

## **Wenn Du siehst, wie schön ich bin.**

### **Behinderte Körper, Tanz, Fotografie und Vorstellungen von schönen Körpern**

Vor etlichen Jahren habe ich als Rollstuhlfahrerin eine Ausbildung zur Tanzlehrerin gemacht. Konkret: Zur DanceAbility-Lehrerin, einer Tanzrichtung, bei der keine Tanzschritte auswendig gelernt werden, erst recht nicht von allen die gleichen Schritte. Sondern bei der Menschen mit ganz unterschiedlichen Körpern, mit den unterschiedlichsten Arten von Behinderungen und ohne Behinderungen auf ihre individuelle Weise zusammen tanzen.

Vorher hatte ich in verschiedenen Tanzrichtungen bei Kursen und Trainings als Teilnehmerin mitgetanzt. Einige Jahre lang habe ich ziemlich viel Kraft investiert, um gute Tanzorte für mich zu finden.

Weil ich leidenschaftlich gerne tanze? Nein, eigentlich nicht.

Nicht, dass ich missverstanden werde: Je nachdem, ob die Tanzart und die äußeren Bedingungen zu meiner Behinderung passen oder nicht, tanze ich wirklich gerne.

Aber meine Motivation ist kein leidenschaftlicher Zwang zu tanzen. Sondern vor allem der Wunsch, dass behinderte Körper anders als derart defizitorientiert angesehen werden, wie ich es lange kennengelernt habe.

Das schöne Körpergefühl durch die Bewegung und meine Freude, kreativ Neues zu erschaffen, kommen als Motivation dazu.

### *Wie behinderte Menschen gesehen werden*

Ich bin als auf den ersten Blick nichtbehinderte junge Frau erwachsen geworden.

Wenn ich in meinen ersten Jahren als Rollstuhlfahrerin in meinen Zwanzigern versucht habe, bei angeleiteten Tanzangeboten mitzumachen, stieß ich meist auf – für mich überraschend große – Bedenken bei den Anleiter\*innen.

Auch wenn ich mich mit meinem für mich neuen Fortbewegungsmittel Rollstuhl dynamisch, schnell und wendig durch die Gegend bewegte, wurde mein Körper an den meisten Orten negativ bewertet.

Anders als vorher wurde ich nicht mehr als attraktiv und als ein angenehmer Anblick wahrgenommen, sondern viele Nichtbehinderte reagierten eher unangenehm berührt auf meinen Körper. Dabei sah ich doch gar nicht so anders aus. Ich hatte nur ein Hilfsmittel bekommen, mit dem ich mich geschmeidig fortbewegen konnte, solange keine Stufen im Weg waren. Aber anscheinend war das ein Problem für die anderen.

Manchmal gab es wohlwärtige Gesten, am liebsten vor Publikum. Oder es gab mitleidige Blicke oder Sprüche, ‚nett gemeint‘, aber von oben herab, die klar machten, dass ich keineswegs in Ordnung bin, so wie ich bin. Oft haben Nichtbehinderte den gleichberechtigten Kontakt vermieden, gerade auch diejenigen, mit denen ich eigentlich Interessen und politische Überzeugungen teilte. Wenn sie mit behinderten Menschen Zeit verbrachten, dann meist im Rahmen von bezahlter Arbeit oder wenn sie sich vor anderen gut damit darstellen konnten. Aber ganz normale Freundschaften, Liebesbeziehungen oder andere Kontakte auf Augenhöhe, ohne dafür mit Geld oder sozialer Anerkennung für gute Taten bezahlt zu werden? Das schien erstaunlich vielen fern zu liegen. (Natürlich waren nicht alle gleich. Ich beschreibe nur Tendenzen.)

Bei einer Behinderung schien sofort ‚Hilflosigkeit‘ in den Augen vieler Nichtbehinderter aufzublinken. Entweder als Annahme, behinderte Menschen würden Hilfe von ihnen brauchen und nicht jemand sein, mit dem man eine angenehme Zeit verbringt und von dem man etwas bekommt. Oder sie selbst fühlten sich hilflos und hatten deshalb Berührungängste.

Dieses Bild der zugeschriebenen Hilfebedürftigkeit schien meine anderen Merkmale und Eigenschaften zu überstrahlen.



Motiv 7 der Poster-Serie „[bunt ist schöner](#)“ von Cassandra Ruhm

*Bildbeschreibung für Blinde: Nahaufnahme einer attraktiven Frau. Ihre strahlenden Augen, ihr Lachen und ihre Hand in typisch spastischer Handhaltung sind zentral im Bild zu sehen. Ihr Text: Fällt Dir nichts anderes zu mir ein, als Hilflosigkeit? Zur Person steht auf dem Poster: Constanze, Frau mit Behinderung, steht nicht auf platte Vorurteile, denkt bei behinderten Menschen zuerst an Stärke, Kreativität und Vielfalt.*

*Abweichungen von der nichtbehinderten Norm sollten versteckt werden*

Natürlich gab es auch Menschen, die noch sahen, was schön an mir und meinem Körper ist. Aber allgemein wurde behinderten Menschen damals, in den 1990-er Jahren, vermittelt, ihre Körper wären peinlich, falsch, mit Defekten und Defiziten versehen, um deren Entfernung man sich bemühen sollte. Abweichungen von der nichtbehinderten Norm sollten versteckt oder kaschiert werden.

Es gibt einen Unterschied zwischen sinnvollen Therapien auf der einen Seite und – auf der anderen Seite – sich zu verbiegen, um sich an gesellschaftliche Normen anzupassen.

Ich habe viele behinderte Menschen getroffen, die Hilfsmittel abgelehnt haben, die ihnen mehr Handlungsspielräume gegeben hätten, weil sie nicht so ‚behindert‘

aussehen wollten. Lieber sich nur mühsam draußen fortbewegen können, als mit einem Rollstuhl zu fahren, gar mit einem elektrischen.

## Angst, Scham oder Liebe?

Für einen behinderten Körper sollte man sich offenbar schämen und ihn nicht stolz zeigen. Man sollte versuchen zu erreichen, dass die eigenen Bewegungen so ‚normal‘ wie möglich aussehen, nicht in erster Linie sich so gut und schmerzfrei wie möglich bewegen und viele Dinge tun können. Solch ein gesellschaftliches Bild von behinderten Körpern führt dazu, dass man den eigenen Körper nicht gut lieben und nicht all seine Möglichkeiten frei nutzen kann.

Ich möchte an dieser Stelle auf „[Double Trouble](https://double-trouble.me/)“ hinweisen, ein Medienkunstprojekt von behinderten Frauen, das am 5.12.2021 online gegangen ist. Die Künstlerinnen Saioa Alvarez Ruiz, Katrin Bittl, Anna Spindelndreier und Ella Snacks geben mit ihrer interaktiven Internetpräsenz Einblick in eine Reihe von Auseinandersetzungen mit behinderter, weiblicher Körperlichkeit. In ihrem Text „Körperangst“ schreibt Ella Snacks: „Viele haben Angst vor ~~Vulven~~ behinderten Körpern, weil wir ihnen zu wenig Zeit und einen aufrichtigen Blick widmen, um echtes Wissen zu erlangen, eine unbeschwerter Verbundenheit zu schaffen und Unsicherheiten aufzulösen.“

(<https://double-trouble.me/15>, zuletzt aufgerufen am 19.12.2021)

Mit meinen Bildern, Texten, Kurzfilmen, Tanzangeboten und anderen Projekten habe ich seit Mitte der 1990-er Jahre versucht, mehr Vertrautheit und angenehme Gefühle beim (fremden und eigenen) Blick auf behinderte Körper entstehen zu lassen. Und ich war nicht die erste und nicht die einzige, die sich für dasselbe Ziel stark gemacht hat.

In den letzten 25 Jahren hat sich das Bild von behinderten Menschen deutlich in eine positive Richtung gewandelt. Aber offensichtlich sind wir längst noch nicht am Ziel angekommen.

## Der feministische Blick gegen Körpernormen

Um noch einmal auf dem Zeitstrahl zurück zu gehen: Ich selbst war schon jahrelang Feministin und hatte auch schon mein lesbisches Coming-Out hinter mir, als ich 1993

meinen ersten

Rollstuhl bekam.

Mit

Heteronormativität

und erst recht

mit dem

allgegenwärtigen

Druck auf

Frauen, schlank

zu sein und sich

engen

Körpernormen

und

Schönheitsidealen

unterzuordnen,

hatte ich mich

schon lange

auseinandergesetzt.



Motiv 25 der Poster-Serie „[bunt ist schöner](#)“ von Cassandra Ruhm  
*Bildbeschreibung für Blinde: Nahaufnahme von zwei schönen, glücklichen, rundlichen Frauen. Die eine hat ihren Kopf auf der Schulter der anderen angelehnt, die lächelnden Gesichter sind nah beieinander. In großer Schrift steht neben ihnen: Genau richtig. So wie wir sind.*

*In kleinerer Schrift steht darunter: Gegen Schlankheitswahn und Jugendkult. Für mehr Glücklich-Sein.*

*Zu den Personen: Sylvia, 62 und Kerstin, 55.*

Als ich dann mit 23 Jahren anfang, am eigenen Leib zu erfahren, wie abwertend die Körper von behinderten Menschen meistens betrachtet wurden, dauerte es nicht lange, bis ich die negativen Behindertenbilder nicht mehr akzeptieren wollte, die damals ganz normal waren. Wieso sollten behinderte Körper nicht schön sein, bloß weil sie nicht der Norm entsprechen?

## *Fotografie als Widerstand*

1995 habe ich mir meine erste gute Fotokamera gekauft, um dem gängigen Behindertenbild ein anderes, positiveres Behindertenbild entgegenzusetzen. Zwei der Bilder in diesem Artikel stammen aus meiner Wanderausstellung „[Lieber lebendig als normal](#)“, einer Fotoausstellung über Frauen mit Behinderung, die in diesem Kontext entstanden ist.



*Bildbeschreibung: Das Foto zeigt zwei in einander liegende Frauen-Hände, die sich zu liebevoll scheinen. Beide Hände sind anders gewachsen, als der Standard.*

Motiv 9 der Ausstellung „[Lieber lebendig als normal](#)“ von Cassandra Ruhm

Ich glaube, es ist wichtig, ein positives und annehmendes Verhältnis zu Körpern außerhalb der Norm aufzubauen, sowohl um glücklich zu sein, als auch um mit diesem Körper, den wir nun einmal haben, möglichst viel machen zu können. Wenn man sich

für den eigenen Körper schämt, kann man schlecht all seine Möglichkeiten frei nutzen. Das gilt sowohl für behinderte Menschen als auch für andere Menschen, die nicht zu den gesellschaftlichen Normalitätsvorstellungen und Schönheitsidealen passen.

## *Freiheit*

Manche Dinge muss man mit einem behinderten Körper anders machen, als mit einem nichtbehinderten Körper – oder man muss auf sie verzichten. Eine innere Freiheit von gesellschaftlichen Normen ist Gold wert. Wenn ich offen dafür bin, welche Bewegungen gut zu meinem behinderten Körper passen und kreativ neue Wege erfinde, kann ich viel mehr, als wenn ich bei den ausgetretenen Pfaden bleibe.

In einem der ersten Selbstverteidigungskurse, die ich als Rollstuhlfahrerin besucht habe, habe ich geübt, eine Spastik in meinem Bein auszulösen, um damit einen Angreifer vors Schienbein zu treten. Ich habe mich kräftig bemüht, die Aufgabe der Trainerin wie alle anderen umzusetzen. Es ging.

Einige Zeit später habe ich begriffen, dass es viel effektiver ist, wenn ich stattdessen Anschwung nehme und mit der harten Kante meines Fußbretts gegen die Schienbeine des Angreifers fahre. Volle Kanne und ungebremst. Unter Ausnutzung meines Körpergewichts und des harten Metalls meines Rollstuhls. Das ist viel besser, als wenn ich versuche, mit weichen Schuhen irgendwo gegen zu treten.

Ein anderes Beispiel:

Mein letztes großes Projekt habe ich hauptsächlich vom Bett aus im Liegen erarbeitet. Es ist eine Serie von 53 Postern, die sich unter dem Titel „bunt ist schöner“ intersektionell für Respekt, Vielfalt und Inklusion einsetzen. Mittlerweile touren die Poster als Ausstellung durch die Gegend, ich mache in Uni-Seminaren und an anderen Orten digitale Ausstellungsführungen etc..

Ich bin stark und kann durch die Gegend toben, aber ich brauche auch Zeit außerhalb des Rollstuhls, um meinen Körper zu entlasten.

Außerdem habe ich für mein gesellschaftspolitisches Engagement nur meine begrenzte Freizeit *neben* meiner Vollzeitstelle in einem ganz anderen Bereich zur Verfügung.

Wenn ich mich nicht entschieden hätte, einige Tätigkeiten anders zu organisieren als üblich und viel im Liegen zu arbeiten, hätte ich das Projekt nicht machen können.

Aber mit meinen ungewöhnlichen Arbeitsweisen habe ich letztendlich mehr geschafft als die meisten Menschen ohne körperliche Einschränkungen.

Mein Körper ist nicht wie alle anderen. Wenn ich mich darauf einstelle, kann ich viel. Trotz meiner Schmerzen und obwohl manches schwieriger ist.

## *Anders ist nicht falsch*

Um zum Tanzen zurückzukommen: Einige Zeit nach meiner Ausbildung zur Tanzlehrerin habe ich ein inklusives Tanzprojekt gegründet. Bei meinen Workshops war mir wichtig, dass es nicht eine bestimmte Bewegung gab, die alle möglichst gut lernen sollten. Sondern die Aufgabe war immer wieder, eine bestimmte Bewegung mit dem jeweils eigenen Körper so zu tanzen, dass sie sich gut anfühlt und denselben Ausdruck hat, wie die ursprüngliche Bewegung. Nicht dieselben Schritte, nicht dieselben Gliedmaßen, sondern dasselbe Gefühl und denselben Ausdruck.

Ich habe eben noch einmal in der entsprechenden Rubrik auf meiner Homepage nachgeschaut. Dort steht: „Egal ob behindert oder nicht: Wir wollen aus Unterschiedlichkeit Kunst machen, uns zusammen bewegen und Spaß haben! Jeder Körper ist richtig, so wie er ist.“

So viele Menschen haben das Gefühl, ihr Körper wäre nicht richtig. Das ist für niemand gut. Außer für die Wirtschaftszweige, die davon profitieren, dass Menschen sich wünschen, anders zu sein, als sie sind, um geliebt und anerkannt zu werden. Und bereit sind, dafür die verschiedensten Produkte zu kaufen. Das gilt sowohl für Frauen, die schlanker, haar- und faltenloser sein wollen, als auch für Schwarze Menschen, die eingebläut bekommen haben, dass es besser wäre, wenn ihre Haut heller und ihre Haare glatter wären oder für behinderte Menschen. Und noch für einige andere mehr. Wir behinderten Menschen sind mit der Beschämung unseres Körpers nicht allein. Sehr verbunden habe ich mich gefühlt, als ich den Artikel „For Caster Semanya“ von Moya Bailey, Caitlin Childs und Mia Mingus gelesen habe. Die drei queeren Aktivistinnen haben den Artikel 2009 geschrieben, um dem öffentlichen Umgang mit der intersexuellen Leistungssportlerin Caster Semanya etwas entgegen zu setzen.

*„As a black woman set adrift in a sea of whiteness, it was hard to see myself as beautiful. My curves and skin color made me unattractive in my world. [Moya Bailey]*  
*As a white, feminine woman who is also intersex, I have struggled hard to come to peace with my body. Doctors and the world around me have told me I am defective or have denied my existence entirely. [Caitlin Childs]*  
*As a disabled Korean adoptee, I grew up as an outsider, rarely seeing people who moved like me or reflected me in my community or in the media. I was constantly told that my body was something that needed to be ‘fixed;’ that it was ‘wrong;’ and that it, that I, was ‘undesirable.’ [Mia Mingus]“* (<http://4castersemenya.blogspot.com/> zuletzt aufgerufen am 19.12.2021)

## *Mit dem Anblick des eigenen Körpers liebevoll vertraut werden*

Bei meinen Tanz-Workshops ging es mir darum, weg von der Beschämung und hin zu liebevollem Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen und zu mehr Freiheit für die eigenen Bewegungen.

Ein weiteres wichtiges Thema war, mit dem Anblick des eigenen Körpers vertraut zu werden.

Wenn ich mich im Alltag durch die Gegend bewege, sehe ich sehr viele Menschen, die zu Fuß gehen, mit einem durchschnittlichen Körper die verschiedensten Dinge tun, vom Türen durchqueren, auf Leitern steigen, schnell über die Straße rennen, Einkäufe transportieren bis zu Sport machen. Menschen mit einem Körper, der meinem ähnelt, sehe ich dabei kaum. Das hat zur Folge, dass ich lange keine richtige Vorstellung davon hatte, wie ich aussehe, wenn ich mich bewege. Ich hatte das Bild von nichtbehinderten Körpern bei denselben Tätigkeiten vor meinem inneren Auge.

Wenn ich mich nicht bewege, kann ich meinen Körper in begrenztem Umfang im Spiegel ansehen. Je nach Größe des Spiegels. Meinen Rücken, der mit meiner Behinderung viel muskulöser geworden ist, kann ich nicht so einfach im Ganzen ansehen. Leider. Auch mein Po, der sich mit den Jahren im Sitzen verändert und dem Rollstuhl angepasst hat, entzieht sich meinem Blick im Spiegel. Ich war ganz überrascht, als ich vor Jahren ein Bild in die Hände bekam, das jemand von der Seite aufgenommen hatte, als ich auf eine Spielplatzschaukel geklettert war und genussvoll schaukelte. Auf dem Bild konnte ich meinen Po in der noch unvertrauten Form sehen.

Nichtbehinderte können einfach ein Bild von sich selbst verinnerlichen, da sie sich in anderen Menschen mit ähnlichen Körpern spiegeln können. Die können sie in unzähligen Situationen und bei allen möglichen Bewegungen beobachten. Schön. Wenn der eigene Körper anders aussieht als der Standard – ob wegen einer Körperbehinderung, weil man nicht in die klassischen Geschlechter passt, weil man dick ist oder aus anderen Gründen – ist es nicht so leicht, ein passendes inneres Bild von sich zu entwickeln.

Den eigenen, ungewöhnlich geformten Körper in einer vertrauensvollen Umgebung fotografieren zu lassen, ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Bild des eigenen Körpers vertraut zu machen und sich ihm liebevoll anzunähern.

Ich finde schön und sexy, wie rund und stark das Rollstuhlfahren meine Arme und Schultern gemacht hat.

Noch schöner als ein Bild meines Körpers finde ich, zu sehen, wie ich mir schwungvoll drehend Türen öffne und durch sie durch fahre oder wie ich andere Dinge in Bewegung mache.

Gerne habe ich mich in Bewegung in großen Schaufenstern beobachtet, an denen ich vorbeikam. Ich mag meinen Fahrstil und den Anblick meiner Art von Bewegungen. Bei meinen Tanztrainings habe ich häufig kleine Tanzstücke und Improvisationen mitgefilmt und die Aufnahmen an die Teilnehmenden weitergegeben. Alle sollten eine gute Gelegenheit haben, mit dem Anblick der eigenen Bewegungen vertraut zu werden. Und nicht nur das Bild von nichtbehinderten Körpern bei diesen Bewegungen im Kopf zu haben.

Gerade die respektvolle Kombination von Menschen mit unterschiedlichen Körperlichkeiten kann Tanzstücke meiner Ansicht nach besonders schön, berührend, originell und ausdrucksstark machen.

### *Die anderen an unseren Anblick gewöhnen*

Ein weiteres Ziel meines Tanz-Projekts und meiner Fotos war, dass sich Nichtbehinderte an unseren Anblick gewöhnen. Sie sollten sich auf nicht-verletzende Weise an uns satt sehen können. Damit sie uns danach weniger unangenehm begucken oder kommentieren, wenn wir uns ungeschützt draußen bewegen, ob beim Tanzen oder Schwimmen gehen, beim Sonnenbaden, beim Shopping oder wobei auch immer. Ganz ähnlich, wie es auch der Filmemacher Niko von Glasow mit seinem Film und dem dazugehörigen Buch „NoBody's Perfect“ im Sinn hatte. „NoBody's Perfect“ handelt vom Aktfotografieren von 12 Contergan-geschädigten Menschen, einer davon Niko von Glasow selbst. Im Vorwort des gleichnamigen Buches schreibt er: „Wenn ich die anderen Leute dazu bringen wollte, mit dem Starren aufzuhören, dann sollte ich es ihnen vielleicht ermöglichen, sich sattzustarren und ihnen etwas zum Anstarren geben, was sich lohnte.“ (Glasow & Dabrowska 2008, S. 7)



Motiv 2a der Ausstellung „[Lieber lebendig als normal](#)“ von Cassandra Ruhm

*Bildbeschreibung: Dieses Foto zeigt eine Baumrinde, die sich im rechten Teil des Bildausschnitts zu einer länglichen Wunde oder Narbe öffnet. Die Öffnung in der Baumrinde erinnert optisch ein wenig an eine Vulva. Im linken Teil des Bildes ist der Teil einer Hand zu sehen, die die Baumrinde berührt. Zu sehen ist vor allem der besondere Daumen einer conterganbetroffenen Person.*

Ich bin überzeugt, dass Menschen, die gesellschaftlichen Normen nicht entsprechen, nicht „falsch“ sind. Falsch ist es nur, uns das Gefühl zu geben, wir wären nicht gut genug. Wir sind genau richtig, so wie wir sind. Deshalb mit den Schlusssätzen des Textes „For Caster Semenya“ gesagt:

„We can create a world where all bodies, where all people, are celebrated, loved, and cherished.

*We are not wrong. She is not wrong. Wrong is not our name.*“ (Bailey, Childs & Mingus, 2009)

## Literatur

Glasow, Niko von & Dabrowska, Ania (2008): NoBody's Perfect. München: Elisabeth Sandmann Verlag.

## Andere Quellen

Intersektionelle Poster-Serie „bunt ist schöner“ von Cassandra Ruhm:  
[poster.kassandra-ruhm.de](http://poster.kassandra-ruhm.de)

Ausstellung „Lieber lebendig als normal“:  
<http://kassandra-ruhm.de/index.php?section=lebendig>

Texte, Kurzfilme und anderes von Cassandra Ruhm finden sie in den entsprechenden Rubriken auf:  
[www.kassandra-ruhm.de](http://www.kassandra-ruhm.de)

Medienkunstprojekt „Double Trouble“ von Saioa Alvarez Ruiz, Katrin Bittl, Anna Spindelndreier und Ella Snacks:  
<https://double-trouble.me>

Daraus insbesondere „Körperangst“ von Ella Snacks:  
<https://double-trouble.me/15> , zuletzt aufgerufen am 19.12.2021

„For Caster Semenya“ von Moya Bailey, Caitlin Childs und Mia Mingus, 2009:  
<http://4castersemenya.blogspot.com/>, zuletzt aufgerufen am 19.12.2021

## Die Autorin:

Kassandra Ruhm, \*1970, arbeitet als Diplom-Psychologin in einer betrieblichen Beratungsstelle für die Beschäftigten der Universität Bremen. Seit vielen Jahren setzt sie sich für die Wahrung der Menschenrechte und für den Abbau von Vorurteilen ein, ob mit Postern oder Fotoausstellungen, mit dem Schreiben von Artikeln, mit Vorträgen, Workshops oder anderen Aktivitäten. Je nach zeitlichen Möglichkeiten kann sie Einladungen in digitale Hochschul-Seminare und andere online-Veranstaltungen annehmen. Sie ist selbst lesbisch und Rollstuhlfahrerin. Mehr: [www.Kassandra-Ruhm.de](http://www.Kassandra-Ruhm.de)

Veröffentlicht in der Zeitschrift Gemeinsam leben, Zeitschrift für Inklusion:  
Ruhm, Cassandra (2022): Wenn Du siehst, wie schön ich bin. Behinderte Körper, Tanz, Fotografie und Vorstellungen von schönen Körpern. In: Gemeinsam leben. 30. Jahrgang, Heft 3/2022, S. 148-155. Weinheim: Beltz Juventa.