit denen wir ein bestimmtes Bild von uns schaffen können. Ja, sie suggerieren sogar eine Art Fürsorge für unseren Körper.“ (Stokowski 2016, 106)

„Wir sehen uns nicht als Opfer einer Industrie, die uns ausbeuten will. Im Gegenteil, wir werden dazu gebracht, das Problem umzudeuten und auf uns zu nehmen: An mir ist etwas verkehrt, das ich durch Bemühen [...] in Ordnung bringen kann. [...] Wir entschärfen das Gefühl [...], kritisiert zu werden, indem wir den aktiven, enthusiastischen Part in unserem Selbstvervollkommnungsprogramm übernehmen. Wir werden voller Eifer korrigieren, was falsch ist, und dabei dankbar die Chancen nutzen, die uns die Schönheitsindustrie bietet.“, erklärt Susie Orbach in *Bodies. Schlachtfelder der Schönheit*. (Orbach 2010, 116)

„Und das wiederum fühlt sich an wie Macht: Wir sehen uns als Handelnde, die ihre Freiheit nutzen. Wir vergessen, dass die Vorstellung, etwas an unserem Körper sei falsch, nicht natürlich oder selbstverständlich ist – auch, weil wir um uns herum ständig Menschen sehen, die ähnliche Kämpfe führen. Es ist leichter, gegen sich selber anzutreten, indem man hungert, als gegen ein Ideal.“ (Stokowski 2016, 106)

Genau diese (vermeintliche) Macht habe ich mir zur Kompensation meiner Schwächen angeeignet.

Wollte gerade recherchieren, was so ein Eingriff tatsächlich gekostet hätte. Zum Glück habe ich das damals nicht gemacht. In einem [Paper](#) von *Swissmedic.ch* wird heute von diesem Eingriff abgeraten: „Knoten und Verhärtungen aufgrund einer Macrolane-Injektion können die Früherkennung von Brustkrebs mittels Mammographien und Abtasten erschweren.“

nahbar, authentisch, eine Künstlerin, die ihr Ding durchzieht, eine faszinierende Aussenseiterin, die eine eigentümliche Anziehungskraft auf andere hat.

Einfach. Berufsmaturität in Bern. Du holst nach, was du während der Lehre nicht hast machen dürfen. Zu schwierig, sagte dein Lehrmeister. Da du den Schwerpunkt unabhängig eines Berufes aussuchen darfst, entscheidest du dich für die gestalterische BMS. Dein Deutschlehrer zeigt dir Bücher, wie du sie noch nicht gekannt hast. Er mag deine Aufsätze. Über deine Rechtschreibfehler sieht er grosszügig hinweg. Deine Arbeiten im Gestaltungsunterricht erhalten Lob. Mit den Klassenkamerad*innen verbringst du auch ausserhalb der Schule viel Zeit. Ihr philosophiert über Designtheorien und Umweltverschmutzung. Die ganze Klasse funktioniert als Team. Du gibst Marc Nachhilfe in Mathe. Er druckt und bindet deine Broschüre für den Informatik-Unterricht. Vadim kriegt Hilfe von Mätty im InDesign, der gelernte Koch macht danach Mittagessen für die ganze Klasse. So schwierig ist es gar nicht.

Tschou Sepp. Zum Glück trägst du den Lippenstift nicht, das wäre seltsam gewesen. Der Vorkurs ist anders, als du es dir vorgestellt hast. Normal, nett, fröhlich, freundlich und gelassen. Menschen, die lustig denken. Unaufdringliche Individualist*innen, verschiedene Menschen, die sich für ähnliche Dinge interessieren. Abends spielt ihr Tschou Sepp und trinkt dazu Bier. Du wirst geschätzt für Dinge, die du leistest. Es ist eine neue Erfahrung, so viele Ressourcen zu haben und etwas zu machen, das mit keinem äusseren Leistungsdruck verbunden ist. Du hast Platz.

Modelliermasse. Eine Klassenkameradin verformt für ihre Abschlussarbeit deinen nackten Körper mit Klebeband zu abstrakten Objekten und erstellt davon Fotografien. Jedes eingewachsene Haar auf deinen Pobacken ist auf den ausgedruckten Bildern sichtbar. Dich fasziniert dieses Entstellen. Dir gefallen diese Bilder. Du bist stolz, deinen Körper in diesem Projekt einsetzen zu können.

Genuss. Deine Mutter schenkt dir zu deinem Auszug von Zuhause das neue Kochbuch von Betty Bossy: *Gesund & Schlank – Abnehmen mit Genuss*. Du wohnst jetzt mit einer Freundin in Bern. Sie besucht regelmässig das Fitness-Studio. Ihr Ess-Plan hängt bei euch in der Küche und enthält viele Verbote. Du hast einen Traum, ein Ziel: Du willst Lehrerin für bildnerisches Gestalten werden. Dazu musst du zuerst den Passerellenlehrgang absolvieren. Du holst innerhalb eines Jahres die Gymnasiale Matur nach. Du lernst viel. Manchmal acht Stunden am Tag. Als

BiglerWeibel

Mai 2020

Danke

An: Meine Eltern

Liebe Eltern

Ich schreibe gerade an meiner Masterarbeit. Ich übe viel Kritik. Kritik am System, Kritik an mir selber und Kritik an meinem Umfeld. Alle positiven Dinge scheinen unterzugehen. Ich möchte aber auch darüber schreiben. Und darum schreibe ich euch:

Ihr seid toll.

Ich habe darüber geschrieben, welchen Mehrwert es hat, für seine Persönlichkeit, seine inneren Werte Anerkennung zu erhalten. Ihr schenkt mir dafür nicht nur Anerkennung, ihr liebt mich dafür. Das zu erfahren, und zwar seit über dreissig Jahren, ist uhuere schön! Dank euch, bin ich der Mensch, der ich heute bin. Dank euch fällt es mir leicht, mich selber zu lieben.

Ich weiss, dass ihr immer das Beste für mich wollt. Immer habt ihr mich unterstützt. Ihr habt mir beigebracht, dass ich etwas Wert bin. Ihr habt mir so viele Freiheiten und gleichzeitig Vertrauen geschenkt. Ihr gebt mir Sicherheit, ihr lehrt mich Toleranz.

Dafür Liebe ich euch.

Eure Tochter



Ivana Stojadinovic, Modelliermasse Körper, 2012



Ivana Stojadinovic, Modelliermasse Körper, 2012

Belohnung fürs viele Lernen holst du dir nach der Bibliothek einen Burger im Mac oder zwei Packungen Kinder Bueno in der Pause. Diese Momente des Geniessens sind die schönsten des Tages. Du entfernst dich vom perfekten Körper. Immerhin hast du jetzt grössere Brüste.

Teilen. Du hast die Aufnahmebedingungen für das Kunststudium erfüllt. Du triffst auf Jasmin. Ihr teilt euch ein Platz im Atelier und eine Flasche Prosecco abends auf deinem Balkon. Eure Gedanken überschneiden sich oft. Ihr besucht den Performance-Unterricht. Ihr lernt, mit eurem Körper zu gestalten. Auf dem Trottoir liegt eine Aludose. Du legst dich neben die Dose hin und bildest mit deinem Körper die Form der Dose nach. In dieser Position verharrst du. Jasmin hält die Situation mit der Kamera fest. **Es ist ein Spiel.** Eines, dass ihr ernst nehmt.

Performanceunterricht. Du ziehst deinen Körper nur mithilfe deiner Hände voran. Passt dich in die Ecke ein. Du hast dir nicht überlegt, was du genau darstellen willst, aber das stresst dich nicht. Vielleicht ist es sogar ein bisschen rebellisch, eine ganze Stunde lang etwas voller Überzeugung zu tun, von dem du nicht genau weisst, was es ist. Du nimmst den Raum um dich herum wahr. Aus den Augenwinkeln siehst du, wie jemand eine Säule umarmt, plötzlich aufschreckt, durch den Raum hastet, sich hinlegt. Auf der anderen Raumseite bildet sich ein Menschenhaufen, daneben verflechten sich zwei Mitstudentinnen die Haare zu einem Zopf und werden zu einer Einheit. Jemand klopft rhythmisch an ein Heizungsrohr. Du überlegst dir, wie lustig die Szene aussehen muss für die Leute, die zufällig an der grossen Glasfront der Aula vorbeispazieren. Und du freust dich, Teil davon zu sein. Die Absurdität macht Sinn vom Gefühl her.

Linien. Es hat überall Linien, einige sind sehr deutlich, andere sind nur sichtbar, wenn du ganz genau hinschaust. Ihr balanciert ihnen entlang. Um deinen Hals hängt die Kamera. Du bleibst stehen, schaust, dass sich deine Füsse auf einer Linie befinden. Du richtest die Kamera auf Nicole, die konzentriert vor dir den Linien entlangbalanciert, du drückst den Aufnahmeknopf, verfolgst ihre Bewegungen.

Bildwelten. *Wir achtet nicht auf die Leute, die auf der Strasse unterwegs sind. Wir sind zu zweit, das macht uns stark. Wir entdecken. Wir spielen. Wir zeigen und sehen mit unseren Körpern. Wir halten die Situation fest und erfinden neue Bildwelten. **Wir gliedern uns ein und gehören dazu.** Unsere Körper sind richtig dafür.*



Wir gliedern uns ein und gehören dazu. Die österreichische Performance- und Medienkünstlerin Valie Export (*1940) benutzt die Performance-Kunst als Medium der weiblichen Selbstbestimmung. Dabei setzt sie auf Mittel der Ausweitung und Entgrenzung des Körpers. (vgl. Export 1992, 25)

Roswitha Mueller beschreibt in *Körper-Text/uren* Valie Exports Intention folgendermassen:

„Weit davon entfernt, den Körper aufzugeben, arbeitet sie an einer Transformation des weiblichen Körpers zu einem erweiterten Zustand hin, der von grösserer Beweglichkeit und Eigenbestimmung, Unabhängigkeit und diskursiver Stärke charakterisiert ist. Export versteht diese Transformation auch als Wiederaneignung.“ (Mueller 2003, 43-52)

In Valie Exports Serie *Körperkonfigurationen* werden mächtige Bauten der Menschen mit nichts als dem Körper vermessen.



Duo. *Gemeinsam erkunden wir die Möglichkeiten, mit unseren Körpern Kunstwerke zu erschaffen. Ich nähe einen Pullover. Er ist weiss und hat drei Meter lange Ärmel. Jasmin schlüpft in den Pulli und probiert ihn aus. Sie erkundet mit den verlängerten Armen ihre Umgebung. Ich filme sie, sage, wie sie sich bewegen soll und wo sie stehen bleiben muss. Die Szenen werden von Jasmin in Computerprogrammen zurechtgeschnitten, Räume virtuell vergrössert und Störendes wegretuschiert. Wir erschaffen eine Figur und die passende Welt dazu. Wanda entsteht.*

Ideal. Vor euch steht eine Mitstudentin in der Warteschlange. Ihr bewundert beide ihre Beine, sie sind so lang, so schlank. Ihr kommentiert den schönen Po. Mit so einem würdest du auch solche Jeans tragen. Ihr thematisiert eure Körper. Wie sie aussehen. Deine Freundin äussert sich kritisch gegenüber ihrem. Du vergleichst eure Körper, denkst, ihrer ist besser, schöner. Du willst selber nicht vor die Kamera. Du bist froh, übernimmt sie diesen Part. Ist auch besser fürs Endprodukt.

Verwoben. *Unsere Haare sind zusammengeflochten. Sie ergeben eine schöne Farbkombi, braun-weiss, wir haben unsere Augen mit Complete-Anti-Blasenpflaster abgeklebt. Wir tragen ein Kleid, das unsere Körper miteinander verbindet. Es besteht aus einem Papiertischtuch, an bestimmten Stellen haben wir es perforiert. In der Mitte des Raums steht David. Mit Schnüren wurde ein Mischpult an seinem Körper gebunden. Gebückt steht er da und schaut auf seine Knöpfe. An deiner Stirn klebt ein Piezzo-Mikrofon, ein Kabel führt zum Mischpult. Wir können unser Publikum nicht sehen. Wir hören es nur gedämpft, in unseren Ohren ist Watte. Wir stehen da, wir reißen uns voneinander los, den Zopf und das Kleid. Darunter tragen wir identische Outfits. Wir beide finden sie nicht besonders vorteilhaft, wir beide finden, der jeweils anderen steht es besser. Wir tasten die Wände ab mit unseren Körpern. Hören über einen Lautsprecher den Sound, den die Mikrofone auf den Oberflächen verursachen. Der Klang wird von David verändert. Es ist unsere erste Live-Performance. Sie wird gefilmt. Als wir die Videos anschauen, sind wir kritisch und nicht zufrieden. Die Diskrepanz zwischen dem, was wir während der Performance erlebt haben, und dem, was wir auf der Videoaufnahme sehen, ist gross, das ist schade.*

Zuhause. Du bist auf Besuch bei deinen Eltern. „Hast du abgenommen?“, fragt deine Mutter. „Nein, glaub nicht. Ich trage so ein Shape-Body“. Sie hat kürzlich wieder ihre Ernährung umgestellt. Bald steht eine Fasten-Kur an. Nach dem Abendessen gibt es Dessert. „Das Tiramisu sollte ich laut Schaubkost ja eigentlich nicht essen. Die Hose ist bald zu eng“, sie zieht die

Duo. Die Zusammenarbeit als Duo bringt viele bereichernde Aspekte mit sich. Es fühlt sich gut an, ein Teil von *Enwas* zu sein und dieser gemeinsamen Arbeit Priorität zu geben. Die Zusammenarbeit macht uns stärker und selbstbewusster, wir ergänzen unsere Fähigkeiten. Wir inspirieren und zeigen uns, wir lernen voneinander und reflektieren unsere Arbeitsprozesse. Es ist eine schöne Erfahrung, Anerkennung und Wertschätzung für etwas zu bekommen, das wir selbstbestimmt und aus uns heraus geschaffen haben.



Original



Bearbeitet

Schultern hoch und wirft einen entschuldigenden Blick in die Runde. Sie isst das Dessert.

Kugelkleid. *Ich stehe vor der Kamera, trage einen weissen Body. Mit Elastikfaden sind weiss bemalte Weihnachtskugeln daran befestigt. Auf dem Boden liegt Schnee. Ich konzentriere mich. Vergesse den kalten Boden. Beginne, mich zu drehen, im Kreis immer schneller, bis ich nicht mehr kann. Ich komme zum Stehen, schwanke, versuche, das Gleichgewicht zu halten, ganz still zu stehen. Nach zwanzig Sekunden schaue ich auf, will wissen, wie es war. Nicole legt mir den Mantel um die Schultern und bringt mir meine Schuhe. Gemeinsam schauen wir uns das Video auf dem kleinen Kameradisplay an, wir sind noch nicht zufrieden. Wir wiederholen die Bewegung viele Male, einmal wackelt die Kamera, dann stimmt die Lichteinstellung nicht, dann hat es zu viel Sonne oder die Performance war nicht gut, dann wollen wir die Szene vor einem anderen Hintergrund ausprobieren. Wir tun es und es ist wichtig für uns, ohne dass wir benennen können, warum.*

Nebensinn. *Gemeinsam stellen wir Ausschnitt, Helligkeit und Fokus ein. Ich drücke 'Record'. Wie wir uns in die Szene hineinbewegen, werden wir in der Nachbearbeitung wegschneiden. Jasmin kriecht, so weit es geht, in das Schränkchen hinein. Ich quetsche mich dazu. Wir falten unsere Körper, verschränken die Beine. In langsamen Bewegungen winden wir uns im kleinen Kasten unter der Spüle. Dass dabei viele Blaue Flecken entstehen, bemerke ich erst ein paar Tage später. Wir krabbeln wieder raus, betrachten das Video. Das Bild ist noch nicht wie gewünscht. Wir gehen nochmals rein. Mein rechter Schenkel samt Pobacke dominiert nun den Ausschnitt. Die Bildkomposition ist perfekt.*

Schwämme. *Das Wasser ist eisig kalt, ich hasse kaltes Wasser und dieses erscheint mir besonders bissig und es ist noch beinahe Winter. Der Himmel über Luzern ist papierweiss. Ich trage einen Badeanzug aus zusammengenähten Schwämmen. Das Kostüm funktioniert nur von vorne, hinten ist es notdürftig mit Elastikbändern fixiert. Auf dem See hat es zwei Boote. Am Ufer spazieren vereinzelt Menschen. Ich hoffe, dass mich niemand bemerkt, weil ich mir vorstelle, wie das von hinten aussehen muss. Eilig wate ich durch das hüfthohe Wasser. Meine Haut zieht sich zusammen, wird hart und zu eng. Nicole steht am Ufer, dirigiert mich an verschiedene Stellen, blickt durch die Kamera, stellt die Kamera ein, Fokus, den Winkel, richtige Höhe, ich werde ungeduldig und weiss dass es nicht schneller geht. Nicole gibt das Signal. Jetzt zählt es. Ich atme ein, werde*

Selbstbestimmung. Das Medium Video befreit uns von Naturgesetzen und realen Begebenheiten wie Zeit, Ort oder Schwerkraft. Die Kamera funktioniert für uns als *elektronischer Spiegel* und erzeugt einen intimen Rahmen, indem unsere eigene Sichtweisen und Vorstellungen Platz finden. Die digitale Nachbearbeitung ist für uns ein wichtiges Tool, mit dem wir das Bild nach unseren eigenen Vorstellungen gestalten können. Wir können bestimmen, was und wie wir etwas zeigen wollen. Wir können selbst entscheiden, wann wir in die Szene einführen und wann sie aufhört. Wir können das aufgezeichnete Material mit unseren persönlichen Vorstellungen abgleichen und präzisieren.



BiglerWeibel, Videostill, *Wanda*, 2016.



BiglerWeibel, Videostill, *Im Nebensinn von Dagmar und Doris*, 2016.



BiglerWeibel, Videostill, *Im Nebensinn von Dagmar und Doris*, 2016.

ruhiger, richte mich auf. Ich zähle innerlich. Dann tauche ich ein, der Kopf bleibt über der Oberfläche, mein Blick darf sich nicht verändern. Ich schaue auf, sehe, dass Nicole zu mir ins Wasser watscht. Sie macht das souveräner als ich. Sie stellt sich hinter mich, ihr Körper ist warm. Wir konzentrieren uns. Ihre Arme umschliessen meinen Körper, drücken und quetschen ihn aus. Das Wasser wird aus den Schwämmen gepresst, plätschert auf die Wasseroberfläche. Ich spüre die Hände, den Druck, ich konzentriere mich auf mein Gesicht.

Schaut mich an. *Ich trage ein goldfarbenes Kleid mit aufwändigen Stickereien. Für die Kamera steige ich in verschiedenen Varianten auf den Brunnensockel und stelle mich oben hin, werde zur Brunnenfigur. Wir entscheiden uns für die Version, in der ich mich über die angrenzende Mauer auf den Sockel begeben. Ich gehe in meine Pose und verharre. Autos hupen. Menschen gehen vorbei und blicken zu mir hoch. Ich gehöre auf diesen Brunnen, vollende ihn.*

Fame. *Unsere Arbeit 'Im Nebensinn von Dagmar und Doris' wird für die Tent Academy Awards nominiert und in Rotterdam vor fast dreihundert Personen gezeigt. Wir sitzen im Saal und sehen uns auf die riesige Leinwand projiziert. Jasmin sitzt in zweifacher, ich in dreifacher Ausgabe auf grünen Stühlen. Hinter uns sind weitere Stuhldreihen und der See zu sehen. Unser Blick ist starr und ausdruckslos. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Es erklingt ein Plätschern. Auf dem zweiten Bild halten zwei Hände einen rosafarbenen Putzschwamm und drücken ihn aus. Zeitgleich spreizen die fünf Figuren ihre Schenkel. Fast dreihundert Menschen blicken nun zwischen meine Beine. Dort ist der rosa Putzschwamm zusehen. Ich schaue auf die Gesichter im Saal. Ihr Blick wird von unseren Bildern gelenkt, geführt und bestimmt.*

Barista. *Nach dem Bachelorabschluss machst du ein Jahr Pause. Du arbeitest in einer kleinen Bar. Ihr seid zu zweit. Deine Kollegin kommentiert oft ihr eigenes Aussehen. Die Falten, zu viele. Der Bauch, zu dick. Die Brüste, zu klein. Du hast ohne Schule viel Zeit zur Verfügung. Zeit, um Sport zu machen. Zeit, Kalorien zu zählen. Eine App hilft dir dabei. Für fünf Franken im Monat holst du dir die Gold-Version. Die Milch im Kaffee, die Sauce am Salat, alles trägst du ein. Das verspeiste Gipfeli am Morgen verursacht ein schlechtes Gewissen. Du bringst dein Körper in Form. Du joggst, machst Pilates und Yoga. Es fällt anderen auf. Du kriegst Komplimente und freust dich.*

Macht. *Von Videoaufzeichnungen wird erwartet, dass sie die Realität abbilden. Das ist ein Trugschluss, denn das Medium bietet unzählige Manipulationsmöglichkeiten um Dinge zu verzerren oder ihrem Kontext zu entreissen. Durch das Arbeiten mit diesem Medium erkennen wir, dass wir als Personen hinter der Kamera grossen Einfluss nehmen können auf die Art und Weise, wie etwas im Video wahrgenommen wird. Gefilmte Personen können allein durch die Kameraperspektive, geänderte Beleuchtung oder unterschiedliche Brennweiten sehr verschiedendargestellt werden. Das fällt uns nun besonders in Film und Fernsehen auf. Wir erleben es als Selbstermächtigung, uns selber zu inszenieren, selber zu filmen, selber das Material auszulesen und dieses selber zu schneiden.*



BiglerWeibel, Videostill,
Im Nebensinn von Dagmar und Doris, 2016.



BiglerWeibel, Videostill,
Im Nebensinn von Dagmar und Doris, 2016.



BiglerWeibel, Videostill,
Im Nebensinn von Dagmar und Doris, 2016.

Figur. *Ich fühle mich fürstlich. Bei der Ankunft im Hotel Schweizerhof bekommen wir einen Willkommenstrunk und warme Tücher, mit denen wir unsere Hände reinigen können. Unsere Taschen sind voller Kostüme. Das Zimmer ist weniger luxuriös, als ich es mir vorgestellt habe. Wir legen sofort los, untersuchen das Zimmer, überlegen uns Bilder. Machen Probeaufnahmen. Ich mag die Intimität des Raums, er ist sehr angenehm. Wir ziehen uns elegante Kleider an. Ich bin nicht mehr ich. Wir verwandeln uns in Wesen. Wir sehen aus wie die Lampen neben dem Bett. Es gefällt uns, die Figuren genau das tun zu lassen, was nicht von ihnen erwartet wird.*

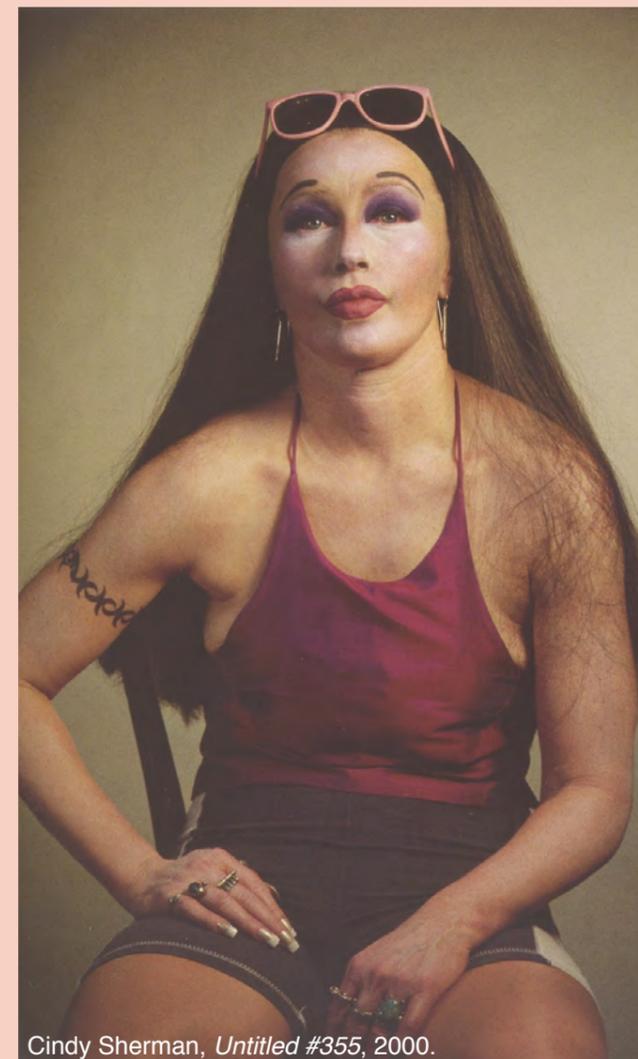
Fleischsalat. *Unsere Körper sind ineinander verkeilt. Sie stecken in einer Kiste, es ist eine Massanfertigung passend für A3 und A4 Kopierpapier. Über uns hängt auf einem mächtigen Stativ eine Hasselblad-Vollformatkamera. Wir zwingen uns aus der Kiste heraus, stellen die Serienaufnahme-Funktion ein, den Selbstauslöser. Drücken ab. Zwängen uns wieder hinein, verweben unsere Arme mit unseren Beinen. Nach jedem Blitz verändern wir unsere Körperkomposition ein kleines bisschen. Bei der Auswahl diskutieren wir über die Kompositionen. Beim Bearbeiten zoomte ich hinein. Wir haben uns die Haare an den Beinen wachsen lassen. Wir sind ein bisschen enttäuscht, dass das nicht sichtbar ist. Mein Zehennagel auf dem Foto ist angefressen und dreckig und ich bestehe darauf, ihn zu retuschieren. Wir hängen drei auf vier Meter im Schaufenster der HKB. Wir nehmen uns Platz. Ich bereue den retuschierten Zehennagel, er hätte gut ins Bild gepasst.*

Gastropoda. *Wir ziehen unsere Kleider aus. Wir haben mehr als drei Stunden damit verbracht, den Raum auszuleuchten und die Kameras einzustellen. An der Kamera haben wir einen riesigen Bildschirm angeschlossen, 55 Zoll, darauf sehen wir nun unsere Körper. Es ist interessant, den eigenen Körper auf einem Bildschirm zu betrachten. Es ist ganz anders als in einem Spiegel. Wir haben die Türe von innen abgeschlossen, den Schlüssel stecken lassen. Wir legen uns auf den Boden, verschlingen unsere Arme und Beine. Es braucht Überwindung, es ist seltsam, ein bisschen unangenehm am Anfang. Im Fernsehen habe ich mal Tigerschnegel bei der Paarung gesehen: An einem Faden hängen die Körper ineinander verschlungen von einem Baum, fahren dieses seltsame transparente Ding aus, das sie spiralförmig miteinander verbinden. Unsere Performance erinnert mich daran. Wir spielen mit den Körperformen, der einzelne Körper verschwindet in dem Gewimmel von Gliedmassen.*

Figur. Eine, die durch Selbstinszenierungen neue Figuren erschafft, ist die US-amerikanische Künstlerin Cindy Sherman (*1945). Sie setzt sich in ihren Fotoserien konzeptuell mit Rollenbildern, Identitäten, Körperlichkeit und Sexualität auseinander. Mit ihren erschaffenen Figuren reproduziert sie gängige Stereotypen und nutzt das Stilmittel der Überzeichnung, um die Figuren ad absurdum zu führen. (Vgl. Sherman et. al. 2003)

Bruch. *Ever is over all* ist eine künstlerische Arbeit der Schweizer Künstlerin Pipilotti Rist (*1962) Eine Frau in blauem Kleid geht in Slowmotion eine Strasse entlang. In ihrer Hand hält sie eine metallene Blume, mit der sie freudestrahlend die Scheiben parkender Autos einschlägt. (Vgl. Willson 2015, 141-159.)

Einen humorvollen Umgang mit Bild-Stereotypen wählt die australische Komikerin und [Instagram-Künstlerin Celeste Barber](#). Sie imitiert die bizarren Inszenierungen aus Social Media und entlarvt dabei deren Absurdität.



Cindy Sherman, *Untitled #355*, 2000.



Pipilotti Rist, *Ever Is Over All*, 1997



Celeste Barber 2020

Abjekt. *Ich bin allein vor der Kamera. Zu sehen sind ausschliesslich meine Oberschenkel. Darauf blauen Flecken, dunkle Haare, Dellen. Melasse klebt zwischen den Beinen und formt meine Schenkel zu einem klumpigen Gebilde. Ich löse sie voneinander. Die klebrige Masse zerrt an meiner Haut. Jasmin verarbeitet die Bilder zu einem faszinierenden Wesen. Auf und zu, auf und zu.*

Ein rotes Kleid. *Ich liege auf einem Sofa, eine blonde Frau in einem roten Kleid, zurechtdrapiert in einer sexy Pose. Ich reproduzierte ein Bild, das ich aus Filmen kenne. Es ist mein Körper, der da liegt, aber es bin nicht ich. Vor mir steht eine Schale Oliven. Mit starrem Blick in die Kamera nehme ich sie einzeln heraus, lecke sie ab und lege sie zurück in die Schale.*

Fluidum. *Ich knie vor einer beleuchteten Säule auf dem Europaplatz, trage einen fleischfarbenen Body, den Nicole für mich genäht hat. Der Stoff reicht bis über meinen Kopf. Bei den Probeaufnahmen haben wir gemerkt, dass mein angestregtes, rotes Gesicht stört. Also verdecken wir es. Ich bin froh darum. Niemand erkennt mich und es hilft mir, die zufälligen Zuschauer*innen auszublenden. Wenn ich die Aufnahmen ansehe, schätze ich das noch mehr. Ich mag die absurden Formen, die mein Körper durch das Textil und die Beleuchtung bekommt. Ich mag meinen Körper, mag, dass mein Schamhügel aussieht, als hätte ich ihn ausgepolstert, es fällt mir leicht, die Aufnahme zu mögen.*

Shaming. Du bist bei einem Abendessen mit Freunden. Ihr unterhaltet euch über Dinge, die euch nicht gefallen. Du sagst, dass du keinen ästhetischen oder praktischen Mehrwert in Tisch-Sets siehst. Dein Freund kann kein Verständnis für Menschen in Camouflage-Mustern aufbringen. Eine Freundin findet diverse Farbkombinationen bei Kleidern ein No-Go. „Orange und Gelb sollte man bei Kleidern einfach nicht kombinieren! Und wisst ihr, was ich wirklich ganz schrecklich finde? Frauen mit Hängebrüsten, die ein enges T-Shirt tragen. Das gibt dann ganz hässliche Schweissflecken, so was macht man einfach nicht!“. Du bist sprachlos. Von ihr hättest du eine derartige Aussage über einen fremden Körper nicht erwartet. Ihr seid aus der gleichen Bubble und vertretet dieselben Werte. Dachtest du. Was denkt sie wohl über deinen Körper? Welche Makel hat sie erkannt, die auch dich hässlich machen?

Schamlos. *Die Leinwand ist drei mal vier Meter gross. Ich stehe davor und blicke auf meine Dehnungsstreifen, Bauchrollen, Schamhaare. Sie füllen den gesamten Bildschirm aus. Pochen- und schmatzende Klänge dringen aus den Lautsprechern.*

Abjekt. Valentina Torrado, die Präsenz des Abjekten in der zeitgenössischen Kunstproduktion, schreibt: “Das Abjekte (aus dem Lateinischen abiectus = nachlässig, in höchstem Masse niederträchtig) ist von der Gesellschaft weggeworfenes Material oder Thema, das beim Menschen Ekel und Aversion hervorruft und seine Welt und ihre bestehende Ordnung bedroht. [...] Das Spiel mit Grenzüberschreitungen durch die Darstellung des Verbotenen und Ekelerregenden machte das Abjekte auch auf sozialer Ebene zur produktiven Kraft, weil es als Mittel dem gesellschaftlichen Protest und der sozialen Kritik diene.” (Torrado 2014, 4)

Ein rotes Kleid. Diese Szene beschreibt eine von uns gerne genutzte Strategie: Wir greifen auf uns bekannte Bild-Stereotypen zurück, um mit den Erwartungen zu brechen, die an sie gestellt werden. Es referenziert auf das Bildmotiv des liegenden, weiblichen Aktes, das wir aus Gemälden, aus Filmszenen und Werbungen kennen. Wir erschaffen Figuren, die diese Klischees reproduzieren und sich in einem weiteren Schritt selbst ermächtigen, indem sie mit dem Narrativ brechen. Diese Strategie nutzen auch andere Künstler*innen.



BiglerWeibel, *Plattform*, 2019.



Tizian, *Venus*, 1538.



Lasciana, 2017



Titanic, 1997

Die Arbeit steht in der grossen Halle der Reitschule in Bern. Im Rahmen des queer-feministischen Pornografie-Festivals zeige ich meinen Körper in und aus allen Perspektiven. Für die Bilder habe ich mich ausgezogen, vor die Kamera gekniet und meinen Oberkörper auf die Knie gelegt. Eine gute Freundin ist bei diesem Projekt mit dabei. Ich halte still, Vier Hände kneten mein Fleisch. In langen Gesprächen unterhalten wir uns über das visuelle Potenzial unserer Körper. Was und wie gesehen wird, bestimmen wir.

Wasser, Wein und Aceto. Du telefonierst mit deiner Mutter. Je ein kurzes Update aus dem Leben der jeweils anderen. Wie läuft die Masterarbeit? „Ich schreibe darüber, wie sich der Blick auf meinen Körper durch meine künstlerische Praxis verändert hat.“ „Das klingt spannend, ein super Thema.“ Du hast ein schlechtes Gewissen. Ein paar Tage später kommen deine Eltern bei dir Zuhause vorbei. Sie bringen dir Briefe, die immer noch an ihre Adresse geschickt werden, dazu eine Flasche Essig. Cranberry Aceto. Deine Mutter gibt dir ein Buch, das sie sich kürzlich gekauft hat. „Passt zu deinem Thema.“ Das Buch zeigt Aktbilder von Frauen. Sie haben Narben, Bauchfett und Dehnungstreifen. Drin sind auch Interviews mit den Fotografierten. *Ein Plädoyer für eine neue Weiblichkeit* steht auf dem Buchrücken.

Beine wie Bäume. *Auf einem Spaziergang habe ich den Baum entdeckt. Er gefällt mir. Es sieht aus, als wachsen Beine aus dem Stamm heraus. Der Baum hat die gleiche Farbe wie mein Strumpfanzug. Ich zwänge mich kopfüber zwischen den Ästen hindurch in den Baum hinein. Das Holz zerkratzt meinen Rücken. Nicole steht hinter der Kamera, gibt mir Anweisungen. Ich soll noch ein bisschen weiter in den Baum hinein. Irgendwie schaffe ich es. Ich bin ein Teil des Baums. Es ist lustig und unbequem, dort zu hängen. Es erstaunt mich, wie gelassen und souverän die Leute vorbeigehen. Ein bisschen bin ich enttäuscht über die fehlenden Reaktionen, auch wenn sie keinen Einfluss auf das Video haben werden und es nichts mit unserem Konzept zu tun hat. Eine Schar Kinder fragt uns schliesslich doch, was wir hier machen. Wir erklären ihnen, dass uns der Baum gefällt, dass wir finden, er sähe aus wie ganz viele Beine, und dass wir noch mehr Beine aus ihm wachsen lassen wollen. Sie scheinen zufrieden mit der Antwort und rennen davon. Als wir uns die Aufnahmen anschauen, kommen sie zurück und kapern den Baum.*

Perfekt. In deinem Wohnzimmer liegt Emanuel nackt auf dem senfgelben Samtsofa. Du hast ihn gebeten, für die Kamera deinen Text vorzulesen. Du willst wissen, wie sich die Worte aus

Liebe

Das muss unbedingt in die Arbeit rein! Die österreichische Choreografin und Performance-Künstlerin Doris Uhlich (*1977) ist auch ein grosser Fan des gestalterischen Potenzials des Fetts. In dem von ihr entwickelten Fetttanz inszeniert sie, was andere als Makel empfinden. Hier aus dem [Interview](#) im *Bund* 2019:

„Weil ich Fettwellen liebe – und das No-go einer Gesellschaft tanzen will. Die Werbeflächen sind ja plakatiert mit Menschen, die einen schönen, also gesellschaftlich anerkannten Körper haben. Das Ideal ist: Es darf nichts wackeln. Aber ich finde halt Wackeln super. [...]Und wenn du nackt bist, siehst du nicht nur die Wellen und die Vibrationen des Fleisches besser. Man erlebt auch, welche Energie und Tanzmöglichkeiten im Fett stecken.“

Für ihr Projekt im Herbst in der Berner Dampfzentrale werden Mitwirkende gesucht: [Die Choreografin Doris Uhlich sucht für die Performance HABITAT Menschen mit und ohne Tanzerfahrung, die an zeitgenössischem Tanz interessiert sind.](#) Melden wir uns an?



BiglerWeibel, Prozess *Formfleisch*, 2020



BiglerWeibel, Prozess *Formfleisch*, 2020

dem Mund einer männlich gelesenen Person anhören. „Soll ich diese Stelle so leicht überheblich sagen? Weil du dich jetzt voll schön findest?“ Nein, du hast dich nicht voll schön gefühlt. Du hattest dich nach der Diät endlich einigermaßen normal gefühlt. Normal, aber noch lange nicht perfekt. Nur ein perfekter Körper ist voll schön. Für einen **perfekten Körper** kriegst du Anerkennung. Und nach dieser hast du gestrebt. „Okay, dann versuche ich das eher neutral zu lesen.“ „Top.“ Wenn ich als Typ sage, dass ich von einem älteren Mädchen ein Kompliment für meine Figur gekriegt habe, hat dies plötzlich eine ganz andere Aussage – nice.“

Fatburn-Yoga. Du bezeichnest dich als emanzipiert, als medienkritisch, du fühlst dich reflektiert und selbstbestimmt. Du würdest niemals zugeben, dass in deiner Kommoden-Schublade noch immer die Shaping-Wear liegt. Du ziehst sie nicht mehr an, weil sie unbequem ist und deine Haut mit Ausschlag reagiert. Bevor du aus dem Haus gehst, wechselst du vier Mal das Outfit, bevor du dich für die Kleider entscheidest, die du am Vortag angehabt hast. Unter deiner Kommode versteckst du die rosa Körperwaage. Du hast sie im Keller deiner ehemaligen Mitbewohnerinnen gefunden. Als du umgezogen bist, hast du sie in deine neue Wohnung geschmuggelt. Auf dem Boden in deinem Zimmer liegt eine grüne Yogamatte. Du turnst in deinem Zimmer Yogavideos nach. Die sind gut für dein Wohlbefinden, du machst es für dich, deine Beweglichkeit. Und dann ertappst du dich doch dabei, wie du das Fatburn-Yoga anklickst und dich nach dem Training vor den Spiegel stellst und deinen Körper musterst.

Ein Team. Sie trägt seidene Unterwäsche mit schwarzer Spitze an den Rändern. Ihre Haut hat einen bronzefarbenen Schimmer. Einer Meerjungfrau gleich liegt sie da. Ihr Blick ist auf die Strasse gerichtet, Lippen leicht geöffnet, Autos fahren dicht an ihr vorbei. Vorbeigehende auf dem Trottoir lassen kurz ihren Blick über die nackten Schenkel gleiten. Ich gehe zu ihr und ziehe mich aus. Ich verspüre einen Rausch. Jasmin hält die Szene mit der Kamera fest. Vor der Aufnahme bin ich nervös. Zuerst schlüpfte ich aus den Schuhen, dann aus den Socken. Ich knöpfe die Bluse auf. Sehe die Blicke der vorbeifahrenden Autofahrer. Ich streife die Hose ab und ziehe das Unterhemd aus. Die Unterhose war mal nudefarben. Vom vielen Waschen ist sie grau, aber immer noch sehr bequem. Der Jogger auf der gegenüberliegenden Strassenseite schaut mir zu. Ein Polizeiauto fährt vorbei. In Slip und BH lege ich mich auf den Asphalt. Gemeinsam liege ich mit dem **Intimissimi Model Irina Shayk** am Eigerplatz in Bern. So fühlt sich das an.

Dieser Begriff! Ich konnte es nicht lassen und hab ihn gegoogelt. Bin via Bildersuche auf folgenden [Artikel](#) gestossen. Wissenschaftler (*innen?) der Universität Texas haben sich (warum. auch. immer.) auf die Suche nach dem perfekten Frauenkörper gemacht. Der Taillenumfang sollte drei Viertel des Brustumfangs betragen. Der Hüftumfang ein Drittel grösser sein als die Taille. Als besonders sexy gelten Beine, die doppelt so lang sind wie der Oberkörper.



Als wunderbares Gegenbild bin ich auf die Instagram-Seite der Illustratorin [Meg Garrod](#) gestossen. Ihr Motto: Jeder Körper ist ein guter Körper. Individualität statt Schablonen-Denken. Das mag ich.



Gepflegt. Du verbringst viel Zeit zuhause. Freunde und Familie siehst du nur noch via Face Time, Zoom oder im Park mit einer Distanz von zwei Metern. Fremde Menschen siehst du nicht. Du bist 30 Jahre alt und hast das erste Mal in deinem Leben Haare unter den Achseln, an deinen Beinen und auch ausserhalb der Unterhosenränder. Sie sind erstaunlich lang, dünn, mit leichten Wellen und dunkel. Du hast die Haare ganz für dich alleine.

Schlüsse. *“Du durchforstet deine Erinnerungen nach Schlüsselmomenten, die deinen Blick auf deinen eigenen Körper geprägt haben. Ungefiltert schreibst du sie auf. Das Schreiben wühlt dich auf. Das Lesen irritiert dich. Dir fällt auf, dass es dir schwer fällt, dich an positive Erlebnisse zu erinnern. Du hast den Eindruck, deine Erinnerungen konstruieren sich aus Blicken von Aussen, aus den Blicken Anderer. Aus der Vorstellung wie andere dich sehen. Kann es sein, dass du gar keinen Blick auf deinen eigenen Körper hast?”*

Momente aufzurufen, die mit dem Blick auf meinem Körper zu tun haben, fiel mir erstaunlich leicht. Eine Erinnerung löste unmittelbar eine Weitere aus. Die Beschäftigung mit dieser Thematik hat unerwartet viel Platz in meiner Vergangenheit eingenommen. Dabei ging es vor allem um meine Figur, mein Gewicht. Seit ich als Kind dazu ermuntert wurde abzunehmen, war ich nie wieder zufrieden mit der Form meines Körpers. Ich habe gelernt, dass meine Figur wichtig ist. Ich habe gelernt, dass sie optimierbar ist und optimiert werden soll. Dünn sein heisst gesund sein, heisst schön sein. Schön sein bedeutet Anerkennung. Anerkennung war mir unglaublich wichtig.

Ich orientierte mich an Frauen, deren Aussehen und Körper Bewunderung ernteten. Mein Körper stellte sich dabei als mangelhaft heraus: Die Oberschenkel zu Breit, der Bauch zu weich, die Brüste zu klein, die Zahl auf der Waage zu hoch. Meine Selbstzweifel wurden bestätigt: Habe ich Gewicht verloren, habe ich Komplimente gekriegt, wollte ich abnehmen, wurde ich unterstützt.

Rückblickend gab es keinen Moment, in dem eine Optimierung meines Körpers angebracht war, um mich zu einem liebenswerteren Menschen zu machen. Nicht einmal um mich zu einem gesünderen Menschen zu machen.

Der Wert meines Aussehens bestimmte lange auch meinen Selbstwert. Dank meinen Erfahrungen im bestehenden und sich fortlaufend erweiternden Freundeskreis, wie auch durch meine Eltern, lernte ich, dass ich Anerkennung nicht nur durch mein Aussehen, sondern auch durch meine Persönlichkeit erlangen kann. Ich durfte erfahren, dass ein Körper, auch mein Körper, nicht dazu da ist, einem vorgefertigten und toxischen Ideal gerecht zu werden. Ich habe gelernt, herrschende Schönheitsnormen zu hinterfragen. Durch die künstlerische Praxis unseres Künstlerinnen-duos habe ich das gestalterische Potenzial meines Körpers kennen und einsetzen gelernt. Wir erschaffen eigene Ideale, erweitern bestehende Bilder und kreieren Gegenbilder. In den von uns erzeugten Welten bestimmen wir selber über unseren Körper. Es ist nicht der Blick von Aussen der zählt, sondern unsere Sicht auf die Dinge.

Im Alltag gelingt es mir nicht, die herrschenden Schönheitsideale auszublenden. Ich lasse mich noch immer davon beeinflussen. Anerkennung ist mir auch heute noch wichtig, auch die, die mein Aussehen betrifft. Ich lerne damit umzugehen. Meine Handlungen und Worte haben einen Einfluss auf mich und mein Umfeld. Ich will keine Körper, den eigenen oder fremde, kommentieren oder werten. Ein Körper muss nichts. Jeder Körper soll dürfen, selbstbestimmt und ohne Konsequenzen.

Die kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Erscheinungsbild begleitet mich seit der Kindheit. Mein Selbstbild war manchmal realitätsfern und an die Angst gekoppelt, defizitär zu sein. Meinen Körper setzte ich ständig in Relation zu Idealvorstellungen, die von aussen an mich herangetragen wurde. Ich war empfänglich auf Einflüsse und Aussagen aus meinem Umfeld. Scheinbar unbedeutende Erlebnisse übten eine grosse Wirkung auf meine Selbstwahrnehmung aus. Bewusst und unbewusst habe ich Dinge reproduziert, die mir von anderen als Erstrebenswert verkauft wurden, durch Verhaltensweisen, Ernährungsgewohnheiten, Körperpflege oder Äusserungen. Mein Fokus war häufig darauf ausgerichtet, mich zu optimieren und Defizite zu kompensieren. Dabei frage ich mich, welche Botschaften und Glaubenssätze ich selbst ausgesendet habe.

Beim Reflektieren unserer künstlerischen Arbeiten habe ich festgestellt, dass sie einen Einfluss auf meine Selbstwahrnehmung hat. Mein Blick, den ich auf mich habe, ist abhängig vom jeweiligen Kontext und unterliegt situativ wechselnden Wertesystemen und Massstäben. Die Wertung meines eigenen Körpers verändert sich, sobald er in Relation zu etwas anderem gesetzt wird. Wenn ich mich in einen Baum integriere, habe ich Freude, dass meine Beine eine ähnliche Form haben, wie die Äste, es spielt keine Rolle, ob sie dabei irgendeiner Schönheitsnorm entsprechen. Ich erlebe die Freiheit, Eigenheiten meines Körpers neu zu verhandeln und unerwartetes Potential darin zu sehen.

In unseren künstlerischen Prozessen schauen wir kritisch und streng, aber im Unterschied zum Alltag unterliegen unsere Bilder unseren eigenen, selbstbestimmten Kriterien. Die Aufgabe unserer Körper ist nicht, möglichst schön zu sein, sondern neue Bildwelten zu eröffnen. Videoarbeiten sind unsere Ausdrucksform. Wir vermitteln unseren Blick auf die Welt und erzeugen Bilder, die wir geschaffen haben. Wir als Duo. Es ist wertvoll dafür Wertschätzung und Anerkennung zu erhalten. Und es gibt immer wieder die schönen Freundschaftsmomente und Gespräche, die mich prägen. Es sind Momente, in denen wir darüber lachen, dass es keine künstlerische Entscheidung war, meinen Zehennagel auf dem Poster für das Schaufenster zu retuschieren.

Dieser Austausch und der künstlerische Blick auf die Welt ermöglichen mir ein gezieltes Ver- und Neulernen innerer Haltungen bezüglich des eigenen Körpers. Das hat Einfluss auf meinen Alltag. Ich bin grosszügiger und versöhnlicher mit mir und vertraue mehr auf mich selbst.

Die Rückblicke verdeutlichten mir, dass mein Blick auf meinen Körper eng mit Glaubenssätzen über dessen Aussehen oder Aussenwirkung zusammenhängt. Vielleicht liegt dies an der Natur unserer Fragestellung, da das Wort auf für mich einen Blick von Aussen impliziert und mit externen Wertesystemen verbunden ist. In unseren Arbeiten zeigen wir nicht nur einen Blick *auf* unseren Körper, sondern auch einen Blick *aus* unserem Körper heraus. Dieser eine Buchstabe verändert, wie ich mich selber in der Welt wahrnehme, und mit welcher Selbstbestimmung ich mich darin bewege.

Literatur

Adams, Jones, Holman 2015

Tony E. Adams, Stacy Holman Jones, Ellis, Carolyn, *Autoethnography*, New York: Oxford University Press, 2015.

Barton 2015

Keith C. Barton, "Elicitation Techniques: Getting People to Talk About Ideas They Don't Usually Talk About", in: *Theory & Research in Social Education*, vol. 43, 2015, 179-205.

Bieger 2008

Bieger, Laura, "Schöne Körper, hungriges Selbst – über die moderne Wunsch-ökonomie der Anerkennung", in: Geiger, Annette (Hg.), *Der schöne Körper. Mode und Kosmetik in Kunst und Gesellschaft*, Köln 2008, S. 53–68.

Bravo-Girl! 2020

Bravo-Girl!-Team, "15 Tipps: So bekommst du schöne Beine", *Bravo-Girl!* 2020

<https://www.bravo.de/girl/25-tipps-fuer-schoene-beine-235483.html>

Calla 2020

Cécile Calla, "Zur Brust", *Republik* 2020

<https://www.republik.ch/2020/05/19/zur-brust>

Dampfzentrale 2020

https://www.dampfzentrale.ch/wp-content/uploads/2020/05/Call_HABITAT_Bern-2020.pdf

Export 1992

Valie Export, *Das Reale und sein Double: der Körper*. Bern: Benteli Verlag, 1992.

Hasters 2019

Alice Hasters, *Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen: aber wissen sollten*. M: Carl Hanser Verlag GmbH, 2019.

Meier 2020

Sandra Meier, "Die Barbie-Vagina als neue Norm? Eine junge Frau erzählt", *Watson* 2020

<https://www.watson.ch/wissen/gesundheit/503464839-immer-mehr-frauen-wollen-eine-barbie-vagina-eine-23-jaehrige-erzaehlt>

Müller 2003

Roswitha Mueller: „Körper-Text/uren“, in: *Neue Gesellschaft für Bildende Kunst* (NGBK) (Hrsg.), VA LIE EXPORT. Mediale Anagramme, Berlin 2003, S.43-52.

Orbach 2012

Susie Orbach, *Bodies. Schlachtfelder der Schönheit*. Zürich/Hamburg: Arche Literatur Verlag, 2010.

Penz 2010

Otto Penz, *Schönheit als Praxis: Über klassen- und geschlechtsspezifische Körperlichkeit*. Frankfurt am Main: Campus Verlag, 2010.

Phelan 1993

Peggy Phelan, *Unmarked: The Politics of Performance*. New York: Routledge, 1993.

Powers 2011

Nina Powers, *Die eindimensionale Frau*, Berlin: Merve Verlag, 2011.

Rabe 2010

Jens-Christian Rabe, "Die dumme Augustine", *Sueddeutsche* 2010

<https://www.sueddeutsche.de/kultur/gleichberechtigung-reloaded-die-dumme-augustine-1.461229>

Sherman et.al.2003

Serpentine Gallery, C. Sherman, R. Steiner, & L. Moore, *Cindy Sherman*, Serpentine Gallery, 2003.

Stokowski 2016

Margarete Stokowski, *Untenrum frei*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH, 2016.

Tobler 2019

Andreas Tobler, "Wer nackt ist, erlebt, welche Energie im Fett steckt", *Der Bund* 2019

<https://www.derbund.ch/kultur/kunst/ich-finde-halt-wackeln-super/story/11708772>

Torrado 2014

Valentina Torrado, *Die Präsenz des Abjekten in der zeitgenössischen Kunstproduktion*.

Dissertation Bauhaus Universität Weimar, 2014.

Wegner 2008

Claudia Wegner, *Medien, Aneignung und Identität: "Stars" im Alltag jugendlicher Fans*. Berlin Heidelberg New York: Springer-Verlag, 2008.

Willson, 2015

Jacki Willson, *Being Gorgeous: : Feminism, Sexuality and the Pleasures of the Visual*. London: I.B.Tauris, 2015

Zimmermann 2006

Anja Zimmermann, „Einführung: Gender als Kategorie kunsthistorischer Forschung“, in: *Kunstgeschichte und Gender – Eine Einführung*, hrsg. von Anja Zimmermann, Berlin: Dietrich Reimer Verlag 2006, 9-31.

Gerne möchten wir uns herzlich bei all denjenigen bedanken, die uns im Prozess unserer Masterarbeit unterstützt und motiviert haben.

Regina Dürig

Mentorin, Lektorin, Inspiration, unser Fels in der Brandung

Franz Gratwohl

Mentor Praktische, Auge und Ohr, Wegbereiter und Wegbegleiter

Emanuel Bundi

Schauspiel, Wortakrobatik, Liebe

Michael Meiger

Schauspiel, Hingabe, Geduld

Sibill Urweider

Gegenlesen, warmes Zuhause

Anja Dietrich

Organisation, viel Zeit und Geduld

Markus Fehlmann

Unterstützung, Sound-Retter

Nadja Radi

Inspiration, Liebe, Unterstützung

Simon Preisig

Gegenlesen, Rückenstärkung

David Bregenzer

Tipps und Tricks

Schwobhaus

Gastfreundschaft

Die Heitere Fahne

Gastfreundschaft

Plattform

Gastfreundschaft

