

## Essay

# WEIBLICHKEIT UND BODYBUILDING

## Inwiefern kann Bodybuilding ein neues Verständnis von Weiblichkeit vermitteln?

Schila Schokuri

„Ich finde es wirklich bemerkenswert, dass Du so sportlich aktiv bist, aber nicht, dass Du an Weiblichkeit verlierst!“ Eine Aussage, die oft von Freunden oder Familienmitgliedern getroffen wird. Eine Aussage, die sportlich aktiven Frauen nicht fremd ist. Ich selbst habe solche Aussagen getroffen. Ich selbst war darauf bedacht, nicht zu viel Sport zu machen, nicht zu viele Muskeln aufzubauen, weiblich zu bleiben. Ich selbst habe geglaubt, Sport würde die Weiblichkeit beeinträchtigen.

Die gesellschaftliche Anforderung an Frauen, körperlich fit zu sein und Sport zu betreiben, besteht zwar, aber sobald Frauen mehr wagen, mehr Muskeln aufbauen wollen, mehr Gewichte heben, und mit dem anderen Geschlecht mithalten, spricht diese Gesellschaft den Frauen ihre Weiblichkeit ab. Vor allem ist im Sportfeld „Body Building“ erkennbar, wie Frauen stark dem Weiblichkeitszwang ausgesetzt sind. Die Bodybuilderinnen müssen weiterhin Weiblichkeitskriterien erfüllen und als Frau erkennbar sein, und gegeben falls chirurgisch nachhelfen in Form von Implantaten. So mein Eindruck.

Nichtsdestotrotz bin ich fest davon überzeugt, dass jede sportlich aktive Frau oder jede Bodybuilderinnen sich stets auf ihre eigene Art und Weise weiblich fühlt, unabhängig von Weiblichkeitskriterien oder chirurgischen Eingriffen. Heute glaube ich nicht mehr, dass Sport Weiblichkeit beeinträchtigt. Vielmehr möchte ich heute die Frage stellen, inwiefern Body Building ein neues Verständnis von Weiblichkeit vermitteln kann.

Wirtz erklärt den Grund, weshalb der Aufbau von Muskeln bei Frauen mit einem Verlust der Weiblichkeit einhergeht. Denn der sportliche Bereich, vor allem der Bereich des Krafttrainings, sei schon immer männlich besetzt. Die Codierung von Muskeln sei immer noch männlich und wurde gesellschaftlich ohne Bedarf einer Erklärung festgelegt. Beim Aufbau von Muskeln drohe der Frau an „Vermännlichung“ und dementsprechend verliere sie auch an Attraktivität. (Vgl. Wirtz, 2008, S.190).

Als das Ideal des muskulösen Körpers in westlichen Gesellschaften gelte nach wie vor der „perfekte“ Körper nach dem Modell griechischer und römischer antiker Statuen - ein männlicher weißer Körper. Der Sport werde stark mit einem Männlichkeitsbild assoziiert. Muskeln würden für Stärke, Härte, Selbstkontrolle, Kraft und Leistung stehen. Diese Eigenschaften symbolisierten Männlichkeit.

Demnach gelte der Mann im Sport als das starke Geschlecht und die Frau als das schwache Geschlecht. (Vgl. Wirtz, 2008, S.192).

Palzkill erklärt auch, dass das weibliche Geschlecht mit Passivität, Weichheit und Schwäche assoziiert wird. Grundsätzlich hänge der Begriff der „Weiblichkeit“ mit den Eigenschaften und Charakterisierungen der weiblichen Geschlechtsrolle zusammen. Weiblichkeit meine somit Eigenschaften wie Emotionalität, Sensibilität, Geduld, Mitgefühl, Opferbereitschaft, Verstehen, Sanftheit, grenzenloser Liebesfähigkeit und Selbstlosigkeit. (Vgl. Palzkill, 1989, S.152)

Weiterhin werde die Vorstellung von Männlichkeit und Weiblichkeit von kulturellen und sozialen Einflüssen verändert und unterliege stets dem Wandel der Zeit. Die Definition sei daher schwer zu erfassen. Die Zuschreibung von „Weiblichkeit“ und „Männlichkeit“ erfolge durch die allgemeine und gesellschaftliche Vorstellung davon, verankert im Werte- und Deutungsmuster. (Vgl. Riem, 2017, S. 21) Ich vertrete den Standpunkt, dass unser Wertesystem und unsere Vorstellung von Weiblichkeit nicht unveränderbar sind. Ich bin überzeugt, dass eine Zeit kommen wird, in der eine muskulöse Frau, nicht mehr verstörend wirken wird, denn es gab auch mal eine Zeit, in der eine studierende, arbeitende Frau auch nicht den Weiblichkeitsvorstellungen entsprach.

Im Bodybuilding entsprächen die Bodybuilderinnen insofern die Weiblichkeitsvorstellungen nicht, da sie durch den Sport optisch immer mehr dem Männerkörper ähneln. Bodybuilding werde sehr stark als Männersport bezeichnet. Männliche Bodybuilder haben einen extrem starken muskulösen Körper, der über das Männlichkeitsbild hinausgeht. Nichtsdestotrotz bleibe ihre Erscheinung innerhalb der männlichen Vorstellungserwartungen und Geschlechterrolle. (Vgl. Riem, 2017, S. 58)

In Leslie Heywoods Buch „Building Otherwise: Bodybuilding as Immersive Practice“ untersucht die Autorin weibliche Bodybuilder und beschreibt diese als eine Art von Feminismus, welche die Fähigkeit haben, den Sport als Widerstand gegen kulturelle Zuschreibung von Frauen als „schwach“ zu nutzen und den Opferstatus der Frau zu überwinden. Sie fügt hinzu, dass Bodybuilding eine Entscheidung ausdrückt, den Sport zu nutzen, um sich eine Identität zu schaffen und diese neu zu gestalten. (Vgl. Riem, 2017, S. 58) Meiner Einschätzung ist demnach, dass ein muskulöser weiblicher Körper ein neues Bild von Weiblichkeit darstellen kann. Die Muskulösität kann demnach ein neues Verständnis von Weiblichkeit widerspiegeln. Sie kann die Grenze des allgemein herrschenden Weiblichkeitsbilds überschreiten.

Die wachsende Zahl und Anteilnahme der Frauen an Bewegung und Sport verdeutliche einen allgemeinen Wunsch bei Frauen nach einem fitten und starken Aussehen. Dieses Streben der Frauen nach einem fitten Körperbau stiege an, sodass die als männlich besetzten Eigenschaften von Stärke und Macht das traditionelle weibliche Bild einer Frau von Schwäche und Zerbrechlichkeit ablösen könne. (Vgl. Riem, 2017, S.34) Ich stimme dem vollkommend zu. Meiner Ansicht nach wird hier

deutlich, dass der Sport als eine Chance wahrgenommen werden kann, anders zu sein, anders auszusehen oder auch andere Weiblichkeitsvorstellungen zu ermöglichen.

Sportlich aktive Frauen realisieren ihr „Frau-sein“ nach ihren individuellen Vorstellungen, soweit und vielfältig wie möglich. Dafür braucht es ein starkes Selbstbewusstsein und Mut. An der Stelle können Bodybuilderinnen als optionales Beispiel betrachtet werden, da sie ihren Körper nach individuellen Wunschvorstellungen optimieren, die innerhalb ihrer eigenen Kultur hoch anerkannt und akzeptiert werden. (Vgl. Riem, 2017, S.34/35)

In einem Interview erklärt eine befragte Bodybuilderin, dass ihre Performance eine Befriedigung darstellt, denn sie kann ihren kritischen Zuschauer und Zuschauerinnen beweisen, dass sie trotz einer hart definierten und sichtbar muskulösen Körperform weiblich sei und weiterhin als eine Frau erkennbar sei. Sie berichtet: „Es ist schon so, wenn du auf die Bühne gehst dir und denkst: Ja schau her, ich kann weiblich ausschauen, aber genauso Muskeln haben; (...) Bei mir ist es sicher auch unbewusst so, ich kann muskulös sein, bin aber immer noch Mädchen und genauso weiblich wie vorher und es hat sich nichts geändert.“ (Vgl. Riem, 2017, S.61)

Zum Schluss lässt sich festhalten, dass das Verständnis von Weiblichkeit in der Individualität jeder Frau liegt. Wenn also Bodybuilderinnen trotz sichtbaren Muskeln sich weiblich fühlen, welchen berechtigten Einwand soll es da noch geben? Frauen können durch den Sport die Rolle des schwachen Geschlechts überwinden und auch Eigenschaften wie Stärke, Erfolg und Leistung anstreben. Natürlich kann sich ein Verständnis nicht von heute auf morgen verändern. Werte und Vorstellungen unterliegen einem Prozess, der langsam voranschreitet, aber eine Bewegung ist vorhanden und diese Bewegung kann von Bodybuilderinnen vorangetrieben werden, indem sie hinter ihren Muskeln stehen. Wie Riem schon erwähnt, können Bodybuilderinnen ein gutes Beispiel setzen und ein neues Verständnis von Weiblichkeit ermöglichen, indem sie weiterhin nach einem starken und fitten Aussehen streben. Es gilt die Begeisterung für Sport zu verbreiten ohne die Befürchtung man könne an Weiblichkeit verlieren. Letztendlich ist Weiblichkeit ein Gefühl, kein Aussehen.

## **Literaturverzeichnis:**

El-Amad, Riem: Weibliche Bodybuilder und deren Sichtweise auf Femininität und Schönheitsideale, Universität Wien, Mastersarbeit, 2017, URN: urn:nbn:at:at-ubw:1-16478.03304.486159-0, Zugriff am 01.07.2021.

Palzkill, Birgit: Zwischen Turnschuh und Stöckelschuh : Die Entwicklung einer Identität und Existenz als lesbische Frau im Sport, in: Beiträge zur feministischen Theorie und Praxis, Jg. 12 (1989) Nr. 25/26, 151-160. DOI: <https://doi.org/10.25595/815>, Zugriff am 04.07.2021.

Wirtz, Mica: Vermännlichung durch Krafttraining? Muskeln, Weiblichkeit, Heteronormativität, im Frauenbuilding, in: Sylvia Miezowski, Christine Vogt-William (HG): Disturbing Bodies, Berlin, 2008, S. 189-275.