

# Das Innere nach außen kehren

## Ganzkörperbilder in einer 11. Klasse

Toon Tellegen: Eine kleine Geschichte über das Innere Außen. In: Vielleicht wussten sie alles. Amsterdam 1995, Übersetzung: Piet van Belle

Die Grille war so neugierig nach ihrem eigenen Gefühl – tief in ihrem Innersten – dass sie sich umstülpte, um es zu entdecken. Das geschah am Rande des Waldes, ganz früh am Morgen. Die Drossel wachte gerade auf und wusste nicht genau, ob sie noch träumte. Und die Lerche fiel beinahe vom Himmel vor Staunen.

Dort nämlich, im nassen Gras, in der milden Morgensonne, unter großem Stöhnen und Ächzen, stülpte die Grille ihr Innerstes nach außen, während ihr Äußeres im Innern verschwand.

Die Drossel flog herunter. Und kurz danach kam auch die Ameise aus dem Gestrüpp zum Vorschein, wo sie Süßholz gesucht hatte.

„Gibt's so was?“ rief die Ameise.

„Hallo...“, plötzlich hörten sie ganz leise von innen, aus der von-innen-nach-außen-gekehrten Grille eine Stimme.

„Bist du das, Grille?“ fragte die Ameise.

„Ja“, sagte die Stimme. „Was machst du denn da?“ „Könnt ihr mein Gefühl sehen?“

„Dein Gefühl???“ „Ja, ihr wisst doch, was Gefühl ist...? Es muss dort irgendwo sein.“

„Siehst du was?“, fragte die Ameise die Drossel. „Nein“, sagte die Drossel. „Worauf soll ich denn achten?“ „... und meine Gedanken?“, fragte die erstickte Stimme.

Wieder betrachteten Ameise und Drossel die von-innen-nach-außen-gekehrte Grille, zuckten mit den Schultern und sagten „Nein!“ „Ach“, sagte die Stimme, „was seht ihr denn dann?“ „Tja“, antwortete die Ameise, „was soll ich sagen? Es sieht einfach nicht aus...“

„Aber vielleicht ist das ja gerade mein Gefühl“, flüsterte die Stimme. „Es sieht eigenartig aus“, sagte die Drossel.

„So kannst du ja auch gar nichts essen, Grille!“, bemerkte die Ameise, „Ich sehe deinen Mund nirgendwo!“

„Das stimmt“, sagte die Grille, „mein Mund ist hier.“ „Hast du keinen Hunger?“, fragte die Ameise. „Das weiß ich

nicht. Guckt doch bitte mal nach!“ Ameise und Drossel besahen die Innenseite der Grille noch einmal genauestens, und die Ameise meinte zu sehen, dass die Grille Hunger hatte. „Ja, du hast Hunger“, meinte sie.

„Oh!“, rief die Stimme, „was jetzt?“ „Ich glaube, dass du dein Äußeres nach innen drehen musst, Grille“, sagte die Ameise. „Es gibt keine andere Möglichkeit.“

„Das denke ich auch“, sagte die Drossel. Die Grille bat sie noch einmal gut aufzupassen, ob sie ihr Gefühl sehen könnten oder bestimmte Gedanken, die sie manchmal so ganz gegen ihren Willen hatte. Aber sie sahen nichts. Dann stülpte sich die Grille mit viel Krachen und Knacken wieder von außen nach innen. Die Ameise und die Drossel halfen ihr mit Ziehen und Schieben.

„... und trotzdem“, sagte die Grille, als sie wieder im Gras stand, ihr Inneres innen und ihr Äußeres außen, „und trotzdem hättet ihr mein Gefühl doch sehen müssen. Denn jetzt ist es wieder hier!“ sie tippte sich auf die Brust: „Hier!“

Die Drossel grüßte die beiden anderen und flog davon während die Ameise die Grille mitnahm zu einer geheimen Stelle unter der Eiche, wo ein Töpfchen zarter Harzhonig stand. „Schon komisch, nicht wahr, Ameise?“ sagte die Grille während sie einen Mund voll nahm. Die Ameise nickte. „Ich denke immer, dass mein Gefühl rot ist“, sagte die Grille, „hellrot. Das denke ich. Aber ich würde das zu gerne genau wissen wollen. Schade, dass ihr nichts finden konntet...“ Die Ameise nickte bedächtig und nahm noch ein bisschen Honig.

### Thema Körper

Jugendliche bringen das Thema Körper häufig ins Gespräch: es geht meist um vergleichendes Abwägen von Äußerlichkeiten, Maßen, Leistungsvermögen auf sportlichem und sexuellem Gebiet. Vor allem eins hat der Körper zu sein: attraktiv. Das eigene Körperempfinden spielt in solchen Diskussionen kaum eine Rolle, obwohl das Körperbewusstsein inzwischen als eine der wichtigsten Wurzeln des Selbstbewusstseins erkannt und erforscht wird.

Bildnerische Mittel ermöglichen auf prägnante Art und Weise, diesem oftmals verschütteten Körperbewusstsein nachzuspüren. Den Körper wahrnehmen, ihn ernst nehmen, ihn zum Sprechen bringen, sich in ihn einfühlen und dadurch ein Stück bei sich selbst ankommen – dies waren erklärte Intentionen der Unterrichtseinheit

KÖRPERBILDER in einer 11. Klasse, die als schulpraktische Übung von StudentInnen durchgeführt wurde.

Ein großer und möglichst leerer Raum sollte zur Realisierung des Vorhabens zur Verfügung stehen. In unserem Fall diente die Aula der Schule als Ort, an dem sich die SchülerInnen ausbreiten und gleichzeitig wohl fühlen konnten. Zur Vorbereitung der Körperbild-Aktion sind je SchülerIn lebensgroße Papierbahnen auf dem Boden auszubreiten und festzukleben. An jedem Platz sollten ausreichend und nach persönlichen Vorlieben Mal- und Zeichenmaterialien bereitliegen: Kohle, Pastell – oder Ölkreiden, Wachsmalblöcke, Flüssigfarben.

Als origineller Einstieg und Anstoß zum Tätigwerden diente die Geschichte des holländischen Autors Toon Tellegen über den tierischen Akt des Umstülpens von innen nach außen, den man sich als kleine Performance eindrucksvoll vorstellen kann (siehe Kasten). Die SchülerInnen nahmen diese Szenerie mit sehr viel Humor und Einfühlungsvermögen auf.

### *Körperumrisse entstehen*

In ruhiger und entspannter Atmosphäre, die durch entsprechend eingesetzte Musik unterstützt wurde, fanden die Jugendlichen eine ihnen angenehme Lage auf ihrem Papier und schlossen die Augen. Eine leise vorgetragene „Reise durch den Körper“ konnte das Nachspüren und Zusichkommen in bestimmte Bahnen lenken. Gezielte Fragen, auch solche nach Wärme/Kälteempfinden, Spannungszuständen oder imaginierten Farben sollten die Aufmerksamkeit während des Bewusstmachens auf verschiedene Aspekte der Körperwahrnehmung fokussieren.

*„Spüre, wie du auf dem Boden aufliegst, mit welchen Körperteilen du Kontakt mit ihm hast... Welche liegen auf, welche nicht? Untersuche das am Rücken, an Nacken, Armen und Beinen... Finde deine Längskörperachse. Anhaltspunkte sind die Nase, die Mitte deiner Brust, der Bauchnabel, die Mitte zwischen den Beinen. Sieh nach, ob diese Achse gerade ist, ohne sie zu verändern. Wenn nicht, stelle die Abweichungen fest.... Stelle sonstige Abweichungen in der Symmetrie fest, jedoch ohne dich zu bewegen. Liegen rechter und linker Arm unterschiedlich? Die beiden Beine? Ist dein Kopf schief? Das Rückrat?... Verfolge deinen Atem: wie weit geht er hinunter? Bis zur Kehle? Zur Brust, in den Bauch, in dein Geschlecht?“ (Schottenloher 1992, S.58 )*

Die Einführung abschließend sorgten Spannungsübungen dafür, dass alle Körperteile einzeln und zum Schluss der gesamte Körper angespannt und bewusst wieder entspannt wurden. Diese Entspannung erweist sich als notwendig für eine gelassene und souveräne Lösung der sich anschließenden Gestaltungsaufgabe:

Als erster Schritt war ein vollständiger Körperumriss zu zeichnen, für dessen Realisierung man mehrere Vorgehensweisen vorschlagen kann:

Wer es sich zutraut, mag mit geschlossenen Augen seine eigene Körperkontur markieren. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich von einem Partner helfen zu lassen, was ein gewisses Vertrauensverhältnis und Sympathie voraussetzt.

Zurück in der aufrechten Haltung bekamen die SchülerInnen ausreichend Zeit zur eingehenden Betrachtung ihres entstandenen Körperumrisses. Misslungene oder fehlende Stellen durften nach eigenen Vorstellungen ausgebessert werden. Die Mädchen und Jungen waren teilweise erstaunt, auch verwirrt oder erheitert über ihr eben entwickeltes Körperschema, das die Grenze zwischen Innen und Außen des eigenen Körpers so deutlich sichtbar macht. Im Moment der Begegnung mit der

eigenen Kontur vollzieht sich in der Regel eine Intensivierung des Körperbewusstseins im Sinne einer psychischen Repräsentanz des eigenen Körpers oder seiner Teile im Bewusstsein des Individuums. Die auf den eigenen Körper gerichtete Aufmerksamkeit fordert zunächst die Auseinandersetzung mit der individuellen KörperEinstellung heraus (vgl. Bielefeld 1986). Der Körperumriss gibt unmissverständlich Auskunft über Proportionen einzelner Körperteile und auch darüber, wie viel Platz der Körper auf einer Fläche einnimmt. In diesem Moment wurden die SchülerInnen direkt konfrontiert mit ihrer im alltäglichen Gespräch favorisierten Blickrichtung auf das Thema Körper: mit Maßen, Relationen und Größen. Im Rahmen der Unterrichtseinheit Körperbilder sollte nun die dominierende Perspektive auf den eigenen und den fremden Körper verschoben werden. Durch die bildnerische Bearbeitung des Körperumrisses wurde ein zunehmend positives Verhältnis zum eigenen Körper auf dem Weg der Identifikation mit dem entstehenden Bild angestrebt.

#### *Vom Körperumriss zum Körperbild*

Zwei Aufgaben galt es zu lösen: das Innere des Körperumrisses konnte entsprechend des Empfundenen mittels Farben und Formen gestaltet werden. Dabei sollten die SchülerInnen möglichst wenig „Kopfarbeit“ leisten, sondern ihr Körpergefühl direkt und spontan in die Gestaltung münden lassen. Es ging dabei in erster Linie um Informationen über die qualitative Beschaffenheit des Körpers (leicht/schwer, groß/klein, dick/dünn, flach/rund) sowie um ihr inneres Gespür für Befindlichkeiten (kalt/warm, schmerzhaft/angenehm, verspannt/entspannt). Pädagogische Einschränkungen hinsichtlich zu verwendender Mittel bzw. des Grades der Gegenständlichkeit gab es nicht.

Als das Körper-Ich fertig gestellt war, durfte es in eine angenehme oder Wunsch-Umgebung eingebettet werden. Das Leitmotiv dafür lautete: Ich tu' mir etwas Gutes! Ich konzentriere mich auf mein Wohlergehen!

Dieser Schritt wurde ebenfalls mit bildnerischen Mitteln realisiert. Alternativ dazu konnte der fertige Körperumriss ausgeschnitten und in einer angenehmen Umgebung inszeniert werden.

Die Körperbilder entstanden in einer sehr ruhigen und ausgeglichenen Atmosphäre. Die SchülerInnen konzentrierten sich intensiv auf das vor ihnen liegende Bild von ihrem Körper. Es konnte mitunter sogar beobachtet werden, dass unbewusst kleine „Dialoge“ mit dem entstehenden Konterfei geführt wurden. Gesten und Mimik deuteten darauf hin, dass die entstehenden Bilder sich allmählich im Bewusstsein der Schüler verselbstständigten. Erst in der Phase des Vollendens der Körperbilder wurden Blicke zum Nachbarn gewagt und erste Eindrücke ausgetauscht.

#### *Reflexion*

Die Wahl unserer Auswertungsmethode war einerseits der intimen Entstehungssituation der Körperbilder, andererseits dem Austausch- und Feedback-Bedürfnis einzelner SchülerInnen angemessen:

Zunächst schauten sich alle frei im Raum um und nahmen die fertigen Körperbilder zur Kenntnis. Für einzelne ausgewählte Werke schrieben die SchülerInnen auf Klebezettel „Kurz-Kommentare“ in Form von Fragen, Attributen oder Titeln (ausgehend von den Fragestellungen: Wie begegnet dir diese Person? Wodurch ist sie charakterisiert? Wie geht es ihr?)

Als Johannes zu seinem Körperbild zurück kehrte, konnte er beispielsweise folgende Worte lesen: „quirilig“, „Unruhe“, „Was treibt ihn an?“ „Warum so bunt?“

Auf Franziskas Zettel standen Notizen wie: „sehr ausgeglichen“, „fast alles im Fließen“, „Keine Besonderheiten?“

Nach dem Lesen der Zettelbotschaften war Gelegenheit, ein eigenes Statement zum Körperbild abzugeben, die viele SchülerInnen auch nutzten, um auf die oftmals auch provozierenden Kommentare der MitschülerInnen zu reagieren. Dabei war uns wichtig, dass es keine persönlichen Angriffe gab, sondern die Fragen und Kurzkommentare auf das bildnerische Medium bezogen blieben.

Dank eines glücklichen organisatorischen Umstandes konnten die Körperbilder liegen bleiben bis zur nächsten Stunde, in der gestische Malerei nach Art des messpainting auf dem Plan stand. Die erste Wiederbegegnung mit den eigenen Körperbildern verlief sehr unterschiedlich: Wir konnten sehr liebevolle Momente beobachten, auch anfänglich abwartende Distanz. Sogar kleine Korrekturarbeiten wurden noch vorgenommen. Wir fanden die Hauptintentionen der durchgeführten Unterrichtseinheit bestätigt: Die SchülerInnen sollten gefördert werden im Sich-Annehmen und darin, einen Blick nach innen zu wagen und sich nach außen zu zeigen. Identifizierende Kommunikation über und mit sich selbst wurde in Gang gesetzt.

Im Hinblick auf vor allem in der Pubertät auftretende Problemfelder wie Ess-Störungen und Borderline-Syndrome, die oftmals ihre Wurzeln und ihren Ausgang in verfälschten und gestörten Körperbildern haben, wollte das Projekt im prophylaktischen Sinne wirken. Die bildnerische Erarbeitung von Ganzkörperbildern erwies sich als ein gelungener Baustein im Verfolgen des pädagogisch-kunsttherapeutischen Anliegens, „[...] Phantasie und Gestaltungskraft der Kinder zu entwickeln und dabei Einblicke in ihre innere Welt zu bekommen, um sie so unterstützen zu können, ihre Schwierigkeiten und Konflikte besser zu verstehen und zu verarbeiten.“ (Schottenloher 1992, S.5)

#### **Literatur:**

- **Bielefeld, Jürgen** (Hg.): *Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens.* Göttingen, Zürich 1986.

- **Daszkowski, Alexandra:** *Das Körperbild bei Frauen und Männern. Evolutionstheoretische und kulturelle Faktoren.* Marburg 2003.

- **Gasper, Harald:** *Herrlich hässlich!* Frankfurt/M. 2005.

- **Joraschky, Peter:** *Das Körperschema und das Körper-Selbst als Regulationsprinzipien der Organismus-Umwelt-Interaktion.* München 1983.

- **Joraschky, Peter/Loew, Thomas/Röhrich, Frank** (Hg.): *Körpererleben und Körperbild. Ein Handbuch zur Diagnostik.* 2006

- **Maier, Petra Katharina:** *Körpererleben als Parameter der Selbst- und Fremdeinschätzung,* München 2005.

- **Schottenloher, Gertraud:** *Kunst und Gestaltungstherapie. Einführung,* Kösel 1992.

- **Vocks, Silja:** *Körperbildtherapie bei Anorexia und Bulimia Nervosa.* Göttingen 2005.